

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

*кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол № _____ від _____*

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Дитяча тривожність і її зв'язок з відношенням батьків до дитини.

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач

(підпис)

Вікторія Ковпак

(ім'я, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Олександр БАЖЕНОВ

(ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
 Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
 Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
 Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО

(ім'я, прізвище)

(підпис)

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
 (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Ковпак Вікторія Вячеславівна.

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Дитяча тривожність і її зв'язок з відношенням батьків до дитини.

керівник роботи Баженов Олександр Володимирович. Старший викладач.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «_16_» грудня 2025 року,

№4801-5/

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, списку використаних джерел, додатків.

Кваліфікаційна робота складається з 91 сторінки де: 50 сторінок це обсяг

основного тексту

Також в роботі присутні 4 рис., та 3 табл

Список джерел складається з 28 джерел.

Додано посилання на три гугл форми.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) Визначити поняття дитячої тривожності.
- 2) Ознайомитися з поняттям батьківського ставлення та стилем виховання
- 3) Проаналізувати підходи вивчення дитячої тривожності
- 4) Провести емпіричне дослідження, та розробити рекомендації щодо зниження дитячої тривожності у молодшому та середньому шкільному віці.

1. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз наукової літератури стосовно дитячої тривожності у шкільному віці.	10.02.26	Виконано.
2	Оформлення Вступу.	20.02.26	Виконано.
3	Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.	26.02.26	Виконано.
4	Створення Google Forms для проведення емпіричного дослідження рівня дитячої тривожності та створення Google Forms для емпіричного опитування батьків.	26.02.26	Виконано.
5	Оформлення першої половини 2 розділу кваліфікаційної роботи.	10.03.26	Виконано.
6	Статична перевірка (U-критерій Манна–Уїтні).	25.03.26	Виконано.
7	Оформлення другої половини другого розділу	1.04.26	Виконано.
8	Розробка рекомендацій щодо зниження дитячої тривожності	10.04.26	Виконано.
9	Формулювання висновків	22.04.26.	Виконано.
10	Оформлення додатків, списку літератури та використаних джерел.	05.05.26	Виконано.

2. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Вікторія Ковпак
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 91 сторінку, 4 рис., 3 табл., 28 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: Дитяча тривожність в системі дитячо-батьківських відносин.

Предмет дослідження: Психологічні особливості взаємозв'язку батьківського ставлення з рівнями тривожності дітей.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок дитячої тривожності та батьківським конструктивним та неконструктивним відношенням батьків до дитини.

Основні завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичні аспекти дитячої тривожності з відношенням батьків до дитини. 2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку дитячої тривожності та батьківського ставлення. 3. Розробити методичні рекомендації психологам та батькам щодо зниження дитячої тривожності.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та батьків. Результати дослідження можуть бути використані: для діагностики рівня дитячої тривожності та виявлення факторів ризику в сімейному вихованні; при розробці програм психологічної профілактики та корекції тривожності у дітей; у консультативній роботі з батьками щодо оптимізації стилю виховання та формування позитивного емоційного клімату в родині; у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін із вікової, сімейної та практичної психології.

Ключові слова: дитяча тривожність, батьківське ставлення, шкільна тривожність, емоційний клімат сім'ї, психокорекційна програма, стиль виховання.

ABSTRACT

The qualification work contains: 91 pages, 4 figures, 3 table, 28 used literary sources, appendices.

Object: Children's anxiety in the system of child-parent relationships

Subject of the study: Psychological features of the relationship between parental attitudes and children's anxiety levels..

Purpose of the study: To theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between children's anxiety and parents' constructive and non-constructive attitude towards the child.

The main objectives of the study:

1. To reveal the theoretical aspects of children's anxiety with the attitude of parents towards the child. 2. To conduct an empirical study of the relationship between children's anxiety and parental attitude. 3. To develop methodological recommendations for psychologists and parents on reducing children's anxiety.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results obtained in the work of practical psychologists, social educators, class teachers and parents. The results of the study can be used: to diagnose the level of child anxiety and identify risk factors in family upbringing; in the development of programs for psychological prevention and correction of anxiety in children; in advisory work with parents on optimizing the style of upbringing and forming a positive emotional climate in the family; in the educational process of higher education institutions when teaching subjects in age, family and practical psychology.

Keywords: child anxiety, parental attitude, school anxiety, emotional climate of the family, psychocorrectional program, upbringing style.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ В	3
ВІДНОШЕННЯМ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ	12
1.1. Поняття тривожності у психологічній науці	12
1.2. Особливості прояву тривожності у дітей	16
1.3. Чинники формування дитячої тривожності	19
1.4. Психологічний аналіз дитячо-батьківських відносин як чинника формування тривожності	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДИТЯЧОЇ	
ТРИВОЖНОСТІ ТА БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ	30
2.1. Організація та етапи дослідження	30
2.2. Характеристика вибірки дослідження	32
2.3. Методи дослідження	34
2.4. Результати дослідження рівня дитячої тривожності	38
2.5. Аналіз показників батьківського ставлення	41
2.6. Порівняльний аналіз показників за U-критерієм Манна–Уїтні	44
2.7. Методичні рекомендації психологам та батькам щодо зниження дитячої тривожності	47
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних реаліях питання дитячої тривожності набуває дедалі більшого значення, оскільки діти все частіше стикаються з підвищеним емоційним напруженням, нестабільністю соціального середовища, надлишком інформації та зростанням очікувань щодо навчальних досягнень, поведінкової гнучкості й успішної адаптації. Зміни в суспільстві, трансформація сімейних цінностей, прискорений темп життя та вплив стресових подій створюють додаткові чинники ризику для формування емоційної напруги у дітей різного віку. За таких обставин дедалі частіше спостерігаються прояви підвищеної тривожності у дітей, що здатні ускладнювати формування адекватної самооцінки, знижувати ефективність навчальної діяльності, перешкоджати успішній взаємодії з оточенням і негативно впливати на загальний стан психологічного комфорту.

Особливе значення у формуванні дитячої тривожності мають дитячо-батьківські відносини. Родина виступає першим і найважливішим простором соціалізації дитини, у межах якого формуються підвалини її емоційної врівноваженості, способи подолання складних ситуацій, а також уявлення про власну особистість і взаємини з іншими людьми. Особливості батьківської поведінки та ставлення до дитини значною мірою визначають, чи буде в неї розвиватися впевненість у собі, чи, навпаки, виникатимуть боязнь припуститися помилки, орієнтація на схвалення з боку інших і посилене внутрішнє напруження. Невідповідні стилі виховання, конфліктність у сім'ї, емоційне відчуження або гіперопіка можуть виступати суттєвими чинниками закріплення тривожності.

Дану тему досліджували Т. Бахарєва, Ю. Бойко, Л. Вольнова, В. Іваненко, І. Коваль, О. Козлин, М. Чепіль, Н. Шевченко та ін. Незважаючи на те, що проблема тривожності в дитячому віці та впливу сімейного виховання достатньо широко висвітлена у психологічній літературі, взаємозалежність між проявами дитячої тривожності й специфікою батьківського ставлення в

контексті сучасних суспільних змін залишається недостатньо вивченою. Це зумовлює потребу в подальшому науковому осмисленні зазначеної проблеми. Значущість теми визначається необхідністю глибше розкрити психологічні чинники виникнення та посилення тривожності у дітей, беручи до уваги особливості взаємодії в родині, а також окреслити можливі шляхи попередження й корекції таких проявів.

Об'єкт дослідження – дитяча тривожність в системі дитячо-батьківських відносин.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку батьківського ставлення з рівнями тривожності дітей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок дитячої тривожності та батьківським конструктивним та неконструктивним відношенням батьків до дитини.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння дитячої тривожності та визначити роль батьківського ставлення у її формуванні.
2. Організувати й здійснити емпіричне вивчення зв'язку між проявами тривожності у дітей та особливостями ставлення батьків до них.
3. Розробити методичні рекомендації психологам та батькам щодо зниження дитячої тривожності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує статично значущий взаємозв'язок між рівнем дитячої тривожності та характером батьківського ставлення.

Методи дослідження. У роботі було застосовано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів. До теоретичних методів належали вивчення, аналіз, зіставлення, узагальнення та систематизація наукової літератури, що стосується проблем дитячої тривожності, батьківського ставлення та особливостей сімейного виховання. Емпіричний етап дослідження передбачав використання таких психодіагностичних методик: тесту шкільної тривожності Б. Філіпса, методики «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М.

Доркі, В. Амена, а також «Опитувальника батьківського ставлення» А. Варги та В. Століна. Для опрацювання результатів застосовувалися методи математико-статистичного аналізу, що дали змогу здійснити кількісну інтерпретацію отриманих даних. Зокрема, використовувалися показники описової статистики, серед яких відсотковий розподіл і середні значення, а також непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, призначений для визначення статистично значущих відмінностей між групами респондентів.

Коротка характеристика вибірки досліджуваних. Емпіричне дослідження охопило 15 дітей молодшого та середнього шкільного віку, яким було від 9 до 12 років, а також 15 їхніх батьків. До дитячої вибірки увійшли учні й учениці 4-6 класів закладів загальної середньої освіти. Вибірку батьків здебільшого склали матері, які відрізнялися за рівнем освіти та представляли сім'ї із середнім соціально-економічним становищем. Більшість дітей, залучених до дослідження, проживають і виховуються у повних родинах.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові джерела українських і зарубіжних учених, присвячені вивченню тривожності, особливостей дитячо-батьківської взаємодії та впливу сімейного середовища на розвиток дитини. Також у роботі враховано сучасні психологічні підходи до аналізу емоційного становлення особистості, матеріали емпіричних досліджень щодо сімейного виховання та наукові дані про чинники формування емоційної сфери дітей.

Новизна одержаних результатів полягає в тому, що в дослідженні узагальнено й впорядковано наукові погляди на дитячу тривожність в системі батьківських взаємин, як складне психологічне утворення, яке охоплює емоційні, поведінкові та особистісні прояви. Уточнено, яким чином різні моделі сімейного виховання можуть позначатися на інтенсивності тривожних реакцій у дітей. Також встановлено наявність статистично значущих зв'язків між рівнем батьківського контролю, ступенем прийняття дитини, характером емоційної підтримки та показниками дитячої тривожності.

Крім того, поглиблено розуміння значення психологічної атмосфери в родині як одного з важливих чинників виникнення й посилення тривожних проявів у дитячому віці.

Практичне значення одержаних результатів визначається тим, що матеріали дослідження можуть бути застосовані у професійній діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників, а також у консультативній роботі з батьками. Отримані дані доцільно використовувати для оцінювання рівня тривожності у дітей, своєчасного виявлення можливих ризиків, пов'язаних із сімейним вихованням, та визначення чинників, які можуть впливати на емоційний стан дитини; при розробці програм психологічної профілактики та корекції тривожності у дітей; у консультативній роботі з батьками щодо оптимізації стилю виховання та формування позитивного емоційного клімату в родині; у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін із вікової, сімейної та практичної психології.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ З ВІДНОШЕННЯМ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ

1.1. Поняття тривожності у психологічній науці

Тривожність посідає важливе місце серед базових категорій сучасної психології, оскільки вона характеризує особливий емоційний стан особистості, пов'язаний із відчуттям можливої небезпеки, очікуванням несприятливих подій або переживанням невизначеної загрози. У широкому значенні тривожність трактують як відносно стійку індивідуально-психологічну рису, що виявляється у підвищеній готовності людини реагувати тривогою на різні життєві обставини, навіть тоді, коли реальні причини для хвилювання відсутні або є незначними.

У психологічній літературі особливого значення набуває розмежування понять «тривога» та «тривожність», адже вони не є тотожними й відображають різні рівні емоційного реагування. Тривогу зазвичай розглядають як тимчасовий ситуативний стан, що з'являється у відповідь на реальну, передбачувану або уявну загрозу. Для нього характерні внутрішнє напруження, занепокоєння, емоційний дискомфорт і очікування небезпеки. Такий стан має короточасний характер і безпосередньо залежить від певних життєвих обставин, наприклад складання іспиту, конфліктної ситуації, невизначеності майбутнього чи необхідності ухвалення важливого рішення. Натомість тривожність визначається як стійка індивідуально-психологічна властивість особистості, що проявляється у схильності часто й інтенсивно переживати стан тривоги навіть за відсутності об'єктивних підстав для цього.

Змістовно відмінність між тривогою та тривожністю простежується на кількох рівнях. На емоційному рівні тривога виявляється як актуальне переживання занепокоєння, страху, внутрішньої напруги та психологічного дискомфорту в конкретний момент. Натомість тривожність характеризує більш стійку особистісну схильність людини часто відчувати подібні емоційні стани у

різних ситуаціях. На когнітивному рівні тривога пов'язана з актуальними думками про можливу небезпеку, тоді як тривожність зумовлює загальну тенденцію інтерпретувати події як потенційно загрозливі. На поведінковому рівні тривога може викликати мобілізацію або уникання конкретної ситуації, тоді як висока тривожність формує сталі стратегії реагування, а саме надмірний контроль, сумніви, уникання нових викликів.

Важливо також зазначити, що тривога має адаптивну функцію: вона сигналізує про небезпеку та мобілізує ресурси організму. Помірний рівень тривоги може підвищувати концентрацію та ефективність діяльності. Надмірно виражена тривожність може призводити до постійного емоційного перенапруження, послаблення впевненості у собі та підвищення ризику виникнення тривожних порушень. Отже, тривога виступає нормальною відповіддю людини на стресову або загрозливу ситуацію, тоді як тривожність є відносно сталою особистісною рисою, яка зумовлює, наскільки часто й інтенсивно людина переживає подібні стани [8, с. 73].

Історія вивчення тривожності в психології охоплює тривалий шлях. Ще в античній філософії мислителі звертали увагу на переживання неспокою та страху як невід'ємні складові людського існування. Однак систематичне наукове осмислення тривожності розпочалося наприкінці XIX – на початку XX століття у межах становлення психології як самостійної науки.

Вагомий внесок у формування уявлень про тривогу зробив З. Фрейд. У своїх працях він розглядав тривогу як сигнал про внутрішній конфлікт між несвідомими потягами та вимогами соціальної реальності. Фрейд спочатку пов'язував тривогу з перетворенням лібідо, а згодом сформулював концепцію сигнальної тривоги, яка попереджає Его про можливу небезпеку. Він виокремив реалістичну, невротичну та моральну тривогу, підкреслюючи їх різне походження. Таким чином, у психоаналізі тривожність трактувалася як наслідок внутрішньо-особистісних конфліктів і як важливий механізм психологічного захисту.

Подальший розвиток психодинамічної традиції пов'язаний із працями неофройдистів. К. Хорні ввела поняття «базової тривоги», що виникає у дитини внаслідок дефіциту любові, безпеки та підтримки з боку батьків. Вона підкреслювала соціальні й культурні чинники формування тривожності. Е. Фром пов'язував тривогу з почуттям ізоляції та свободою вибору в сучасному суспільстві. Таким чином, у межах психоаналітичного напрямку відбулося поступове зміщення акценту з біологічних чинників на соціально-психологічні.

У середині ХХ століття вивчення тривожності набуло активного розвитку в межах експериментальної та диференціальної психології. Вагоме значення мали праці Ч. Спілбергера, який обґрунтував необхідність розмежування тривоги як тимчасового ситуативного стану та тривожності як відносно сталої особистісної характеристики. Запропонований ним підхід став важливим кроком для психологічної діагностики, оскільки дав змогу кількісно оцінювати різні прояви тривожності й аналізувати їхній вплив на поведінку людини.

Паралельно з психоаналітичними дослідженнями розвивалися біхевіористичні підходи. Представники цього напрямку розглядали тривогу як набутий рефлекс, що формується через механізми умовного навчіння. Вони вважали, що тривожність закріплюється внаслідок повторюваного поєднання нейтрального стимулу з негативним досвідом. У подальшому когнітивна психологія доповнила ці уявлення, зосередивши увагу на ролі мислення, очікувань і переконань у виникненні та підтриманні тривожності.

В екзистенційній психології тривога отримала особливе філософське осмислення. Р. Мей розглядав її як невід'ємний компонент людського буття, пов'язаний із свободою вибору, відповідальністю та усвідомленням власної скінченності. У цьому підході тривога не лише патологічний симптом, а й джерело особистісного зростання [11, с. 5].

У сучасних українських психологічних джерелах тривожність переважно розглядається як складне багаторівневе явище, що охоплює емоційні стани, мисленнєву оцінку можливої загрози та відповідні поведінкові реакції особистості. Зокрема, Є. Потапчук і А. Пасічник зазначають, що в науковій

літературі поняття «тривожність» тлумачиться як комплексний психологічний процес, який включає когнітивні, афективні та конативні прояви у ситуаціях імовірної небезпеки. Також автори підкреслюють важливість розмежування тривожності як тимчасового емоційного стану та як відносно сталої особистісної риси [17]. У межах аналізу психологічних наслідків воєнних викликів Г. Міськов визначає тривожність як схильність людини переживати емоційне напруження й хвилювання за умов невизначеної загрози, водночас відокремлюючи її від страху, який є більш інтенсивною негативною емоцією та пов'язаний із реальною або уявною небезпекою [16, с. 193]. У статті М. Балинської тривожність описується ширше, а саме як психічний стан із емоційною напругою та внутрішнім дискомфортом, а в психологічному аспекті – як емоційна відповідь на небезпеку, для якої характерні невизначеність, переживання безпорадності та страх перед нечітко окресленим загрозливим чинником [2, с. 1717].

Тривожність має різні форми та прояви залежно від критеріїв класифікації. Найпоширенішим є поділ на ситуативну (реактивну) тривожність і особистісну тривожність. Згідно з підходом Ч. Спілбергера, ситуативна тривожність розглядається як короткочасна емоційна відповідь людини на певні стресогенні обставини. Вона супроводжується посиленням внутрішнього напруження, відчуттям неспокою та активізацією фізіологічних реакцій організму. На відміну від неї, особистісна тривожність є більш сталою психологічною властивістю, яка виявляється у схильності людини оцінювати різноманітні життєві ситуації як потенційно небезпечні й відповідати на них підвищеним рівнем тривоги.

За змістом переживань і сферою прояву виокремлюють соціальну тривожність, що пов'язана зі страхом негативної оцінки, осуду або відкидання з боку інших людей; навчальну (шкільну) тривожність, яка виникає у контексті освітньої діяльності та пов'язана з оцінюванням, іспитами, вимогами успішності; професійну тривожність, що проявляється у трудовій діяльності й часто пов'язана з відповідальністю, конкуренцією або ризиком помилки; а

також міжособистісну тривожність, яка виникає у сфері близьких стосунків і комунікації.

Крім того, у віковій психології виділяють вікову (нормативну) тривожність, характерну для певних етапів розвитку (наприклад, тривожність у дошкільному віці, пов'язану з розлукою з батьками), та ситуативно зумовлену тривожність, що виникає під впливом кризових подій [8, с. 74].

Отже, тривожність можна трактувати як досить стабільну індивідуально-психологічну особливість людини, що зумовлює її схильність часто переживати тривожні стани в різних обставинах життя. Водночас вона впливає на те, як особистість сприймає навколишню реальність, оцінює події та обирає способи реагування на них.

1.2. Особливості прояву тривожності у дітей

Дитячу тривожність у психологічній науці трактують як специфічну особистісну характеристику дитини, що виявляється у частому виникненні занепокоєння, емоційного напруження та тривожних переживань за різних життєвих обставин. Вона відображає специфіку емоційного реагування на реальні або уявні загрози, труднощі адаптації, соціальну оцінку та нові вимоги середовища. Дитяча тривожність має відносно стійкий характер і впливає на поведінку, самооцінку, комунікативну активність і навчальну діяльність дитини.

Тривожність у дітей є складним психоемоційним явищем, що відображає специфіку їхнього реагування на вимоги соціального середовища, особливості вікового розвитку та індивідуальні риси нервової системи. На відміну від дорослих, діти не завжди здатні чітко усвідомити свої емоційні стани та висловити їх словами. Саме тому тривожність у дитячому віці нерідко виявляється непрямо: через зміни в поведінці, тілесні скарги або специфіку спілкування й взаємодії з іншими людьми. У дитячому віці тривожність тісно пов'язана з формуванням базового почуття безпеки, довіри до світу, самооцінки та соціальної компетентності [9].

У дошкільному віці прояви тривожності здебільшого мають емоційно-ситуативний характер. Діти можуть гостро реагувати на розлуку з батьками, зміну звичного середовища, появу нових людей. Частими є страх темряви, самотності, вигаданих персонажів. Тривожна дитина може демонструвати підвищену плаксивість, сором'язливість, труднощі засинання, нічні страхи. Вона часто шукає підтримки дорослих, уникає самотійності, проявляє невпевненість у нових ситуаціях. Водночас за наявності стабільної емоційної підтримки такі прояви зазвичай зменшуються, що свідчить про адаптивний характер вікової тривожності.

У молодшому шкільному віці зміст тривожності змінюється у зв'язку з початком навчальної діяльності. Виникає навчальна (шкільна) тривожність, яка пов'язана з оцінюванням знань, очікуванням схвалення вчителя та порівнянням себе з однолітками. Дитина може відчувати страх під час відповіді перед класом, сильно нервувати напередодні перевірочних робіт і надмірно перейматися результатами навчання. Тривожні діти часто характеризуються підвищеною відповідальністю, перфекціонізмом або, навпаки, уникають складних завдань через страх помилки. Такі діти нерідко витрачають надмірно багато часу на підготовку до занять, болісно реагують навіть на незначні зауваження, що може призводити до зниження впевненості в собі та погіршення емоційного самопочуття.

У підлітковий період тривожність частіше переходить у внутрішній план і пов'язується з посиленням самоаналізом, переживаннями щодо себе, власних можливостей та ставлення оточення. Основним джерелом переживань стає соціальна сфера: прийняття однолітками, формування особистісної ідентичності, оцінка зовнішності та здібностей. Соціальна тривожність може проявлятися у страху публічних виступів, униканні спілкування, підвищеній чутливості до критики. Підлітки можуть переживати внутрішню невпевненість, сумніви щодо власної значущості, що іноді супроводжується замкненістю або різкими змінами настрою. У цьому віці тривожність може маскуватися під

агресивність чи демонстративну поведінку, які виконують захисну функцію [18, с. 105].

Дитяча тривожність являє собою багатокomпонентне явище, що охоплює наступні компоненти:

- емоційний компонент, який становить ядро структури дитячої тривожності. Він проявляється у стійкому відчутті внутрішнього напруження, неспокою, очікування небезпеки або невдачі. Дитина може часто відчувати невпевненість, страх помилки, підвищену чутливість до критики. Емоційні реакції нерідко мають інтенсивний характер і можуть виникати навіть у нейтральних ситуаціях, якщо дитина сприймає їх як потенційно загрозливі;

- когнітивний компонент, який пов'язаний з особливостями мислення та сприйняття. Тривожні діти схильні до негативного прогнозування подій, перебільшення можливих труднощів, сумнівів у власних можливостях. У їхніх судженнях часто переважають установки типу «я не впораюся», «мене засудять», «у мене не вийде». Така система переконань формує занижену самооцінку та підтримує високий рівень внутрішньої напруги;

- поведінковий компонент, що виражається у специфічних реакціях на ситуації, що викликають занепокоєння. Це може проявлятися у прагненні уникати незнайомих чи важливих завдань, небажанні відповідати під час уроку, обмеженні контактів з однолітками, а також у надмірній потребі в підтримці й схваленні з боку дорослих. Іноді, навпаки, дитина може демонструвати гіперактивність або підвищену збудливість як спосіб зниження внутрішнього напруження. Поведінкові прояви часто стають першими зовнішніми ознаками тривожності;

- психофізіологічний компонент, що включає тілесні реакції, зумовлені активацією нервової системи. У дітей це можуть бути порушення сну, зниження або підвищення апетиту, швидка втомлюваність, скарги на головний біль чи біль у животі без медичних причин. Часто такі соматичні симптоми є сигналом емоційного неблагополуччя і свідчать про труднощі у вербалізації переживань;

- соціальний компонент дитячої тривожності, що проявляється у страху негативної оцінки, труднощах встановлення контактів з однолітками, підвищеній залежності від думки значущих дорослих. У молодших школярів цей аспект переважно виявляється у сфері навчання, тоді як у підлітковому віці він більшою мірою пов'язаний із прагненням бути прийнятим у колі однолітків [13, с. 50].

Отже, тривожність у дітей є багатогранним психоемоційним явищем, що має специфічні прояви залежно від вікового етапу розвитку, індивідуальних особливостей та соціального середовища. У дошкільний період тривожність здебільшого зумовлена прагненням дитини до захищеності, передбачуваності та емоційної стабільності. У молодшому шкільному віці вона частіше пов'язується з навчальними вимогами, успішністю та оцінюванням, тоді як у підлітків на перший план виходять переживання щодо прийняття однолітками й становлення власної ідентичності.

1.3. Чинники формування дитячої тривожності

Формування тривожності в дитячому віці є складним і поступовим процесом, на який впливає сукупність різних чинників: біологічних особливостей, психологічного розвитку, соціального середовища та культурних умов, у яких зростає дитина. У сучасній психології тривожність розглядається як результат взаємодії індивідуальних особливостей дитини з умовами її розвитку. Жоден із чинників не діє ізольовано, вони переплітаються, взаємно підсилюють або послаблюють один одного, формуючи індивідуальний профіль емоційного реагування. Розуміння механізмів становлення тривожності має важливе значення для своєчасної профілактики та надання психологічної допомоги [25].

Розглянемо чинники формування дитячої тривожності (табл. 1.1):

Таблиця 1.1

Чинники формування дитячої тривожності

Чинники	Характеристика
Біологічні	Тип темпераменту (меланхолійний, сенситивний), підвищена емоційна збудливість, спадкова схильність
Сімейні	Авторитарність, гіперопіка, непослідовність вимог, емоційна холодність
Психологічні (особистісні)	Надмірне занепокоєння батьків щодо безпеки, здоров'я, успішності
Освітнє середовище	Жорстка система оцінювання, порівняння з іншими, високі вимоги
Соціальні	Булінг, ізоляція, відкидання в колективі
Травматичні події	Втрата близьких, насильство, вимушене переселення

- біологічні та нейрофізіологічні чинники. До таких чинників можна віднести генетично зумовлену схильність до посиленої емоційної вразливості, специфіку роботи нервової системи, індивідуальні особливості темпераменту та ступінь чутливості організму до стресових впливів. Дослідження свідчать, що діти з високою сенситивністю, підвищеною збудливістю або слабким типом нервової системи частіше демонструють тривожні реакції. Вроджені особливості, такі як обережність, сором'язливість, стриманість у нових соціальних ситуаціях, можуть створювати передумови для формування стійкої тривожності. Водночас біологічна схильність не є визначальною: вона реалізується лише за певних умов середовища. Сприятлива атмосфера підтримки може мінімізувати прояви тривожності навіть у дітей із високою емоційною реактивністю [19, с. 158];

- сімейні чинники, оскільки саме в сім'ї закладається базове почуття безпеки й довіри до світу. Стиль батьківського виховання істотно впливає на формування емоційної стабільності [23, с. 32];

- до психологічних чинників належать індивідуальні характеристики дитини, зокрема особливості її самооцінки, рівень сформованості уявлень про

себе, здатність керувати власними емоціями та ступінь розвитку навичок соціальної взаємодії. Діти з низькою самооцінкою, схильні до самокритики та залежні від зовнішнього схвалення, більш уразливі до тривожності. Якщо дитина часто стикається з ситуаціями невдачі без підтримки, у неї формується переконання у власній неспроможності. Відсутність навичок подолання труднощів, невміння висловлювати емоції або просити про допомогу посилюють внутрішню напругу.

Особливості мислення. Схильність до негативного прогнозування, катастрофізації, узагальнення невдач сприяє закріпленню тривожних установок. Якщо дитина сприймає одну помилку як доказ власної некомпетентності, це формує стійке очікування невдачі. Поступово виникає замкнене коло: страх призводить до уникання діяльності, уникання – до браку позитивного досвіду, що ще більше підсилює тривожність [7, с. 8];

- чинники освітнього середовища. Початок навчання, перехід до нової школи або класу, підвищені вимоги до успішності можуть викликати стрес. Суворий підхід до оцінювання, постійне зіставлення дитини з однолітками та зосередження уваги переважно на її помилках, а не на стараннях і досягненнях, можуть сприяти виникненню страху перед навчанням. Негативний досвід взаємодії з учителем або конфлікти з однолітками також посилюють тривожність. Булінг, соціальне відкидання, ізоляція в колективі є серйозними чинниками ризику [11, с. 9];

- соціальна позиція дитини в групі має велике значення: діти, які відчують підтримку однолітків, менш схильні до хронічної тривожності. Натомість ізолюваність або роль «жертви» сприяють формуванню страху соціальної оцінки. У підлітковий період значення взаємодії з ровесниками помітно зростає, тому соціальне оточення стає одним із провідних чинників, що впливають на емоційний стан і поведінку підлітка [6, с. 117];

- макросоціальні та культурні чинники. Суспільна нестабільність, економічні труднощі, воєнні події, інформаційне перевантаження впливають на емоційний стан дітей навіть тоді, коли вони не є безпосередніми учасниками

подій. Постійний потік тривожної інформації, розмови дорослих про небезпеки створюють атмосферу загальної напруги. Дитина може відчувати невизначеність майбутнього, що підсилює внутрішню тривогу.

Культурні очікування щодо успішності, соціального статусу, поведінки також можуть бути джерелом тиску. У суспільствах із високим рівнем конкуренції діти часто стикаються з підвищеними вимогами до досягнень, що підсилює страх не відповідати очікуванням.

Окремо слід виділити травматичні події як потужний чинник формування тривожності. Втрата близьких, серйозні захворювання, насильство, вимушене переселення або інші кризові ситуації порушують базове відчуття безпеки. Якщо дитина залишається без достатньої емоційної та психологічної підтримки, пережиті стресові події можуть поступово закріпитися й проявлятися як стійка тривожність [9].

Отже, чинники формування дитячої тривожності мають комплексний і взаємопов'язаний характер. Біологічна схильність, стиль сімейного виховання, особливості самооцінки, умови навчання та ширший соціальний контекст спільно впливають на становлення тривожності.

1.4. Психологічний аналіз дитячо-батьківських відносин як чинника формування тривожності

Дитячо-батьківські відносини посідають центральне місце у формуванні емоційної сфери дитини, зокрема її схильності до тривожних переживань. Саме сімейне середовище формує в дитини первинне відчуття захищеності, довіру до оточення та віру у власні сили й можливості. Психологічний аналіз показує, що якість емоційного контакту між дитиною і батьками, стиль виховання, рівень прийняття та підтримки безпосередньо впливають на становлення тривожності як стійкої особистісної характеристики [28].

Першочергове значення має формування базового почуття безпеки у ранньому дитинстві. Якщо батьки демонструють чуйність, емоційну

доступність, послідовність у поведінці, дитина засвоює модель світу як передбачуваного та підтримувального. У такому випадку навіть за наявності стресових ситуацій ризик формування хронічної тривожності знижується. Натомість дефіцит емоційної уваги, ігнорування потреб, часта критика або непередбачуваність реакцій дорослих можуть сприяти виникненню внутрішнього відчуття небезпеки. Дитина починає очікувати негативної оцінки або покарання, що формує стійкий фон напруження [12, с. 58].

Важливе значення має характер виховної взаємодії в сім'ї. Зокрема, авторитарна модель виховання, для якої властиві суворий нагляд, завищені очікування до дитини та брак емоційної теплоти, може створювати умови для посилення тривожних переживань. У таких сім'ях акцент робиться на дисципліні, слухняності та досягненні результату, тоді як емоційні потреби дитини можуть ігноруватися. Часті зауваження, покарання, порівняння з іншими формують страх помилки та очікування негативної оцінки. Дитина змушена постійно відчувати внутрішнє напруження, прагнучи виправдати очікування дорослих. Унаслідок цього в неї може посилюватися невпевненість у собі та формуватися залежність від оцінки й схвалення з боку оточення.

Гіперопікуючий (потурання або надмірна опіка) стиль також може бути чинником формування тривожності. Батьки, які надмірно захищають дитину від труднощів, контролюють кожен її крок, обмежують самостійність, несвідомо транслиують установку про небезпечність навколишнього світу. Дитина не отримує досвіду самостійного подолання проблем, що знижує її впевненість у власних можливостях. У результаті навіть незначні труднощі можуть викликати інтенсивну тривогу, оскільки відсутній досвід успішного подолання перешкод [26, с. 2556].

Ліберальний, або поблажливий, стиль виховання, коли батьки не встановлюють зрозумілих правил, меж і вимог до поведінки дитини, також здатний впливати на зростання тривожності, хоча цей вплив зазвичай проявляється не прямо, а через нестачу стабільності й передбачуваності у виховному середовищі. Відсутність стабільних правил і структурованості

створює у дитини відчуття невизначеності. Якщо немає чітких орієнтирів поведінки, дитина може відчувати внутрішню нестабільність і невпевненість щодо очікувань дорослих. Надмірна свобода без підтримки й контролю інколи призводить до труднощів саморегуляції та підвищеної емоційної напруги.

Найоптимальнішим для розвитку емоційної врівноваженості дитини вважають демократичний підхід до виховання, за якого батьківські вимоги поєднуються з підтримкою, а встановлення зрозумілих правил і меж супроводжується повагою до індивідуальності дитини. У такій атмосфері дитина відчуває безумовне прийняття, має можливість висловлювати свої почуття та поступово розвивати автономію. Підтримувальна реакція батьків на помилки формує досвід конструктивного подолання труднощів, що знижує ризик закріплення тривожних установок [1, с. 63].

Важливим аспектом є емоційний клімат у сім'ї. Під емоційним кліматом розуміють загальну атмосферу взаємин у сім'ї, що визначається рівнем підтримки, довіри, стабільності, відкритості у вираженні почуттів і характером розв'язання конфліктів. Позитивна емоційна атмосфера в сім'ї допомагає дитині відчувати себе захищеною, прийнятою та значущою. Натомість постійна напруга, часті конфлікти або нестабільність у родинних взаєминах можуть створювати умови для посилення тривожних переживань. Коли дитина відчуває, що її люблять і цінують незалежно від успіхів чи помилок, у неї формується базова довіра до світу й адекватна самооцінка. У такому середовищі навіть складні ситуації не сприймаються як загрозливі, оскільки дитина впевнена у підтримці близьких. Натомість умовне прийняття, коли любов і схвалення залежать від досягнень або поведінки, створює постійне очікування оцінювання й страх невідповідності, що підвищує рівень внутрішньої напруги.

Конфліктність у сім'ї є вагомим чинником формування тривожності. Часті сварки між батьками, агресивні способи з'ясування стосунків, емоційна нестабільність дорослих створюють атмосферу невизначеності й небезпеки. Дитина, навіть якщо не є безпосереднім учасником конфлікту, емоційно реагує на нього, відчуваючи страх втрати стабільності або розпаду сім'ї. Постійне

перебування в умовах напруженості може призвести до формування хронічного почуття тривоги та підвищеної настороженості.

Значним аспектом емоційного клімату є спосіб вираження й регуляції емоцій у родині. Якщо в родині заохочується відверте висловлення емоцій, взаємна підтримка та спільний пошук ефективних шляхів подолання труднощів, дитина поступово навчається краще розуміти й контролювати власні переживання. Натомість ігнорування почуттів, їх знецінення або заборона на емоційні прояви, наприклад вимоги не плакати чи не сердитися, можуть призводити до накопичення внутрішнього напруження та ускладнювати здатність дитини справлятися зі своїми емоціями. У таких умовах тривожність може набути прихованого характеру, проявляючись через соматичні симптоми чи поведінкові реакції.

Особливу роль відіграє стабільність і передбачуваність сімейного життя. Чіткий режим, послідовність у вимогах, узгодженість позицій батьків створюють відчуття структурованості світу. Непослідовність у вихованні, різкі зміни настрою дорослих, непередбачувані реакції можуть викликати у дитини відчуття нестабільності та втрати контролю над ситуацією. Це підсилює тривожні очікування й сприяє формуванню постійного внутрішнього напруження [3, с. 24].

Психологічний аналіз також показує, що значущим чинником є рівень прийняття дитини батьками. Безумовне прийняття дитини, емоційна підтримка та шанобливе ставлення до її індивідуальності допомагають формувати стійку й реалістичну самооцінку. Натомість прийняття, яке залежить від поведінки, слухняності чи успіхів дитини, може спричиняти надмірну орієнтацію на думку інших людей. У такому разі дитина постійно прагне виправдати очікування дорослих, що посилює внутрішнє напруження та тривожність [4, с. 22].

Окремо слід розглянути вплив батьківської тривожності. Діти чутливо сприймають емоційний стан дорослих і часто переймають їхні моделі реагування. Якщо батьки демонструють надмірне занепокоєння щодо навчання, здоров'я чи соціального статусу, дитина засвоює установку на небезпечність

світу. Через механізми емоційного зараження та наслідування формується подібний стиль реагування. Батьківська тривожність може проявлятися як у словесних застереженнях, так і в невербальних сигналах: напруженій інтонації, міміці, надмірному контролю [24, с. 81].

Значну роль у формуванні тривожності відіграє система вимог і очікувань у сім'ї. Завищені очікування щодо успішності, порівняння з іншими дітьми, акцент на результаті замість зусиль створюють страх невідповідності. Якщо дитина часто чує, що вона повинна бути «кращою», «успішнішою», «ідеальною», формується перфекціоністична установка. Такий стиль взаємодії здатний посилювати тривожність, пов'язану з навчанням, і формувати в дитини побоювання припуститися помилки [5, с. 36].

Важливе значення має також те, як батьки реагують на помилки, яких припускається дитина. Підтримувальна реакція, орієнтація на аналіз і виправлення помилки формують досвід подолання труднощів. Натомість різка критика або покарання за невдачу підсилюють страх повторення помилки. Дитина поступово починає відмовлятися від ситуацій, де існує ризик невдачі або критики. Це звужує її можливості для розвитку, знижує активність і сприяє закріпленню тривожних реакцій [10, с. 85].

У контексті сучасних соціальних умов особливого значення набуває емоційна доступність батьків. Постійна зайнятість, відсутність якісного спілкування, дефіцит уваги можуть спричиняти відчуття самотності та невпевненості. Дитина потребує регулярного емоційного контакту, підтвердження своєї значущості та підтримки. Якщо ця потреба не задовольняється, формується підвищена чутливість до соціальної оцінки та страх відкидання [22, с. 157].

Отже, дитячо-батьківські відносини є ключовим чинником формування тривожності. Вони впливають на становлення самооцінки, відчуття безпеки, моделей реагування на труднощі. Гармонійна взаємодія з батьками, заснована на підтримці, довірі та емоційному прийнятті, допомагає дитині формувати впевненість у собі й здатність долати переживання. Натомість часті конфлікти,

надмірна вимогливість і контроль, любов за певних умов або емоційна відстороненість дорослих можуть сприяти виникненню та закріпленню підвищеної тривожності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Після опрацювання теоретичних положень щодо дитячої тривожності у контексті батьківського ставлення до дитини можна сформулювати такі висновки:

1. Вивчення наукових підходів до трактування тривожності показало, що в психології це поняття розглядається як складний і багатокомпонентний феномен, який охоплює емоційну сферу, особливості мислення, поведінкові реакції та психофізіологічні прояви. Тривожність виступає як відносно стійка особистісна властивість, що зумовлює схильність індивіда до частого переживання стану тривоги, а також як механізм реагування на потенційні загрози та ситуації невизначеності.

2. Тривожні прояви у дітей залежать від вікового етапу розвитку, мають складну внутрішню будову та значною мірою формуються під впливом соціального середовища, у якому зростає дитина. Помірна тривожність може виконувати мобілізуючу та захисну функцію, сприяючи обережності й відповідальності. Разом із тим, коли тривожність набуває надмірного рівня або стає постійною, вона може несприятливо впливати на самооцінювання дитини, результати навчання, взаємодію з іншими людьми та її загальний психологічний стан.

3. Формування дитячої тривожності є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних, сімейних та соціальних чинників. Природжені характеристики нервової системи та темпераменту можуть зумовлювати підвищену емоційну вразливість дитини, проте вирішальне значення для формування й закріплення тривожних реакцій мають особливості сімейного виховання, психологічна атмосфера в родині, якість спілкування з ровесниками та рівень вимог, що висуває освітнє середовище.

4. Взаємини між батьками та дитиною належать до ключових психологічних факторів, що впливають на виникнення тривожності в дитячому віці. Саме в родині дитина набуває першого досвіду емоційної захищеності,

формує уявлення про себе та засвоює способи поведінки в складних ситуаціях. Особливості емоційної близькості, ступінь батьківського прийняття, виховні підходи й характер щоденної взаємодії визначають, чи розвиватиметься в дитини довіра до навколишнього світу та впевненість у власних силах, чи, навпаки, посилюватимуться внутрішнє напруження, невпевненість і схильність очікувати загрозу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДИТЯЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ

2.1. Організація та етапи дослідження

Мною було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку дитячої тривожності та батьківського ставлення. Дане дослідження проводилося із використанням дистанційної форми збору емпіричних даних на платформі Google Forms. Обрання онлайн-формату було зумовлене низкою переваг: можливістю одночасного охоплення значної кількості респондентів, автоматизацією збору відповідей, зменшенням ризику втрати даних, а також забезпеченням анонімності. Запитання для дітей були сформульовані у доступній віковій формі, а в разі потреби допускалася лише технічна допомога дорослих без впливу на зміст відповідей.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася поетапно та включала кілька взаємопов'язаних кроків:

1) підготовчий етап. На цьому етапі було окреслено основну проблему дослідження, визначено його мету, завдання, об'єкт і предмет. Також було висунуто припущення про існування статистично значущого зв'язку між специфікою батьківського ставлення до дитини та рівнем прояву дитячої тривожності. Окрім цього, проводився добір психодіагностичних методик, які відповідали поставленій меті дослідження та враховували вікові особливості дітей. Було обрано три психодіагностичні методики, які в сукупності дали змогу оцінити рівень дитячої тривожності та особливості батьківського ставлення. Було розроблено електронні версії методик із дотриманням інструкцій авторів. Порядок подання запитань був збережений відповідно до оригінальних форм, що дозволило уникнути спотворення психометричних характеристик тестів. На цьому ж етапі формувалася вибірка дослідження. Відбір учасників здійснювався за принципом добровільності;

2) діагностичний етап. На цьому етапі здійснювалося безпосереднє отримання емпіричного матеріалу. Для збору даних учасникам дослідження було надіслано посилання на Google-форму за допомогою електронних каналів комунікації. Перед початком опитування респонденти ознайомлювалися з інструкцією, у якій зазначалися мета дослідження, правила заповнення та гарантії конфіденційності. Заповнення форм здійснювалося індивідуально. З метою мінімізації впливу сторонніх чинників дітям рекомендувалося проходити тестування у спокійній обстановці без сторонніх підказок. Час виконання методик не був жорстко обмежений, однак орієнтовно становив 20-30 хвилин. Відповіді респондентів автоматично фіксувалися в електронній таблиці, що дало змогу зручніше систематизувати матеріал і підготувати його до подальшої статистичної обробки. Після завершення етапу збору даних отриману інформацію було експортовано для проведення статистичного аналізу;

3) аналітичний етап. На цьому етапі проводилося опрацювання зібраних даних. Спочатку проводився підрахунок первинних балів за кожною методикою відповідно до ключів. Результати були систематизовані у вигляді таблиць розподілу частот, середніх значень та відсоткових показників. Для наочності дані представлено у вигляді діаграм і графіків, що відображають рівень тривожності дітей та домінуючі типи батьківського ставлення;

4) узагальнювальний етап. На підсумковому етапі було проведено аналіз і пояснення отриманих результатів дослідження. Отримані емпіричні дані співвідносилися з теоретичними положеннями, викладеними у першому розділі роботи. Аналізувалися можливі причинно-наслідкові зв'язки між особливостями батьківського ставлення та проявами дитячої тривожності. Особлива увага приділялася визначенню практичної значущості результатів. На основі виявлених закономірностей було сформульовано рекомендації щодо психологічної корекції підвищеної тривожності у дітей та оптимізації батьківського ставлення.

Отже, організація дослідження мала комплексний та системний характер і включала чітко структуровані етапи. Застосування дистанційного способу збору

інформації дало змогу отримати достатньо обґрунтовані результати та сформувані основу для подальшої розробки психокорекційної програми, спрямованої на зменшення проявів тривожності у дітей.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

У емпіричному дослідженні брали участь учні молодшого шкільного віку та їхні батьки. Вибірка налічувала 30 респондентів, серед яких було 15 дітей і 15 представників батьків, тобто по одному дорослому від кожної дитини. Таким чином, вибірка мала парний характер, що забезпечило можливість аналізу взаємозв'язку між показниками дитячої тривожності та особливостями батьківського ставлення в межах кожної сім'ї.

Середній вік учасників дитячої групи дорівнював 10 рокам. Усі діти навчалися у 4-6 класах закладів загальної середньої освіти. Вибір саме молодшого та середнього шкільного віку пояснюється тим, що в цей період інтенсивно розвивається навчальна мотивація, посилюється роль оцінки з боку оточення та зростає сприйнятливність до вимог дорослих. Саме ці особливості можуть сприяти появі й вираженню шкільної тривожності. Вибірка дітей була відносно однорідною за такими параметрами:

- усі досліджувані навчаються у звичайних загальноосвітніх школах;
- не мають встановлених психіатричних діагнозів;
- не мають офіційно зафіксованих інтелектуальних порушень або тяжких соматичних захворювань.

Стан здоров'я дітей за інформацією батьків оцінювався як задовільний або добрий. До складу вибірки не залучалися діти, які мали тяжкі хронічні захворювання, оскільки такі стани могли суттєво позначатися на їхньому емоційному самопочутті та показниках тривожності. Такий підхід дозволив мінімізувати вплив сторонніх факторів та забезпечити більшу однорідність групи.

Батьківську групу вибірки становили 15 респондентів: 12 матерів, що відповідає 80 %, та 3 батьки, тобто 20 %. Віковий діапазон дорослих учасників становив від 28 до 42 років, а середній показник віку дорівнював 34 рокам. За освітнім рівнем переважали респонденти з вищою освітою – 67 %, ще 23 % мали середню спеціальну освіту, а 10% – повну загальну середню освіту. За соціальним статусом досліджувані-батьки належать до працюючого населення: більшість зайняті у сфері послуг, освіти, медицини, підприємницької діяльності або державного сектору.

За сімейним статусом більшість учасників представляли повні родини – 83 %, тоді як 17 % становили неповні сім'ї, у яких дитина мешкає з одним із батьків. Водночас усі діти, залучені до дослідження, постійно проживають із законними представниками та виховуються в умовах сімейного середовища.

Соціально-економічний стан родин оцінювався батьками як середній або вище середнього. Крайні випадки соціально неблагополучних умов (соціально вразливі сім'ї та сім'ї, що перебувають у складних життєвих обставинах) до вибірки не включалися, що сприяло забезпеченню більшої однорідності досліджуваної групи.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільності. Усі досліджувані були поінформовані про мету, завдання та умови проведення дослідження. Було забезпечено конфіденційність отриманих даних та анонімність відповідей. Участь у дослідженні не створювала загрози для фізичного стану, психічного самопочуття чи загального здоров'я як дітей, так і дорослих респондентів.

Отже, досліджувана вибірка характеризується відносною однорідністю за віком, рівнем освіти та соціальними ознаками, що дає змогу зменшити вплив сторонніх факторів і посилити достовірність отриманих результатів.

2.3. Методи дослідження

Для реалізації поставленої мети дослідження та перевірки сформульованого припущення було застосовано сукупність психодіагностичних інструментів, а також методи математико-статистичного аналізу отриманих даних. Такий підхід забезпечив всебічне вивчення взаємозв'язку між рівнем дитячої тривожності та особливостями батьківського ставлення.

Серед психодіагностичних методик було використано:

1. «Опитувальник батьківського ставлення» (А. Варга, В. Столін). Дана методика спрямована на виявлення особливостей емоційного та поведінкового ставлення батьків до своїх дітей. У межах дослідження ця методика застосовується для визначення особливостей батьківського сприйняття дитини, розуміння її потреб та характеру щоденної взаємодії з нею. Батьківське ставлення розглядається як цілісна система переживань, почуттів, оцінок та виховних стратегій, що характеризують сімейну взаємодію.

Методика містить низку тверджень, на які батькам пропонується надати відповідь у форматі «так» або «ні», орієнтуючись на те, наскільки кожне з них відображає їхню поведінку, ставлення, думки чи емоції щодо власної дитини.

Опитувальник дозволяє визначати різні аспекти ставлення батьків до дітей. За результатами факторного аналізу у класичних версіях цієї методики виділяють кілька основних шкал (п'ять або більше), серед яких:

- прийняття-відкидання, характеризує емоційну прихильність, увагу та прийняття дитини в сім'ї або, навпаки, відчуження та холод у стосунках;
- кооперація, оцінює готовність батьків співпрацювати з дитиною, враховувати її думку, підтримувати її розвиток;
- симбіоз, виявляє тенденцію надмірно залежного, злитого ставлення, коли батьки надто втручаються в особистий простір дитини;
- авторитарна гіперсоціалізація, відображає прагнення до контролю, високих вимог і дисципліни без урахування емоційних потреб дитини.

Результати аналізуються за допомогою ключа, де окремі відповіді «так» або «ні» отримують бали відповідно до того, до якої шкали вони належать. Після заповнення методики здійснюється підрахунок загальних показників за кожною шкалою. Це дає можливість встановити провідний тип батьківського ставлення, співвіднести індивідуальні відповіді респондентів із психологічними особливостями сімейної взаємодії, а також провести порівняльний аналіз між окремими групами, зокрема за статтю або віком дітей [20].

2. Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен). Це проєктивний психодіагностичний інструмент, спрямований на оцінювання емоційного стану дітей на основі їхньої реакції на зображення емоційних облич. Вона дозволяє дослідити, які переживання та емоції найчастіше відображаються у виборі дитини, та виявити ознаки підвищеної тривожності, емоційного напруження, страхів або наповненості позитивними переживаннями.

Головна мета – виявити характерні емоційні реакції дітей і, в підсумку, встановити рівень їхньої ситуативної або особистісної тривожності. Методика допомагає: оцінити, які емоції у дитини домінують; виявити рівень тривожності, напруження, невпевненості; зіставити емоційне реагування з іншими показниками.

Методика побудована на поданні дітям серії ілюстрацій з різними виразами облич, що можуть відображати різні емоційні стани:

- позитивні емоції (радість, спокій);
- нейтральні переживання;
- ознаки тривоги, страху, невпевненості.

Кількість завдань та послідовність вибору можуть варіюватися залежно від форми, однак основна ідея – отримати серію виборів, що стають основою для подальшого аналізу.

Результати аналізуються шляхом підрахунку виборів дитячих облич з певною емоційною тональністю. Наприклад:

- скільки разів обране обличчя відображає негативні емоції (тривога, страх, напруження);
- скільки разів обране обличчя з нейтральним або позитивним виразом;
- співвідношення виборів із позитивною та негативною емоційною тональністю.

Якщо дитина часто обирає «тривожні» обличчя:

- можна зробити припущення про підвищений рівень емоційної напруги;
- це може вказувати на неспокій, невпевненість або схильність до уникнення ситуацій;
- у контексті шкільної тривожності – на високий рівень стресового реагування у навчальному середовищі.

Навпаки, переважання вибору нейтральних або позитивних облич зазвичай свідчить про емоційний комфорт та адаптивні способи реагування [14].

3. Тест шкільної тривожності Б. Філіпса. Ця методика застосовується з метою визначення ступеня вираженості шкільної тривожності в дітей молодшого та середнього шкільного віку. Вона дозволяє не лише визначити загальний рівень тривожності, але й розкрити її структурні компоненти, тобто окремі аспекти шкільного психологічного дискомфорту.

Методика складається з серії тверджень, на які дитина має відповісти «так» або «ні», обираючи той варіант, який найкраще відображає її почуття чи переживання. Твердження сформульовані у доступній для школярів формі, що дозволяє дітям самостійно виконувати тест без допомоги дорослого, якщо читацька компетенція достатня.

Тест включає компоненти, що характеризують різні аспекти шкільної тривожності:

- страх невдачі (страх оцінювання знань) – переживання, пов'язані з оцінками, екзаменами, перевітками знань;
- оціальний стрес – напруга у взаємодіях з однолітками та дорослими у навчальному середовищі;

- страх самовираження – невпевненість при необхідності виступати перед класом або висловлювати думку;
- страх невідповідності очікуванням – переживання, що дитина не виправдає очікувань вчителів або батьків;
- показники загальної тривожності – інтегральна оцінка емоційної напруги у шкільному контексті.

За кожне «так» або «ні» нараховуються бали відповідно до ключа кожного твердження. Сума балів у межах кожної шкали визначає рівень проявів відповідної складової тривожності.

Результати можуть бути класифіковані за рівнем:

- низький рівень тривожності – дитина не відчуває значущого емоційного напруження у шкільних ситуаціях;
- середній рівень – дитина має певні переживання, що можуть періодично впливати на адаптацію;
- високий рівень тривожності – переживання є вираженими, регулярно проявляються та можуть перешкоджати успішному навчальному процесу [21].

Усі емпіричні дані збиралися за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило стандартизованість процедури та зручність подальшої обробки інформації.

Для аналізу отриманих результатів застосовувалися методи описової та інферентної статистики. На першому етапі здійснювався розрахунок середніх значень, відсоткових показників, а також побудова таблиць і графіків для наочного представлення результатів. З метою перевірки статистичної значущості відмінностей між незалежними групами досліджуваних було використано U-критерій Манна–Уїтні. Цей метод застосовується у випадках, коли вибірки є незалежними, а розподіл показників може відрізнятися від нормального. За допомогою даного критерію порівнювалися показники рівня тривожності у дітей із різними типами батьківського ставлення. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$. Отримані результати

дозволили визначити, чи є виявлені відмінності випадковими, чи вони мають статистично підтверджений характер.

Отже, поєднане використання емпіричних методик і статистичних способів обробки даних дало змогу всебічно розглянути досліджувану проблему, посилити надійність отриманих результатів та аргументовано пояснити їх у межах аналізу зв'язку між дитячою тривожністю і специфікою батьківського ставлення.

2.4. Результати дослідження рівня дитячої тривожності

Дослідження рівня дитячої тривожності здійснювалося за допомогою методики «Вибери потрібне обличчя» та тесту шкільної тривожності Філіпса. На рис. 2.1 представлені результати дослідження за методикою (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

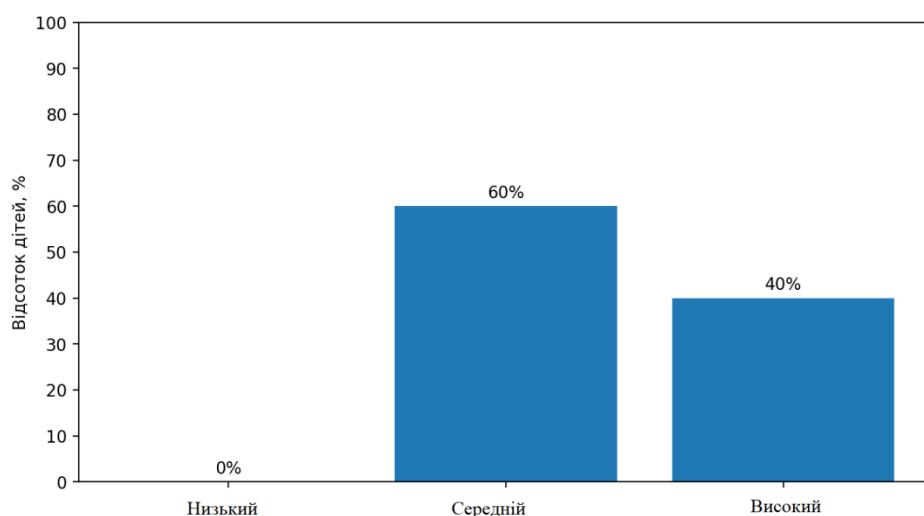


Рис. 2.1. Результати за методикою «Вибери потрібне обличчя»

З рис. 2.1 бачимо, що низький рівень тривожності не був виявлений у жодної дитини, тобто 0 % досліджуваних не продемонстрували емоційної врівноваженості та стійкого позитивного ставлення в більшості запропонованих ситуацій.

Разом із тим, у 9 дітей, що становить 60 % вибірки, було зафіксовано середній рівень тривожності. Це свідчить про те, що для більшості досліджуваних характерна помірна емоційна напруженість, яка виявляється ситуативно та залежить від конкретних умов взаємодії, оцінювання чи соціального оточення. Такі діти можуть відчувати занепокоєння в окремих значущих для них ситуаціях, однак загалом здатні адаптуватися до звичних умов.

У 6 дітей, або 40 % вибірки, було виявлено високий рівень тривожності. Це досить значний показник, який указує на виражене емоційне неблагополуччя в частини досліджуваних. Для таких дітей можуть бути характерними підвищене хвилювання, невпевненість, очікування неспіху, напруженість у ситуаціях спілкування, оцінювання або взаємодії з дорослими й однолітками. Високий рівень тривожності може негативно впливати на емоційний стан дитини, її поведінку, самооцінку та успішність соціальної адаптації.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що в досліджуваній групі переважає середній рівень тривожності, проте відсутність дітей із низьким рівнем та наявність значної частки дітей із високими показниками свідчать про загальну тенденцію до емоційної напруженості. Це може бути пов'язано з індивідуально-психологічними особливостями дітей, умовами сімейного виховання, стилем взаємодії з дорослими або труднощами соціалізації.

Далі проаналізуємо результати за тестом шкільної тривожності Б. Філіпса (рис. 2.2).

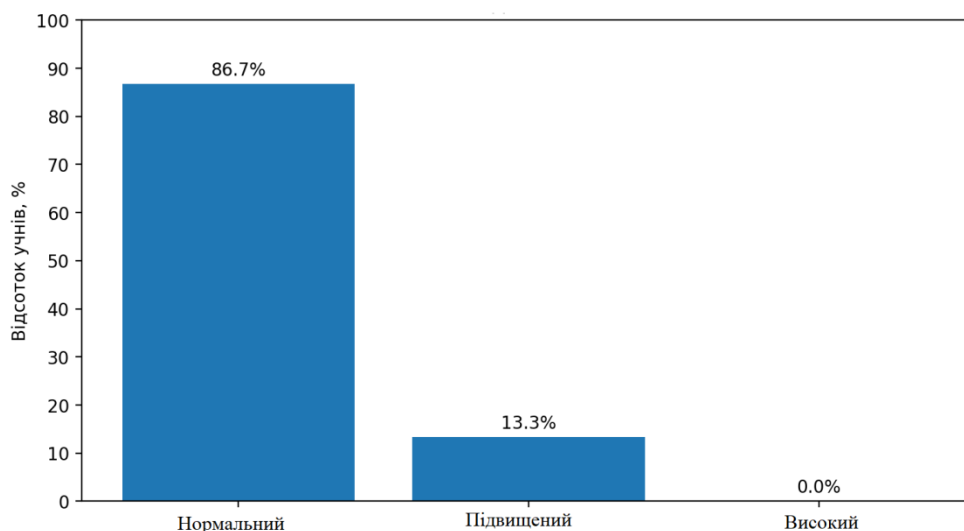


Рис. 2.2. Результати за тестом шкільної тривожності Б. Філіпса

Як видно з рис. 2.2, у переважній більшості респондентів рівень шкільної тривожності перебуває в межах норми. Такий результат виявлено у 13 учнів, що становить 86,7 % від загальної кількості досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість учнів загалом достатньо адаптовані до умов шкільного середовища, не виявляють вираженого емоційного напруження та здатні відносно спокійно реагувати на типові навчальні ситуації.

Водночас у 2 учнів, що становить 13,3 %, було виявлено підвищений рівень шкільної тривожності. Це може свідчити про наявність у них певних труднощів емоційного характеру, пов'язаних із навчальною діяльністю, ситуаціями контролю знань, оцінюванням результатів, міжособистісною взаємодією з учителями або однокласниками. Такі учні можуть бути більш чутливими до невдач, критики, вимог шкільного середовища та частіше переживати внутрішнє напруження.

Високий рівень шкільної тривожності у досліджуваній групі не виявлено. Тобто жоден учень не продемонстрував критично високих показників, які б указували на різко виражене емоційне неблагополуччя або дезадаптацію в умовах шкільного навчання. Це є позитивною ознакою, оскільки свідчить про

відсутність у вибірці дітей із надмірно загостреними тривожними переживаннями.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що в цілому досліджувана група характеризується переважанням нормального рівня шкільної тривожності, однак наявність учнів із підвищеними показниками вказує на необхідність профілактичної та корекційної роботи.

Отже, результати дослідження за методикою «Вибери потрібне обличчя» та тестом шкільної тривожності Б. Філіпса свідчать про наявність у дітей ознак тривожності, які найбільш виразно проявляються в емоційній сфері. Якщо за методикою «Вибери потрібне обличчя» у значної частини досліджуваних виявлено середній і високий рівні тривожності, то за методикою Філіпса переважає нормальний рівень шкільної тривожності. Це дає підстави вважати, що емоційне напруження дітей є більш загальноособистісним, ніж суто навчально зумовленим, і потребує психологічної профілактики та корекції.

2.5. Аналіз показників батьківського ставлення

Розглянемо результати, отримані за методикою «Опитувальник батьківського ставлення», які відображено на рис. 2.3.

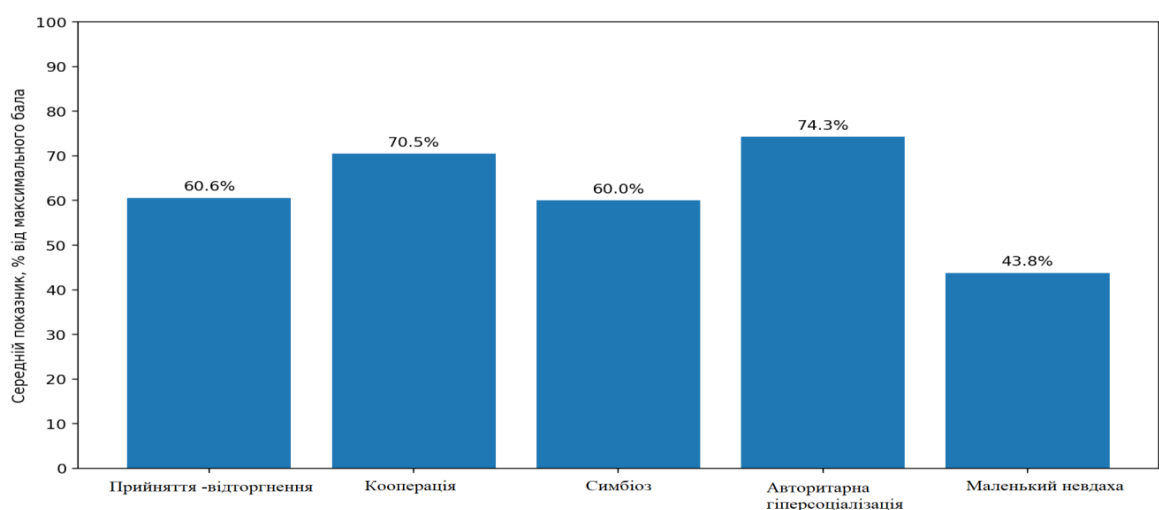


Рис. 2.3. Результати за опитувальником батьківського ставлення

З рис. 2.3 бачимо, що найвищий середній показник було зафіксовано за шкалою «авторитарна гіперсоціалізація» – 74,3 %. Це свідчить про достатньо виражену орієнтацію батьків на контроль за поведінкою дитини, дотримання правил, дисципліни та соціально схвалюваних норм. Для таких батьків важливими є слухняність, організованість і відповідність дитини встановленим вимогам. Водночас підвищені показники за цією шкалою можуть указувати на схильність до надмірної вимогливості, жорсткого регулювання поведінки дитини та недостатнього врахування її індивідуальних потреб і переживань.

Досить високий показник отримано і за шкалою «кооперація» – 70,5 %. Це дає підстави стверджувати, що батьки в цілому зацікавлені життям дитини, її успіхами, переживаннями та потребами. Вони схильні підтримувати дитину, співпрацювати з нею, допомагати в розв'язанні труднощів, виявляти увагу до її внутрішнього світу. Такий результат можна оцінити позитивно, оскільки він відображає наявність конструктивної взаємодії між батьками та дітьми, а також готовність дорослих бути включеними у процес виховання не лише через контроль, а й через підтримку.

За шкалою «прийняття–відторгнення» середній показник становив 60,6 %. Це свідчить про переважання загалом позитивного ставлення до дитини, прийняття її особистості, інтерес до неї та емоційно прихильне ставлення. Разом із тим цей показник не є максимально високим, що може вказувати на наявність окремих суперечливих тенденцій у ставленні батьків, коли позитивне емоційне сприйняття дитини поєднується з певною критичністю, незадоволенням окремими рисами поведінки чи завищеними очікуваннями.

Показник за шкалою «симбіоз» становить 60,0 %, що також відповідає середньо-високому рівню вираженості. Такий результат свідчить про емоційну близькість між батьками та дитиною, прагнення дорослих бути поруч, захищати дитину, брати активну участь у її житті. Водночас підвищена вираженість цієї шкали може свідчити про схильність деяких батьків до надмірної опіки, емоційної залежності у взаєминах, труднощів у наданні дитині достатньої самостійності та автономності.

Найнижчий середній показник було виявлено за шкалою «маленький невдаха» – 43,8 %. Це означає, що у більшості батьків відносно слабо виражена тенденція сприймати дитину як слабку, незрілу, неспроможну або таку, що постійно зазнає труднощів. Такий результат є позитивним, оскільки свідчить про те, що батьки загалом не схильні недооцінювати можливості своєї дитини, не розглядають її як безпорадну та не фіксуються надмірно на її невдачах.

Узагальнення результатів дає підстави стверджувати, що для батьків досліджуваної вибірки характерне поєднання позитивного емоційного ставлення до дитини, готовності до співпраці з нею та водночас вираженої орієнтації на контроль і дисципліну. З одного боку, це свідчить про включеність батьків у життя дитини, інтерес до її розвитку та прагнення підтримувати її. З іншого боку, досить високі показники за шкалою авторитарної гіперсоціалізації можуть указувати на ризик надмірного контролю, який здатний посилювати внутрішню напруженість дитини, знижувати її самостійність і впливати на емоційне благополуччя.

Отже, результати опитувальника батьківського ставлення показали, що в досліджуваній групі переважають кооперативні та приймаючі тенденції, однак поряд із ними досить виразно проявляються авторитарно-контролюючі установки. Це дозволяє припустити, що стиль сімейного виховання в частині родин поєднує підтримку та емоційну близькість із високою вимогливістю, що може виступати одним із чинників формування тривожності у дітей.

Отримані результати можуть бути використані як основа для подальшого порівняння показників за допомогою U-критерію Манна–Уїтні, що дасть змогу виявити наявність статистично значущих відмінностей між групами дітей із різним рівнем тривожності.

2.6. Порівняльний аналіз показників за U-критерієм Манна–Уїтні

З метою перевірки гіпотези про наявність статистично значущих відмінностей у рівні дитячої тривожності залежно від особливостей батьківського ставлення було проведено порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна–Уїтні.

Для аналізу за методикою «Вибери потрібне обличчя» було сформовано дві групи дітей:

- перша група – діти із середнім рівнем тривожності ($n = 9$),
- друга група – діти з високим рівнем тривожності ($n = 6$).

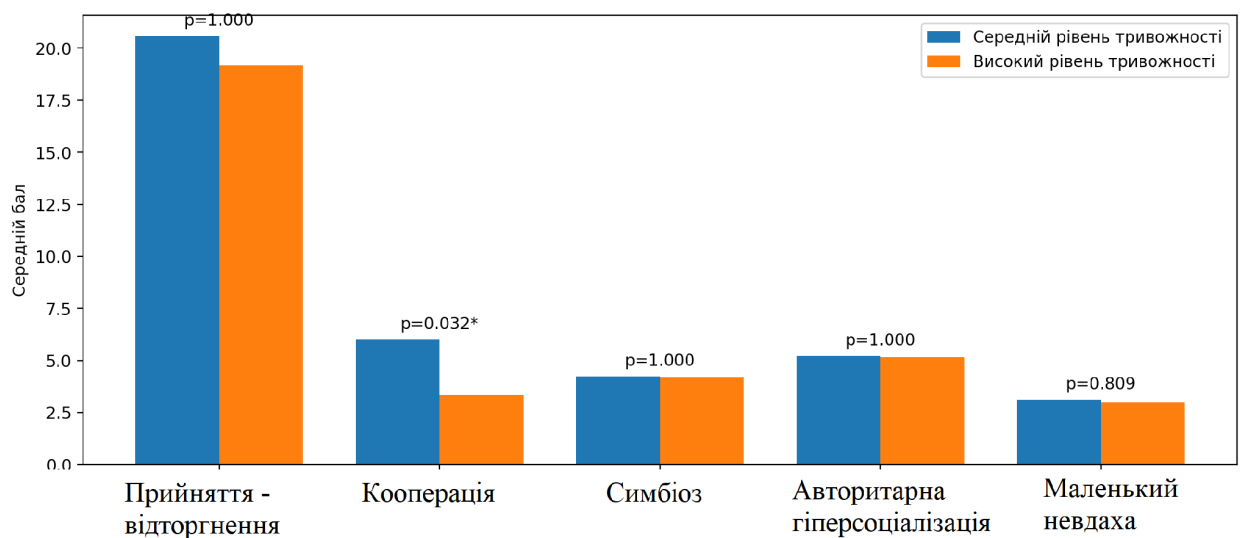


Рис. 2.4. Порівняння показників батьківського ставлення у групах дітей із середнім і високим рівнем тривожності за U-критерієм Манна–Уїтні

У ході порівняння показників за шкалами опитувальника батьківського ставлення встановлено, що статистично значущі відмінності між групами виявлено лише за шкалою «кооперація» ($U = 45,0$; $p = 0,032$). При цьому у групі дітей із середнім рівнем тривожності середній показник за цією шкалою був вищим ($M = 6,0$), ніж у групі дітей із високим рівнем тривожності ($M = 3,33$).

Це свідчить про те, що в родинях дітей із нижчою емоційною напруженістю батьки частіше демонструють зацікавленість справами дитини, підтримку, співпрацю та включеність у її життя.

За іншими шкалами – «прийняття–відторгнення», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація» та «маленький невдаха» статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Це означає, що у межах даної вибірки саме рівень батьківської кооперації виявився найбільш чутливим показником, пов'язаним із розмежуванням дітей за рівнем загальної емоційної тривожності.

Під час аналізу результатів за тестом шкільної тривожності Філіпса групи розподілилися нерівномірно: нормальний рівень було зафіксовано у 13 учнів, а підвищений – лише у 2 учнів. У зв'язку з цим результати порівняння за U-критерієм Манна–Уїтні слід інтерпретувати обережно. Статистично значущих відмінностей між цими групами за шкалами батьківського ставлення не виявлено ($p > 0,05$), що може бути зумовлено дуже малою чисельністю однієї з груп.

Після проведення порівняльного аналізу було здійснено кореляційний аналіз для уточнення напрямку зв'язку між показниками дитячої тривожності та особливостями батьківського ставлення.

Встановлено обернений зв'язок між рівнем тривожності дитини за методикою «Вибери потрібне обличчя» та шкалою «кооперація» ($p = 0,061$). Хоча цей зв'язок не досягає статистично значущого рівня 0,05, він демонструє виразну тенденцію: чим вищою є батьківська кооперація, тим нижчим є рівень дитячої тривожності.

Окрім цього, виявлено пряму тенденцію зв'язку між показником шкільної тривожності за Філіпсом та шкалою «авторитарна гіперсоціалізація» ($p = 0,063$). Це дає підстави припустити, що посилення батьківського контролю, вимогливості та орієнтації на жорстке дотримання норм може супроводжуватися зростанням шкільної тривожності дитини. Водночас, з огляду на рівень значущості, цей результат слід розглядати як тенденцію, а не як остаточно доведений статистичний факт.

Таблиця 2.1

Кореляційна матриця показників дитячої тривожності ($r_{\text{Спірмена}}$)

Показники		
Тривожність за методикою «Вибери потрібне обличчя»	1,00	0,48*
Шкала тривожності за Філіпсом	0,48*	1,00

* $p \leq 0,05$

Як видно з таблиці 2.1, між показниками тривожності за методикою «Вибери потрібне обличчя» та шкільною тривожністю за Філіпсом виявлено позитивний кореляційний зв'язок середньої сили ($r_{\text{Спірмена}} = 0,48$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що зі зростанням загальної тривожності дитини підвищується і рівень її шкільної тривожності.

Таблиця 2.2

Кореляційна матриця показників батьківського ставлення ($r_{\text{Спірмена}}$)

Показники	1	2	3	4	5
Прийняття-відторгнення	1,00	0,41*	-0,18	-0,52**	-0,47*
Кооперація	0,41*	1,00	0,22	-0,38*	-0,35
Симбіоз	-0,18	0,22	1,00	0,44*	0,31
Авторитарна гіперсоціалізація	-0,52**	-0,38*	0,44*	1,00	0,57**
Маленький невдаха	-0,47*	-0,35	0,31	0,57**	1,00

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 2.2, шкала «прийняття-відторгнення» позитивно пов'язана з кооперацією ($r_{\text{Спірмена}} = 0,41$; $p \leq 0,05$) та негативно – з авторитарною гіперсоціалізацією ($r_{\text{Спірмена}} = -0,52$; $p \leq 0,01$) і шкалою «маленький невдаха» ($r_{\text{Спірмена}} = -0,47$; $p \leq 0,05$). Кооперація також має негативний зв'язок з авторитарною

гіперсоціалізацією ($r = -0,38$; $p \leq 0,05$). Водночас симбіоз позитивно корелює з авторитарною гіперсоціалізацією ($r = 0,44$; $p \leq 0,05$). Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між шкалами «авторитарна гіперсоціалізація» та «маленький невдаха» ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$).

Отже, результати порівняльного аналізу за U-критерієм Манна–Уїтні показали, що серед усіх досліджуваних параметрів батьківського ставлення статистично значущу роль у диференціації дітей за рівнем тривожності відіграє кооперація. Нижчий рівень батьківської співпраці, підтримки та зацікавленості справами дитини пов'язаний із вищим рівнем її емоційної тривожності. Кореляційний аналіз додатково підтвердив цю тенденцію, а також виявив напрямок можливого зв'язку між авторитарним стилем батьківського ставлення та шкільною тривожністю. Отримані результати дають підстави розглядати характер батьківського ставлення як важливий чинник емоційного благополуччя дитини.

2.7. Методичні рекомендації психологам та батькам щодо зниження дитячої тривожності

Підсумки емпіричного дослідження показали, що питання тривожності в дитячому віці залишається значущим і потребує спеціально організованої психологічної профілактики та корекційної роботи.

Методичні поради доцільно структурувати за двома провідними напрямками. Перший напрям стосується діяльності практичних психологів, які здійснюють виявлення, попередження та подолання тривожних проявів у дітей. Другий напрям орієнтований на батьків, оскільки саме особливості їхнього спілкування, виховного стилю та емоційного ставлення істотно впливають на психологічне самопочуття дитини. Реалізація таких рекомендацій має бути регулярною, послідовною та спрямованою не лише на зменшення вже наявної тривожності, а й на запобігання її перетворенню на стійку особистісну характеристику.

Передусім практичному психологу освітнього закладу варто зосередити увагу на ранньому виявленні дітей, у яких спостерігається підвищений рівень тривожності. Діагностична робота повинна охоплювати не тільки визначення загального ступеня тривожних проявів, а й з'ясування можливих причин їх виникнення. До таких причин можуть належати страх оцінювання, невпевненість у власних силах, труднощі адаптації в соціальному середовищі, напружені взаємини з дорослими або ровесниками, а також особливості сімейного виховання. З цією метою доцільно застосовувати комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу поєднати вивчення емоційного стану дитини з аналізом сімейних умов її розвитку. Психологічне обстеження слід проводити обережно, у доброзичливій та безпечній атмосфері, без примусу, із дотриманням принципів добровільної участі, конфіденційності й професійної етики.

Окреме місце в роботі психолога має посідати профілактика дитячої тривожності. Її варто реалізовувати через групові заняття, тренінгові форми роботи, розвивальні вправи та психоосвітні заходи. Основна мета профілактичної діяльності полягає у розвитку в дітей емоційної врівноваженості, здатності до саморегуляції, позитивного ставлення до себе, впевненості у власних можливостях, а також уміння конструктивно реагувати на складні ситуації, помилки й невдачі. Особливу увагу слід приділяти дітям молодшого шкільного віку, адже саме в цей період посилюється значення оцінки з боку оточення, навчальних досягнень і взаємодії з дорослими. До змісту занять доцільно включати вправи, спрямовані на усвідомлення та словесне вираження емоцій, формування навичок емоційного самоконтролю, зменшення тілесного напруження, подолання страху помилки та розвиток позитивного образу власного «Я» [12, с. 67].

Одним із дієвих напрямів психологічної роботи є застосування ігрових, арттерапевтичних і релаксаційних методів. Діти молодшого шкільного віку легше сприймають психологічну допомогу тоді, коли вона подається у зрозумілій, образній та емоційно привабливій формі. Тому практичному

психологу варто використовувати завдання з елементами малювання, казкотерапії, ліплення, сюжетно-рольових ігор, метафоричних оповідань, дихальних практик і вправ на м'язове розслаблення. Такі прийоми допомагають дитині безпечно виражати власні переживання, зменшувати емоційне напруження та поступово формувати досвід спокійного проживання складних почуттів. До ефективних вправ можна віднести «Мій страх», «Безпечне місце», «Кольори настрою», «Дерево моєї сили», «Повітряна кулька», «Спокійне дихання», «Чарівний щит», оскільки вони сприяють розвитку внутрішньої опори й відчуття контролю над власним емоційним станом.

Крім того, психологу доцільно працювати над формуванням у дітей умінь конструктивно долати труднощі. Діти з підвищеною тривожністю нерідко уникають ситуацій, які здаються їм небезпечними або складними, бояться помилитися та надмірно залежать від оцінки інших людей. Саме тому корекційна робота має бути спрямована на поступову зміну таких переконань. Важливо навчати дитину сприймати помилку не як підтвердження власної невдачі, а як нормальний етап навчання, набуття досвіду й особистісного розвитку. У взаємодії з тривожними дітьми необхідно підтримувати навіть невеликі досягнення, звертати увагу не тільки на кінцевий результат, а й на докладені зусилля, старанність і наполегливість. Такий підхід допомагає поступово послабити страх перед невдачею та зміцнити віру дитини у власні можливості [13, с. 53].

Важливою складовою діяльності практичного психолога має бути консультативна та психопросвітницька робота з батьками. Оскільки результати дослідження вказують на взаємозв'язок між характером батьківського ставлення та рівнем тривожності дитини, необхідно сприяти усвідомленню дорослими їхнього впливу на емоційне благополуччя дитини. З цією метою психологу доцільно організовувати індивідуальні й групові консультації, тематичні зустрічі, батьківські лекторії та практичні заняття, присвячені питанням емоційного розвитку дітей, особливостям виховних стилів, а також наслідкам надмірної критики, контролю, гіперопіки й завищених очікувань для

психоемоційного стану дитини. У такій роботі важливо уникати звинувачення батьків, натомість допомагати їм усвідомити зв'язок між власною поведінкою та емоційними реакціями дитини.

Практичному психологу варто орієнтувати батьків на поступове зниження надмірного контролю й авторитарного тиску у взаємодії з дитиною. Постійне регламентування її поведінки, часті зауваження, порівняння з іншими дітьми, надмірний акцент на слухняності та безпомилковості можуть посилювати емоційне напруження, сприяти появі страху негативної оцінки й формуванню невпевненості у власних силах. Дитині потрібні не лише чіткі правила та вимоги, а й відчуття прийняття, підтримки, можливість помилятися та впевненість у тому, що її цінують не тільки за досягнення, а як особистість. Тому одним із важливих завдань є зміна виховної позиції батьків від надмірно контролюючої до більш підтримувальної, довірливої та партнерської.

Батькам також слід рекомендувати створювати в родині атмосферу емоційної захищеності. Для дитини важливо відчувати стабільність, передбачуваність, прийняття та психологічний комфорт у сімейному середовищі. Родина має бути простором, де дитина може вільно говорити про свої переживання, страхи, сумніви й невдачі, не побоюючись осуду, висміювання, знецінення або покарання. Емоційна підтримка з боку дорослого виявляється не лише у словах заспокоєння, а й у готовності уважно вислухати дитину, визнати її почуття та показати, що її переживання мають значення. Навіть прості висловлювання на зразок «Я бачу, що тобі зараз непросто» або «Ти хвилюєшся, і це нормально» допомагають зменшити внутрішнє напруження дитини [19, с. 164].

Однією з важливих порад для батьків є уникнення постійного оцінювання дитини лише через її успіхи чи невдачі. Діти з підвищеною тривожністю особливо гостро сприймають критику, тому фрази на зразок «ти знову все зробив неправильно», «чому ти не такий, як інші», «ти маєш бути кращим» можуть посилювати відчуття неповноцінності, невпевненості та страх не виправдати очікування дорослих. Натомість доцільно використовувати слова

підтримки, які стосуються конкретної поведінки чи зусиль, а не особистості дитини загалом. Наприклад: «Спробуй ще раз», «Я бачу, що ти доклав зусиль», «Помилки — це частина навчання». Такий спосіб спілкування допомагає зменшити емоційне напруження та сприяє формуванню більш реалістичного й позитивного ставлення дитини до себе.

Також батькам варто приділяти увагу розвитку самостійності дитини, не замінюючи її власну активність надмірною опікою. Прагнення дорослих уберегти дитину від труднощів є зрозумілим, однак постійне втручання, розв'язання всіх проблем замість неї та обмеження самостійних дій можуть поглиблювати невпевненість у власних можливостях. Дитині важливо поступово отримувати досвід самостійного подолання складнощів, прийняття рішень і виконання посильних обов'язків. Завдання батьків полягає не в тому, щоб робити все замість дитини, а в тому, щоб бути поруч, підтримувати, за потреби спрямовувати та створювати умови для поступового розширення її автономності. Це сприяє розвитку відчуття компетентності та зменшує ймовірність виникнення тривожних реакцій у нових або складних обставинах [23, с. 45].

На окрему увагу заслуговує порада щодо впорядкування режиму дня та гармонізації повсякденного способу життя дитини. Нерегулярний сон, перевантаження, надмірна кількість навчальних завдань, дефіцит відпочинку та нестабільний сімейний розпорядок можуть посилювати емоційну вразливість дитини. Для дітей із підвищеною тривожністю особливо важливими є зрозумілий і стабільний режим дня, достатній сон, раціональне поєднання інтелектуальної діяльності з руховою активністю та відпочинком, а також зменшення надлишкового інформаційного навантаження, зокрема матеріалів, які можуть викликати хвилювання. Практичному психологу варто радити батькам уважно спостерігати за проявами втоми у дитини, не перевантажувати її гуртками чи додатковими заняттями та враховувати її індивідуальні можливості, потреби й темп відновлення.

Важливим ресурсом у подоланні дитячої тривожності є узгоджена взаємодія між психологом, педагогом і батьками. Робота зі зниження тривожних проявів буде результативнішою тоді, коли всі дорослі, які впливають на дитину, дотримуються спільних підходів, узгоджених вимог і підтримувального стилю спілкування. Якщо вчитель часто застосовує суворі оцінні судження, а батьки вдома додатково посилюють страх помилки чи невдачі, ефективність психологічної допомоги може знижуватися. Тому доцільно організовувати спільні обговорення, надавати педагогам консультації щодо особливостей роботи з тривожними дітьми, а також рекомендувати уникати публічного осуду, приниження, порівнянь з іншими учнями та надмірного зосередження на помилках. Підтримка з боку вчителя, як і допомога батьків, має ґрунтуватися на повазі, доброзичливості, прийнятті та поступовому зміцненні віри дитини у власні можливості.

Під час створення індивідуальної чи групової програми психологічної допомоги дітям із високим рівнем тривожності практичному психологу варто орієнтуватися на низку взаємопов'язаних завдань. До них належать зменшення емоційного напруження, формування навичок саморегуляції, підвищення впевненості в собі, розвиток позитивного сприйняття власного «Я», послаблення страху оцінювання, зміцнення соціальної сміливості та покращення взаємодії між дитиною і батьками. Виконання цих завдань має відбуватися поступово, з урахуванням вікових особливостей дітей, їхнього емоційного стану, індивідуальних потреб, рівня тривожності та специфіки сімейної ситуації [24, с. 85].

Батькам доцільно радити щодня виділяти для дитини час, наповнений якісним емоційним контактом. Навіть 15–20 хвилин спокійного, теплого й уважного спілкування без моралізування, критичних зауважень і поспіху можуть позитивно впливати на психологічний стан дитини. Їй важливо відчувати, що дорослий емоційно присутній, цікавиться її думками й переживаннями, уважно слухає, не засуджує та готовий долучатися до спільної діяльності. Така взаємодія зміцнює почуття власної значущості, безпеки й

підтримки. Особливу цінність мають сімейні ритуали: розмови перед сном, спільне читання, прогулянки, ігри, обговорення подій, що відбулися протягом дня. Подібні форми спілкування сприяють емоційному зближенню між батьками й дитиною та допомагають зменшити її внутрішнє напруження.

Також важливо формувати в батьків розуміння того, що тривожні прояви дитини не слід сприймати як ознаку «важкого характеру», вередливості чи навмисної неслухняності. Часто така поведінка є зовнішнім сигналом внутрішнього емоційного дискомфорту. Плаксивість, примхливість, уникання складних завдань або нових ситуацій, замкнутість, надмірна залежність від дорослого, а також скарги на самопочуття без чітких медичних причин можуть бути способами, через які дитина виражає тривогу. Тому замість покарання, осуду чи знецінення варто намагатися з'ясувати джерело переживань, допомагати дитині розпізнавати й називати свої емоції, а також навчати її безпечних способів їх вираження. Такий підхід розвиває емоційну обізнаність дитини та знижує ризик закріплення тривожних станів.

У системі рекомендацій варто окремо підкреслити значення особистого прикладу дорослих. Діти дуже чутливо реагують на емоційний стан батьків, їхній спосіб подолання труднощів, манеру спілкування, ставлення до помилок, невизначеності та стресових ситуацій. Якщо дорослі постійно демонструють надмірне хвилювання, часто акцентують увагу на можливих небезпеках, драматизують події або прагнуть контролювати все навколо, дитина може засвоювати подібний спосіб реагування. Саме тому практичному психологу доцільно звертати увагу батьків на необхідність розвитку власної емоційної саморегуляції, уміння спокійно сприймати труднощі, конструктивно обговорювати проблеми та не передавати дитині надмірну тривогу [23, с. 46].

Отже, методичні поради, спрямовані на зменшення дитячої тривожності, мають ґрунтуватися на всебічному розумінні чинників, які спричиняють її появу та сприяють подальшому закріпленню. Результативна психологічна допомога дитині можлива лише за умови поєднання діагностичної, профілактичної, корекційної та консультативної діяльності.

Практичному психологу важливо створювати умови для формування емоційної врівноваженості, упевненості та здатності дитини долати напружені ситуації. Водночас батькам необхідно підтримувати в родині атмосферу прийняття, психологічної безпеки, довіри, співпраці та розумної вимогливості.

Зменшення тривожних проявів значною мірою залежить від того, наскільки дорослі вміють помічати за поведінкою дитини її внутрішні переживання, розуміти емоційні потреби, визнавати її почуття та допомагати набувати позитивного досвіду подолання труднощів. Саме така взаємодія сприяє гармонійному емоційному розвитку дитини, зміцненню її самооцінки та формуванню психологічної стійкості перед життєвими викликами.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Провівши емпіричне дослідження взаємозв'язку дитячої тривожності та батьківського ставлення можна зробити наступні висновки:

Організація дослідження здійснювалася поетапно та включала підготовчий, діагностичний, аналітичний і узагальнювальний етапи. Використання дистанційної форми збору даних за допомогою Google Forms забезпечило стандартизованість процедури, збереження конфіденційності та зручність статистичної обробки результатів. У дослідженні взяли участь 15 дітей молодшого шкільного віку та 15 батьків. Вибірка була відносно однорідною за віковими, соціальними та освітніми характеристиками, що підвищує валідність отриманих результатів.

За результатами методики «Вибери потрібне обличчя» встановлено, що у досліджуваній групі переважає середній рівень тривожності, який виявлено у 60 % дітей, тоді як високий рівень зафіксовано у 40 % досліджуваних. Низький рівень тривожності не виявлено. Це свідчить про те, що для більшості дітей характерне помірне емоційне напруження, а значна частина вибірки демонструє виражені тривожні переживання. За методикою Філіпса з'ясовано, що у 86,7 % учнів рівень шкільної тривожності перебуває в межах норми, а у 13,3 % виявлено підвищений рівень. Високий рівень шкільної тривожності у вибірці не встановлено.

Аналіз результатів за опитувальником батьківського ставлення А. Я. Варги, В. В. Століна показав, що у досліджуваній вибірці найбільш вираженими є шкали «авторитарна гіперсоціалізація» та «кооперація». Це свідчить про поєднання у батьківських установах, з одного боку, достатньої зацікавленості життям дитини, готовності до співпраці та включеності в її розвиток, а з іншого – підвищеної вимогливості, орієнтації на контроль, дисципліну та соціально бажану поведінку. Менш вираженою виявилася шкала «маленький невдаха», що вказує на відносно невисоку схильність батьків сприймати дитину як неспроможну чи безпорадну.

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна–Уїтні дав змогу виявити статистично значущі відмінності між групами дітей із середнім і високим рівнем тривожності за методикою «Вибери потрібне обличчя». Значущі відмінності було встановлено за шкалою «кооперація», що свідчить про важливу роль батьківської співпраці, підтримки та зацікавленості життям дитини у зниженні її емоційної тривожності. За іншими шкалами статистично значущих відмінностей не виявлено. Аналіз результатів за тестом Філіпса не виявив статистично значущих відмінностей, що може пояснюватися малою чисельністю групи дітей із підвищеним рівнем шкільної тривожності.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що характер батьківського ставлення дійсно пов'язаний із рівнем дитячої тривожності. Позитивне емоційне ставлення, кооперація, підтримка та конструктивна взаємодія з дитиною виступають чинниками, що сприяють її емоційному благополуччю. Водночас надмірний контроль, жорстка регламентація поведінки та авторитарні тенденції можуть підсилювати внутрішню напругу дитини й створювати передумови для формування тривожних переживань. Отримані результати загалом підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили практичну значущість проблеми оптимізації дитячо-батьківських відносин як напряму профілактики дитячої тривожності.

ВИСНОВКИ

Таким чином, мета та завдання даної роботи досягнуті можна зробити наступні висновки:

1. Розкрито теоретичні аспекти дитячої тривожності з відношенням батьків до дитини. Тривожність є складним багатокомпонентним психологічним явищем, яке поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні прояви. Вона може виступати як ситуативний стан або як відносно стійка особистісна властивість, що визначає схильність дитини до переживання напруження, невпевненості та очікування небезпеки. Доведено, що формування дитячої тривожності зумовлюється комплексною взаємодією біологічних, психологічних, соціальних та сімейних чинників, серед яких особливу роль відіграють дитячо-батьківські відносини та емоційний клімат у сім'ї.

2. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку дитячої тривожності та батьківського ставлення. у межах роботи було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку дитячої тривожності та особливостей батьківського ставлення. Отримані результати свідчать, що рівень тривожності дітей безпосередньо пов'язаний із характером взаємодії у сім'ї. Встановлено, що авторитарний стиль виховання, надмірний контроль, гіперопіка, емоційна холодність або завищені вимоги можуть сприяти підвищенню рівня тривожності у дітей. Натомість підтримувальне, приймаюче та емоційно тепле ставлення батьків сприяє формуванню почуття безпеки, впевненості у власних можливостях та зниженню тривожних проявів. Статистичний аналіз отриманих результатів підтвердив наявність взаємозв'язку між показниками батьківського ставлення та рівнем дитячої тривожності.

3. Розроблено методичні рекомендації для практичних психологів та батьків щодо зниження дитячої тривожності. Основні напрями рекомендацій спрямовані на формування сприятливого емоційного клімату в сім'ї, розвиток підтримувального стилю взаємодії з дитиною, підвищення її самооцінки та формування навичок емоційної саморегуляції. Запропоновані рекомендації

можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, педагогів та батьків для профілактики й корекції підвищеної тривожності у дітей.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є більш детальне вивчення впливу різних стилів сімейного виховання на формування емоційної сфери дитини, а також аналіз взаємозв'язку дитячої тривожності з іншими психологічними характеристиками, зокрема самооцінкою, рівнем емоційної регуляції та соціальною адаптацією. Важливим також є розширення вибірки дослідження, залучення дітей різних вікових груп та розроблення комплексних психокорекційних програм, спрямованих на профілактику й зниження тривожності в умовах сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І. О. Психологія дитячо-батьківських відносин: теорія та практика. Київ: Наукова думка, 2018. 215 с.
2. Балинська М. В. Регуляція тривожності у підлітків з тяжкими порушеннями мовлення: особливості подолання комунікативних бар'єрів. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11 (57). С. 1717–1733.
3. Бахарева Т. І. Психологічні основи батьківського впливу на розвиток тривожності у підлітків. Київ: Академія, 2021. 154 с.
4. Бойко Ю. В. Теорії батьківсько-дитячих відносин і їх вплив на психоемоційний стан підлітків. *Олександрія*. 2020. С. 18–31.
5. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 9 (54). С. 32–45.
6. Гавриленко О. О. Тривожність дітей дошкільного віку: її прояви і корекція: посібник. Київ, 2021. 250 с.
7. Іваненко В. О. Психологічні аспекти тривожності у дітей молодшого шкільного віку та методи її корекції: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2020. 22 с.
8. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
9. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/c57e31ec-6364-4bc2-bed5-328891722cf2/content>.
10. Коваль І. І. Вплив емоційного клімату в сім'ї на рівень тривожності у дітей дошкільного віку: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2019. 215 с.

11. Козак О. М. Тривожність у дітей шкільного віку та її вплив на навчальну діяльність: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2020. 205 с.
12. Козлин О. А. Руденко Н. М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*. 2020. С. 57-68.
13. Коробка О. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей і підлітків. *НейроNEWS*. 2020. № 9. С. 48–54.
14. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf (дата звернення: 19.02.2026).
15. Методика «Вибери потрібне обличчя». URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/metodika_viberi_potribne_oblichchja/13-1-0-65 (дата звернення: 19.02.2026).
16. Міськов Г. Вимірювання базових емоційних реакцій під час війни: кроки емпіричного дослідження. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2025. № 118 (2). С. 193-213.
17. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Psychology Travelogs*. № 2. С. 184–193. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-19>.
18. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2021. 320 с.
19. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1, 2023. С. 156–165.
20. Тест-опитувальник батьківського ставлення. URL: <https://glb-veselka.dytsadok.org.ua/testopituvalnik-batkivske-stavlennya-17-24-56-01-07-2021/> (дата звернення: 19.02.2026).
21. Тест шкільної тривожності Філіпса. URL: https://zlatolic.com.ua/sites/zlatolic.com.ua/files/document/test-shkilnoi-trivozhnosti-filipsa.doc_0.pdf (дата звернення: 19.02.2026).

22. Чепіль М. М., Ревть А. Б. Особливості проявів тривожних станів у дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 49. С. 156–160.

23. Шевченко І. О. Роль батьків у формуванні тривожності у дітей дошкільного віку. *Соціально-психологічні дослідження*. 2023. С. 32–46.

24. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 79–86.

25. Fox J. K. Parental cognitions and child anxiety: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2025. Vol. 99.

26. Jian J., Qin X., Gao W., Xu F. Longitudinal linkages between parental overprotection and children's anxiety: Disentangling the between-family and within-family effects. *Journal of Youth and Adolescence*. 2025. Vol. 54, № 10. P. 2554–2573.

27. U-критерій Манна-Уїтні. URL: https://www.eztests.xyz/criteria/mann_whitney/ (дата звернення: 19.02.2026).

28. Zecchinato F., Malighetti C., Musetti A. A systematic review and meta-analysis: Paternal anxiety and the emotional and behavioral outcomes in their offspring. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2025. Vol. 64.

29. Google forms

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛІПСА

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc4tcVXO3b4WW4AtYbzULu3zybDjjCsX_0vZ0cyvxqUD35Q7A/viewform?usp=sharing&ouid=115549712221677433555

Опитувальник батьківського ставлення А. Варги та В. Століна.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNwiWoGxye_hF6LnjTQS8vWfB-wmtb4UWDAvgr-HB6ae_Y8w/viewform?usp=sharing&ouid=115549712221677433555

Методика Вибери потрібне обличчя

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScbpR9GnBDIV7l1bcT7mXGtv22a-l8rgu02BnumVCueK6tjtg/viewform?usp=sharing&ouid=11554971222167743355>

5

Додатки.

Ігри та вправи психокорекційної програми щодо зниження дитячої тривожності

1. Гра «Мій настрій»

Мета: зниження первинної напруги, розвиток емоційної відкритості.

Обладнання: картки з емоціями або смайли.

Хід виконання: діти обирають картку, що відповідає їхньому настрою, та коротко пояснюють свій вибір.

2. Вправа «Кольори настрою»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці.

Хід виконання: дитина обирає колір, який асоціюється з її настроєм, і створює малюнок. Після цього обговорює, чому обрала саме цей колір.

3. Вправа «Мій страх»

Мета: усвідомлення природи тривоги.

Обладнання: папір, олівці.

Хід виконання: діти малюють свій страх, після чого разом із психологом обговорюють, що саме лякає та як можна впоратися з цим страхом.

4. Дихальна вправа «Квадрат»

Мета: формування навичок саморегуляції.

Хід виконання: дитина повільно вдихає на 4 рахунки, затримує дихання на 4 рахунки, видихає на 4 рахунки, знову пауза на 4 рахунки.

5. Вправа «Безпечне місце»

Мета: розвиток внутрішнього ресурсу.

Хід виконання: під спокійну музику дитина уявляє місце, де вона відчувається спокійно та захищено, після чого описує його.

6. Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: підвищення самооцінки.

Хід виконання: діти записують або називають свої позитивні якості та вміння. Інші учасники можуть доповнювати список.

7. Рольова гра «Я відповідаю біля дошки»

Мета: зниження страху оцінювання.

Хід виконання: моделюється шкільна ситуація відповіді біля дошки. Після гри обговорюються відчуття та способи подолання хвилювання.

8. Комунікативна гра «Комплімент по колу»

Мета: розвиток соціальних навичок та підтримки.

Хід виконання: кожна дитина говорить приємні слова сусіду.

Очікуваний результат: формування позитивного емоційного клімату в групі.

Вправи для роботи з батьками

1. Вправа «Якою я бачу свою дитину»

Мета: розвиток емпатії.

Батьки описують сильні сторони дитини та її успіхи.

2. Аналіз ситуацій «Підтримка чи контроль?»

Мета: усвідомлення стилю виховання.

Обговорюються типові виховні ситуації та можливі варіанти реагування.

3. Вправа «Слова підтримки»

Мета: формування навички безумовного прийняття.

Батьки складають перелік підтримувальних фраз для щоденного використання.

Результати опитуваних за методиками.

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА

[ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА](#)

Опитувальник батьківського ставлення А. Варги та В. Століна.

[Опитувальник батьківського ставлення](#)

Методика "Вибери потрібне обличчя"

[Методика "Вибери потрібне обличчя"](#)

Тест шкільної тривожності Філіпса

Вік досліджуваного: з 10 років.

Процедура дослідження

Запитання тесту може зачитувати психолог або читає сам досліджуваний.

На кожне запитання можна відповісти "так" або "ні".

Інструкція. Опитувальник містить запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає правильних чи неправильних, "добрих" або "поганих" відповідей. Над запитаннями довго не задумуйтеся.

На аркуші для відповідей угорі запишіть своє ім'я, прізвище та клас.

Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо ви згодні з ним, або "-" - якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
- 90 5. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?
6. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
11. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
13. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, непоїшся, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
23. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що

ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що дехто в класі говорить те, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які не встигають у навчанні?

91 33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?

38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?

42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?

45. Чи сміються твої однокласники іноді твої зовнішності і поведінки?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти,

що ось-ось розплачешся?

48. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?

50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірку роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до тесту

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 -	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 -	30 +	40 -	50 -	

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки результатів психолог виділяє запитання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад: на 58-ме запитання дитина відповіла "так", а в ключі цього запитання - відповідь "-". Відповіді, які не збігаються з ключем, - це вияв тривожності.

Чинник (синдром)	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22
7. Низький фізіологічний опір стресу	9, 14, 18, 23, 28
8. Проблеми і страхи у стосунках із учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

Під час обробки підраховується:

загальне число розбіжностей з даними, наведеними у ключі. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа запитань тесту - про високу тривожність; число збігів за кожним з восьми чинників тривожності, що виділяються в тесті. Рівень тривожності визначається, як у першому випадку. Аналізується загальний

внутрішній емоційний стан школяра, який багато в чому визначається наявністю певних тривожних чинників (синдромів) та їхньою кількістю.

Характеристика чинників (синдромів)

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до життя школи.

Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім - з однолітками.

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

Низький фізіологічний опір стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини.

Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна.

Прізвище ім'я

На кожне твердження дайте відповідь «так» або «ні».

Питання:

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини прихильність.
7. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Мені здається, що діти знущаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.
16. Моя дитина поводиться спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.

18. Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.
19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я схвалюю свою дитину.
22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не досягне успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілось би..
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці і у судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.
28. Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення слід враховувати і думку дитини
34. Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість і лінь.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на свою дитину.
38. Я відчуваю приязнь до дитини.

39. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина – нездатна ні до чого доброго.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.
48. Суворая дисципліна у дитинстві – розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.
58. Не рідко я захоплююсь своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

Ключі для опитувальника:

1 «Прийняття-відхилення» - 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

2. «Кооперація» - 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36.

3. «Симбіоз» - 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. «Авторитарна гіперсоціалізація» - 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. «Маленький (-а) невдаха» - 9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61.

тест «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі**Шкали: тривожність**

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типovu для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика). Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція**1. Гра з молодшими дітьми.**

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

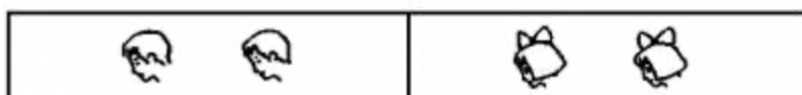
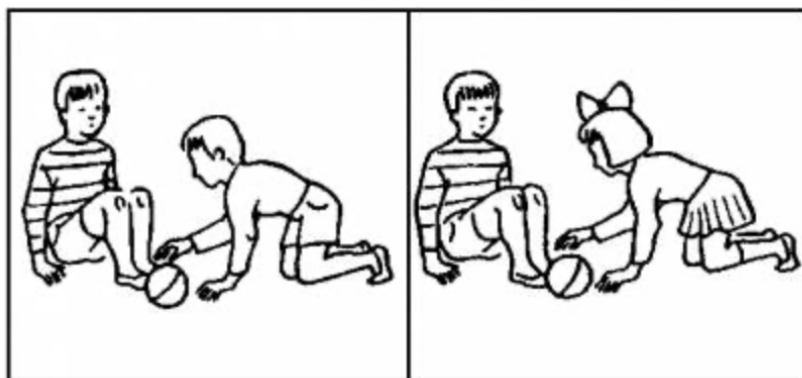
14. Їжа на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

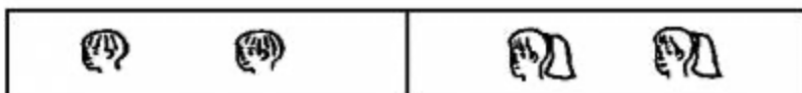
Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

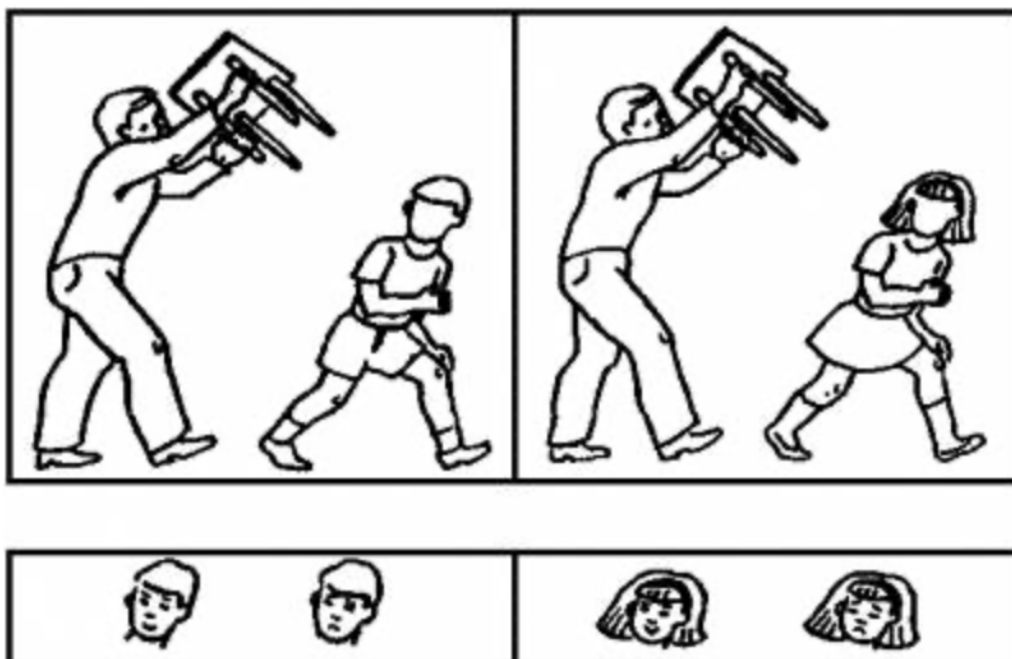
Тест



Мал. 1. Гра дитини з молодшими дітьми. Дитина в даній ситуації грає з двома малюками.



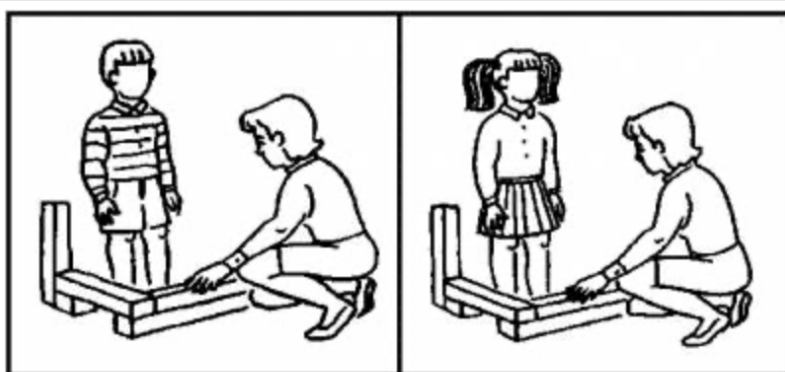
Мал. 2. Дитина і мати з немовлям. Дитина йде поруч з матір'ю, яка везе коляску з немовлям.



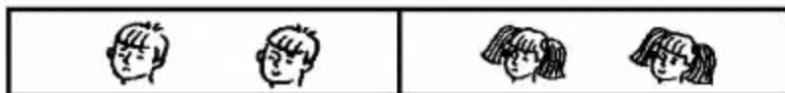
Мал. 3. Об'єкт агресії. Дитина тікає від нападника на нього однолітка.



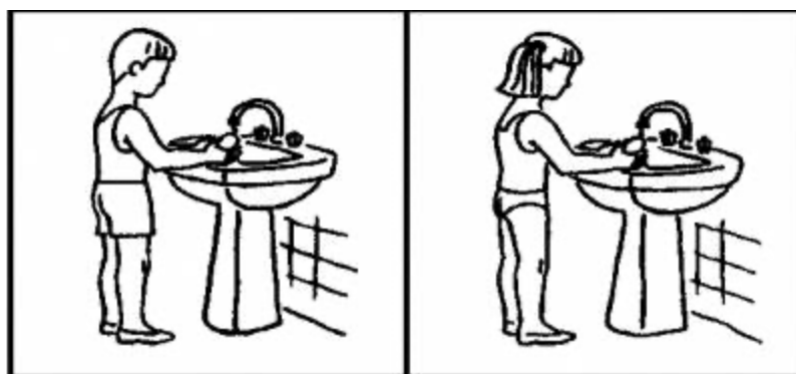
Мал. 4. Вдягання. Дитина сидить на стільці і одягає черевики.



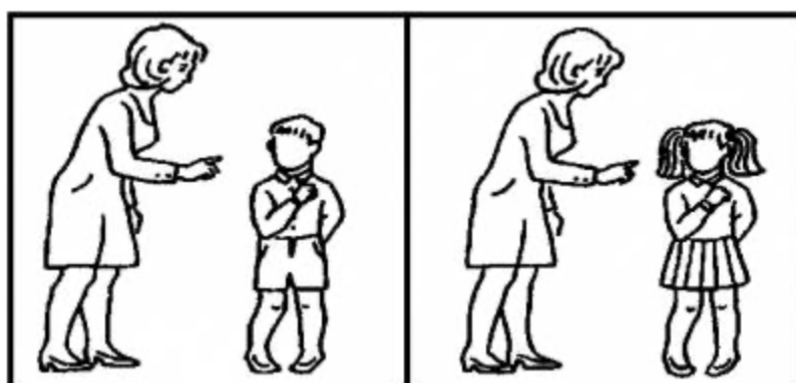
Мал. 5. Гра зі старшими дітьми. Дитина грає з двома дітьми, які старші за нього за віком.



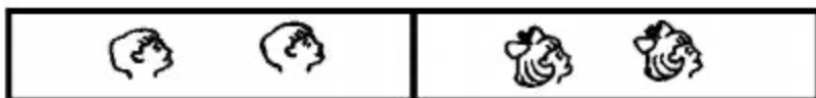
Мал. 6. Вкладання спати на самоті. Дитина йде до свого ліжка, а батьки не помічають його і сидять на дивані спиною до нього.



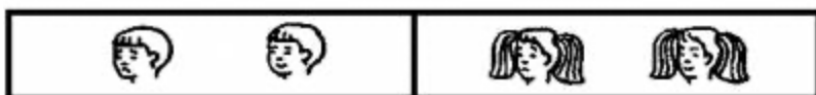
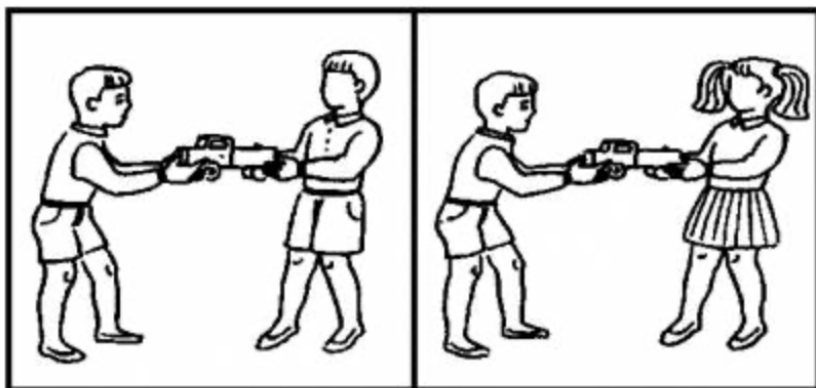
Мал. 7. Умивання. Дитина вмивається у ванній кімнаті.



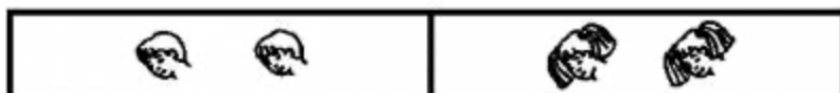
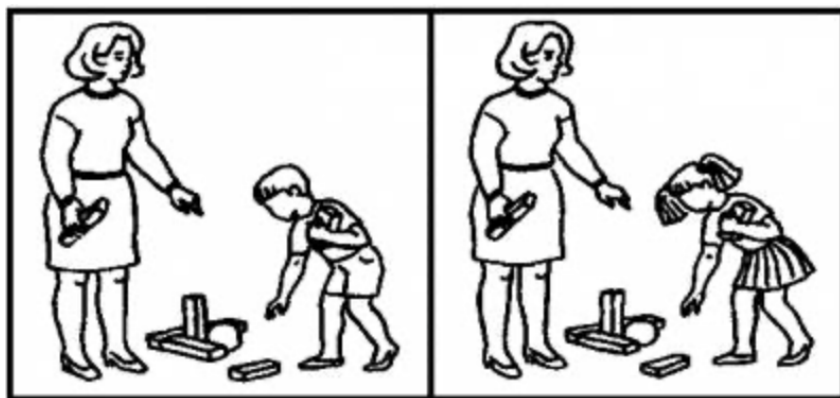
Мал. 8. Догана. Мати, піднявши вказівний палець, суворо вимовляє дитині за щось.



Мал. 9. Ігнорування. Батько грає з малюком, а більш старша дитина стоїть на самоті.



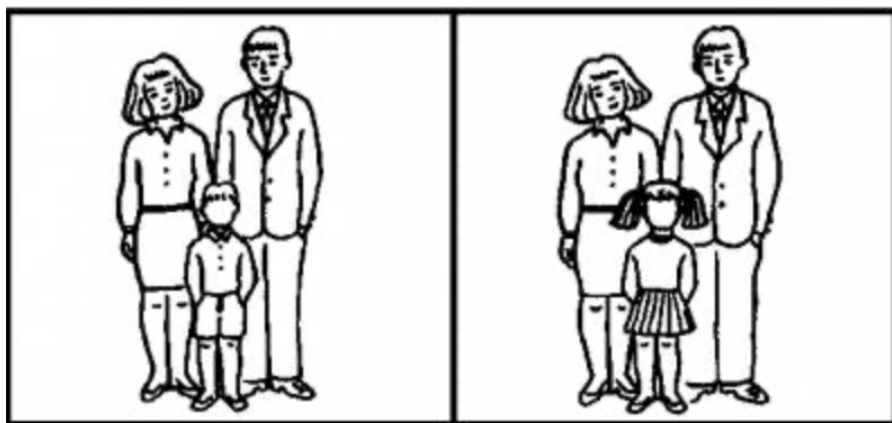
Мал. 10. Агресивний напад. Одноліток відбирає іграшку у дитини.



Мал. 11. Збирання іграшок. Мати і дитина прибирають іграшки.



Мал. 12. Ізоляція. Двоє однолітків втікають від дитини, залишаючи його на самоті.



Мал. 13. Дитина з батьками. Дитина стоїть між матір'ю і батьком.



Мал. 14. Їжа на самоті. Дитина сидить одна за столом.

Аналіз результатів тесту

Кількісний аналіз

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті »,« Умивання »,« Збирання іграшок »,« Їжа на самоті »).

ПРОТОКОЛ

Прізвище та ім'я дитини: _____

Вік: _____

Клас: _____

Дата: _____

№ рисунок а	Рисунок	Висловлювання дитини	Вибір
-------------------	---------	-------------------------	-------

Веселе обличчя	Сумне обличчя
----------------	---------------

1	Гра з молодшими дітьми			
2	Дитина та мати з немовлям			
3	Об'єкт агресії			
4	Одягання			

				
5	Гра зі старшими дітьми			
6	Вкладання спати на самоті			
7	Умивання			
8	Докір			
9	Ігнорування			
10	Агресивний напад			

				
11	Прибирання іграшок			
12	Ізоляція			
13	Дитина з батьками			
14	Їжа на самоті			

1	Гра з молодшими дітьми			
2	Дитина та мати з немовлям			

				
3	Об'єкт агресії			
4	Одягання			
5	Гра зі старшими дітьми			
6	Вкладання спати на самоті			
7	Умивання			
8	Докір			

				
9	Ігнорування			
10	Агресивний напад			
11	Прибирання іграшок			
12	Ізоляція			
13	Дитина з батьками			
14	Їжа на самоті			