

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему

«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА
РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ»

Виконала: здобувачка IV курсу, групи IV
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність «Психологія»
Луницька Таїсія Валеріївна
Науковий керівник: доцент, канд. психол. н.
Рєпнова Т. П.
Рецензент: доцент, канд. пед. н., Гурін Р. С.

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05«Соціальні науки, журналістика та інформація»

Спеціальність 053«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О. М. Цільмак

« ____ » _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

Луницька Таїсія Валеріївна

Тема роботи: «Взаємозв'язок стилю сімейного виховання та рівня тривожності у молодих людей»

Керівник роботи: доцент кафедри, к.психол.н., доцент Рєпнова Тетяна Петрівна
затверджені наказом НУ «ОЮА» від « ____ » _____ 20__ року № ____

Строк подання здобувачем роботи _____

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX-X 2025	
3.	Написання Вступу	XI 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	XII 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I-III 2026	
6.	Написання Висновків	IV 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Луницька Таїсія Валеріївна. Взаємозв'язок стилю сімейного виховання та рівня тривожності у молодих людей.

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі описано етапи емпіричного дослідження та обґрунтовано вибір методик для діагностики стилів сімейного виховання й рівня тривожності у молодих осіб. Доведено зв'язок між типами батьківського ставлення (домінантний, гармонійний, потуральний) та показниками особистісної й ситуативної тривожності. Виявлено механізми трансформації тривожності з ситуативного стану у стійку властивість особистості під впливом дезадаптивних сімейних патернів.

Невизначеність як іманентна характеристика буття має внутрішній та зовнішній види. У контексті стилів сімейного виховання толерантність/інтолерантність до невизначеності є значущою: батьківський вплив може як формувати стресостійкість, так і підвищувати тривожність. Інтollerантність до невизначеності (ІТН) розглядається як потенційний медіатор зв'язку між деструктивними стилями виховання та хронічною особистісною тривожністю у молодих людей.

Розроблено авторську програму психокорекційного тренінгу, спрямовану на зниження рівня тривожності у молодих людей шляхом корекції самооцінки, розвитку самоспівчуття, зміни ірраціональних переконань, сформованих під впливом дезадаптивних стилів сімейного виховання, та навчання практичним навичкам самодопомоги.

Ключові слова: стилі сімейного виховання, рівень тривожності у молодих людей, кореляційний взаємозв'язок, ірраціональні переконання, батьківська емоційна підтримка / контроль, негативні емоційні стани, самооцінка, захисні механізми особистості, самосприйняття.

ABSTRACT

Lunytska Taisiia Valeriivna. The Relationship between Family Parenting Style and Anxiety Level in Young People.

Bachelor's Qualification Thesis in Specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The thesis describes the stages of the empirical research and substantiates the selection of psychodiagnostic methods for assessing family parenting styles and anxiety levels in young individuals. The relationship between types of parental attitude (dominant, harmonious, indulgent) and indicators of trait and state anxiety has been empirically confirmed. The mechanisms of anxiety transformation from a situational state into a stable personality trait under the influence of maladaptive family patterns have been identified.

Uncertainty as an immanent characteristic of human existence has internal and external dimensions. In the context of family parenting styles, tolerance/intolerance to uncertainty is of particular significance: parental influence can either foster stress resilience or increase anxiety. Intolerance to uncertainty (IU) is considered a potential mediator of the relationship between destructive parenting styles and chronic trait anxiety in young people.

An author's preventive programme of psychocorrectional training has been developed, aimed at reducing anxiety levels in young people by means of self-esteem correction, cultivating self-compassion, modifying irrational beliefs formed under the influence of maladaptive family parenting styles, and teaching practical self-help skills.

Keywords: family parenting styles, anxiety level in young people, correlational relationship, irrational beliefs, parental emotional support/control, negative emotional states, self-esteem, personality defence mechanisms, self-perception.

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	17
1.1. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію, формування вибірки та організація дослідження.....	17
1.2. Процедура та етапи емпіричного збору даних серед молоді.....	20
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	27
2.1. Порівняльний аналіз показників тривожності при різних стилях сімейного виховання.....	27
2.2. Статистичне підтвердження взаємозв'язку між типом виховання та рівнем тривожності молодих людей.....	34
2.3. Методичні рекомендації з сімейного тренінгу.....	37
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціокультурні реалії характеризуються стрімкими змінами, високою невизначеністю та жорсткими вимогами до особистості. Це спричиняє зростання емоційного напруження, особливо яскраво вираженого у молоді. У зв'язку з цим підвищується науковий інтерес до психологічних детермінант, що впливають на емоційно-вольову сферу молодих людей, зокрема визначають інтенсивність переживання ними тривоги. Серед цих чинників ключове місце належить стилю сімейного виховання, оскільки саме він формує фундаментальні способи емоційного реагування на стрес та стратегії подолання складних життєвих ситуацій.

Попри значний масив наукових праць, присвячених дитячо-батьківській взаємодії та феноменології тривожності, питання зв'язку між типами батьківського ставлення (домінантним, гармонійним, потуральним) та рівнем тривожності в молодих людей висвітлено недостатньо. Поза увагою дослідників залишаються механізми, через які ситуативна тривожність набуває рис стабільної особистісної характеристики під впливом дезадаптивних сімейних патернів. Також потребує вивчення питання про медіаторну роль ірраціональних когнітивних установок у цьому зв'язку.

Таким чином, дослідження, спрямоване на з'ясування того, як стиль сімейного виховання впливає на рівень тривожності в молодих людей, є безсумнівно актуальним. Його теоретична цінність полягає в можливості розширити наявні уявлення про механізми генези тривожності, а практична значущість – у перспективі створення на основі отриманих даних ефективних програм психопрофілактики та корекційних заходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження впливу типів сімейного виховання на емоційно-вольову сферу особистості має критичне значення для розуміння виникнення та розвитку тривожності в молодому віці. Попри стійкий науковий інтерес, питання взаємозв'язку між батьківським ставленням та інтенсивністю тривоги залишається розкритим лише частково, особливо в

роботах вітчизняних авторів. Потребують глибшого опрацювання механізми, через які дезадаптивні сімейні патерни сприяють закріпленню ситуативної тривожності та перетворенню її на стабільну характеристику особистості. Ступінь впливу стилю виховання на особу в юнацькому віці та її подальше життя може виявитися суттєвішим, ніж вважається наразі. Найважливішими дослідженнями зв'язку стилів сімейного виховання з тривожністю є праці зарубіжних науковців: Д. Баумрінд, Е. Маккобі, Дж. Мартіна, Дж. Боулбі, Ч. Спілбергера, Р. Лазаруса, А. Елліса, К. Армбрустер, Д. Вітерінгтон та ін. Значний внесок зробили й українські дослідники: В. Бліхар (зв'язок стилів виховання з тривожністю дітей у воєнний час), Д. О. Мірошніков (вплив стилю виховання на тривожність дошкільників), Г. В. Католик (проблеми тривожності в сімейному контексті), А. В. Скаковська (теоретичні підходи до вивчення страхів та тривожності), Г. З. Скірко, Т. П. Рєпнова (психологічні аспекти соціального патронажу сім'ї) та інші.

Започаткували вивчення тривожності як психологічного феномену З. Фрейд та його послідовники: К. Хорні, А. Адлер, Е. Фромм, К. Юнг, Г. С. Салліван. Концептуалізацію інтолерантності до невизначеності як когнітивної вразливості, що лежить в основі тривожних розладів, здійснили М. Фрестон, Ж. Ром, Е. Летарт, М. Дугас та Р. Ладусер (дослідницька група Лавальського університету, Канада). Суттєвий інтерес у дослідженні тривожності та її зв'язку з дитячо-батьківськими відносинами проявляють сучасні дослідники: А. Бек, М. Селігман, Ф. Перлз, Е. Еріксон, Д. Баумрінд, Е. Маккобі, Дж. Мартін, Дж. Боулбі, Ч. Спілбергер, Р. Лазарус, А. Елліс, К. Армбрустер, Д. Вітерінгтон та інші.

Тривожність розглядається як складне психологічне утворення, що охоплює спрямованість особистості на реагування на невизначеність, уникання потенційних загроз у майбутньому та прагнення доводити власну спроможність долати ситуації з нечіткими умовами та високими вимогами – морального, етичного чи інтелектуального змісту. Велика кількість дослідників (як К. Хорні, Д. Баумрінд, Дж. Боулбі, Ч. Спілбергер, М. Дугас, М. Фрестон та інші) наголошують на ключовій ролі сімейних чинників у формуванні інтолерантності до неви-

значеності та пов'язаного з нею підвищеного рівня тривожності [28; 16; 20; 41; 22; 14]. Серед них: стиль сімейного виховання, надмірна вимогливість чи авторитарність батьків. Основним провокуючим фактором виступає такий підхід до виховання, при якому батьки демонструють дитині схвалення й прийняття лише за умови досягнення успіхів та виконання висунутих вимог, що формує нездатність толерантно ставитися до ситуацій невизначеності.

Узагальнюючи ці чинники, дослідники (Д. Баумрінд, К. Хорні, М. Дугас, Ч. Спілбергер та ін.) умовно розділяють їх на три рівні: мікрорівень (індивідуально-психологічні особливості, інтолерантність до невизначеності, стиль сімейного виховання, емоційна близькість з батьками); мезорівень (соціальне оточення, академічні досягнення, взаємодія в групі, професійне самовизначення, соціальні порівняння); макрорівень (суспільні норми, економічні умови, політична нестабільність, кризові явища, інформаційний простір). [28;27].

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити низку психологічних характеристик, властивих молодим особам з високим рівнем тривожності, обумовленим несприятливими сімейними виховними стратегіями. Серед них: надмірна педантичність, підвищене почуття відповідальності, завищені вимоги до власної особи, схильність до самозвинувачень, неможливість отримувати задоволення від досягнутих результатів, хронічне незадоволення собою, надмірна самокритичність та складнощі з прийняттям рішень [41; 42].

На переконання Армбрустер та Вітерінгтон [14], провідним чинником розвитку тривожності є недостатність батьківської теплоти у поєднанні з гіперконтролем, що зумовлює застосування неадаптивних способів реагування на емоційні труднощі. Такий виховний підхід спричиняє у дитини відчуття безсилля, пригнічений гнів та постійне очікування небезпеки. Ці положення корелюють з концепцією Боулбі [20; 21], згідно з якою нестабільна та суперечлива поведінка батьків сприяє закріпленню тривожного типу емоційної прив'язаності, що формує відчуття власної неповноцінності та хронічне передчуття загрози..

Баумрінд довела, що авторитарна модель виховання (жорсткий контроль при мінімумі емоційної підтримки) є ключовим фактором становлення підвищеної тривожності. Дитина, вихована в таких умовах, намагається компенсувати відчуття неповноцінності через прагнення до недосяжних ідеалів, втрачаючи реалістичне уявлення про себе. Зіткнувшись із неможливістю досягти бажаного результату або передбачити майбутні події, молода людина посилює самокритику, що додатково підвищує рівень її тривожності [15; 16]. У сучасних наукових дослідженнях описаний механізм пояснюється через поняття інтолерантності до невизначеності, яке трактується як когнітивна вразливість, що лежить в основі виникнення тривожних розладів [24; 25].

На думку дослідників, негативного впливу зазнає особистість саме в разі дезадаптивного типу тривожності, який формується під впливом авторитарних або надмірно вимогливих стилів сімейного виховання. У таких умовах молодій людині будь-який досягнутий нею результат видається недостатньо успішним або недосконалим [34]. Водночас існує й адаптивний варіант реагування, що полягає у здатності толерантно ставитися до невизначеності та сприймати обмеження власних можливостей без надмірної самокритики. Такий тип реагування формується в умовах емоційно підтримувальної сімейної атмосфери.

Отже, дезадаптивна тривожність, зумовлена несприятливими сімейними виховними стратегіями, є складним психологічним утворенням, що охоплює такі компоненти:

Завищені вимоги до себе порівняно з реальними можливостями, що виявляються в ірраціональних установах: «помилка чи невдача засвідчують мою некомпетентність» [16; 41].

Поляризоване мислення за принципом «все або нічого»: недосягнення найвищого показника прирівнюється до повної неспроможності [25].

Знецінення власних успіхів через призму помилок та невдач, що супроводжується хронічним відчуттям незадоволеності собою, навіть за наявності значних досягнень [31].

Переконання щодо високих очікувань оточуючих, а саме – що інші також вимагають від молодої людини ідеальних результатів. Це породжує додаткові переживання через уявну невідповідність соціальним стандартам [14].

У вихованих в умовах дезадаптивних сімейних патернів формується схильність висувати непосильні вимоги до інших та порівнювати себе з найбільш успішними. Це призводить до хибних переконань про власну меншовартість, виникнення румінацій та посилення хронічної тривожності.

Саме це становить найбільший інтерес для нашого дослідження та дає підстави розглядати дезадаптивні стилі сімейного виховання як ключову передумову формування хронічної особистісної тривожності в молодих людей.

Наслідком вище наведених особливостей стають часті хронічні переживання туги, тривоги, відчуття сорому та провини, депресивні стани, схильність до емоційного вигорання та виснаження, поведінка уникнення й завмирання, самотність і конфліктність. Але при цьому адаптивні високі особистісні стандарти можуть бути пов'язані із вищим рівнем благополуччя та нижчим рівнем стресу.

Можна розрізняти тривожність як адекватну або неадекватну реакцію, що виникає у певних ситуаціях, як психічний стан (ситуативна тривожність) і як стійку рису особистості – особистісну тривожність [41]. Тривожність є складним і багатогранним феноменом, що властивий людській природі, детермінований різними чинниками (зокрема, стилем сімейного виховання) та характеризується різноманіттям форм прояву та ступеня вираженості [16; 20].

Це переживання почуття загрози цінності власного «Я» через реальне або уявне переконання щодо переваги інших людей над собою, що часто формується в умовах дезадаптивних сімейних патернів (надмірної вимогливості, авторитарності, дефіциту емоційної підтримки) [14]. Через соціальну несхвальність відкритих проявів високого рівня тривожності й поширеність її сприйняття лише у негативному ключі, її прояви мають тенденцію до неусвідомленого функціонування в особистості. Це породжує різні модифікації її проявів, які зумовлені активізацією психологічних захистів [24; 22].

Високий рівень тривожності виникає через фрустрованість потреб у безпеці та прийнятті (особливо в дитячо-батьківських відносинах), соціальну нерівність та несправедливість, і виконує такі функції: захисну (сигналізує про потенційну загрозу), контрольно-регулятивну (мобілізує ресурси організму), мотиваційну (спонукає до уникнення небезпеки) та ідентифікаційну (пов'язану з формуванням уявлень про себе через порівняння з іншими) [31; 41].

Хронічна особистісна тривожність як усталена риса особистості, сформована під впливом дезадаптивних стилів сімейного виховання [16; 20], супроводжується:

- специфічними емоціями, як-от: відчуття незадоволеності, постійна напруженість, страх, тривожне передчуття, гнів, роздратування, печаль, зневіра, пригніченість [41];
- відповідними думками стосовно себе та інших щодо власної неповноцінності, невідповідності ідеалізованим стандартам, очікування негативної оцінки, катастрофізація майбутніх подій [24; 22];
- специфічними поведінковими проявами, як-от: уникнення потенційно загрозливих ситуацій, надконтроль, схильність до перевірки результатів своїх дій, уникнення соціальних контактів, надмірна обережність, перфекціоністська поведінка, прокрастинація через страх невдачі, пошук постійних гарантій безпеки від оточуючих [14; 40].

Серед основних механізмів формування підвищеного рівня особистісної тривожності під впливом дезадаптивних стилів сімейного виховання [16; 20] виділяють:

- інтроекцію батьківських вимог – особистість несвідомо інтегрує завищені стандарти та критичні оцінки батьків, перетворюючи їх на власні внутрішні норми [31];
- ідентифікацію з агресором – людина, яка систематично зазнає критики, емоційного відкидання або надмірного контролю з боку батьків, починає застосовувати такі самі жорсткі оцінки до себе [14];

- формування інтолерантності до невизначеності – нездатність толерантно реагувати на нечіткі, непередбачувані або нові ситуації, що виникає через дефіцит емоційної безпеки та підтримки в дитячо-батьківських відносинах [25; 22];

- румінативні процеси (нав'язливе прокручування думок) – хронічне повторення в думках негативних переживань, самозвинувачень, страхів невдач та очікування майбутніх загроз, що підтримує та посилює тривожність [41; 34; 40].

Аналіз наукових джерел підтверджує емпіричний зв'язок між дезадаптивними стилями сімейного виховання та підвищеним рівнем особистісної тривожності в молодих людей, а також із перфекціонізмом як додатковим чинником, що посилює цей зв'язок. У проаналізованих дослідженнях встановлено значущі кореляції між авторитарними та надмірно вимогливими батьківськими стратегіями (домінантний, потуральний стилі) та болісним переживанням власної невідповідності ідеалізованим стандартам, а також негативними румінаціями про неповноцінність через недосяжність нав'язаного сім'єю ідеалу [38]. Несприятливий стиль сімейного виховання є чинником емоційної вразливості: коли особистість надмірно залежить від зовнішнього визнання й боїться несхвалення (особливо батьківського), успіх іншої людини сприймається як загроза власній цінності. Це особливо помітно в умовах високої конкуренції (навчальній, професійній), де хронічна тривожність є наслідком дезадаптивних виховних стратегій, а перфекціонізм виступає каталізатором цього процесу [40; 34].

Згідно із результатами одного із досліджень, особи із більшою схильністю до високого рівня особистісної тривожності, сформованої під впливом авторитарного стилю виховання та перфекціоністських настанов, характеризуються такими ознаками, як:

- середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе;
- підвищений рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших (встановлення високих стандартів для інших, нетерпимість до помилок інших тощо);

- високий рівень соціально приписаного перфекціонізму, що проявляється у переконанні людини в тому, що інші висувають до неї надвисокі вимоги [40].

Таким чином, дезадаптивний стиль сімейного виховання та пов'язаний із ним перфекціонізм можуть бути вагомими психологічними чинниками хронічної особистісної тривожності у молодих людей, оскільки вони формують схильність до самокритики, підвищують чутливість до соціального порівняння та посилюють страх негативної оцінки [16; 20; 25]. Це підтримує переживання стосовно власної невідповідності ідеалу (часто нав'язаному батьками або сформованому під впливом перфекціоністських установок) та викликає негативні проєктивні переживання до інших людей, серед яких важливе місце займає саме підвищена тривожність у ситуаціях соціального порівняння [14; 38].

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та рівнем тривожності, аналіз впливу дезадаптивних сімейних виховних стратегій на виникнення та закріплення хронічної особистісної тривожності у молодих людей.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення стилів сімейного виховання та чинників формування підвищеної тривожності в молодих людей.
2. Здійснити добір психологічного інструментарію для емпіричного дослідження взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та рівнем тривожності.
3. Визначити взаємозв'язок між типами батьківського ставлення (домінантним, гармонійним, потуральним) та рівнем особистісної й ситуативної тривожності в молодих людей.
4. Проаналізувати отримані результати та виявити закономірності зв'язку дезадаптивних стилів виховання (авторитарного, надмірно вимогливого) з проявами хронічної тривожності, інтолерантності до невизначеності та румінативних процесів.

5. Розробити рекомендації щодо зниження надмірної тривожності, зумовленої несприятливими сімейними виховними стратегіями, та формування конструктивних способів опанування гіперконтролю, страху невдачі та інтолерантності до невизначеності в молодих людей.

Об'єкт дослідження – тривожність як стан емоційно-вольової сфери молодих людей та її взаємозв'язок із стилем сімейного виховання.

Предмет дослідження – вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності у молодих людей.

Методи дослідження:

- Теоретичні (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння, систематизація наукової літератури);
- Емпіричні (психодіагностичне тестування із застосуванням методик для визначення стилів сімейного виховання та рівня тривожності, графічна й таблична інтерпретація отриманих результатів, кількісна обробка отриманих даних із застосуванням методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу).

В свою чергу для психодіагностичного тестування було використано такі методики:

1) Методика ADOR (Adolescents' Attitudes to Parents / Behavior of Parents and Attitude of Adolescents towards Them) в адаптації Е. Шефера (А. Roe, М. Siegelman, Е. Schaefer, адаптація З. Матейчика, П. Ржичана) – призначена для вивчення ставлення молодих людей до батьків та оцінки стилів батьківського виховання (авторитетність, ворожість, автономія, непослідовність тощо) [8].

2) Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) в адаптації Ю.Л. Ханіна (С.Д. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene; адаптація Ю.Л. Ханіна) – дана методика дозволяє диференційовано вимірювати два види тривожності: реактивну (ситуативну) як стан у відповідь на конкретну ситуацію та особистісну як стійку рису характеру [9; 41].

3) Авторський опитувальник «Рівень тривожності (Ваш стан зараз)», розроблений Луницькою Таїсією Валеріївною (The Anxiety Level Questionnaire (Your Current State) / T.V. Lunytska // Кваліфікаційна робота бакалавра. – Одеса : НУ «ОЮА», 2026) – дана методика спрямована на оперативне оцінювання актуального рівня тривожності респондента в момент проведення дослідження. Опитувальник дозволяє зафіксувати ситуативні прояви тривоги як безпосередню емоційну реакцію на умови діагностики та врахувати їх при аналізі загального рівня тривожності [2].

4) Авторський опитувальник «Стиль сімейного виховання (Петроспектива)», розроблений Луницькою Таїсією Валеріївною (The Family Parenting Style Questionnaire (Retrospective) / T.V. Lunytska // Кваліфікаційна робота бакалавра. – Одеса : НУ «ОЮА», 2026) – дана методика спрямована на визначення домінуючого стилю батьківського виховання на основі ретроспективної оцінки респондентами дитячо-батьківських відносин. Опитувальник дозволяє класифікувати стилі виховання за параметрами контролю та емоційної підтримки (авторитарний, демократичний, ліберальний/потуральний, ігноруючий) та встановити їхній зв'язок із рівнем особистісної тривожності в молодих людей [1].

Елементи наукової новизни. Вона полягає у встановленні зв'язку між типами батьківського ставлення (домінантний, гармонійний, потуральний) та рівнем тривожності в молодих людей, визначенні механізмів трансформації реактивної тривожності у стійку рису під впливом дезадаптивних сімейних патернів, обґрунтуванні медіаторної ролі ІТН та ірраціональних установок, а також розробці авторської тренінгової програми.

Практичне значення одержаних результатів.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних програм, спрямованих на запобігання закріпленню дезадаптивних стилів виховання та зниження рівня особистісної тривожності в молодих людей. Створення таких програм на основі розуміння механізмів взаємозв'язку між ти-

пами батьківського ставлення та тривожністю сприятиме гармонізації особистісного розвитку, підвищенню задоволеності життям та покращенню міжособистісних стосунків завдяки зменшенню тривожних реакцій, надмірної самокритики та інтолерантності до невизначеності.

Публікація автора за темою дослідження. Луницька Т.В., Рєпнова Т.П. Взаємозв'язок стилю сімейного виховання та рівня тривожності у молодих людей. «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір»: Зб. наук. праць за матеріалами II Міжнародної наук.-практ. Конф. / Національний ун-т «Одеська юридична академія» (кафедра психології НУ «ОЮА»), 30 квітня 2026 р. Одеса: НУ «ОЮА».

Структура та обсяг роботи. Структура та обсяг роботи визначені завданням та метою дослідження. Робота складається із двох розділів, що об'єдані підрозділами, висновку, списку використаної літератури та додатків; основний зміст роботи викладений на 45 сторінках; список використаних джерел містить 45 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

1.1. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію, формування вибірки та організація дослідження.

Метою емпіричної частини роботи було з'ясування взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та вираженістю тривожності у молодих людей, а також визначення ролі дезадаптивних сімейних виховних стратегій у формуванні та фіксації хронічної особистісної тривожності. Дослідження виконувалося на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У ньому взяли

участь студенти бакалаврату й магістратури, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія». Кінцева вибірка налічувала 50 респондентів віком 18–35 років.

Вибір даної вікової категорії є методологічно обґрунтованим, оскільки сучасне академічне середовище створює умови постійного емоційного напруження, соціального порівняння та високих вимог до особистості. У студентському віці стиль сімейного виховання набуває особливого значення як чинник формування тривожності, адже саме в цей період відбувається активне особистісне становлення та сепарація від батьків.рім того, сучасна молодь незалежно від сфери професійної діяльності стикається з високим рівнем невизначеності, необхідністю постійного самовдосконалення та оцінювання власної компетентності, що актуалізує інтолерантність до невизначеності та може посилювати прояви хронічної тривожності, особливо в осіб, вихованих у дезадаптивних сімейних умовах.

Дослідження свідчать, що різні стилі сімейного виховання у студентів безпосередньо пов'язані з рівнем стресу, відчуттям психологічного благополуччя та емоційною нестабільністю [44; 32], що робить представників студентства особливо вразливими до соціального порівняння й дистресу, а також до формування хронічної особистісної тривожності [20; 21].

Дослідження складалось із наступних етапів:

1. Підготовчого.
2. Діагностичного.
3. Інтерпретаційного.
4. Проєктувального.

Підготовчий етап було організовано з метою закладення теоретико-методологічного фундаменту подальшої роботи. Відповідно до цього, в його межах вирішувався комплекс взаємопов'язаних завдань:

1. Здійснювалося формування теоретичної бази дослідження. Це передбачало поглиблений огляд сучасної наукової літератури, присвяченої природі

виникнення та закріплення різних стилів сімейного виховання, а також механізмам їхнього впливу на формування емоційно-вольової сфери особистості. Увага приділялася, зокрема, передумовам виникнення підвищених рівнів особистісної тривожності та її корелятам.

2. Аналізувалися чинники та закономірності, що сприяють переходу тимчасових ситуативних проявів тривожності у стабільні особистісні риси. Окремим завданням виступало теоретичне обґрунтування відмінностей між тривогою як адаптивною реакцією на невизначеність та хронічною тривожністю як дезадаптивною характеристикою, що корелює з порушеннями в системі дитячо-батьківських відносин.

3. Було розроблено розгорнуту програму емпіричного дослідження. Центральним моментом цього етапу став ретельний добір психодіагностичного інструментарію, орієнтованого на комплексну діагностику зв'язків між сімейними виховними стратегіями та вираженістю тривожної симптоматики. Задля забезпечення валідності й надійності майбутніх даних застосовувалися лише стандартизовані методики, що пройшли попередню апробацію. Одночасно конструювалася авторська анкета, що дозволяла оцінити ступінь актуальності досліджуваних феноменів у конкретній вибірці. Увесь інструментарій підбирався з огляду на багатовимірну природу об'єкта, що дало змогу згодом ґрунтовно простежити кореляції між окремими параметрами виховного впливу та показниками тривожності. Для поглибленого аналізу до загального комплексу додатково долучалася методика, спрямована на діагностику ірраціональних когнітивних установок.

Діагностичний етап. На цьому етапі реалізовувалося безпосереднє обстеження учасників дослідження із застосуванням сформованого раніше комплексу психодіагностичних інструментів. Після завершення процедури збору первинних даних розпочато їхню статистичну обробку з виокремленням основних параметрів, необхідних для подальшого описового аналізу (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частотних розподілів тощо).

Інтерпретаційний етап. На цьому етапі здійснювався описовий аналіз отриманих даних, їх змістовне тлумачення, формулювання висновків та побудова індивідуальних профілів респондентів. Особливу увагу приділено визначенню значущості проявів стилів сімейного виховання як чинника підвищеної особистісної тривожності в молодих людей.

Проектувальний етап. На завершальному етапі дослідження здійснювалася розробка корекційно-розвивальної тренінгової програми. Її головною метою було зниження дезадаптивних проявів хронічної тривожності, зумовлених несприятливими сімейними виховними стратегіями, як основного феномену, що вивчався в межах емпіричної частини роботи. Процес створення програми передбачав, з одного боку, формування її теоретико-методологічного підґрунтя, а з іншого – добір конкретних вправ та технік, спрямованих на досягнення очікуваного результату. Основний акцент у програмі зроблено на сприянні зменшенню проявів тривожності через активізацію процесів самопізнання, вироблення усвідомленого та підтримувального ставлення до власної особистості, а також через корекцію ірраціональних когнітивних установок із застосуванням інструментів, запозичених із когнітивно-поведінкового підходу.

1.2. Процедура та етапи емпіричного збору даних серед молоді

Емпіричне дослідження проводилося на базі НУ «Одеська юридична академія» впродовж 2025–2026 років. Участь у ньому взяли 50 осіб віком від 18 до 35 років (з них 29 жінки та 20 чоловіків). Залучення респондентів відбувалося на добровільних засадах і розподілено за статтю (рис. 1.1.) і за віком (рис. 2.1)

Ваша стаття:
50 ответов

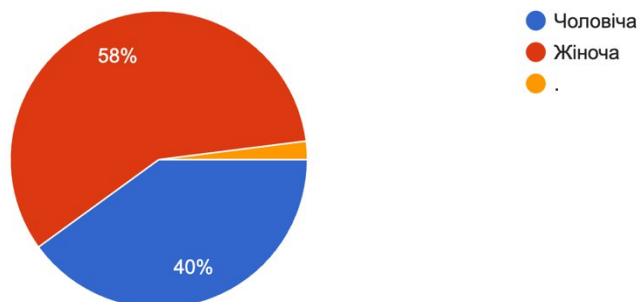


Рис. 1.1. Розподіл респондентів за статтю

Організація тестування. Обстеження здійснювалося як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Частина респондентів заповнювала опитувальники офлайн (безпосередньо в аудиторіях університету), інша частина – онлайн за допомогою Google Forms. Такий змішаний формат дав змогу залучити більшу кількість учасників із різними графіками навчання та роботи. Перед початком дослідження всі учасники отримували детальну інструкцію, яка містила інформацію про мету, тривалість та правила роботи з опитувальниками.

Етичні принципи. Тестування проводилося з дотриманням основних етичних норм психологічного дослідження: добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних. Респондентам було роз'яснено, що вони можуть відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Кожен учасник надав інформовану згоду на обробку своїх відповідей. У бланках не зазначалися прізвища – замість них використовувався індивідуальний код.

Тривалість. Середній час виконання всіх методик становив 10–25 хвилин. Цей проміжок часу був достатнім для уважного ознайомлення з інструкціями, осмисленого відповідання на питання та запобігання втомлюваності респондентів.

Комплекс діагностичних методик. Для досягнення поставленої мети було використано чотири діагностичні інструменти, кожен із яких детально розкрито нижче.

1. Методика ADOR (Adolescents' Attitudes to Parents / Behavior of Parents and Attitude of Adolescents towards Them) в адаптації Е. Шефера (адаптація З. Матейчика, П. Ржичана) [8]. Цей опитувальник призначений для вивчення ставлення молодих людей до батьків. Він складається з двох частин (варіант А – «Оцінка матері» та варіант Б – «Оцінка батька»), кожна з яких містить 7 тверджень, що описують різні аспекти батьківської поведінки: розуміння почуттів дитини, вимога беззаперечного послуху, критикування, надання свободи, непостійність ставлення, втручання в особисті справи, порівняння з іншими дітьми. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за трибальною шкалою: «Ні», «Частково», «Так». Отримані показники дозволяють визначити домінуючі патерни батьківської поведінки: прийняття/відкидання, підтримку/контроль, непослідовність виховних впливів.

2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) в адаптації Ю.Л. Ханіна [9; 41]. Ця методика дозволяє вимірювати особистісну тривожність як стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Вона складається з 20 тверджень, які описують звичайний стан респондента. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: «Ніколи», «Майже ніколи», «Часто», «Майже завжди». Показники інтерпретуються так: до 30 балів – низький рівень особистісної тривожності, 31–44 – помірний, 45 і вище – високий.

3. Авторський опитувальник «Рівень тривожності (Ваш стан зараз)» (розробка Луницької Т.В.) [2]. Дана методика створена для оперативної оцінки актуального рівня тривожності респондента в момент дослідження. Опитувальник складається з 4 питань, спрямованих на виявлення частоти переживання тривожних проявів: відчуття напруженості або неспокою без видимої причини; наявність думок про можливі невдачі у майбутньому; реакція на критику

з боку інших людей; наявність фізичних ознак тривоги (прискорене серцебиття, пітливість рук, порушення сну). Кожне питання передбачає кілька варіантів відповідей (від «ніколи/майже ніколи» до «постійно/часто навіть без стресу»), які кодувалися в балах для подальшої інтерпретації.

4. Авторський опитувальник «Стиль сімейного виховання (Ретроспектива)» (розробка Луницької Т.В.) [1]. Цей інструмент спрямований на визначення домінуючого стилю батьківського виховання на основі ретроспективної оцінки респондентом дитячо-батьківських відносин. Опитувальник містить 7 тверджень, які описують різні аспекти батьківської поведінки: рівень контролю, застосування фізичних покарань, ступінь емоційної підтримки та теплоти, надмірну турботу (гіперопіку), відчуття «недостатньої хорошості» у дитинстві, ігнорування потреб і почуттів дитини, частоту критики з боку батьків. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою (від 1 – «категорично не згоден/на» до 5 – «повністю згоден/на»). На основі відповідей респондента методика дозволяє класифікувати стиль виховання як один із чотирьох типів: авторитарний (високий контроль, низька підтримка), демократичний (високий контроль, висока підтримка), ліберальний / потуральний (низький контроль, висока підтримка) та ігноруючий / індіферентний (низький контроль, низька підтримка). Інтерпретація проводиться на основі сумарних балів за кожною шкалою.

Нижче розглянемо кожну із них окремо.

Психодіагностичні методики:

1. Методика ADOR (Adolescents' Attitudes to Parents / Behavior of Parents and Attitude of Adolescents towards Them) в адаптації Е. Шефера (адаптація З. Матейчика, П. Ржичана) [Матейчик, Ржичан, 2008] [8].

Дана методика призначена для вивчення ставлення молодих людей до батьків та оцінки стилів батьківського виховання. На відміну від багатьох інших опитувальників, що досліджують дитячо-батьківські відносини, ADOR дозволяє окремо оцінити ставлення до матері та до батька, що дає змогу отримати більш

диференційовану картину сімейної взаємодії. Українська адаптація опитувальника складається із двох частин (варіант А – «Оцінка матері» та варіант Б – «Оцінка батька»), кожна з яких містить 7 тверджень, що описують різні аспекти батьківської поведінки. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за трибальною шкалою: «Ні», «Частково», «Так».

Твердження охоплюють такі параметри батьківської поведінки:

- 1) *Розуміння почуттів дитини* («Вона/він завжди намагався/лася зрозуміти мої почуття та втішити, якщо мені було погано»);
- 2) *Вимога беззаперечного послуху* («Вона/він вимагав/ла від мене беззаперечного послуху»);
- 3) *Критика без причини* («Мені здавалося, що вона/він часто критикує мене без причини»);
- 4) *Надання свободи* («Вона/він давав/ла мені достатньо свободи у виборі друзів та занять»);
- 5) *Непостійність ставлення* («Її/його ставлення до мене часто змінювалося: від теплого до холодного»);
- 6) *Втручання в особисті справи* («Вона/він постійно втручався/лася у мої особисті справи, контролюючи кожен крок»);
- 7) *Порівняння з іншими* («Вона/він часто ставив/ла мені в приклад інших дітей, порівнюючи не на мою користь»).

Методика ADOR (CRPBI) є добре зарекомендованим інструментом для вивчення дитячо-батьківських відносин. Сучасні дослідження підтверджують її високу надійність та валідність при роботі з молоддю, зокрема в крос-культурних дослідженнях [26; 43; 18].

2. Шкала особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) в адаптації Ю.Л. Ханіна [9; 41] .

STAI є однією з найпоширеніших у світовій практиці методик діагностики тривожності. На відміну від опитувальників, що вимірюють лише актуальний

стан, вона дозволяє досліджувати особистісну тривожність (трайт-тривожність) як стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозові.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які описують звичайний стан респондента. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: «Ніколи», «Майже ніколи», «Часто», «Майже завжди». Твердження охоплюють різні аспекти тривожності: емоційний комфорт/дискомфорт, втомлюваність та вразливість, соціальне порівняння та самооцінку, реакцію на труднощі та невдачі, когнітивні особливості.

Підрахунок балів здійснюється за стандартним ключем. Показники інтерпретуються: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–44 – помірний, 45 і вище – високий. Валідизація методики підтвердила її високу надійність та валідність на українських вибірках [9; 13].

3. Авторський опитувальник «Рівень тривожності (Ваш стан зараз)» (розробка Луницької Т.В.) [2].

Дана методика створена спеціально для цього дослідження з метою оперативної оцінки актуального рівня тривожності респондента в момент проведення діагностики. На відміну від класичної шкали Спілбергера, яка вимірює стійку особистісну тривожність, цей опитувальник фокусується на ситуативних проявах тривоги та дозволяє швидко оцінити поточний емоційний стан учасника.

Опитувальник складається з 4 питань, що охоплюють ключові індикатори: частота безпричинної напруженості, думки про майбутні невдачі, реакція на критику та фізичні ознаки тривоги. Кожне питання має чотири варіанти відповідей, які кодуються в балах.

Методика дозволяє зафіксувати емоційну реакцію респондента на умови діагностики та порівняти ситуативну тривожність з особистісною (за Спілбергером). Попередня апробація на пілотній групі з 20 осіб підтвердила зрозумілість формулювань та внутрішню узгодженість питань (α -Кронбаха), що дозволило використовувати опитувальник у первинному вигляді.

4. Авторський опитувальник «Стиль сімейного виховання (Ретроспектива) (розробка Луницької Т.В.) [2].

Створено для визначення домінуючого стилю батьківського виховання на основі ретроспективної оцінки респондентом дитячо-батьківських відносин. На відміну від методики ADOR, він орієнтований на діагностику стилю виховання як цілісного явища, що охоплює параметри контролю, підтримки, покарань, турботи та критики.

Опитувальник складається з 7 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою: 1 – «категорично не згоден/на», 2 – «скоріше не згоден/на», 3 – «важко відповісти», 4 – «скоріше згоден/на», 5 – «повністю згоден/на».

Твердження опитувальника охоплюють такі параметри виховання: контроль, фізичні покарання, емоційну підтримку (зворотне), гіперопіку, відчуття «недостатньої хорошості», ігнорування потреб та частоту критики.

На основі відповідей респондента методика дозволяє класифікувати стиль виховання як один із чотирьох типів, спираючись на два ключові параметри – рівень контролю та рівень емоційної підтримки:

- Авторитарний стиль – високий контроль, низька підтримка (батьки приймають рішення без обговорення, вимагають беззаперечного підкорення, рідко виявляють теплоту);
- Демократичний (авторитетний) стиль – високий контроль, висока підтримка (батьки встановлюють чіткі правила, але пояснюють їх, підтримують дитину емоційно);
- Ліберальний / потуральний стиль – низький контроль, висока підтримка (батьки мало обмежують, але виявляють багато теплоти та турботи);
- Ігноруючий / індіферентний стиль – низький контроль, низька підтримка (батьки емоційно холодні, не цікавляться життям дитини, не встановлюють правил).

Інтерпретація проводиться на основі сумарних балів за кожною шкалою. У процесі апробації методики на вибірці дослідження було отримано задовільні

показники внутрішньої узгодженості та конструктної валідності, що підтверджує можливість її використання для вивчення взаємозв'язку стилю сімейного виховання та рівня тривожності у молодих людей [1].

РОЗДІЛ 2.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

2.1. Порівняльний аналіз показників тривожності при різних стилях сімейного виховання

Для виявлення особливостей взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та рівнем тривожності у молодих людей було проведено порівняльний аналіз отриманих даних. Загалом було зібрано 53 анкети. Три з них (6%) були виклю-

чені з подальшого аналізу через невідповідність віковим критеріям дослідження (респонденти зазначили вік 14, 15 та 54 роки, що виходить за межі визначеної категорії 18–35 років). Ще одна особа не вказала свій вік, однак її відповіді були частково враховані в аналізі інших змінних. Таким чином, кінцева вибірка за віковим критерієм склала 50 осіб віком від 18 до 35 років, розподіл яких є наступним: 18–21 рік – 10 осіб (20%), 22–25 років – 21 особа (42%), 26–30 років – 13 осіб (26%), 31–35 років – 2 особи (4%) (Рис. 2.1.).

Ваш вік:
53 респонденти

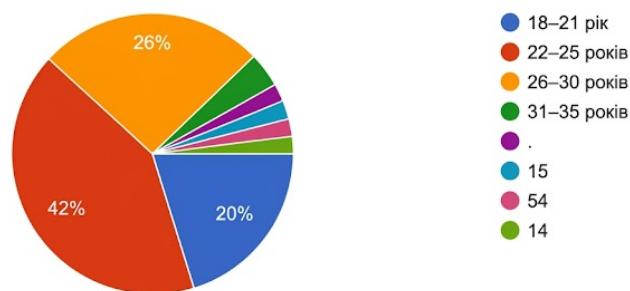


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Соціально-демографічна характеристика вибірки. Аналіз складу сім'ї, у якій вирости респонденти, показав, що більшість виховувалася в повних сім'ях (58%, 29 осіб), третина – у неповних (34%, 17 осіб), а 8% (4 особи) – родичами або в закладах. Поточний сімейний стан розподілився наступним чином: неодиружені/незаміжні – 66% (33 особи), у шлюбі – 24% (12 осіб), розлучені – 8% (4 особи), вдівці – 2% (1 особа). Таким чином, переважна більшість опитаних – це молоді люди, які ще не створили власну сім'ю, що робить їх особливо чутливими до впливу батьківських виховних стратегій (Рис. 2.2.).

Склад сім'ї, у якій ви вирости:
50 ответов



Рис. 2.2. Розподіл респондентів за складом

Оцінка авторитарності виховання. Респондентам пропонувалося оцінити рівень авторитарності виховання у своїй родині за п'ятибальною шкалою (від 1 – «зовсім не авторитарний» до 5 – «дуже авторитарний») (Рис. 2.3.).

Оцініть, наскільки, на вашу думку, стиль виховання у вашій родині був (є) авторитарним (батьки приймають рішення без обговорення, вимагають беззаперечного підкорення):
50 ответов

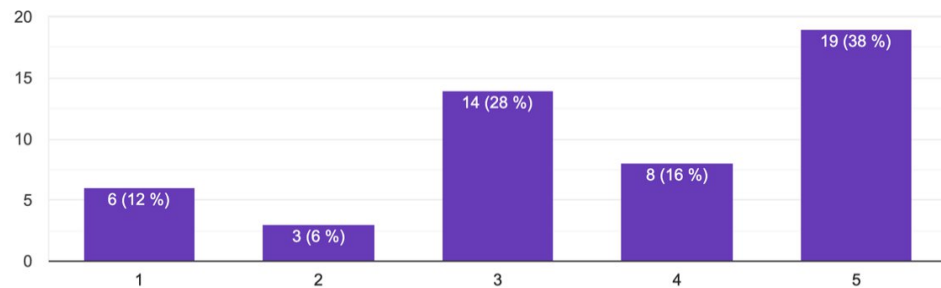


Рис. 2.3. Розподіл відповідей респондентів щодо оцінки авторитарності стилю сімейного виховання (1 – зовсім не притаманно, 5 – повністю притаманно), %

Отримані результати свідчать, що 38% респондентів (19 осіб) оцінили виховання на 5 балів (максимально авторитарне), 16% (8 осіб) – на 4 бали, 28% (14 осіб) – на 3 бали, 12% (6 осіб) – на 2 бали, і лише 6% (3 особи) – на 1 бал (зовсім не авторитарне). Таким чином, 54% опитаних зазначили високий рівень авторитарності виховання (4–5 балів)

Суб'єктивне сприйняття респондентами факторів тривожності. На думку учасників дослідження, найбільш значущими аспектами сімейного виховання для формування рівня тривожності є: рівень емоційної підтримки (78%), ступінь контролю з боку батьків (70%), використання покарань (62%) та відсутність уваги до потреб дитини (54%). Ці дані узгоджуються з теоретичними положеннями Д. Баумрінд [1991] щодо ключової ролі параметрів підтримки та контролю у формуванні психологічного благополуччя дитини. Особливо показовим є те, що респонденти, які самі зазнали високого рівня авторитарного виховання, частіше обирали саме «дефіцит підтримки» та «надмірний контроль» як провідні чинники тривожності (Рис. 2.4.).

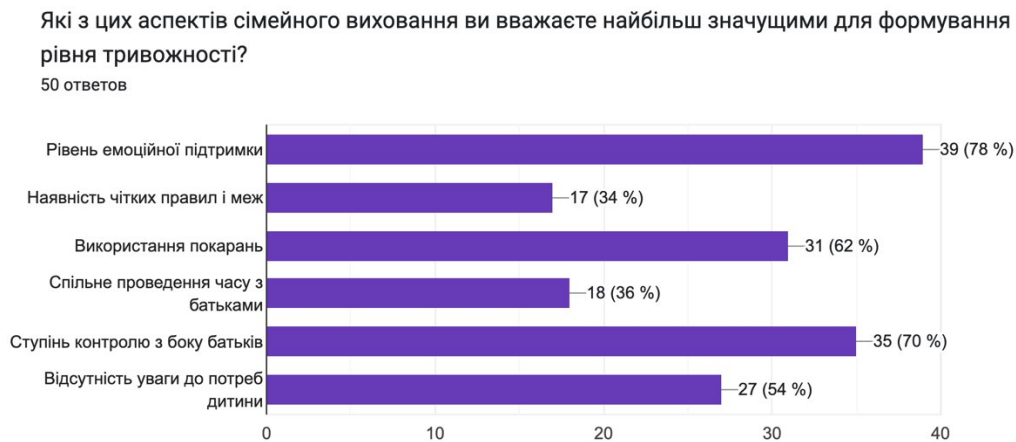


Рис. 2.4. Оцінка респондентами значущості аспектів сімейного виховання для формування тривожності (кількість відповідей, %)

Якісний аналіз відкритих відповідей. Респондентам було запропоновано відповісти на питання: «Якби ви могли змінити щось одне у методах виховання ваших батьків, що б це було?» (21 відповідь). Контент-аналіз виявив кілька ключових тематичних кластерів.

Найпоширенішими були побажання щодо зменшення авторитарності та контролю («менше авторитарності», «не сварили через дрібниці», «надмірний контроль»). Другою за частотою темою став дефіцит емоційної підтримки, розуміння та тепла («більше розуміння», «спокій та повага», «проявляти більше

емоцій», «любов»). Також згадували про неприпустимість фізичного насильства та шкідливість порівняння з іншими й недостатність похвали.

Лише один респондент висловив повне задоволення стилем виховання. Таким чином, 95% опитаних, які відповіли на відкрите питання, мають претензії до методів виховання своїх батьків, що узгоджується з кількісними показниками високого рівня авторитарності та тривожності у вибірці.

У таблиці 2.1. зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою стилю виховання матері (методика ADOR, варіант А)

За результатами методики ADOR (варіант А — «Оцінка матері») було отримано наступні дані (відповіді розподілилися за трьома варіантами: «Ні», «Частково», «Так»).

Таблиця 2.1.

Розподіл відповідей респондентів за шкалами методики ADOR (варіант А
— оцінка ставлення до матері), n=50 (%)

Твердження	Ні	Частково	Так
Вона завжди намагалася зрозуміти мої почуття та втішити, якщо мені було погано	12 (24%)	19 (38%)	19 (38%)
Вона вимагала від мене беззаперечного послуху	13 (26%)	12 (24%)	25 (50%)
Мені здавалося, що вона часто критикує мене без причини	18 (36%)	10 (20%)	22 (44%)
Вона давала мені достатньо свободи у виборі друзів та занять	11 (22%)	15 (30%)	24 (48%)
Її ставлення до мене часто змінювалося: від теплого до холодного	22 (44%)	8 (16%)	20 (40%)
Вона постійно втручалася у мої особисті справи, контролюючи кожен крок	16 (32%)	15 (30%)	19 (38%)
Вона часто ставила мені в приклад інших дітей, порівнюючи не на мою користь	14 (28%)	15 (30%)	21 (42%)

Таким чином, найбільш поширеними дезадаптивними патернами у вихованні матері є: вимога беззаперечного послуху (50%), критика без причини (44%), порівняння з іншими (42%) та непостійність ставлення (40%). Водночас

48% респондентів зазначили, що мати давала їм достатньо свободи у виборі друзів та занять.

У таблиці 2.2. зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою стилю виховання батька (методика ADOR, варіант Б)

Таблиця 2.2

Розподіл відповідей респондентів за шкалами методики ADOR (варіант Б
— оцінка ставлення до батька), n=50 (%)

Твердження	Ні	Частково	Так
Він завжди намагався зрозуміти мої почуття та втішити, якщо мені було погано	16 (32%)	17 (34%)	17 (34%)
Він вимагав від мене беззаперечного послуху	12 (24%)	15 (30%)	23 (46%)
Мені здавалося, що він часто критикує мене без причини	18 (36%)	8 (16%)	24 (48%)
Він давав мені достатньо свободи у виборі друзів та занять	14 (28%)	14 (28%)	22 (44%)
Його ставлення до мене часто змінювалося: від теплого до холодного	20 (40%)	9 (18%)	21 (42%)
Він постійно втручався у мої особисті справи, контролюючи кожен крок	21 (42%)	7 (14%)	22 (44%)
Він часто ставив мені в приклад інших дітей, порівнюючи не на мою користь	20 (40%)	10 (20%)	20 (40%)

За результатами методики ADOR (варіант Б — «Оцінка батька») найбільш поширеними дезадаптивними патернами батьківського виховання є: критика без причини (48%, 24 особи), вимога беззаперечного послуху (46%, 23 особи), втручання в особисті справи (44%, 22 особи), непостійність ставлення (42%, 21 особа) та порівняння з іншими дітьми (40%, 20 осіб). Дефіцит емоційної підтримки з боку батька становить 32% (16 осіб відповіли «Ні» на твердження про розуміння почуттів).

Узагальнюючи результати ADOR, можна зробити висновок про наявність подібних тенденцій у виховних стратегіях обох батьків з переважанням авторитарності та жорсткого контролю.

Матері частіше виявляли директивність у формі вимоги беззаперечного послуху (50% проти 46% у батьків). Для батьків більш характерними були пряма немотивована критика (48% проти 44%) та надмірне втручання в особисті справи (44% проти 38%). Також у батька чіткіше простежується дефіцит емоційного тепла (32% не отримували підтримки проти 24% у матерів).

Таким чином, виявлено високу концентрацію дезадаптивних виховних патернів (критичність, непослідовність, гіперконтроль) у сім'ях опитаних, що створює підґрунтя для подальшого аналізу їхнього психологічного стану.

У таблиці 2.3. зазначені результати психодіагностичного обстеження за методикою показників особистісної тривожності (STAI)

Таблиця 2.3.

Розподіл відповідей респондентів за шкалою особистісної тривожності
(методика Спілбергера – Ханіна, STAI), n=50 (%)

№	Твердження	Ніколи	Майже ні-коли	Часто	Майже завжди
1	Я зазвичай почуваюся спокійним/ою	8 (16%)	16 (32%)	19 (38%)	7 (14%)
2	Я зазвичай швидко втомлююся	1 (2%)	15 (30%)	14 (28%)	20 (40%)
3	Я легко можу заплакати	7 (14%)	10 (20%)	18 (36%)	15 (30%)
4	Я хотів/ла би бути таким/ою ж щасливим/ою, як інші	0 (0%)	8 (16%)	19 (38%)	19 (38%)
5	Я зазвичай програю через те, що не можу швидко прийняти рішення	8 (16%)	18 (36%)	9 (18%)	15 (30%)
6	Зазвичай я почуваюся бадьорим/ою	6 (12%)	15 (30%)	23 (46%)	6 (12%)
7	Я спокійний/а, холоднокровний/а і зібраний/а	3 (6%)	16 (32%)	20 (40%)	11 (22%)
8	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1 (2%)	9 (18%)	16 (32%)	24 (48%)
9	Я врівноважена людина	2 (4%)	13 (26%)	18 (36%)	17 (34%)
10	Я занадто багато переживаю через дрібниці	2 (4%)	5 (10%)	15 (30%)	28 (56%)
11	Я буваю цілком щасливим/ою	4 (8%)	12 (24%)	22 (44%)	12 (24%)
12	Я приймаю все занадто близько до серця	2 (4%)	9 (18%)	16 (32%)	23 (46%)
13	Мені бракує впевненості в собі	6 (12%)	12 (24%)	10 (20%)	22 (44%)

14	Зазвичай я почуваюся в безпеці	2 (4%)	19 (38%)	20 (40%)	9 (18%)
15	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	3 (6%)	9 (18%)	18 (36%)	20 (40%)
16	У мене буває депресивний стан (пригніченість)	5 (10%)	6 (12%)	19 (38%)	20 (40%)
17	Я зазвичай задоволений/а життям	0 (0%)	16 (32%)	23 (46%)	11 (22%)
18	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1 (2%)	13 (26%)	15 (30%)	21 (42%)
19	Я зазвичай так сильно переживаю свої невдачі, що не можу про них забути	3 (6%)	12 (24%)	14 (28%)	21 (42%)
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	0 (0%)	13 (26%)	13 (26%)	24 (48%)

Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) свідчить про високий загальний рівень тривожності у досліджуваній вибірці. Найвищі показники тривожності зафіксовано за твердженнями «Я занадто багато переживаю через дрібниці» (56% обирали варіант «Майже завжди»), «Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене» (48% «Майже завжди»), а також «Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи» (48% «Майже завжди»). Водночас лише 14% респондентів почуваються спокійними майже завжди, а 40% опитаних мають виражену схильність до уникання складних ситуацій та періодично переживають депресивні стани. Отримані дані підтверджують наявність тісного зв'язку між дезадаптивними стилями сімейного виховання та підвищеним рівнем особистісної тривожності у молодих людей.

2.2. Статистичне підтвердження взаємозв'язку між типом виховання та рівнем тривожності молодих людей

Наступним етапом дослідження є здійснення комплексного аналізу зібраних емпіричних даних. Для цього застосовувалися методи описової статистики та коефіцієнт кореляції Пірсона з метою виявлення та оцінки зв'язків між проявами дезадаптивних стилів сімейного виховання (за методикою ADOR), рівнем ситуативної тривожності (за авторським опитувальником) та показниками особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера–Ханіна, STAI). Для статистичного підтвердження взаємозв'язку між дезадаптивними стилями сімейного виховання та підвищеним рівнем особистісної тривожності було проведено зіставлення результатів, отриманих за методикою ADOR (оцінка стилів виховання матері та батька), із показниками шкали особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI). Нижче наведено найбільш значущі кореляційні закономірності.

На першому етапі дослідження було розроблено авторську анкету з метою вивчення думки молоді щодо актуальності проблеми взаємозв'язку стилю сімейного виховання та рівня тривожності, яка включала у себе опосередковане вивчення суб'єктивного сприйняття респондентами впливу батьківських виховних стратегій на їхній емоційний стан.

Анкета складалась із 7 запитань. Для зручності відповідей анкета була подана у вигляді гугл-форми. В анкетуванні взяло участь 50 респондентів. Анкетування проводилось на базі одного з вищих навчальних закладів міста Одеси.

Структура анкети побудована таким чином, щоб виявити: ставлення молодих людей до батьків (авторитетність, ворожість, автономія, непослідовність), рівень ситуативної та особистісної тривожності, суб'єктивну оцінку впливу стилю виховання на формування характеру та рівня впевненості, а також бажані зміни у методах батьківського виховання (відкрите питання).

Таблиця 2.4. містить результати психодіагностичного обстеження за стилем сімейного виховання (Ретроспектива)

Таблиця 2.4

Розподіл відповідей респондентів за твердженнями авторського опитувальника «Стиль сімейного виховання (Ретроспектива)» (за 5-бальною шкалою), n=50 (%)

№	Твердження	1 (Катег. не згоден)	2 (Швид. не згоден)	3 (Важко відповісти)	4 (Швид. згоден)	5 (Повністю згоден)
1	Батьки завжди чітко контролювали, з ким я спілкуюся і де перебуваю	4 (8%)	12 (24%)	4 (8%)	8 (16%)	22 (44%)
2	У моїй родині фізичні покарання або суворі заборони були нормою	13 (26%)	11 (22%)	0 (0%)	9 (18%)	17 (34%)
3	Я відчував/ла тепло, підтримку та любов з боку батьків (зворотнє)	1 (2%)	5 (10%)	6 (12%)	10 (20%)	28 (56%)
4	Батьки надмірно опікувалися мною, не даючи приймати самостійні рішення	11 (22%)	10 (20%)	6 (12%)	7 (14%)	16 (32%)
5	Мені часто здавалося, що я «недостатньо хороший/а» для своїх батьків	11 (22%)	7 (14%)	2 (4%)	9 (18%)	21 (42%)
6	Мої потреби та почуття ігнорувалися або вважалися неважливими	16 (32%)	5 (10%)	7 (14%)	5 (10%)	17 (34%)
7	Батьки критикували мене частіше, ніж хвалили	12 (24%)	5 (10%)	4 (8%)	10 (20%)	19 (38%)

Аналіз ретроспективної оцінки стилю сімейного виховання

Отримані результати за блоком Таблиця 2.4. «Стиль сімейного виховання (ретроспектива)» - свідчать про неоднорідний, але загалом суперечливий та емоційно напружений досвід дитинства у більшості респондентів. Хоча значна частина вибірки відзначала наявність тепла та підтримки (56% повністю згодні з твердженням 3), водночас фіксуються виражені ознаки жорсткого контролю, критики та емоційного тиску.

Ключові тенденції:

1. Високий контроль із боку батьків

44% повністю згодні, що батьки чітко контролювали коло спілкування та місце-перебування (твердження 1). Ще 16% швидше згодні.

Це вказує на поширеність авторитарних або гіперопікувальних стратегій виховання.

2. Схвалення фізичних покарань та суворих заборон

34% повністю згодні, що фізичні покарання або суворі заборони були нормою, 18% швидше згодні (твердження 2).

Сумарно 52% респондентів зафіксували цю практику як типову для своєї родини.

3. Висока критичність порівняно з похвалою

38% повністю згодні, що батьки критикували частіше, ніж хвалили (твердження 7). Ще 20% швидше згодні.

Це формує когнітивну модель «недостатньо хороший» (твердження 5: 42% повністю згодні).

4. Гіперопіка та обмеження самостійності

32% повністю згодні, що батьки надмірно опікувалися та не давали приймати самостійні рішення (твердження 4).

Водночас 22% категорично не згодні, що свідчить про дві полярні групи: гіперопіка vs. емоційне ігнорування.

5. Ігнорування потреб та почуттів

34% повністю згодні з твердженням 6 («мої потреби та почуття ігнорувалися»), що є другим за частотою повним схваленням після контролю.

6. Відчуття «недостатньо хорошого»

42% повністю згодні, що їм часто здавалося, ніби вони «недостатньо хороші» для своїх батьків (твердження 5). Ще 18% швидше згодні.

Ретроспективний профіль сімейного виховання у даній вибірці характеризується поєднанням високого контролю, критики та емоційної умовності любові при одночасному декларуванні тепла та підтримки значною частиною

респондентів. Така суперечливість (твердження 3 vs. 5, 6, 7) може свідчити про непослідовний стиль виховання, що є важливим фактором формування емоційних та поведінкових патернів у дорослому віці.

Для перевірки нормальності розподілу застосовувався критерій Шапіро–Уїлка, який виявив відхилення від нормального розподілу для частини змінних. Попри те, що більшість шкал у двох методиках відповідають нормальному закону розподілу, окремі шкали цьому закону не підпорядковуються. З огляду на неоднорідність даних, подальшу емпіричну перевірку припущень вирішено здійснювати за допомогою непараметричних статистичних методів.

2.3. Методичні рекомендації з сімейного тренінгу

Емпірична верифікація теоретичних положень дослідження підтвердила деструктивний вплив порушених дитячо-батьківських взаємин (зокрема, гіперконтролю, емоційного відчуження та авторитарного тиску) на формування стійких емоційних девіацій у дорослому віці. З огляду на це, постає об'єктивна необхідність у впровадженні комплексної програми психокорекційної трансформації когнітивних та поведінкових структур індивіда. Запропонований комплекс заходів орієнтований на реструктуризацію інтрапсихічних конструктів, мінімізацію рівнів особистісної та ситуативної тривожності, деконструкцію дезадаптивних когнітивних схем, винесених із батьківської родини, а також на ревіталізацію внутрішніх ресурсів саморегуляції та стабілізацію системи самоцінності.

Практична цінність запропонованих методичних рекомендацій полягає у розробці дієвих превентивних заходів, спрямованих на попередження психосоматичних розладів, зниження міжособистісної вразливості та нівелювання хронічного психоемоційного напруження у молоді. Оскільки зазначені деструктивні стани є прямим наслідком тривалої дезадаптації в авторитарному родинному середовищі, цільовою групою для впровадження цього комплексу визначено

молодих людей із вираженою емоційною лабільністю, схильністю до генералізованої тривоги та гострим страхом соціального оцінювання.

Підсумовуючи вищезазначене, нами було спроектовано та обґрунтовано комплексну структуру психологічного тренінгу, ключовою метою якого є оптимізація психоемоційного стану молоді, яка в дитинстві зазнала деструктивного батьківського впливу. Успішна реалізація цієї програми передбачає послідовну трансформацію ригідних когнітивних установок, формування конструктивних копінг-стратегій для подолання стресу, а також інтеграцію самопідтримки й емпатичного ставлення до себе. Окреслені зміни мають стати надійним фундаментом для відновлення емоційної зрілості та розвитку особистісної резильєнтності в дорослому віці.

Завдання тренінгу:

1. Рефлексія дитячого досвіду: Сприяти усвідомленню зв'язку між поточним рівнем тривожності та деструктивними виховними патернами батьків (гіперконтролем, критикою, дефіцитом підтримки).
2. Трансформація когнітивних установок: Забезпечити деконструкцію ірраціональних переконань та ригідних схем мислення, сформованих під впливом авторитарного стилю виховання.
3. Розвиток саморегуляції: Ознайомити учасників із практичними техніками зниження ситуативної тривожності та купірування її соматичних проявів.
4. Стабілізація самооцінки: Сформувати самопідтримуюче ставлення до власного «Я», знизити рівень міжособистісної вразливості та залежності від зовнішнього оцінювання.
5. Оптимізація копінг-поведінки: Сприяти освоєнню конструктивних, гнучких стратегій подолання стресу замість звичного тривожного уникання.

Організація тренінгової групи:

Кількість осіб: 12-15

Основні принципи відбору: добровільна участь і проінформованість стосовно формату та змісту занять.

Кількість зустрічей: дві зустрічі протягом двох днів поспіль.

Тривалість кожного заняття: 4 години з перервами.

Мета: Зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності молодих людей шляхом корекції деструктивних когнітивних установок, винесених із дитячого досвіду авторитарного сімейного виховання, та формування навичок емоційної саморегуляції і самопідтримки.

Принципи побудови тренінгу:

1. Активність та залученість: Забезпечення балансу між індивідуальною рефлексією та командною взаємодією через постійну зміну діяльності (рольові ігри, дискусії, кейси, руханки).

2. Послідовність (поступовість): Логічний перехід етапів програми від первинного усвідомлення психологічної проблеми до практичного напрацювання адаптивних навичок.

3. Партнерська взаємодія та безпека: Створення атмосфери емоційного прийняття, поваги та взаємопідтримки, що стимулює учасників до відкритості та зняття внутрішньої напруги.

Таблиця 2.5.

Структура тренінгової програми « «Свобода від тривоги: трансформація дитячого досвіду»»

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
1.	«Усвідомлення: дитячий досвід і моя тривожність сьогодні»	Усвідомити зв'язок між стилем батьківського виховання та власним рівнем тривожності; ідентифікувати основні дезадаптивні когнітивні схеми (контроль, критика, дефіцит під-	1. Вправа на знайомство «Коло тривожності» 2. Визначення правил групи 3. Виявлення очікувань «Мої очікування від тренінгу» 4. Теоретичний блок «Як виховання формує тривожність» 5. Вправа «Мій портрет у дзеркалі батьківських настанов» 6. Динамічна розминка «Контроль vs Підтримка» 7. Вправа «Лист батькам (який я не

		тримки); нормалізувати власні емоційні реакції.	надіслав/ла)» 8. Вправа на рефлексію «Що я заби- раю з собою» «Турботлива ча- стина».
2.	«Трансформація: нові стратегії мислення та саморегуляції»	Деконструювати ірраціональні переконання, сформовані під впливом де- задаптивного ви- ховання; опану- вати техніки зниження ситуа- тивної тривож- ності та стабілі- зації самооцінки; сформувати навички самопідтримки.	1. Вправа «Мій настрій сьогодні» 2. Вправа «Аналіз тривожних думок за моделлю ABC» 3. Теоретичний блок «Звідки бе- руться ірраціональні установки» 4. Вправа «Суд над внутрішнім критиком» 5. Техніка саморегуляції «Квадрат дихання» 6. Вправа «Мої сильні сторони: по- гляд збоку» 7. Практика самопідтримки «Лист собі від люблячої людини» 8. Вправа «Моє нове правило на щодень» 9. Завершальна рефлексія «Мої ресурси та зони зростання»

Очікуваними результатами тренінгу є: усвідомлення зв'язку між де-задаптивними стилями батьківського виховання та власною тривожністю; транс-формація ірраціональних переконань; зниження рівня самокритики; формуван-ня навичок самопідтримки; зменшення стресу та тривожності завдяки практи-кам усвідомленості; оволодіння техніками саморегуляції для реалістичної оці-нки власних можливостей.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було комплексно досліджено психологічні особливості взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та рі-внем тривожності у молодих людей. Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових уявлень про феномени дитячо-батьківських відносин, типи батькі-

вського ставлення (домінантний, гармонійний, потуральний) та природу тривожності (ситуативної та особистісної). Проведено емпіричне дослідження, яке дозволило визначити характер зв'язку між дезадаптивними стилями сімейного виховання та підвищеним рівнем особистісної тривожності, а також описати особистісні профілі респондентів із різними типами батьківського ставлення.

Проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення стилів сімейного виховання та чинників формування підвищеного рівня тривожності у молодих людей. Встановлено, що стиль сімейного виховання є складним і багатогранним психологічним утворенням, яке охоплює параметри контролю, емоційної підтримки, послідовності вимог та ставлення до помилок дитини. Розвиток дезадаптивних виховних патернів відбувається під впливом внутрішньоособистісних чинників батьків, мікросоціального (родина) та макросоціального (суспільні норми) рівнів, проте найбільший вплив на формування тривожності має стиль виховання, що реалізується в ранньому дитинстві. Виокремлюють адаптивні (демократичний, гармонійний) та дезадаптивні (авторитарний, домінантний, потуральний, ігноруючий) стилі. Адаптивна форма виховання (з високою підтримкою та помірним контролем) сприяє формуванню стресостійкості та адекватної самооцінки, тоді як дезадаптивний стиль (надмірний контроль, критика, дефіцит підтримки, непослідовність) є чинником закріплення хронічної особистісної тривожності, емоційного виснаження, почуття провини та сорому.

Емпіричне дослідження включало: (1) розробку авторської анкети для вивчення суб'єктивного сприйняття респондентами стилю сімейного виховання, його впливу на характер та рівень впевненості; (2) проведення психодіагностики 50 респондентів за допомогою методики ADOR (оцінка ставлення до матері та батька), шкали особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), авторських опитувальників «Рівень тривожності (Ваш стан зараз)» та «Стиль сімейного виховання (Ретроспектива)»; (3) аналіз результатів описової статистики вибірки, кількісну та якісну обробку отриманих даних (контент-аналіз відкритих відповідей); (4) розробку тренінгової програми, спрямованої на зниження

рівня тривожності шляхом усвідомлення зв'язку між дитячим досвідом та поточними емоційними станами, трансформації ірраціональних переконань, сформованих під впливом дезадаптивних стилів виховання, та формування навичок самопідтримки.

За результатами анкетування та психодіагностики, дезадаптивні стилі сімейного виховання (високий контроль, критика, дефіцит підтримки, непослідовність) є значуще поширеними в досліджуваній вибірці та тісно пов'язані з підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності. Описова статистика засвідчила, що більшість респондентів демонструють середні та високі показники тривожності: 56% переживають через дрібниці «майже завжди», 48% мають високий рівень занепокоєння щодо майбутніх труднощів, понад 40% респондентів за більшістю шкал STAI мають високий рівень особистісної тривожності. Розподіл відповідей за шкалами виховання є асиметричним (правостороння асиметрія для тверджень про контроль, критику, відчуття «недостатньої хорошості»), що свідчить про вираженість дезадаптивних патернів у родинному досвіді опитаних. Водночас вибірка зберігає достатню однорідність за основними соціально-демографічними характеристиками (вік, стать, склад сім'ї, сімейний стан).

Встановлено, що високий рівень особистісної тривожності тісно пов'язаний саме з дезадаптивними стилями сімейного виховання (авторитарним, домінантним, з надмірним контролем та критикою), тоді як адаптивні (гармонійний, демократичний) стилі виступають протективним фактором. Значна частина вибірки демонструє виражений мотиваційний компонент уникання невдач та страху негативної оцінки. Це підтверджує, що саме дезадаптивний стиль батьківського виховання є передумовою розвитку хронічної особистісної тривожності як механізму компенсації глибинного переживання власної неповноцінності та дефіциту емоційної безпеки, сформованого в дитинстві.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що теоретичні положення, методологічний підхід та розроблена авторська програма пси-

хокорекційного тренінгу «Відлуння минулого: трансформація тривожності та відновлення внутрішньої рівноваги» можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів та соціальних працівників для проведення ефективної психопрофілактичної та психокорекційної роботи серед молоді, яка зазнала впливу дезадаптивних стилів сімейного виховання та перебуває в групі ризику щодо розвитку хронічних тривожних станів.

Таким чином, стиль сімейного виховання виступає значним фактором ризику для розвитку підвищеної особистісної тривожності в молодих людей. Цей вплив відбивається на емоційному стані та способах реагування, підвищуючи схильність до дистресу, невротизації, хронічної тривожності, депресивних станів, румінацій та поведінки уникання. Результати дослідження відкривають перспективи для подальших робіт у контексті взаємозв'язку стилів виховання та тривожності, підкреслюючи актуальність опрацювання негативного самосприйняття, сформованого під впливом дезадаптивних батьківських настанов, та його ірраціонального підґрунтя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторська анкета «Стиль сімейного виховання (Ретроспектива)» : методичні матеріали до кваліфікаційної роботи. - Одеса : НУ «ОЮА», 2026. - 4 с.
2. Авторський опитувальник «Рівень тривожності (Ваш стан зараз)» : методичні матеріали до кваліфікаційної роботи. - Одеса : НУ «ОЮА», 2026. - 4 с.
3. Бліхар В. М. Особливості взаємозв'язків стилів сімейного виховання та батьківського ставлення зі страхами та тривожністю дітей. *Психологія особистості*. 2024. № 1 (24). - С. 25–35. - URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298775>.
4. Брусов М. А., Деникина Ю. В. Учет стрессоустойчивости и уровня тревожности студентов-первокурсников в процессе физического воспитания. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2024. № 4 (230). - С. 291–295. - URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/109977/view>.
5. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультурні аспекти / за заг. ред. Г. В. Католик. - Львів : Місіонер, 2022. - 248 с.
6. Католик Г. В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях : монографія / за заг. ред. Г. В. Католик. - Львів : Астролябія, 2012. - 312 с.
7. Луницька Т.В. Взаємозв'язок стилю сімейного виховання та рівня тривожності у молодих людей. «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психол. вимір»: Зб. наук. праць за матеріалами II Міжн. наук.-практ. Конф. / НУ «Одеська юридична академія» (кафедра психології НУ «ОЮА»), 30 квітня 2026 р. Одеса: НУ «ОЮА».

8. Методика «Поведінка батьків та ставлення дітей до них (ADOR)» (адаптація Z. Matějček, P. Říčan). - Praha : Testcentrum, 2008.
9. Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI)» : методичні рекомендації / Ю. Л. Ханін. - Словачія : ВНДІФК, 1976. - 18 с.
10. Мірошніков Д. О. Вплив стилю сімейного виховання на рівень тривожності дітей дошкільного віку : кваліфікаційна робота... бакалавра : 053 Психологія / Запорізький національний університет. - Запоріжжя, 2023. - 58 с. - URL: http://ebooks.znu.edu.ua/files/KhIF/2023/vplyv_stylyu_simeynogo_vykhovannya.pdf.
11. Рєпнова Т. П. Психологічні методи у соціальній роботі: соціальний патронаж сім'ї : метод. реком. до самост. роботи. - Одеса : НУ «ОЮА», 2025. - 97 с. - URL: <https://doi.org/10.32837/11300.29324>.
12. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 2. - С. 113–119. - URL: <http://www.pj.kherson.ua/file/2018/pjs-2/18.pdf>.
13. Ханін Ю. Л. Стрес та тривога у спорті: міжнародний збірник наукових статей. - Словачія : Фізкультура і спорт, 1983. - 240 с.
14. Armbruster E. W., Witherington D. C. Adult Attachment and Parental Bonding: Correlations Between Perceived Relationship Qualities and Self-Reported Anxiety. *The Professional Counselor*. 2016. Vol. 6, Issue 1. - P. 33–49. - URL: <https://doi.org/10.15241/ewa.6.1.33>.
15. Baumrind D. Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*. 1967. Vol. 75, No. 1. - P. 43–88.

16. Baumrind D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *The Journal of Early Adolescence*. 1991. Vol. 11, No. 1. - P. 56–95. - URL: <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>.
17. Bidirectional Effects Between Parenting and Child Anxiety: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2023. Vol. 26. - P. 412–430. - URL: <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00432-1>.
18. Binagwaho A. et al. Psychometrics of the Children's Report of Parental Behavior Inventory among caregivers and youth with HIV. *Journal of Family Psychology*. 2024. Vol. 38, No. 4. - P. 587–598. - URL: <https://doi.org/10.1037/fam0001195>.
19. Boele S., Denissen J., Moopen N., Keijsers L. Parenting and adolescent anxiety within families: a biweekly longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2025. Vol. 66, No. 9. - P. 1414–1424. - URL: <https://doi.org/10.1111/jcpp.14161>.
20. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. - New York : Basic Books, 1969. - 428 p. - URL: <https://archive.org/details/attachmentloss0001bowl>.
21. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. - New York : Basic Books, 1973. - 444 p.
22. Dugas M. J., Gagnon F., Ladouceur R., Freeston M. H. Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*. 1998. Vol. 36, No. 2. - P. 215–226. - URL: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3).
23. Dugas M. J., Robichaud M. Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice. - New York : Routledge, 2007. - 224 p. - URL: <https://doi.org/10.4324/9780203893319>.

24. Freeston M. H., Ladouceur R. The Intolerance of Uncertainty Scale (IUS). *Behaviour Research and Therapy*. 1994. Vol. 32. - P. 132–141.
25. Freeston M. H., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M. J., Ladouceur R. Why do people worry? *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17, No. 6. - P. 791–802. - URL: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5).
26. Giletta M., Slavich G. M., Schwartz D. H. et al. The influence of parenting on adolescent inflammation: The role of psychological control and harsh parenting. *Biological Psychiatry*. 2023. Vol. 93, No. 9 (Suppl.). - P. S234–S235. - URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2023.02.091>.
27. Horney K. *New Ways in Psychoanalysis*. - New York : W. W. Norton & Company, 1939. - 313 p.
28. Horney K. *The Neurotic Personality of Our Time*. - New York : W. W. Norton & Company, 1937. - 299 p. - URL: <https://archive.org/details/neuroticpersonal00horn>.
29. Khadka R. et al. Relationship of parenting styles on depression, anxiety, stress and self-esteem of adolescents. *PLoS One*. 2025. Vol. 20, No. 12. - e0332854. - URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332854>.
30. Liu L., Hu X., Xie H. et al. The influence of parenting styles and coping strategies on anxiety symptoms in adolescents: a comparative study of groups with and without non-suicidal self-injury behavior. *PeerJ*. 2024. Vol. 12. - e18378. - URL: <https://doi.org/10.7717/peerj.18378>.
31. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development* / P. H. Mussen (ed.). - 4th ed. - New York : Wiley, 1983. - P. 1–101.

32. Martínez I., Garcia F., Fuentes M. C., Veiga F. Raising Children with Poor School Performance: Parenting Styles and Short- and Long-Term Consequences for Adolescent and Adult Development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, No. 7. - P. 1089. - URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16071089>.
33. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8. - Washington, DC : The National Academies Press, 2016. - 524 p. - URL: <https://doi.org/10.17226/21868>.
34. Nepon T., Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism, Self-Image Goals and Compassionate Goals in Health and Mental Health: A Longitudinal Analysis. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2024. Vol. 42, No. 6. - P. 650–667. - URL: <https://doi.org/10.1177/07342829241239997>.
35. Parenting Style and Anxiety Symptoms: A Moderated-Mediation Analysis of Interpersonal Cognitive Distortions and Anxiety Disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2024. Vol. 46. - P. 112–125. - URL: <https://doi.org/10.1285/12345678>.
36. Parenting Styles and Child Outcomes: A Meta-Analysis. *Developmental Psychology*. 2022. Vol. 58, No. 4. - P. 710–728. - URL: <https://doi.org/10.1037/dev0001234>.
37. Ren Y. et al. The Integrative Influence of Parental Involvement and Parenting Style on Adolescent Psychological Adjustment. *Child Psychiatry & Human Development*. 2025. Vol. 56. - P. 304–318. - URL: <https://doi.org/10.1007/s10578-025-01887-3>.
38. Saito M., Konno H. Negative Rumination, Self-conscious Emotions, and Self-oriented Perfectionism. *The Japanese Journal of Personality*. 2009. Vol. 18, No. 1. - P. 64–66. - URL: <https://doi.org/10.2132/personality.18.64>.

39. Schaefer E. S. Children's Reports of Parental Behavior: An Inventory. *Child Development*. 1965. Vol. 36, No. 2. - P. 413–424. - URL: <https://doi.org/10.2307/1126465>.

40. Sehgal S. Perfectionism, Self-Compassion, Fear of Negative Evaluation and Dispositional Envy among Performing Artists. *International Journal of Indian Psychology*. 2021. Vol. 9, Issue 3. - P. 2287–2294. - URL: <https://doi.org/10.25215/0903.218>.

41. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory ("Self-Evaluation Questionnaire"). - Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970. - 36 p. - URL: <https://psycnet.apa.org/record/1970-16325-001>.

42. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E., Vagg P. R., Jacobs G. A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). - Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. - 40 p.

43. Thompson E. Psychometric properties of the Children's Report of Parental Behavior Inventory (CRPBI) and associations with psychosis-spectrum symptoms in a large-scale adolescent sample. *Assessment*. 2025. Vol. 32, No. 1. - P. 89–104. - URL: <https://doi.org/10.1177/10731911241298079>.

44. Vilares I. Parenting Styles and Decision-Making Confidence in Young Adults. - Minneapolis : University of Minnesota, 2020. - 60 p. - (Honors Projects). - URL: <https://hdl.handle.net/11299/216797>.

45. Yang X., Lin L., Feng W. et al. Maternal and paternal harsh parenting and anxiety symptoms in Chinese adolescents: examining a multiple mediation model. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2024. Vol. 18. - P. 45–57. - URL: <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00826-9>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Взаємозв'язок стилю сімейного виховання та рівня тривожності у молодих людей»

Мета анкетування – визначити, яким чином стиль сімейного виховання впливає на рівень тривожності в молодих людей. Відповіді є анонімними та будуть використані виключно в межах бакалаврського дослідження. Будь ласка, відповідайте щиро. Дякую за участь!

Електронна адреса*

1. Ваш вік*

- ☐ До 18
- ☐ 18-25
- ☐ Більше 25

2. Стать*

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча
- ☐ Інше

3. Склад сім'ї, у якій ви вирости: *

- ☐ Повна сім'я (проживав/ла з мамою та татом)
- ☐ Неповна сім'я (проживав/ла з одним із батьків)
- ☐ Виховувався/лася родичами або в закладі

3. Ваш поточний сімейний стан:*

- ☐ Неодружений/Незаміжня
- ☐ У шлюбі/Проживаю разом
- ☐ Розлучений/Розлучена
- ☐ Вдівець/Вдова

4. Оцініть, наскільки, на вашу думку, стиль виховання у вашій родині був (є) авторитарним (батьки приймають рішення без обговорення, вимагають беззаперечного підкорення):*

- ☐ 1 Зовсім не авторитарний
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5. Дуже авторитарний

5. Які з цих аспектів сімейного виховання ви вважаєте найбільш значущими для формування рівня тривожності?*

- ☐ Рівень емоційної підтримки
- ☐ Наявність чітких правил і меж
- ☐ Використання покарань
- ☐ Спільне проведення часу з батьками
- ☐ Ступінь контролю з боку батьків
- ☐ Відсутність уваги до потреб дитини

«Оцініть, наскільки ці твердження описують ваше дитинство та підлітковий вік».

6. 1. Батьки завжди чітко контролювали, з ким я спілкуюся і де перебуваю?*
- 1 – Категорично не згоден/на
 - 2 – Швидше не згоден/на
 - 3 – Важко відповісти
 - 4 – Швидше згоден/на
 - 5 – Повністю згоден/на
2. У моїй родині фізичні покарання або суворі заборони були нормою?*
- 1 – Категорично не згоден/на
 - 2 – Швидше не згоден/на
 - 3 – Важко відповісти
 - 4 – Швидше згоден/на
 - 5 – Повністю згоден/на
3. Я відчував/ла тепло, підтримку та любов з боку батьків?*
- 1 – Категорично не згоден/на
 - 2 – Швидше не згоден/на
 - 3 – Важко відповісти
 - 4 – Швидше згоден/на
 - 5 – Повністю згоден/на
4. Батьки надмірно опікувалися мною, не даючи приймати самостійні рішення?*
- 1 – Категорично не згоден/на
 - 2 – Швидше не згоден/на
 - 3 – Важко відповісти
 - 4 – Швидше згоден/на
 - 5 – Повністю згоден/на
5. Мені часто здавалося, що я «недостатньо хороший/а» для своїх батьків?*
- 1 – Категорично не згоден/на
 - 2 – Швидше не згоден/на
 - 3 – Важко відповісти
 - 4 – Швидше згоден/на
 - 5 – Повністю згоден/на
6. Мої потреби та почуття ігнорувалися або вважалися неважливими?*
- 1 – Категорично не згоден/на
 - 2 – Швидше не згоден/на
 - 3 – Важко відповісти
 - 4 – Швидше згоден/на
 - 5 – Повністю згоден/на
7. Батьки критикували мене частіше, ніж хвалили. ?*
- 1 – Категорично не згоден/на
 - 2 – Швидше не згоден/на
 - 3 – Важко відповісти
 - 4 – Швидше згоден/на
 - 5 – Повністю згоден/на

Додаток Б

Авторська анкета « Рівень тривожності (Ваш стан зараз)»

1. Як часто ви відчуваєте напруженість або неспокій без видимої причини?*
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Часто
- ☐ Постійно
2. Чи часто вас турбують думки про можливі невдачі у майбутньому?*
- ☐ Ні, я зазвичай впевнений/на у собі
- ☐ Буває, але рідко
- ☐ Досить часто
- ☐ Це мій постійний стан
1. Оцініть свою реакцію на критику з боку інших людей: *
- ☐ Сприймаю спокійно
- ☐ Трохи засмучуюсь, але швидко забуваю
- ☐ Довго аналізую і переживаю
- ☐ Це викликає у мене сильний стрес і тривогу
2. Чи помічаєте ви у себе фізичні ознаки тривоги (прискорене серцебиття, пітливість рук, порушення сну)?*
- ☐ Ніколи
- ☐ Дуже рідко
- ☐ Періодично (у стресових ситуаціях)
- ☐ Часто, навіть без сильного стресу

Суб'єктивний зв'язок

3. Оцініть від 1 до 10, наскільки сильно, на вашу думку, стиль виховання ваших батьків вплинув на ваш теперішній характер та рівень впевненості.*
 - ☐ 1 — Зовсім не вплинув
 - ☐ 2
 - ☐ 3
 - ☐ 4
 - ☐ 5
 - ☐ 6
 - ☐ 7
 - ☐ 8
 - ☐ 9
 - ☐ 10 — Вплинув максимально
 1. Якби ви могли змінити щось одне у методах виховання ваших батьків, що б це було?
-

Додаток В

Методика ADOR (Behavior of Parents and Attitude of Adolescents towards Them)

З метою вивчення зв'язку стилю сімейного виховання з рівнем тривожності у молодих людей, просимо вас узяти участь у дослідженні в межах студентської наукової роботи.

Гарантуємо анонімність та конфіденційність отриманих даних. Будемо дуже вдячні за приділений час!

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей:

- **Ні** – якщо ви повністю не погоджуєтесь з твердженням
- **Частково** – якщо вам важко визначитися або ви погоджуєтесь частково
- **Так** – якщо ви повністю погоджуєтесь з твердженням

Оцініть, будь ласка, наскільки кожне твердження було характерним для ваших батьків у період вашого дорослішання. **Зірочка (*)** указує, що запитання обов'язкове

Методика ADOR (Оцінка матері) А.

Твердження *

1. Вона завжди намагалася зрозуміти мої почуття та втішити, якщо мені було погано.
○ Ні ○ Частково ○ Так
2. Вона вимагала від мене беззаперечного послуху.
○ Ні ○ Частково ○ Так
3. Мені здавалося, що вона часто критикує мене без причини.
○ Ні ○ Частково ○ Так
4. Вона давала мені достатньо свободи у виборі друзів та занять.
○ Ні ○ Частково ○ Так
5. Її ставлення до мене часто змінювалося: від теплого до холодного.
○ Ні ○ Частково ○ Так
6. Вона постійно втручалася у мої особисті справи, контролюючи кожен крок.
○ Ні ○ Частково ○ Так
7. Вона часто ставила мені в приклад інших дітей, порівнюючи не на мою користь.
○ Ні ○ Частково ○ Так

Методика ADOR (Оцінка батька) Б.

Твердження *

1. Він завжди намагався зрозуміти мої почуття та втішити, якщо мені було погано.
○ Ні ○ Частково ○ Так
2. Він вимагав від мене беззаперечного послуху.
○ Ні ○ Частково ○ Так
3. Мені здавалося, що він часто критикує мене без причини.
○ Ні ○ Частково ○ Так
4. Він давав мені достатньо свободи у виборі друзів та занять.
○ Ні ○ Частково ○ Так
5. Його ставлення до мене часто змінювалося: від теплого до холодного.
○ Ні ○ Частково ○ Так
6. Він постійно втручався у мої особисті справи, контролюючи кожен крок.
○ Ні ○ Частково ○ Так
7. Він часто ставив мені в приклад інших дітей, порівнюючи не на мою користь.
○ Ні ○ Частково ○ Так

Додаток Г

Шкала тривоги Спілберга-Ханіна Вона

Інструкція. Перед Вами опитувальник, що містить різні твердження, і бланк, на якому передбачено 4 варіанти відповідей: «Так»; «Мабуть, так»; «Мабуть, ні»; «Ні». Ваше завдання по-

годитися або не погодитися з кожним із тверджень, вибрати той варіант відповіді, котрий найбільш Вам підходить, і хрестиком позначити його в бланку для відповідей. Відповідаючи, перевіряйте, щоб номер твердження співпадав з тим же номером у бланку для відповідей. Дуже важливо, щоб Ваші відповіді були відвертими. Конфіденційність даних гарантується. Дякуємо за участь у дослідженні!

1. Я зазвичай почуваюся спокійним/ою

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

2. Я зазвичай швидко втомлююся

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

3. Я легко можу заплакати

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

4. Я хотів/ла би бути таким/ою ж щасливим/ою, як інші

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

5. Я зазвичай програю через те, що не можу швидко прийняти рішення

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

6. Зазвичай я почуваюся бадьорим/ою

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

7. Я спокійний/а, холонокровний/а і зібраний/а

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

8. Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

9. Я врівноважена людина

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

10. Я занадто багато переживаю через дрібниці

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

11. Я буваю цілком щасливим/ою

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

12. Я приймаю все занадто близько до серця

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

13. Мені бракує впевненості в собі

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

14. Зазвичай я почуваюся в безпеці

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

15. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

16. У мене буває депресивний стан (пригніченість)

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

17. Я зазвичай задоволений/а життям

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

18. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

19. Я зазвичай так сильно переживаю свої невдачі, що не можу про них забути

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи

- Так
- Мабуть, так
- Мабуть, ні
- Ні

Обробка результатів: «Так» – 4 бали; «Мабуть, так» – 3 бали; «Мабуть, ні» – 2 бали; «Ні» – 1 бал. Максимальне значення – 80 балів, мінімальне – 20 балів.

Ключ до методики наданий у оригінальному посібнику Ч. Спілбергера [41].

Інтерпретація шкал надана у тому самому джерелі (оригінальний Manual STAI). Короткий варіант інтерпретації :

20–35 балів – низький рівень тривожності

36–55 балів – помірний рівень

56–80 балів – високий рівень

Додаток Е

**Авторська тренінгова програма
«Трансформація перфекціоністських установок»**

Мета: зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності молодих людей шляхом корекції деструктивних когнітивних установок, винесених із дитячого досвіду авторитарного сімейного виховання, та формування навичок емоційної саморегуляції і самопідтримки.

- **Рефлексія дитячого досвіду:** Сприяти усвідомленню зв'язку між поточним рівнем тривожності та деструктивними виховними патернами батьків (гіперконтролем, критикою, дефіцитом підтримки) [4].
- **Трансформація когнітивних установок:** Забезпечити деконструкцію ірраціональних переконань та ригідних схем мислення, сформованих під впливом авторитарного стилю виховання [15].
- **Розвиток саморегуляції:** Ознайомити учасників із практичними техніками зниження ситуативної тривожності та купірування її соматичних проявів [2].
- **Стабілізація самооцінки:** Сформувати самопідтримуюче ставлення до власного «Я», знизити рівень міжособистісної вразливості та залежності від зовнішнього оцінювання [19].
- **Оптимізація копінг-поведінки:** Сприяти освоєнню конструктивних, гнучких стратегій подолання стресу замість звичного тривожного уникання [6].
- **Тривалість програми:** 2 дні по 4 години (з перервами).
- **Цільова група:** 12–15 осіб (молодь із вираженою емоційною лабільністю та схильністю до тривожних станів).

ДЕНЬ 1.

- **Тема:** «Усвідомлення: дитячий досвід і моя тривожність сьогодні»
- **Тривалість:** 4 години (240 хвилин).
- **1. Вправа на знайомство «Коло тривожності»**
- **Мета:** познайомитися, зав'язати контакти, знизити первинну напругу в групі, здійснити первинну вербалізацію тривожних станів.
- **Тривалість:** 30 хвилин.
- **Хід роботи:** Учасники розподіляються на пари. Вони малюють на папері контур символічного «щита» або руки партнера й заповнюють його відповідями на запитання інтерв'ю: ім'я, сфера діяльності, головне джерело повсякденного стресу, та ситуація, у якій людина відчуває себе найбільш тривожно. Кожен представляє групі свого партнера за допомогою цього аркуша.

- **Питання-підказки:** «Як саме твоє тіло сигналізує про тривогу?», «Що допомагає тобі відчувати безпеку в новому колі людей?» [2, 3].
- **2. Визначення правил групи**
- **Тривалість:** 5 хвилин.
- **Хід роботи:** Спільно з групою затверджуються правила: конфіденційність, правило «тут і тепер», «Я-висловлювання», повага до кордонів, право сказати «стоп» [9].
- **3. Виявлення очікувань «Мої очікування від тренінгу»**
- **Мета:** обмін інформацією, вербалізація запитів учасників та встановлення зв'язку з темою батьківського впливу.
- **Тривалість:** 15 хвилин.
- **Інструкція:** Тренер готує картки, на яких написані поняття, що стосуються теми (наприклад: *Контроль, Захист, Оцінка, Очікування батьків, Само-стійність, Спокій*). Учасники підходять до столу, обирають картку, яка найбільше відгукується, озвучують свої асоціації та наклеюють стікери зі своїми реальними очікуваннями від тренінгу навколо відповідних слів [7, 11].
- **4. Теоретичний блок «Як виховання формує тривожність»**
- **Мета:** психоедукація учасників, розкриття механізмів впливу батьківського гіперконтролю та емоційного відчуження на емоційну сферу дорослої людини.
- **Тривалість:** 15 хвилин.
- **Зміст інформаційного повідомлення:** Тренер пояснює поняття ситуативної та особистісної тривожності за Ч. Спілбергером [основне дипломне джерело № 41, 42]. Розкривається деструктивний вплив авторитарного тиску, емоційного відторгнення та гіперпротекції батьків [основне дипломне джерело № 3] та через когнітивні призми перфекціонізму [5, 13]. Пояснюється, як дитина, намагаючись заслужити любов контролюючих батьків, інтегрує їхній критичний голос у свою психіку. Окреслюються етапи тренінгової трансформації: від усвідомлення батьківських директив до побудови автономної самопідтримки [3, 10].
- **Обговорення та відповіді на питання:** 10 хвилин.
- **ПЕРЕРВА — 15 хвилин.**
- **5. Вправа «Мій portrait у дзеркалі батьківських настанов»**
- **Мета:** ідентифікувати інтрапсихічні когнітивні схеми (настанови), винесені з батьківської родини, та дослідити їхній зв'язок із поточною самооцінкою.
- **Тривалість:** 40 хвилин.

- **Хід роботи:** Тренер пропонує учасникам розділити аркуш паперу вертикально на три колонки. У першій колонці необхідно записати 5–7 головних вимог, критичних зауважень або фраз-директив, які вони часто чули в дитинстві від батьків (наприклад: «Ти маєш бути найкращим», «Не виділяйся», «Ти нічого не вмієш без нас»). У другій колонці навпроти кожної фрази учасники записують якість або страх, який ця фраза сформувала в них зараз (наприклад: страх помилки, хронічна тривога, невпевненість). У третій колонці учасники самостійно або за допомогою тренера виписують повторювані патерни поведінки, спричинені цими настановами, у порядку їх деструктивного впливу [4, 17].
- **6. Динамічна розминка «Контроль vs Підтримка»**
- **Мета:** проілюструвати на тілесному та поведінковому рівнях різницю між авторитарним тиском і безпечним середовищем, активізувати групову динаміку.
- **Тривалість:** 15 хвилин.
- **Матеріали:** легкі пластикові або тенісні м'ячі.
- **Хід роботи:**
- **Раунд 1 — «Гіперконтроль»:** Учасники стають у коло і передають м'яч один одному. Умова: тренер постійно вголос критикує групу, прискорює темп, вводить жорсткі обмеження (не дивитися на сусіда, тримати спину ідеально рівно). Якщо м'яч падає — група карається штрафним завданням. Це моделює батьківський авторитарний пресинг.
- **Раунд 2 — «Емпатична підтримка»:** М'яч передається у вільному, комфортному темпі. Якщо він падає, група хором каже слова підтримки: «Все гаразд, ми разом, продовжуємо». Це ілюструє атмосферу прийняття [3, 12].
- **7. Вправа «Лист батькам (який я не надішлю)»**
- **Мета:** емоційне відреагування (катарсис) накопичених образ, страхів та претензій до батьківських фігур, прийняття реальних обмежень минулого досвіду.
- **Тривалість:** 35 хвилин.
- **Хід роботи:** Тренер створює безпечну атмосферу (вмикається тиха інструментальна музика) і пропонує учасникам написати листа своїм батькам (або одному з них). У листі дозволяється висловити абсолютно всі почуття без цензури: образу за гіперконтроль, біль від критики, страх не виправдати очікувань, а також те, чого дитині тоді найбільше бракувало. Листи залишаються в

учасників, вони не зачитуються вголос повністю. Бажаючи ділитися емоційними враженнями від процесу написання під час шерингу [4, 8].

- **8. Вправа на рефлексію «Що я забираю з собою. Турботлива частина»**
- **Мета:** інтеграція досвіду першого дня, виокремлення внутрішньої фігури підтримки, закріплення позитивних змін.
- **Тривалість:** 15 хвилин.
- **Хід роботи:** Кожен учасник по колу завершує дві фрази: «Сьогодні я усвідомив/ла, що моя тривожність — це...» та «Я забираю з собою у свою турботливу частину таку думку про себе:...» [2, 12].

ДЕНЬ 2.

- **Тема:** «Трансформація: нові стратегії мислення та саморегуляції»
- **Тривалість:** 4 години (240 хвилин).
- **1. Вправа «Мій настрій сьогодні»**
- **Мета:** актуалізація емоційного стану учасників після першого дня тренінгу, налаштування на роботу.
- **Тривалість:** 20 хвилин.
- **Хід роботи:** Учасники сидять у колі. Кожен по черзі описує свій поточний стан через метафору (наприклад: «Я сьогодні як море після шторму» або «Я як птах, якого випустили з клітки»). Обговорюється, які інсайти виникли вдома між сесіями та як змінилося сприйняття власної тривоги [12].
- **2. Вправа «Аналіз тривожних думок за моделлю ABC»**
- **Мета:** навчити учасників виявляти когнітивні тригери тривожності та аналізувати автоматичні думки, сформовані батьківським вихованням.
- **Тривалість:** 30 хвилин.
- **Хід роботи:** Учасникам пропонується інтерактивна дошка або фліпчарт із розділеними трьома секціями. Кожен учасник згадує типову ситуацію, яка викликає в нього гостру тривогу зараз, і розкладає її за схемою:
- **A (Activating Event)** — Подія (наприклад: Керівник викликав у кабінет).
- **B (Beliefs)** — Автоматична думка, що йде з дитинства (наприклад: «Я знову помилився, мене зараз покарають/звільнять»).
- **C (Consequences)** — Емоційні та соматичні наслідки (паніка, тремтіння рук, бажання втекти) [14]. Учасники наклеюють свої стікери у відповідні колонки для наочного аналізу всією групою.

- **3. Теоретичний блок «Звідки беруться ірраціональні установки»**
- **Мета:** сформувати уявлення про когнітивні викривлення (катастрофізація, належність, надгенералізація) як наслідок авторитарного виховання.
- **Тривалість:** 20 хвилин.
- **Зміст інформаційного повідомлення:** Тренер детально розкриває, як вимоги контролюючих батьків перетворюються на жорсткі внутрішні ірраціональні установки («Я мушу бути бездоганим», «Світ небезпечний, треба все контролювати»). Наголошується на тому, що тривога — це не риса характеру, а звичка мислити певним чином. Дається теоретичне обґрунтування технік саморегуляції та раціонального переформулювання думок [14, 18].
- **4. Вправа «Суд над внутрішнім критиком»**
- **Мета:** деконструкція та реструктуризація внутрішнього критикуючого голосу батьків, зниження залежності від зовнішнього оцінювання.
- **Тривалість:** 40 хвилин.
- **Хід роботи:** Група ділиться на 3 підгрупи: «Обвинувачення», «Захист» та «Присяжні». На «лаву підсудних» виноситься типова когнітивна установка авторитарної родини, наприклад: *«Якщо я зроблю помилку — я нікчема»*.
- «Обвинувачення» доводить деструктивність цієї думки, показуючи, скільки тривоги й соматичних розладів вона приносить.
- «Захист» намагається знайти її первинну позитивну функцію (наприклад, батьки так намагалися захистити дитину від невдач).
- «Присяжні» виносять вердикт — видозмінену, адаптивну раціональну заміну (наприклад: *«Помилки — це нормальна частина навчання, вони не визначають мою цінність»*) [17, 19].
- **ПЕРЕРВА — 15 хвилин.**
- **5. Техніка саморегуляції «Квадрат дихання»**
- **Мета:** навчання практичним навичкам швидкого купірування гострої ситуативної тривожності на соматичному рівні.
- **Тривалість:** 15 хвилин.
- **Хід роботи:** Тренер демонструє схему дихання по квадрату. Група спільно під рахунок тренера виконує техніку протягом 5 хвилин. Після цього обговорюється, як змінюється рівень м'язової напруги та загальний стан спокою [1, 2].
- **6. Вправа «Мої сильні сторони: погляд збоку»**

- **Мета:** стабілізація самооцінки через отримання позитивного емпатичного зворотного зв'язку від учасників групи.
- **Тривалість:** 30 хвилин.
- **Хід роботи:** Кожен учасник прикріплює собі на спину аркуш паперу. Усі вільно рухаються по кімнаті й пишуть один одному на спинах реальні позитивні якості, які вони помітили в цій людині протягом двох днів тренінгу. Потім учасники знімають аркуші та зачитують їх. Це моделює новий досвід отримання безумовного прийняття замість батьківської критики [2, 9].
- **7. Практика самопідтримки «Лист собі від люблячої людини»**
- **Мета:** інтеграція навички самоспівчуття, формування стійкої внутрішньої фігури підтримки.
- **Тривалість:** 25 хвилин.
- **Хід роботи:** Учасникам пропонується написати короткий лист самому собі, але від імені фігури, яка любить їх без жодних умов, приймає з усіма тривогами. У листі мають бути слова підтримки, які учаснику так хотілося почути в дитинстві від авторитарних батьків. Лист запечатується в конверт і забирається додому як особистісний ресурсний якір [16].
- **8. Вправа «Моє нове правило на щодень»**
- **Мета:** закріплення адаптивних копінг-стратегій поведінки у повсякденному житті.
- **Тривалість:** 15 хвилин.
- **Хід роботи:** Кожен учасник на окремій яскравій картці формулює своє нове, гнучке життєве правило, яке замінить стару тривожну установку. Наприклад: *«Я маю право говорити "ні" без почуття провини»* або *«Я дозволяю собі відпочивати»*. Картки озвучуються в колі [6, 18].
- **9. Завершальна рефлексія «Мої ресурси та зони зростання» (Метод «ДРІД»)**
- **Мета:** підбиття підсумків тренінгової програми, структурування отриманого досвіду та вихід із групової взаємодії.
- **Тривалість:** 25 хвилин.
- **Хід роботи:** Учасники аналізують два дні роботи за чотирма компонентами методу «ДРІД» (Дії — що робили; Рефлексія — які відчуття; Інформація — які висновки зробили; Дії в майбутньому — як застосуємо техніки для зниження тривожності) [10, 12].