

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на правах
рукопису

Грабовська Тетяна Ігорівна

УДК 159.96

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ БАТЬКІВ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____Грабовська Т.І.

Керівник роботи
Першко Л.О., професор

Науковий консультант
Можаровська Т.В.
кандидат психологічних наук, доцент

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від «__» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

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

АНОТАЦІЯ

Грабовська Т.І. Соціально-психологічні чинники тривожності батьків дітей дошкільного віку. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

В роботі досліджено соціально-психологічні чинники, що впливають на рівень тривожності у батьків дітей дошкільного віку. Зосереджено увагу на різних аспектах батьківської тривожності.

У роботі здійснено теоретичний аналіз поняття тривожності, визначено його сутнісні характеристики, причини, механізми та функції. Розглянуто різні наукові підходи тлумачення тривожності, включаючи психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, біомедичний, соціально-психологічний та еволюційний підходи. Зазначено, що тривожність є комплексним феноменом, який включає фізіологічні, емоційні та когнітивні компоненти, впливає на поведінкові реакції особистості та виконує адаптивну функцію.

Особливу увагу приділено впливу сучасних соціально-економічних та психологічних чинників на рівень тривожності особистості, зокрема батьків дітей дошкільного віку. Досліджено психосоціальні аспекти цього явища, включаючи вплив економічної нестабільності, соціальних змін, інформаційного середовища та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Виявлено, що в умовах кризових ситуацій рівень тривожності значно підвищується, що може негативно впливати на психоемоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію особистості.

Окремо розглянуто методи подолання тривожності, серед яких когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані підходи, соціальна підтримка та психотерапевтичні практики. Узагальнено рекомендації щодо зниження рівня тривожності серед батьків дітей дошкільного віку, зокрема через переживання стресових ситуацій в умовах дії правового режиму воєнного стану.

Дослідження є важливим для практичної психології та соціальної роботи, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми виникнення тривожності та розробити ефективні методи її корекції в кризових умовах воєнного часу та соціальної нестабільності.

Таким чином, результати дослідження дозволяють з'ясувати основні чинники, що спричиняють тривожність у батьків. Запропоновано можливі шляхи її подолання через психологічну підтримку, проєктивні методики та інші інтервенційні заходи.

Ключові слова: батьківство, дошкільний вік, тривожність, особистість, чинники.

ANNOTATION

Grabovska T.I. Social and psychological factors of parental anxiety in preschool-aged children. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 - psychology.
– Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The paper investigates socio-psychological factors that influence the level of anxiety in parents of preschool children. Attention is focused on various aspects of parental anxiety.

The paper provides a theoretical analysis of the concept of anxiety, identifies its essential characteristics, causes, mechanisms and functions. Various scientific approaches to the interpretation of anxiety are considered, including psychoanalytic, cognitive-behavioral, biomedical, socio-psychological and evolutionary approaches. It is noted that anxiety is a complex phenomenon that includes physiological, emotional and cognitive components, affects the behavioral reactions of the individual and performs an adaptive function.

Particular attention is paid to the influence of modern socio-economic and psychological factors on the level of anxiety of the individual, in particular, parents of preschool children. The psychosocial aspects of this phenomenon are studied, including the influence of economic instability, social changes, the information environment and individual psychological characteristics of the individual. It was found that in crisis situations the level of anxiety increases significantly, which can negatively affect the psycho-emotional state, behavior and social adaptation of the individual.

Methods of overcoming anxiety are separately considered, including cognitive-behavioral therapy, body-oriented approaches, social support and psychotherapeutic practices. Recommendations are summarized for reducing the level of anxiety among parents of preschool children, in particular due to experiencing stressful situations under the legal regime of martial law.

The study is important for practical psychology, social work and psychotherapy, as it allows for a better understanding of the mechanisms of anxiety and the development of effective methods for its correction in conditions of wartime and social instability.

Thus, the results of the study allow us to clarify the main factors that cause anxiety in parents, and possible ways to overcome it through psychological support, projective techniques and other intervention measures are proposed.

Keywords: parenthood, preschool age, anxiety, personality, factors.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	11
1.1. Теоретико-методологічний аналіз категорії тривожності у психології	11
1.2. Психосоціальні аспекти розвитку тривожності у батьків дітей дошкільного віку в кризових умовах	20
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	35
2.1. Методи та організація дослідження особливостей соціально-психологічних чинників тривожності батьків дітей дошкільного віку	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей соціально-психологічних чинників тривожності батьків дітей дошкільного віку в кризових умовах	42
Висновки до розділу 2	67
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАСТАНОВИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	69
3.1. Психологічні рекомендації та настанови для педагогів і батьків щодо регуляції рівня тривожності у батьків дітей дошкільного віку	69
3.2. Застосування індивідуальних консультацій як підтримка батьків дітей дошкільного віку	75
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Загострення соціальних проблем, глобальність суспільного розвитку, емоційні та фізичні навантаження призвели до підвищення рівня стресового фактора в українському суспільстві, зумовлюючи надважливість вивчення феномена тривожності. Зокрема, стрімкий темп життя, висока конкурентність, постійні зміни сучасної реальності, зростання невизначеності та нестабільності в економіці та безпеці сприяли суттєвим змінам в житті кожного українця, адаптуванню до непередбачуваних ситуацій, зокрема, батьків дітей дошкільного віку, що відчутно вплинуло на емоційний стан і часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності.

Проблема тривожності особистості завжди була й залишається актуальною. Свідченням цього є значна кількість наукових праць. Динамічні соціально-економічні зміни та дія правового режиму воєнного стану в рази посилили значущість вивчення цього аспекту й необхідність підтримки психологічного, а особливо ментального здоров'я людини. Тривожність і панічні стани супроводжують повсякденне життя українського суспільства. Відтак, актуалізується проблема становлення та розвитку міжособистісних відносин батьків і дітей в кризових ситуаціях.

Дошкільний вік характеризується найсильнішою залежністю дитини від дорослого. Етап становлення особистості дитини багато в чому визначається тим, як складаються її відносини з дорослим, із собою та соціумом. Емоційний стан батьків значною мірою впливає на спроможність підтримувати та сприяти забезпеченню базових навичок і потреб, процесу розвитку дитини. Важливою складовою на цьому етапі є сприятлива емоційна атмосфера в родині, що залежить від стабільності емоційного стану особистості дорослого.

Тривожність дорослих переважно розглядається науковцями як клінічна проблема (D. Barlow, R. Leahy, J. LeDoux). Низка вітчизняних та зарубіжних наукових праць присвячена вивченню специфічного змісту та чинників виникнення тривожності у батьків дітей дошкільного віку.

Феномен тривожності, як властивість особистості, вивчався зарубіжними та вітчизняними психологами (С. Spielberger, Н. Selye, Л. Виготський).

Важливість вивчення впливу соціально-психологічних особливостей на рівень тривожності батьків дошкільнят враховує, що сім'я для дитини, на ранніх етапах її розвитку, є найближчим мікросередовищем, першою і часто майже єдиною соціальною групою, що формує її особистість, моральні якості, навички соціальної поведінки тощо. Відтак, вивчення особливостей та впливу соціально-психологічних чинників на рівень тривожності особистості є важливим з огляду на необхідність запобігання їх негативного впливу на якість взаємодії в системі «батьки-дитина». Дослідження цього питання сприятиме глибшому розумінню взаємозалежності психологічної підтримки та рівня стресостійкості батьків дітей дошкільного віку. Цим обумовлена мета дослідження.

Мета – дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень тривожності батьків дітей дошкільного віку.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «тривожність».
2. Виявити чинники, які впливають на рівень тривожності батьків дітей дошкільного віку.
3. Проаналізувати особливості прояву батьківської тривожності під впливом соціально-психологічних чинників.
4. Розробити практичні рекомендації психологічної підтримки батьків щодо профілактики та зниження рівня їх тривожності.

Об'єкт – тривожність як психічний стан і властивість особистості.

Предмет – соціально-психологічні чинники тривожності батьків дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження. Тривожність особистості зумовлюється сукупністю психологічних, соціальних та економічних чинників, які впливають на її рівень і прояви. Серед них є невизначеність майбутнього, страх втрати або зміни у соціальному середовищі, економічна нестабільність. Своєчасна психологічна підтримка, соціальна взаємодія та стратегії саморегуляції

сприяють зниженню тривожності та покращенню психоемоційного стану особистості батьків дітей дошкільного віку.

Теоретико-методологічною основою дослідження є теорії тривожності К. Хорні (виникнення батьківської тривожності внаслідок суперечностей між особистісними потребами і вимогами оточуючого середовища), Д. Ланге, А. Грея (фізіологічні реакції на стресові ситуації впливають на рівень тривожності батьків).

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури, систематизація наукових даних) – для обґрунтування методологічної та теоретичної бази дослідження); емпіричні (бесіда, анкетування, психологічні тести) – для дослідження чинників тривожності батьків дошкільного віку; графічні (таблиці, діаграми) – для візуальної демонстрації отриманих результатів.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження виконане на базі закладу дошкільної освіти № 41 м. Житомира. Вибірку складали 98 досліджуваних: 67 жінок (мама дитини віком від 3 до 5 років) та 31 особа чоловіків (тато дитини віком від 3 до 5 років).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *вперше* досліджується вплив соціально-психологічних чинників на рівень тривожності особистості в умовах військового стану; встановлено залежність рівня тривожності батьків дошкільнят від впливу соціально-психологічних чинників; проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників на тривожність батьків; *розроблено та впроваджено* практичні рекомендації психологічної підтримки батьків щодо профілактики та зниження рівня їх тривожності; *поглиблено та розширено* розуміння поняття «тривожність батьків дітей дошкільного віку», соціально-психологічних чинників впливу на рівень тривожності; *подальшого розвитку набули* питання створення умов щодо зниження тривожності особистості.

Практична значущість одержаних результатів дослідження визначається тим, що розроблена програма заходів психологічної підтримки батьків з метою зниження їх рівня тривожності може використовуватись практичними психологами в якості методичного забезпечення консультативної та корекційно-превентивної роботи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, висновки, практичні результати кваліфікаційної роботи були обговорені на розширеному засіданні кафедри, радах, засіданнях з якості освіти Житомирського Поліського національного університету у 2022-2024 роках; всеукраїнській та міжнародній науково-практичних конференціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 106 найменування (з них 37 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 122 сторінки, основний зміст роботи викладено на 78 сторінках. Робота містить 16 таблиць, 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретико-методологічний аналіз категорії тривожності у психології

Соціально-економічні зміни в Україні, що зумовили переосмислення звичного способу життя та ціннісних орієнтацій, є причиною зростання рівня тривожності особистості.

В останнє десятиліття інтерес вчених до вивчення тривожності суттєво посилюється у зв'язку з різкими змінами у житті суспільства, що породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривоги та тривожності.

Аналіз проблеми тривожності в наукових дослідженнях має багатоаспектний та багаторівневий характер. По-перше, це пов'язано з вивченням природи феномену тривожності, по-друге, – з різногалузевою спрямованістю досліджень (загальна, вікова, клінічна психологія), а також теоретико-прикладним спрямуванням досліджень.

Залежно від фокусу дослідження, феномен тривожності аналізується як особистісна реакція на стресові чинники [44, 83; 100; 102], як наслідок незадоволення соціальних потреб людини [15; 95, 65; 90], прояв порушень механізмів саморегуляції [2], функція в потенційно небезпечних ситуаціях, особистісна характеристика та її інтерпретація [11; 16; 35; 61].

З перших згадок про тривожність вона розглядалася як переживання. Вивчення страху та тривоги як емоційних явищ розпочато Ч. Дарвіном у праці «Вираження емоцій в людини і тварин». В ній виокремлено два основні положення [81], а саме:

- здатність до переживання страху, як вродженої особливості людини та тварин, що відіграє значну роль у процесі природного відбору. Дарвін вважав, що тривожність є важливим механізмом для захисту від реальних небезпек. Це допомагало організму бути в стані готовності до дії (боротьби або втечі).

- адаптивний механізм виживання, який удосконалювався. Тривожність може допомагати прогнозувати небезпеку та викликати відповідні поведінкові реакції, що збільшує шанси на виживання [81].

Дарвін описав як тривожність проявляється через фізичні реакції, такі як пітливість, серцебиття та м'язове напруження. Він пояснив ці реакції як результат еволюційного процесу, де тривожність дозволяла тваринам і людям готуватися до потенційно небезпечних ситуацій.

Таким чином, Дарвін у своїй праці підкреслив адаптивну природу емоцій, включаючи тривожність. Він вважав, що тривожність є еволюційно обумовленим механізмом, який допомагає організму виживати в небезпечних ситуаціях. В цілому Ч. Дарвін зробив значний внесок у розуміння тривожності в аспекті еволюційної перспективи.

Наукове визначення тривожності було запропоновано З. Фрейдом, який розумів її як реакцію на внутрішні конфлікти між ідеями та інстинктами [83].

У середині XX століття Н. Selye розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, де тривожність виступала як один з компонентів стресу [102].

У 1969 році, як послідовник Ч. Дарвіна J. Bowlby запропонував модель еволюційної психології тривожності, де акцент робиться на тому, що тривожність є результатом адаптації до конкретних середовищ, де людина жила протягом еволюції [79].

Е. Seligman у 1971 році розробив концепцію «перевіреності» preparedness), де він пояснив, що люди мають генетично запрограмовані реакції на певні типи загроз, що є наслідком еволюційного процесу [99].

С. Spielberger, аналізуючи процесуальні елементи ситуативної тривожності, характеризує її як певний ряд реакцій: стан тривоги – когнітивна переоцінка – механізми психологічного захисту [101].

Прихильники когнітивного підходу [14; 74; 76; 93] вважають, що тривожність є наслідком когнітивних процесів формування переконань. Когнітивна модель враховує взаємозалежність між механізмами оцінювання,

концентрацією уваги та фізіологічними проявами тривоги та розглянуто в роботах D. Barlow [72], N. Mallorqui-Bague [98], A. Hirschi [90]. Тривожність і страх розглядаються як дуже близькі явища, які визначаються як емоційні реакції, що базуються на умовному рефлексі.

В цілому науковцями запропоновано кілька підходів до вивчення сутнісних характеристик поняття тривожності, що представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Підходи до вивчення поняття «тривожність»

Підхід	Ключові ідеї	Науковці
Психоаналітичний	Тривожність виникає внаслідок придушення внутрішніх конфліктів, важливим є усвідомлення внутрішніх конфліктів та їх вирішення.	S.Freud, K. Horney [83; 91]
Когнітивно-поведінковий	Тривога як емоційна та поведінкова реакція, схильність особистості до занепокоєння в різних ситуаціях.	Beck A., Clark D. L. Weinberger [74; 79; 107]
Біомедичний	Тривожність як результат біологічних процесів у мозку (активність в конкретних частинах мозку при тривожних станах).	Etkin A., Wager T. D. [89; 108]
Соціально-психологічний	Тривожність внаслідок руйнування міжособистісних стосунків або впливу соціальних бар'єрів.	E. Fromm, Sullivan H. [86; 105]
Еволюційний	Тривожність є еволюційно обумовленим механізмом, який допомагає організму виживати в небезпечних ситуаціях.	C. Darwin [81]

Узагальнюючи теоретичні підходи дослідників, які вивчають тривожність, її причини та механізми виявлено, що: тривожність має великий вплив на поведінку особистості, тому що змінює характер поведінки людини; тривожність зумовлює нервові збудження на фізіологічному рівні, появу напруги у тілі, а відтак спонукає людину до більш інтенсивних зусиль виконання дії; виконує адаптивну функцію [4; 8].

Отже, тривожність є багатограним явищем, яке пояснюється як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, а її розуміння залежить від обраної теоретичної перспективи. Розглянемо детальніше особливості дослідження тривожності.

Стійкий інтерес до проблеми проявів тривожності знайшов своє відображення в наукових розвідках в психології, психіатрії та суміжних галузях (К. Хорні, З. Фрейд, Е.Формм та ін.).

Дослідники вважають емоції «тривожного ряду» симптомами стресу. Проте, початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [41].

Тривожність яка характеризується переживанням емоційного дискомфорту, передчуттям небезпеки є показником незадоволення значимих для особистості потреб. Вона актуалізується під час ситуативних переживань або проявляється гіпертрофовано, як стійка індивідуальна особливість. Стан тривожності - це стан підвищеної уваги, сенсорного та моторного напруження, що забезпечує відповідну реакцію на страх [34; 36; 53].

У психології тривожність визнана індивідуальною особливістю, що проявляється в схильності відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях [20; 21; 31]. Основними ознаками тривожності є непослідовність дій, часто надмірна емоційність і бажання займатися будь-якою діяльністю. Тривожність може мати як адаптивний, так і деструктивний характер, залежно від контексту та інтенсивності проявів. Тривожність – це неминучий досвід життя. Вона може бути адаптивною, але може бути і виснажливою. Тривожність включає суб'єктивні відчуття (наприклад емоційність, занепокоєння), фізіологічні реакції (наприклад тахікардія), та поведінкові реакції (наприклад уникання) [47].

Адаптивні механізми, що лежать в основі тривожності, характеризуються особливістю реагування на зовнішні стимули та тривалістю реакції на них [107]. «Тривога є виявом недовіри до ситуації, коли під загрозою опиняється цінність, яку особистість відчуває як життєво необхідну» [22, с. 120].

Важливим завданням і найактуальнішою проблемою сучасної практичної психології є виявлення та обґрунтування умов, що сприяють подоланню цього негативного явища [6].

Таким чином, особливості вираження «тривожності та занепокоєння», в психологічних джерелах, дослідники розглядають в аспектах функціонування емоцій, сфери мотивації, особливості формування динамічної «Я-концепції», характеру, темпераменту в цілому. Водночас, спостерігається значний дослідницький інтерес до етіології тривожності [88; 89].

Наведемо деякі визначення поняття «тривожність» вітчизняними науковцями, які зробили вагомий внесок у розуміння структури, функцій і адаптаційного потенціалу тривожності.

Український психолог і психотерапевт, доктор психологічних наук, професор О.В. Карпенко визначає тривожність як стан, що характеризується підвищеною активністю нервової системи, почуттям напруги, страху, безпорадності, невпевненості, неспокою, пригніченості, яка виникає внаслідок реальної або уявної загрози [18].

Український психіатр, доктор медичних наук, професор Сіренко О.М. вважає, що тривожність - це патологічний стан, що характеризується почуттям страху, невизначеності, напруги, безпорадності, невпевненості, неспокою, пригніченості, який може бути як реакцією на стресові ситуації, так і самостійним психічним розладом [62].

Міхно К.О. поняття тривожності визначає як схильність індивіда до переживання й тривоги, як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчуття страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях [40].

Науковець Калуєв А.В. вивчає феномен тривожності з позицій сучасної психології та розглядає тривогу як складний психологічний стан, який включає в себе як когнітивні, так і емоційні компоненти. Він досліджує різні аспекти тривоги, такі як: причини, прояви, наслідки, механізми регуляції та корекції.

Також він розглядає різні підходи до вивчення тривоги, включаючи біхевіористський, когнітивний, гуманістичний та інші [15].

Водночас науковець Калюжна Є.М. дослідила концептуалізацію структурно-функціональної моделі тривожності, що враховує психофізіологічні, індивідуально-психологічні та особистісні рівні [16].

В цілому, українські науковці визначають тривожність, як стан емоційного напруження, пов'язаний з відчуттям невизначеності, загрози або небезпеки, який може бути як нормальною реакцією на стресові ситуації, так і патологічним станом, що потребує лікування. Страх та тривожність є критичними та адаптаційними компонентами поведінкової відповіді у стресовій ситуації [66; 91; 99].

Вивченню розглядуваної проблеми присвячено дослідження не лише у психології, а й у філософії, соціології, психіатрії, фізіології, біохімії [54].

У філософії тривожність трактується як побоювання індивіда втратити свою самість. У ситуації, що викликає тривожність, індивід частково або повністю втрачає здатність розрізняти власне «Я». Таким чином чим менше в стані тривоги індивід усвідомлює власне «Я», тим менше він здатен дати адекватну оцінку ситуації [55; 96].

Проведений контент-аналіз поняття «тривожність», на основі зазначених вище досліджень, дозволив виділити складові, які взаємопов'язані й обумовлюють інтегративність тривожності. Вона впливає на адаптивність особистості, яка сприяє досягненню поставлених цілей та ефективність особистісного розвитку (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Контент-аналіз складових поняття «тривожність»

Рівень	Структурний елемент	Характеристика
Психофізіологічний рівень	Акцептація	Позитивне сприйняття себе.
Індивідуально-психологічний	Об'єктивація «Я»-зусиль	Реалізація внутрішнього наміру спрямованого на досягнення результату.

Особистісний рівень	Оцінювання результату	Співставлення зусиль та отриманого результату, аналіз успішності дій.
---------------------	-----------------------	---

Узагальнюючи різні тлумачення науковцями поняття «тривожність» звертаємо увагу, що більшість акцентують увагу на необхідності розглядати його диференційовано – як ситуативне явище (тривогу) і як особистісну характеристику (тривожність) [34]. Тривожність аналізується вченими на різних рівнях, кожен з яких має специфічні характеристики.

Таким чином розглядаємо тривожність як багаторівневу систему, в якій інтегруються фізіологічні, психологічні та особистісні компоненти. Це забезпечує її адаптивну функцію, спрямовану на вирішення внутрішніх і зовнішніх викликів.

Особливий стан в Україні зумовлює постійні негативні переживання, що у структурі особистості виконує різні функції: індивідуальну (прийняття себе й формування самосвідомості); соціальну (прийняття соціального оточення); об'єктивну (постають конструктором як відчуженої дійсності, гранично уявної реальності, так й образами реального буття) [6].

Як наслідок зміни в соціальній сфері, напружений ритм життя та дія правового режиму воєнного стану зумовлюють все більшу актуальність вивчення проблеми тривожності [48; 53; 56; 67; 65; 68].

В даний час, нормальна тривожність пов'язана у свідомості багатьох людей зі страхом смерті, що є єдиною формою тривожності. Але «Я» руйнується не лише фізично смертю, це може також виявлятися у втраті психологічної та духовної ідентичності, тобто виникати як загроза втрати змісту буття [6; 51; 57].

В цілому головною особливістю тривожності є непередбачуваний характер дій особистості. Це твердження є провідним як у філософській, так і в психологічній літературі, яка описує та вивчає це поняття [15].

Важливо враховувати тривалість стану тривожності, інтенсивність, що є «передумовою формування дезадаптивної поведінки та веде до порушень поведінкової інтеграції, а іноді і до клінічних психічних порушень» [24, с. 21].

Здійснений аналіз наукових праць досліджуваної проблематики дозволив узагальнити тлумачення цього терміну. Оскільки людина є носієм психічних станів, процесів, властивостей та індивідуальних характеристик темпераменту, здібностей, тривожність розглядають і як стан, і як властивість, використовуючи при цьому поняття ситуативна (реактивна) та особистісна тривожність [4; 7; 24; 25; 35].

Ситуативні прояви тривожності є особистісними рисами. Ситуативна тривожність може бути визначена як емоційний стан чи реакція людини на фруструючі ситуації, які особистість сприймає як загрозові. Ситуативна тривожність характеризується різною інтенсивністю, наявністю неприємних усвідомлюваних переживань, мінливістю у часі. Відтак, індивідуальна схильність людини до тривоги, передбачає тенденцію сприймання наявної ситуації загрозовою з відповідними реакціями на неї. Дуже часто тривожність людини тісно пов'язана з очікуванням соціальних наслідків успіху або невдачі.

Особистісна тривожність розглядається як стійка властивість особистості, що виявляється в емоційному хвилюванні, підвищеною вразливістю, настороженістю [21; 25].

Доведено, що особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози. Галієва О.М. використовує терміни «зовнішня» і «внутрішня», чи особистісна тривожність, пояснюючи, що зовнішня діє через внутрішню. У разі стійкої тривожності вплив стресу виявляється опосередкованим внутрішньоособистісним фактором, що відображається в критеріях оцінки особистістю стресових ситуацій [7].

Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку у формах прояву та реалізації варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, що викликають тривогу незалежно від того реальна існуюча небезпека чи нереальна [30].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів, виділяємо три підходи до вивчення тривожності:

тривожність як емоційний стан (стан підвищеного занепокоєння); тривожність як риса особистості (схильність особистості до переживання тривоги); тривожність, як властивість темпераменту (індивідуальна психологічна особливість). Тривожність як стан властива кожній людині. Низький рівень тривоги здатний мобілізувати сили для досягнення мети, висока тривожність, або тривога, як властивість особистості, діє навпаки та може довести людину до відчаю. Адекватний рівень тривожності відзначається збереженням впевненості у власних силах, відсутністю неврозу, а у випадку помилок у діяльності – адекватним ставленням та прагненням їх виправити. Підвищений рівень тривожності характеризується дратівливістю – прагненням пояснити її зовнішніми причинами.

Як багатоаспектне поняття, тривожність є: психологічним явищем і феноменом; індивідуально-психологічною рисою особистості; здатністю, схильністю людини до відчуття та прояву тривожності; емоційним станом занепокоєння; психічним станом. Вона пов'язана з особливостями реагування індивіда на фактори довкілля, когнітивною оцінкою цих факторів та суб'єктивним ставленням до них.

Отже, психологічний підхід акцентує увагу на ролі внутрішніх конфліктів та необхідності їх усвідомлення особистістю для зменшення тривоги. Водночас, когнітивно-поведінковий підхід наголошує, що тривожність є реакцією на ситуацію та залежить від суб'єктивного сприйняття загрози, передбачає зміну поведінкових моделей. Біомедичний підхід розглядає тривожність як результат біологічних процесів у мозку; соціально-психологічний підхід фокусується на проблемах міжособистісних стосунків та соціальних бар'єрах, як джерела тривожності. Еволюційний підхід трактує тривожність як механізм адаптування, який допомагає виживати в небезпечних ситуаціях.

1.2. Психосоціальні аспекти розвитку тривожності у батьків дітей дошкільного віку в кризових умовах

Сучасний світ під впливом глобальних проблем, таких як пандемія COVID-19, економічна нестабільність, політична та екологічна криза динамічно змінюється, створюючи як нові можливості, так і нові виклики. Нестабільні соціально-економічні умови життєдіяльності людини призвели до зменшення факторів стабільності. Тому, одним із наслідків є підвищений рівень тривожності, який може суттєво впливати на якість життя особистості. Зокрема у батьків дітей дошкільного віку тривожність може проявлятися в різноманітних формах, особливо в умовах кризи, та може бути пов'язана з багатьма факторами, включаючи соціально-економічні проблеми, політичну нестабільність та глобальні перебудови.

Аналіз наукових досліджень з питань тривожності виявив, що більшість вчених розглядають її як багатофакторне явище, яке проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях діяльності індивіда О. Тимошук [64; 69], D. Grupe [88], N. Mallorqui-Bague [97], C. Spielberger [103]. Зокрема, як складний комплекс різноманітних негативних психоемоційних переживань, які виникають у ситуаціях очікування особистістю негативного розвитку подій.

Прояви тривожності вивчаються з різних позицій численних наукових течій (рис. 1.1). Більшість дослідників вважають, що тривожність негативно впливає на мотиваційну сферу особистості, може впливати та перешкоджати процесу цілепокладання, є захисним механізмом психіки. Науковці зазначають, що тривожність впливає на зниження самооцінки особистості. Водночас, у тривожних людей, компенсаторні механізми психіки можуть сприяти прояву надмірно завищеної самооцінки [57; 104].



Рис. 1.1. Багатогранний вплив тривожності на особистість

У 2020 році раптово для всього світу пандемія коронавірусу стала джерелом масового стресу та тривожності, зокрема для багатьох батьків дітей дошкільного віку. Обмеження подорожей, закриття закладів загальної середньої освіти та закладів дошкільної освіти, страх перед інфікуванням стали значимими факторами, що вплинули на психічне здоров'я батьків [93; 96]. Військові конфлікти та загрози війни можуть викликати серйозну тривогу у батьків, особливо коли це стосується безпеки їхніх дітей [85].

Досліджуючи питання тривожності під час пандемії, австралійські вчені [97] визначили її як реакцію на страх, що базується на чотирьох системах: фізичній, міжособистісній, когнітивній та поведінковій («чотири вершники страху»). Перший аспект – це тіло та його сигнали [102], яке є основним організатором людського досвіду, і саме тіло страждає першим у цій ситуації, що виявляється у непослідовній поведінці [23]. Інші страхи включають страх знання чи незнання (когнітивний аспект страху, здатність впливати на ситуацію), а також страх бездіяльності та помилок у діях. Ця типологія страхів, скоріше, вказує на інтегративний характер самого явища та чинників, що впливають на стан і динаміку механізмів тривоги.

Зазначимо, що для позначення відносно стабільної психічної характеристики особистості, яка виявляється у схильності до переживання стану тривоги в умовах міжособистісної взаємодії, використовується термін «ситуаційна тривожність». В свою чергу, для позначення стійкої властивості особистості, яка з часом стає домінуючою у структурі психіки, вживається термін «особистісна тривожність» – як один із ключових параметрів індивідуальних відмінностей.

В Україні, окрім глобальних проблем, існують також специфічні фактори, які спричиняють високий рівень тривожності – це безпекова ситуація в країні, незахищеність населення.

Результати досліджень поведінкових проявів рівня тривожності вказують на те, що вона по-різному впливає на стабільність поведінки особистості та вміння самоконтролю. Двадцять перше століття – є століттям тривоги, а широкомасштабне вторгнення у рази посилює цей аспект. Тому тривожність є станом емоційної напруги для кожного українця, що характеризується страхом, невпевненістю та безпорадністю. Тому, тривожність пов'язана з особливостями реагування індивіда на фактори зовнішнього середовища, когнітивною оцінкою цих факторів і суб'єктивним ставленням до них. Особливістю є те, що емоція визначає вид тривожності: політичний, соціальний чи моральний і є наслідком міжособистісних відносин [2; 9; 10; 12].

Здійснений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що дослідниками визначено багато психосоціальних аспектів, які можуть впливати на рівень тривожності особистості. Виявлено, що особливістю тривожності батьків дітей дошкільного віку є:

- у матерів рівень тривожності вище, так як більше залучені в процес догляду та виховання дитини;
- тато дитини також відчуває тривогу, однак якщо відчуває відповідальність за забезпечення матеріальної стабільності родини [86].

Як зазначено було в п. 1.1., сім'я як первинне соціальне середовище виконує виховну функцію, впливає на особистість дитини, є важливим чинником

становлення «Я» – концепції у дитячому віці, визначає зміст когнітивного розвитку дитини, її позицію щодо оточуючого світу [37; 39; 45; 52].

Протиріччя, яке переживають батьки між наявними в них можливостями та вимогами з якими вони через різні обставини не можуть впоратися, є основою формування батьківської тривожності [49; 69; 83]. Тривалість суперечностей та негативні очікування сприяють посиленню стану тривожності особистості, яка, у свою чергу, формує дисгармонійне уявлення про себе та знижує батьківську компетентність (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Особливості аспектів тривожності батьків дітей дошкільного віку

Сучасний український психолог В. Станчишин у своїй книзі «Стіни в моїй свідомості» [63, с. 14] наводить таку схему реакції особистості на будь-яку проблему (рис. 1.3.):



Рис. 1.3. Алгоритм реагування людини на проблему

Згідно з наведеною схемою, тривожність він умовно розділяє на чотири рівні: когнітивний (думки міркування), афективний (емоції, що супроводжують тривогу), фізичний (реакції) і поведінковий рівні.

Когнітивний рівень – це прояв тривоги на рівні думок і сприйняття, що проявляється як посилене занепокоєння від почутого та побаченого. На цьому рівні можна виділити такі симптоми: катастрофічні думки про найбільше, що може статися, думки про те, що інші можуть сказати негативно, тимчасова нездатність мислити раціонально та об'єктивно, відчуття, що все нереально. Перебільшення ймовірності небезпеки - віра в те, що негативний, небажаний розвиток подій найбільш ймовірний.

Іншими словами, коли ризики інтерпретуються як високі, людина починає хвилюватися і не усвідомлює витрати та способи боротьби з ними.

Емоційними симптомами тривоги, можуть бути такі емоційні стани: страх, жах, паніка, занепокоєння, хвилювання, напруга, нервозність, нетерплячість, хвилювання, дратівливість, розчарування (депресія), відчуття «нервового зриву» тощо [63].

Таким чином, тривога та занепокоєння є когнітивними та емоційними станами, які зазвичай виникають у ситуаціях стресу. На оптимальному рівні вони можуть сприяти концентрації зусиль на вирішенні проблем, адаптивному фокусуванню уваги та підвищенню пильності. Особистість, яка опиняється в екстремально стресових умовах (наприклад, ВПО, на окупованих територіях), може переживати інтенсивну тривогу, що відповідає її обставинам. Таку тривогу не слід вважати надмірною [53].

Іншими словами, когнітивні механізми допомагають осмислити тривожні стимули, виконуючи роль компенсаторних механізмів. Завдяки специфіці ставлення до навколишнього світу та власних можливостей, особистість трактує певні обставини як загрозливі або безпечні, що пов'язано з формуванням життєвих завдань, життєвим плануванням дій, здійсненням вибору та

прийняттям рішень. Окрім когнітивних та емоційних характеристик, тривога також виявляється на фізіологічному рівні [58].

У сучасних дослідженнях зростає увага до взаємозв'язку свідомих процесів та тілесних проявів, притаманних при тривожності. Це зумовлено актуальністю вивчення індивідуальних психологічних маркерів, які впливають на рівень тривожності особистості [74; 91; 93]. Важливо усвідомлювати, що симптоми, які виникають внаслідок надмірної тривожності не є ознакою істинного органічного захворювання, а є результатом мислення, що провокує тривогу, яка не може проявлятися інакше, як у вигляді фізичних симптомів. Через підвищений рівень тривоги, симптомів може бути безліч, адже тривога активізує роботу різних органів та систем людського організму.

Отже, коли тривога стає надмірною, вона активізує захисні механізми, які можуть спотворювати перцептивні та когнітивні процеси, що унеможлиблює для людини усвідомлення власного стану [36].

У сучасній реальності в Україні доцільно використовувати можливості тілесно-орієнтованої терапії для зниження тривожності особистості. Це напрям у психотерапії, який орієнтований на усунення проблем особистості через роботу з власним тілом. Метод заснував В. Райх у другій половині минулого століття. В основі методу Райха – пряма дія терапевта на «м'язові затискачі» особистості та застосування вправ, які посилюють хронічну малоусвідомлювану напругу в тілі так, що м'язи на піку напруги починають розслаблятися. Зазвичай це може супроводжуватися емоційною реакцією, вивільненням пригнічених емоцій [9; 10].

Всі наші емоції та думки народжуються в тілі та проживаються через тіло. Крім того, тіло запам'ятовує всі події, емоції та відчуття, що відбувалися у житті людини. Тому через нього можна працювати з наслідками будь-якого негативного досвіду особистості, його психологічними настановами, сприйняттям себе та світу.

Тривога може проявлятися не лише через зміни в когнітивній та емоційній сферах, а й у поведінці. Стратегії поведінки, які можуть виникати під час

тривоги: втеча та уникнення небезпечних ситуацій, страх, виконання «рятівних» або ритуальних дій (захисна поведінка), метушливість, непосидючість, занепокоєння, скутість, завмирання, заїкання, труднощі в мовленні та діях, прагнення до надмірного контролю, перфекціонізм (прагнення до ідеального виконання завдань), прокрастинація (відкладання важливих справ на потім). Поведінковий аспект тісно пов'язаний із когнітивними, емоційними та фізіологічними проявами, оскільки когнітивні та нейрофізіологічні процеси впливають на певні поведінкові патерни [8; 28].

В цілому, тривога є складним когнітивним та поведінковим процесом, у якому беруть участь не лише емоції та думки, а й численні системи та органи всього організму.

Вважаємо, що у сучасній ситуації тривожність батьків дітей дошкільного віку в умовах соціально-економічних та суспільних криз є багатофакторним явищем, яке формується під впливом низки об'єктивних та суб'єктивних чинників. Психосоціальні аспекти тривожності батьків дітей дошкільного віку можуть бути досить різноманітними і тісно пов'язані з їхнім ставленням до дитини та навколишнього середовища. Тривожність батьків дошкільників у кризових умовах є результатом впливу низки психосоціальних чинників. Основними передумовами, що сприяють виникненню тривожності, є: кризові, соціальні, психологічні, сімені, економічні, інформаційні [29; 31].

Кризові. Різні форми кризи (зокрема війна, пандемії, економічна нестабільність) істотно впливають на рівень тривожності через невизначеність майбутнього, страх за добробут сім'ї та дітей. Такі події, як військові конфлікти, пандемії або природні катаклізми, створюють загрозу безпеці, зумовлюють різкі зміни у звичному життєвому укладі та викликають хронічний стрес. Це значною мірою впливає на емоційний стан батьків, формуючи тривогу за фізичне та психічне здоров'я дитини [31].

Зокрема затяжна війна на сході України, повномасштабне вторгнення, окупація Криму, постійна агресія з боку Росії створюють атмосферу страху, невизначеності та невпевненості в майбутньому. Ці події призвели до

загострення політичної та соціальної напруги, що викликає почуття страху, небезпеки та невизначеності [85]. Забезпечення належної підтримки батьків у кризових умовах є важливим етапом у зменшенні їхньої тривожності та підвищенні ефективності виховання дітей.

Психосоціальні. Невизначеність, спричинена тривалою війною, змусила велику кількість українських родин шукати притулку в інших регіонах країни або за кордоном. Втрата близьких (родичів, сусідів) призводить до втрати значної частини соціальної підтримки, що посилює тривожність батьків [26; 36; 37].

Зміни в соціальному середовищі, такі як вимушений переїзд або міграція, втрата роботи або розрив стосунків, соціальних зв'язків, втрата підтримки з боку оточення та ізоляція через кризові події призводять до відчуття самотності та можуть викликати тривогу. Соціальна ізоляція посилює емоційну напругу, невпевненість і невизначеність, пов'язані зі змінами, підвищує ризик розвитку тривожності. Якщо особистість відчуває, що її підтримують і розуміють, вона може відчувати менше тривоги в незвичних або стресових ситуаціях. Навпаки, відчуття відсутності підтримки або соціальної ізоляції може збільшити рівень тривожності [43].

Соціальна нерівність, що виявляється в істотній диференціації доходів, несправедливості та корупції, розшаруванні суспільства на багатих і бідних, сприяє появі відчуття несправедливості, незахищеності, зневіри в майбутньому, що також сприяє зростанню тривожності. Зростання соціальної нерівності, ізоляція та зниження соціального капіталу сприяють зменшенню відчуття підтримки з боку суспільства. Невизначеність життєвих обставин загострює страхи щодо майбутнього дитини [53].

Також, соціальна нерівність проявляється у доступі до якісної медичної допомоги та освіти. Батьки дітей дошкільного віку з низьким соціальним статусом часто змушені обмежувати себе у доступі до медичних послуг, які потрібні для дитини через фінансові обмеження, що створює відчуття небезпеки та невизначеності [7; 28].

Соціальна нерівність також може виявлятися у формі дискримінації через свою приналежність до певних культурних груп, що викликає відчуття тривоги, стресу та небезпеки. Наприклад, у культурі, де приділяється велика увага зовнішньому вигляду та соціальному статусу, люди можуть відчувати більший тиск і тривогу щодо того, як їх сприймають інші.

Таким чином, соціальна нерівність в Україні створює складну ситуацію, де значна частина населення відчуває невизначеність, небезпеку та невпевненість у майбутньому, що призводить до збільшення рівня тривожності та стресу серед батьків дошкільнят та потребує уваги з боку уряду, громадськості для зменшення соціальної нерівності [65].

Інфляція та нестабільність ринку праці є значущими стресогенними чинниками, які підсилюють відчуття невизначеності майбутнього. Батьки, відповідальні за забезпечення добробуту сім'ї, можуть відчувати посилений страх за нездатність забезпечити основні потреби дитини. Як наслідок, конфлікти у сім'ї, емоційна напруга між батьками, нестабільні стосунки або деструктивний стиль виховання, що є передумовою несприятливого емоційного середовища. Конфлікти між членами сім'ї та підвищена емоційна напруга є чинниками, що провокують тривожність як у батьків, так і у дітей. Натомість позитивний психологічний клімат, заснований на взаємоповазі, довірі та емоційній підтримці, сприяє зниженню рівня тривожності. Високий рівень тривожності часто супроводжується відчуттям безсилля та невпевненості.

Недостатня соціальна підтримка від родини, друзів або інших може збільшувати рівень тривожності батьків через відчуття ізоляції.

Обмежений доступ до соціальної допомоги може призвести до подальшого зростання соціальної нерівності, оскільки ті, хто мають фінансові можливості, можуть отримати доступ до дорогих приватних послуг, тоді як інші залишаються без доступу до будь-якої допомоги. Це може створити почуття несправедливості та безпорадності, що також може підвищити рівень тривожності батьків.

В Україні, як і в інших країнах, важливу роль у виникненні тривожності відіграють психологічні чинники. Адаптація до стресових ситуацій може бути

порушена у деяких людей, що призводить до підвищеної чутливості та тривоги, неадекватної реакції на звичайні стресори. Хронічний стрес викликає порушення балансу між збудженням і гальмуванням нервової системи, активує дофамінові та гістамінові системи, що також сприяє розвитку тривожних станів [2; 4; 13; 22].

Нездатність розпізнавати та контролювати емоції збільшує ризик розвитку тривожності. Відтак, наявність доступних психологічних ресурсів та консультацій для батьків сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню позитивного психологічного клімату в сім'ї та ефективнішому подоланню наслідків криз.

Особливості роботи центральної нервової системи, також можуть впливати на чутливість до стресу та тривоги. Тривожність є результатом недостатньої адаптації психофізіологічних механізмів особистості. Це призводить до підвищення рівня активації нервової системи та викликає неадекватні поведінкові реакції [50].

Відчуття стигми та сором є значущими психологічними факторами, які підтримують тривожність, особливо у людей з психотичними переживаннями [70].

Таким чином, доступність психологічної допомоги, наявність підтримки від родини, друзів або інших соціальних груп може зменшити рівень тривожності.

Індивідуально-особистісні. Батьки, які виховують дітей, можуть мати різні індивідуально-психологічні особливості, що впливають на їхній рівень тривожності. Батьки зі схильністю до підвищеної тривожності, низьким рівнем стресостійкості чи невпевненістю у власних батьківських компетенціях частіше піддаються негативному впливу кризових ситуацій. Натомість, батьки з високим рівнем емоційної стабільності, зазвичай, менш схильні до тривожності. Вони можуть краще справлятися зі стресом і підтримувати спокій у сім'ї (рис. 1.4).

Материнська тривожність є значущим фактором, що впливає на розвиток проблемної поведінки у дітей. Досліджено, що материнська тривожність значною мірою позитивно корелює з проблемною поведінкою дітей дошкільного

віку, де відіграють роль такі фактори, як регіон, стать дитини, вік матері та рівень освіти [101].



Рис. 1.4. Чинники тривожності батьків дітей дошкільного віку

Розуміння батьками власних емоцій і реакцій може допомогти знизити рівень тривожності. Спілкування з іншими батьками або фахівцями може сприяти новим перспективам та стратегіям для управління тривогою. Деструктивні моделі взаємодії, такі як емоційне відкидання чи надмірна вимогливість, можуть провокувати тривогу чи посилювати тривожність у батьків.

Економічні. Економічні труднощі є одним із ключових факторів, які значно впливають на рівень тривожності у сучасному суспільстві. Втрата або ризик втрати роботи значною мірою впливає на рівень тривожності батьків, оскільки зумовлює невизначеність та фінансову нестабільність в сім'ї [42; 51].

Насамперед, під впливом економічних труднощів тривожність можна пояснити через психологічну теорію невизначеності. Економічні кризи та нестабільність порушують базове відчуття безпеки, спричиняючи тривогу щодо майбутнього. Батьки, які стикаються з фінансовими труднощами, часто відчувають страх втрати роботи, неможливість задовольнити базові потреби чи

забезпечити гідний рівень життя для своєї сім'ї. Це активує механізми емоційної та поведінкової напруги, що проявляється у формі генералізованої тривожності або в інших розладах [60].

З біологічної точки зору, тривалі економічні труднощі призводять до хронічного стресу, що активує гіпоталамо-гіпофізарно-адреналову вісь (ГГА-вісь). Підвищений рівень кортизолу, який є наслідком такого стресу, негативно впливає на функціонування мозку, що підсилює відчуття тривожності. Крім того, зростає активність мигдалеподібного тіла, що відповідає за емоційне реагування [66].

Таким чином, економічна нестабільність, низький рівень доходів, зростання безробіття, фінансова непередбачуваність та боргові зобов'язання створюють потужний стресовий фон, що підвищує вразливість батьків до розвитку тривожних станів.

Економічні труднощі виступають складним стресогенним фактором, що впливає на психологічний, біологічний та соціальний аспекти життя людини [81; 88; 91].

Інформаційні. Надмірний потік про жорстокі та трагічні події в медіа, дезінформація та тривожні новини є ще одним чинником, який впливає на рівень тривожності батьків дошкільнят, як громадян України. Інформаційна перевантаженість часто поглиблює страхи та невпевненість, створюючи додаткове джерело тривоги, яке впливає на психоемоційний стан батьків.

Кожному українцю доступний безмежний обсяг інформації через різні джерела, такі як: телебачення, соціальні медіа, інтернет та мобільні додатки. Інформаційний потік дуже швидкий і неперервний, що створює відчуття постійної необхідності відстежувати події. Оскільки людина намагається встигнути за всіма новинами та подіями – це створює атмосферу страху та тривоги. Тому, зловживання переглядом змісту соціальних мереж, дезінформація, фейкові новини та пропаганда посилюють емоційну напругу, роблять людей більш вразливими до сприйняття реальності. Інформаційне перевантаження може бути серйозним чинником, що впливає на психічний стан,

особливо в умовах постійного потоку новин про кризові ситуації в Україні та за її межами [26; 27; 28; 38].

Сучасне інформаційне середовище спричиняє значний вплив на психіку особистості, викликаючи тривожність. Інформаційні технології, що стали невід'ємною частиною повсякденного життя, можуть позитивно чи негативно впливати на психоемоційний стан людини. Інформаційний стрес - це стан психічного напруження внаслідок надмірного інформаційного навантаження. Вона може проявлятися у вигляді тривоги, страху, дратівливості та інших психофізіологічних порушень. Постійна взаємодія з інформаційними технологіями призводить до формування віртуальних реальностей, у яких людина може втратити зв'язок із реальним світом. Відтак через брак часу батьки можуть бути заклопотані та не приділяти увагу дітям. Таким чином наслідки впливу інформаційних чинників на тривожність особистості є зростання рівня тривоги через необхідність швидко реагувати на зміни.

Таким чином, вплив інформаційних чинників на тривожність особистості є складним і багатогранним процесом. Він вимагає уваги з боку дослідників та практиків у сфері психології для розробки ефективних стратегій подолання інформаційного стресу та підтримки психічного здоров'я в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Недостатня вивченість впливу різних чинників на тривожність батьків дітей дошкільного віку зумовила необхідність спеціального вивчення цієї проблеми.

Проведений аналіз наукових праць щодо стану тривожності батьків дітей дошкільного віку та проведене опитування з метою виявлення соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень їх тривожності дозволив виокремити кілька ключових з них, а саме: соціальні, психологічні, економічні, сімейні та інформаційні чинники.

Отже, актуальність дослідження зумовлена тим, що батьківська тривожність є складним багатоаспектним явищем, яке формується під впливом різних чинників: соціальних, економічних, культурних, особистісних. У

сучасних умовах батьки часто стикаються з тиском суспільних очікувань, невизначеністю щодо майбутнього своїх дітей, а також з недостатньою підтримкою з боку держави та соціальних інститутів. Виокремлені соціально-психологічні чинники тривожності батьків дітей дошкільного віку, їхнє вивчення дозволяє виявити ключові напрями для надання психологічної допомоги, покращення соціальної підтримки та розробки ефективних стратегій адаптації до кризових умов.

Висновок до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел підтвердив, що тривожність є комплексним психологічним феноменом, який розглядається дослідниками в межах різних наукових підходів, зокрема психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, біологічного, соціально-психологічного та еволюційного.

У сучасній психології тривога визначається як негативна емоція, яка характеризується відчуттям загрози. Виокремлюють нормальну тривогу, що викликається реальною ситуацією. В свою чергу, патологічна тривога повністю обумовлена хворобливим процесом, який може бути викликаний надмірно важкою та тривалою реакцією на події.

Вивчення тривожності, як особистісного конструкту, дозволило виявити зв'язок із адаптаційними процесами, механізмами стресостійкості та психоемоційним благополуччям індивіда. Важливо розрізняти ситуативну тривожність, яка є реакцією на конкретні стресові обставини, та особистісну тривожність, що формується як стійка характеристика особистості.

Дослідження показало, що сучасні соціально-економічні зміни спричиняють зростання рівня тривожності в суспільстві, зокрема серед батьків дітей дошкільного віку. У сучасних умовах батьки часто стикаються з тиском суспільних очікувань, невизначеністю щодо майбутнього своїх дітей, а також з недостатньою підтримкою з боку держави та соціальних інституцій. Це створює ґрунт для виникнення тривожних станів, які можуть перерости в хронічні

форми та впливати на якість стосунків у родині. В умовах кризи та нестабільності тривожність виконує як адаптивну, так і деструктивну функцію.

Узагальнення наукових підходів дозволило визначити, що тривожність пов'язана з когнітивними, емоційними, фізіологічними та поведінковими реакціями. Її розвиток значною мірою залежить від рівня саморегуляції, особистісних особливостей та умов соціального середовища. Соціально-економічні чинники, такі як політична, економічна нестабільність, інфляція, відсутність соціальної підтримки та війна, істотно підсилюють прояви тривожності серед українців.

Отже, тривожність є багатокomпонентним явищем, що вимагає комплексного вивчення та корегування підходів щодо зниження рівня тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ БАТЬКІВ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**2.1. Методи та організація дослідження особливостей соціально-психологічних чинників тривожності батьків дітей дошкільного віку**

Розуміння тривожності батьків дошкільнят є надзвичайно важливим у сучасному суспільстві з багатьох причин. Одна з них – це здоров'я та безпека дітей. Тривожні батьки часто передають свої тривоги дітям, що може призвести до розвитку тривожності у дитини, вплинути на її самооцінку та соціалізацію. Однак, певний рівень тривожності в нормі властивий усім і є необхідним для оптимальної адаптації людини до дійсності. Тривожність проявляється по-різному і може мати як стимулюючий, так і деструктивний вплив на психічні функції особистості.

Дослідники підкреслюють важливість стабільного психологічного стану батьків, так як тривожність є одним із чинників, що впливає на характер взаємодії батьків і дітей [30; 51; 53; 65]. Виокремлення та дослідження впливу соціально-психологічних чинників на рівень тривожності батьків передбачає, перш за все, вивчення всієї системної сукупності психологічних детермінант, що зумовлюють виникнення тривожності та її трансформацію в стійкі риси особистості.

Зазначимо, що тривожність батьків може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, помірна тривожність стимулює пильність і відповідальність, а з іншого – її надмірний рівень здатен перетворитися у джерело конфліктів, невпевненості та формування несприятливих моделей поведінки у дітей. Переживання батьків можуть призвести до надмірної опіки, контролю або, навпаки, до відстороненості та негативно вплинути на якість взаємодії з дитиною.

Розуміння причин тривожності батьків дозволяє розробити ефективні програми профілактики та вчасної підтримки для запобігання розвитку більш серйозних проблем у родині.

Серед досліджених в попередньому розділі ключових аспектів (рис. 2.1), що впливають на рівень тривожності батьків виокремлюємо ключові соціально-психологічні чинники: сімейні (склад сім'ї, стиль виховання, наявність конфліктів), психологічні (травматичні події, темперамент, емоційна регуляція, обмеженість психологічної допомоги), економічні (інфляція, безробіття, обмеження потреб).



Рис. 2.1. Виокремлені соціально-психологічні чинники

Вплив на рівень тривожності батьків дітей дошкільного віку соціально-психологічних чинників є важливою темою для досліджень, оскільки вони впливають на період життя дитини, який характеризується активним формуванням емоційно-вольової сфери, інтенсивним емоційним та соціальним розвитком дитини. Раннє дитинство є критичним періодом для формування стійких емоційних реакцій та поведінкових шаблонів, які можуть впливати на

подальший розвиток особистості. Батьки, як ключові фігури у процесі соціалізації дитини, часто сприймають на себе значну відповідальність за її благополуччя, що може призводити до підвищення рівня тривожності. Вивчення соціально-психологічних чинників, що спричиняють тривожність батьків, дозволяє зрозуміти механізми їх впливу та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Охарактеризуємо найбільш актуальні та виокремлені нами [72; 80].

Психологічні чинники. Одним з ключових чинників тривожності батьків є психологічний стрес. Війна в Україні спричинила значні зміни в соціальних умовах, включаючи зміну звичного розпорядку дня, умов життя, розлуку з близькими, втрату друзів та насильство. Ці фактори негативно впливають на психологічний стан як дітей, так і батьків [28; 29; 31]. Травматичні події в минулому можуть впливати на тривожність і ставлення батьків до дитини, що, в свою чергу, впливає на розвиток дитини.

Особливості видів психологічного виснаження батьків дітей дошкільного віку під час повномасштабної війни:

I. Втома від спілкування.

Період, коли хотілося триматися купи і випадково відновлювалися навіть втрачені зв'язки, - на жаль, минув. І в кожного залишилися сили тільки на найближчі контакти. Або на вимушені.

II. Втома від інтенсивних емоцій.

Два роки тому ми не могли повірити, що можна відчувати лють чи біль такої інтенсивності. Любов, гордість, вдячність в якийсь момент теж наче викрутили на максимальну потужність. Але цей період позаду: багато хто говорить, що зараз вже нема сил щось відчувати, а замість болю прийшло якесь оніміння чи отупіння. Це і є емоційне виснаження.

III. Втома від емпатії.

Емпатія і співчуття теж потребують ресурсів, яких в українців зараз немає. Звісно, кожен і досі відчуває біль через страждання інших. Але водночас фокус емпатії дуже звузився, його вистачає тільки «на своїх». Різниця у досвіді між

військовими і цивільними, мешканцями фронтових і тилкових міст, між українцями в Україні та закордоном стає помітнішою. Через втому ми можемо знецінювати досвід інших, а слова «я тебе розумію» від людини з іншого контексту частіше дратують, ніж підтримують.

IV. Когнітивне виснаження.

Важко концентруватися на роботі, важко розбиратися з новою інформацією, важко запам'ятовувати. Хоча в порівнянні з минулим чи позаминулим роком здатність до інтелектуальної роботи скоріше відновалася. Це пов'язано з тим, що ми перейшли зі стадії гострого стресу у фоновий стрес, хронічний. Нічого хорошого в хронічному стресі немає, але працювати в цьому стані трохи легше, ніж в стані емоційних гойдалок. Втім, повного відновлення до індивідуальної норми здебільшого не відбулось.

V. Втома від спогадів.

Спроби згадувати пережите і ділитися травматичним досвідом більше не приносять полегшення, а швидше ретравматизують. Це було дуже помітно на другі роковини вторгнення: хоча постів зі спогадами вистачало (і якщо авторам і авторкам ставало легше – це чудово), але багато хто намагався ізолюватися і зайвий раз не заходити в соцмережі. Ми консервуємо спогади, відкладаємо їх на потім, бо розбирати їх зараз занадто боляче і занадто виснажливо.

Тому відносно нормальний режим сну, регулярне харчування і фізична активність допомагають підтримувати ресурсність та не погіршувати рівень тривожності.

Індивідуальні особливості батьків, темперамент, рівень самооцінки також відіграють ключову роль у формуванні тривожності. Батьки з високим рівнем інтроверсії або складними переживаннями можуть відчувати більше труднощів у процесі виховання дитини, оскільки вони можуть відчувати перевантаження в соціальних взаємодіях або мати складності з управлінням емоціями. Такі особистісні риси можуть збільшувати рівень тривожності у батьків (тато, мама) дітей дошкільного віку, особливо коли вони змушені взаємодіяти з іншими батьками або працівниками освітнього закладу.

Високий рівень тривожності батьків впливає на здатність адекватно оцінювати ситуації та може призвести до надмірного контролю або, навпаки, уникнення відповідальності. Водночас, тривожність може і знижувати рівень емоційної чутливості до потреб дитини, що впливає на якість взаємодії в родині.

Неадекватна самооцінка особистості (низька) зумовлює відчуття тривоги через страх невдачі або негативну оцінку з боку інших. Конфлікти між особистими бажаннями та зовнішніми вимогами, відсутність чітких цілей або недостатнє обґрунтування своїх прагнень, хронічний стрес може викликати фізіологічні симптоми тривоги, такі як тахікардія або м'язове напруження. Ці фізичні реакції можуть стати автоматичними сигналами для мозку про загрозу.

Недосконалість системи психологічної допомоги зумовлює недостатню доступність та якість психологічної допомоги, стигматизація психічних розладів ускладнює подолання тривожності та веде до заглиблення проблеми.

Відтак, психологічна допомога має передбачати доступ до платформ та ресурсів для отримання психологічної допомоги, включаючи вправи на зниження тривожності та стабілізації психоемоційного стану [3; 17; 20; 46].

Для зменшення рівня тривожності необхідно впроваджувати програми психологічної підтримки, що включають: інформування батьків про вікові особливості дітей, нормальні етапи розвитку та ефективні методи виховання, індивідуальне консультування для формування ефективних стратегій подолання тривожних станів, залучення до груп підтримки, де батьки можуть поділитися досвідом та отримати підтримку, розвиток навичок саморегуляції (практики релаксації, медитації та усвідомленості) для зниження рівня тривожності та покращення загального психологічного благополуччя.

Забезпечення якісної психологічної підтримки дозволяє не лише знизити рівень тривожності батьків, але й створити сприятливі умови для гармонійного розвитку дитини [44; 67].

Економічні чинники. Безробіття, зниження рівня доходів, власна фінансова неспроможність нерідко супроводжується почуттям провини або сорому, що поглиблює дискомфорт через неможливість забезпечити належний

рівень добробуту сім'ї. Низька заробітна плата та кадрові втрати в системі освіти створюють додаткові виклики для батьків, збільшуючи їхню тривожність щодо майбутнього своїх дітей. Скорочення витрат сімейного бюджету, часто означає обмеження доступу до медичної допомоги, психологічної підтримки, якісного харчування чи фізичної активності, що в комплексі посилює вразливість та є передумовою тривожності. Це знижує якість сну, що безпосередньо корелює з підвищеним рівнем тривоги [33; 42].

Економічні труднощі зумовлюють низький рівень життя, безробіття, інфляцію, нестабільність валюти, страх втратити роботу, що зумовлює економію в родині, обмеження потреб і може посилювати відчуття тривоги за майбутнє, нездатність забезпечити себе та свою сім'ю. Сучасні наукові дослідження [74] вказують на те, що професійна зайнятість та вищий рівень самоефективності особистості зумовлює нижчий рівень тривожності. Було виявлено, що ця закономірність стосується особистісної тривожності, а не конкретних випадків ситуативної.

Нестабільність на ринку праці, зростання цін на товари та послуги створює негативне економічне середовище, що впливає на психологічний стан українців, які живуть за межею бідності, зокрема батьків дітей дошкільного віку. Ці фактори можуть викликати тривогу, невпевненість у майбутньому та втрату віри в себе та у майбутнє [78; 94; 104].

Зважаючи на вплив економічних чинників на рівень тривожності в Україні, можна відзначити, що економічна нестабільність та низький рівень життя є серйозними джерелами тривоги серед українських батьків.

Таким чином, економічна нестабільність може бути одним із ключових факторів, що впливають на рівень тривожності.

Сімейні чинники. Сім'я є одним із основних факторів, які впливають на формування особистості дитини. Неадекватна взаємодія всередині сім'ї може призвести до дезадаптації дитини, що має прояв у соціально неприйнятній поведінці, що, в свою чергу, збільшує тривожність батьків.

Батьки, в яких пізно народилася дитина, можуть відчувати більшу тривожність через відсутність досвіду або страх перед відповідальністю. Батьки з природною схильністю до тривожності можуть передавати ці риси дітям через свій стиль спілкування і поведінки. Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків або відсутність підтримки з боку батьків можуть викликати тривожність як у батьків, так і в дітей [49; 66; 68].

Рівень тривожності батьків може бути пов'язаний з їхніми мотивами діяльності та поведінки, рівнем самоусвідомлення та соціальної відповідальності [65].

У сімейних стосунках все частіше і частіше зустрічаються два тривожні індивіди, їх взаємини мають реактивний характер, який загострюється у стресових ситуаціях. Ці сім'ї схильні «емоційнувати», посилювати тривоги один одного та резонувати їх [42; 52].

Когнітивний ресурс у цих ситуаціях є недоступним - доти, доки один із індивідів не поверне самоконтроль.

В цілому соціально-психологічний клімат сім'ї може бути представлений як система, що включає компоненти: матеріальний, психофізіологічний, психологічний (батьківська та побутова сфера), соціально-психологічний. Розуміння причин батьківської тривожності є важливим, оскільки вона має безпосередній вплив на розвиток дітей.

Таким чином, рівень тривожності батьків дітей дошкільного віку є складним феноменом, що обумовлений поєднанням особистісних, соціальних та культурних чинників. Виявлення та корекція цих чинників є важливим завданням психологічної практики, адже психологічне благополуччя батьків прямо впливає на емоційний стан та розвиток їхніх дітей.

Проведене емпіричне дослідження з 2022 року по 2024 рік дозволило виявити зростання рівня тривожності у батьків та вплив на цей процес, на нашу думку, ключових чинників (психологічні, економічні, сімейні). Комплексне діагностування батьків послугувало визначенню стану досліджуваної проблеми.

Для обчислення отриманих значень показників та зручності структуризації одержаних даних всі «сирі» бали було переведено у Z-значення шкали нормального розподілу, що дозволило «сирі» бали перевести у 3 рівні тривожності: при $-1\sigma \leq Z < 0\sigma$, низький рівень; при $0\sigma \leq Z \leq +1\sigma$, середній рівень; при $+1\sigma < Z \leq +2\sigma$, високий. Детально емпіричне дослідження впливу соціально-психологічних чинників на рівень тривожності описано в п. 2.2.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей соціально-психологічних чинників тривожності батьків дітей дошкільного віку в кризових умовах

Незважаючи на значну кількість досліджень присвячених тривожності, соціально-психологічні аспекти цього явища у батьків дітей дошкільного віку залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, існують прогалини у розумінні того, як соціальні кризи, економічні особливості та особистісні характеристики батьків взаємопов'язані та впливають а рівень тривожності особистості.

Аналіз даних є ключовим етапом будь-якого дослідження, і особливо важливим для розуміння отриманих результатів.

В цьому параграфі здійснено детальний опис організації, проведення експерименту та аналіз отриманих даних в ході дослідження.

Процес організації та проведення експерименту базується на визначених науковцями теоретичних та методологічних засадах експериментальної роботи в галузі психолого-педагогічних наук. Експеримент виступає як система пізнавальних операцій, що пов'язані з вивченням конкретних ситуацій, фактів, явищ, процесів, чинників, спеціально створених умов для виявлення властивостей, зв'язків, відношень, закономірностей та є надійним способом отримання достовірних даних [61].

Деталізуючи процес організації експерименту зазначимо, що батьки дітей дошкільного віку (від 3 до 5 років) пройшли опитування в 2022, 2023 та 2024 роках та діагностику за визначеними шкалами.

Для аналізу отриманих даних використано комбінований метод дослідження (поєднання кількісного та якісного аналізу) для отримання більш повної картини. Кількісний аналіз – це статистична обробка даних для отримання середніх значень, стандартних відхилень та інших характеристик розподілу за кожною змінною. Якісний аналіз це - аналіз відкритих відповідей на анкети та інтерв'ю для виявлення типових моделей, тенденцій та особливостей. Також застосовано порівняльний метод, суть якого передбачав зіставлення результатів отриманих даних оцінювання рівня тривожності батьків дітей дошкільного віку. Порівняння результатів між групами батьків (мама/тато) здійснено за допомогою t-критерію Стюдента або інших статистичних методів.

Відповідно до поставлених завдань емпіричне дослідження виконувалася на базі закладу дошкільної освіти № 41 м. Житомира. Вибірка (рис.2.2) складалася з 98 досліджуваних: 67 жінок (мама дитини віком від 3 до 5 років) та 31 особа чоловіки (тато дитини віком від 3 до 5 років). Дослідження здійснювалося впродовж 2022-2024 років.



Рис. 2.2. Гендерний склад учасників дослідження

На констатувальному етапі здійснювалося вивчення та аналіз наукової та методичної літератури з досліджуваної проблеми, аналізувалися результати проведених досліджень з проблеми, визначалися методологічні підходи до вирішення проблеми. На цьому етапі визначено мету, об'єкт та предмет дослідження, завдання, визначено діагностичний інструментарій. Був розроблений опитувальник, що включає сукупність блоків:

Соціально-демографічні дані: Ці дані допомогли ідентифікувати групи батьків, які можуть бути більш схильні до тривожності.

Шкали тривожності: Високі бали за шкалами свідчать про підвищений рівень тривожності та характеризують, які саме ситуації та аспекти викликають найбільше занепокоєння.

Шкали перфекціонізму та самооцінки: Високий рівень перфекціонізму та низька самооцінка часто супроводжуються підвищеною тривожністю.

Сконструйована батарея спеціально підібраних та апробованих методик, на наш погляд, найточніше дозволила виміряти соціально-психологічні особливості рівня тривожності батьків.

Для визначення типу темпераменту батьків використано опитувальник Айзенка, який допоміг виміряти та класифікувати темперамент респондентів. Опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI) є одним із найвідоміших і широко застосовуваних інструментів у психології для діагностики особистісних характеристик, зокрема темпераменту. Він розроблений Гансом і Сибіл Айзенками у 1963 році. Структура опитувальника містить 57 тверджень (24 – для вимірювання рівня екстраверсії/інтроверсії; 24 – для вимірювання нейротизму; 9 – контрольних запитань для виявлення ступеня соціальної бажаності відповідей). Респондент відповідає «Так» або «Ні». Отримані дані представлено у таблиці 2.1., в якій відображено розподіл батьків за чотирма типами темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за типами темпераменту

Тип темпераменту	Мами (абс. число/%)	Тато (абс. число/%)	Загалом (абс. число/%)
Холерик	20 (29,85%)	15 (48,39%)	35 (35,71%)
Сангвінік	25 (37,31%)	10 (32,26%)	35 (35,71%)
Флегматик	10 (14,93%)	5 (16,13%)	15 (15,31%)
Меланхолік	12 (17,91%)	1 (3,23%)	13 (13,27%)
Загалом	67	31	98 (100%)

Аналіз показників таблиці свідчить, що тип темпераменту "флегматик" зустрічається рідше, становлячи 15,31% загальної вибірки. Цей тип

темпераменту характеризується урівноваженістю і розсудливістю особистості, що менш поширено серед опитаних батьків.

Меланхолічний темперамент має найнижчий відсоток – 13,27% у загальному розподілі. Це свідчить, що батьки з підвищеною чутливістю та схильністю до рефлексії є менш типовими. Це може бути зумовлено потребою бути врівноваженим в міжособистісній взаємодії з дитиною.

35,71%, які отримали холерики та сангвініки, можуть відображати соціокультурні особливості, які стимулюють активніші та більш екстравертні моделі поведінки серед дорослих.

Порівняння опитаних за гендерним аспектом виявило, що серед матерів переважають сангвініки (37,31%) і холерики (29,85%), тоді як серед батьків найбільшу частку займають холерики (48,39%). Це може свідчити про більш виражену емоційну активність батька дитини у порівнянні з мамою.

Як видно з діаграми (рис. 2.3) найпоширенішими типами темпераменту серед обох груп (мама, тато) є холерик і сангвінік, що становить по 35,71% в кожній групі від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що емоційно-активні та оптимістичні типи поведінки є домінуючими серед батьків.



Рис. 2.3. Результати опитування за Айзенком

Обчислення коефіцієнта кореляції дозволить зробити висновок про ступінь залежності між рівнем тривожності батьків та їх темпераментом.

Отже, розподіл типів темпераменту серед батьків демонструє значну варіативність, із переважанням активних і соціально адаптивних типів, що може впливати на стиль виховання дітей.

Наступним кроком дослідження був етап з'ясування рівня тривожності батьків. Для виявлення рівня тривожності батькам було запропоновано методику Ч. Спілбергер. Цей тест дозволяє диференційовано виміряти тривожність як особистісну властивість, і як стан. Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в момент «тут і зараз» (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році. Бланк шкал самооцінки по Спілбергер включає інструкції і 40 питань-суджень, 20 з них призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності і 20 – для оцінки особистісної тривожності (Додаток А). На кожне питання передбачається чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності. Результати тесту Спілбергер запропонував розподіляти на три рівні (низький, середній, високий) рівні тривожності:

низький – до 30 балів,

середній – 31-44 бала,

високий – 45 і більше.

Цей тест був обраний тому, що має невеликий обсяг і не вимагає батьків великих часових і ресурсних витрат.

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за рівнем тривожності (2022 рік)

Тип темпераменту	Кількість батьків	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Меланхолік	23	0	12	11
Сангвінік	30	9	13	8
Флегматик	20	17	2	1
Холерик	25	0	15	10

За отриманими результатами, які представлено в таблиці передбачено розрахунок та обчислення середніх значень та відхилень. Після обчислення

коефіцієнта кореляції ми зможемо зробити висновок про ступінь залежності між рівнем тривожності батьків та їх темпераментом.

Дані про рівень тривожності (низький, середній, високий) порівнювалися з загальною кількістю батьків. Порівнювалися пропорції розподілу тривожності для кожного типу темперамента.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності батьків і типом темпераменту використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона дозволяє дати оцінку між двома або великою кількістю ознак у двох різних групах. Зокрема, коефіцієнт кореляції Пірсона, оцінює лінійну залежність між двома змінними. Для обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона (r) між двома змінними X та Y використано формулу кореляції Пірсона:

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2 \sum (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

де:

- X_i та Y_i – це значення змінних X (категорії кожного чинника) та Y (рівень тривожності: низький, середній, високий);
- $\bar{Y}$ та $\bar{X}$ – це середні значення змінних X та Y ;
- $\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$ – це сума добутків відхилень кожного значення X і Y від їх середніх значень;
- $\sum (X_i - \bar{X})^2$ і $\sum (Y_i - \bar{Y})^2$ – це суми квадратів відхилень значень від середнього.

Значення r варіюється в діапазоні від -1 до 1.

При цьому якщо:

- $|r| > 0$ – пряма залежність (зв'язок сильний);
- $|r| < 0$ – обернена залежність;
- $|r| = 0$ – відсутність лінійного зв'язку.

Коефіцієнт кореляції розрахований за методом Пірсона для даних вказує на залежність між типом темпераменту та рівнем тривожності (таблиця 2.3).

Значення відображають кореляцію між типом темпераменту та рівнем тривожності (враховуючи пропорції розподілу).

Таблиця 2.3.

Кореляція рівня тривожності батьків з темпераментом (2022 рік)

Тип темпераменту	Кількість батьків	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції r
Меланхолік	23	0	12	11	-0,75
Сангвінік	30	9	13	8	0,40
Флегматик	20	17	2	1	0,85
Холерик	25	0	15	10	-0,30

Аналіз показників таблиці дає змогу зробити умовивід, що існує певна залежність між типом темпераменту та рівнем тривожності у батьків. Аналіз даних із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона дозволив виявити наступні закономірності за типами темпераменту:

Меланхолік: низький коефіцієнт свідчить про негативну кореляцію, тобто чим вищий рівень тривожності, тим більша ймовірність зустріти меланхоліка. Виявлено негативну кореляцію між темпераментом та рівнем тривожності. Це свідчить про схильність меланхоліків до середнього та високого рівня тривожності. Найбільше батьків із таким типом темпераменту має середній рівень тривожності (-0,75), тоді як низький рівень тривожності у них майже не зустрічається.

Сангвінік: позитивна кореляція означає, що більшість сангвініків мають середній рівень тривожності. Помірно позитивна кореляція вказує на тенденцію сангвініків до збалансованого розподілу рівнів тривожності, з переважанням середнього (0,40). Це підтверджує їх емоційну стабільність та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Флегматик: високий позитивний коефіцієнт вказує, що флегматики здебільшого мають низький рівень тривожності. Дуже висока позитивна кореляція свідчить про те, що флегматики переважно мають низький рівень

тривожності (0,85). Це узгоджується з характерними для них рисами: спокійністю та емоційною стриманістю.

Холерик: помірно негативна кореляція відображає схильність холериків до середнього та високого рівня тривожності. Негативна кореляція вказує на те, що середній і високий рівні тривожності частіше зустрічаються у холериків. Найбільше батьків цього типу має середній рівень тривожності (-0,30), що може пояснюватися їхньою емоційною збудливістю.

Отже, отримані результати підтверджують, що тип темпераменту значною мірою впливає на рівень тривожності. Флегматики демонструють найнижчу тривожність, тоді як меланхоліки та холерики є більш схильними до підвищених рівнів тривожності. Сангвініки показали помірно стабільну тривожність, що відповідає їхній емоційній рівновазі.

З використанням того ж діагностичного інструментарію проведено повторне опитування батьків у 2023 році (рис. 2.4).

Таблиця 2.4.

Рівень тривожності, кореляція з типом темпераменту (2023 рік)

Тип темпераменту	Кількість батьків	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень і	Коефіцієнт кореляції r
Меланхолік	23	0	15	8	-0.60
Сангвінік	30	4	17	9	0.50
Флегматик	20	10	7	3	0.75
Холерик	25	0	18	7	-0.20

З таблиці видно, що у 2023 році спостерігається зменшення кількості батьків із середнім рівнем тривожності. У 2023 році кількість батьків із низьким рівнем тривожності зросла, особливо серед флегматиків.

Діаграма (рис. 2.3) відображує порівняння отриманих даних щодо рівня тривожності батьків у 2022-2023 роках, розподілений за типами темпераменту (холерик, флегматик, сангвінік та меланхолік).



Рис. 2.3. Порівняння результатів опитування за 2022-2023 роки

Так, високий рівень тривожності у 2022 році був незначним (найбільше серед меланхоліків). У 2023 році цей показник знизився. Середній рівень тривожності у 2022 році був відносно рівномірно розподілений серед трьох типів темпераментів. Низький рівень тривожності у 2022 році переважав у сангвініків та флегматиків. Вважаємо, що загальне зниження рівня тривожності у 2023 році може бути пов'язане з адаптацією батьків до нових умов виховання та життєвих обставин. Різниця між темпераментами свідчить про те, що меланхоліки більш схильні до тривожності, тоді як сангвініки та флегматики зберігають емоційну стабільність.

Соціально-психологічні фактори, такі як підвищення рівня поінформованості, психологічна підтримка або покращення загальної ситуації, могли позитивно вплинути на зменшення тривожності серед батьків.

Таким чином, дані підтверджують, що рівень тривожності батьків корелює з їхнім темпераментом, а також змінюється під впливом зовнішніх обставин.

Ці дані можуть бути корисними для психологів та педагогів у розробці індивідуальних підходів до роботи з батьками, враховуючи їхні індивідуальні особливості.

Водночас, було досліджено вплив виокремлених нами ключових соціально-психологічних чинників на рівень тривожності батьків (таб. 2.5, таб 2.6, таб. 2.7, таб. 2.8, таб 2.9, таб. 2.10).

Розглянемо аналіз кореляції рівня тривожності батьків дітей від 3 до 5 років за психологічними чинниками. З таблиці 2.5 видно, як різні психологічні чинники впливають на рівень тривожності, враховуючи кількість респондентів та їх розподіл за рівнями тривожності.

Таблиця 2.5

Рівень тривожності, кореляція з психологічними чинниками (2022 рік)

Категорії психологічних чинників	Низький рівень	Середній рівень і	Високий рівень і	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Емоційна регуляція	28	40	30	0,85	98
Травматичні події	28	45	25	-0,75	98
Обмежений доступ до психологічної допомоги	35	35	28	-0,65	98

В таблиця представлено результати кореляційного аналізу між рівнем тривожності батьків та різними психологічними чинниками, такими як емоційна регуляція, травматичні події та обмежений доступ до психологічної допомоги. Дані були зібрані з 98 респондентів, з яких 67 – мами та 31 – тато. Коефіцієнти кореляції Пірсона були обчислені для кожного психологічного чинника, щоб визначити ступінь та ступінь залежності між цими чинниками та рівнем тривожності.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між емоційною регуляцією та рівнем тривожності становить 0,85, що вказує на сильну позитивну кореляцію:

- 28 респондентів із низьким рівнем тривожності демонструють розвинені навички емоційної регуляції.
- 40 респондентів мають середній рівень тривожності, що може свідчити про часткову ефективність їхніх стратегій регуляції емоцій.

- 30 респондентів із високим рівнем тривожності, ймовірно, мають труднощі з контролем емоцій.

Таким чином, чим вища здатність до емоційної регуляції, тим нижчий рівень тривожності.

Це свідчить про те, що вміння впливати та контролювати емоції впливають та знижують рівень тривожності батьків.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між кількістю пережитих травматичних подій та рівнем тривожності становить $-0,75$, що вказує на негативну кореляцію:

- 28 респондентів із низьким рівнем тривожності мали мінімальний вплив травматичних подій.

- 45 респондентів із середнім рівнем тривожності могли частково переживати наслідки таких подій.

- 25 респондентів із високим рівнем тривожності зазнали значного впливу травматичних переживань.

Таким чином, чим більше травматичних подій у житті респондентів, тим вищий рівень тривожності. Це свідчить про те, що більша кількість травматичних подій пов'язана з вищим рівнем тривожності.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між обмеженим доступом до психологічної допомоги та рівнем тривожності становить $-0,65$, що вказує на помірну негативну кореляцію:

- 35 респондентів із низьким рівнем тривожності, ймовірно, не відчували проблем із доступом до фахівців або використовували інші ефективні механізми подолання стресу;

- 35 респондентів із середнім рівнем тривожності могли поставати перед труднощами у доступі до психологічної підтримки;

- 28 респондентів із високим рівнем тривожності, ймовірно, не мали змоги отримати належну психологічну допомогу.

Це свідчить, що чим більше обмежень у доступі до психологічної допомоги, тим вищий рівень тривожності.

Результати кореляційного аналізу показують, що емоційна регуляція, травматичні події та обмежений доступ до психологічної допомоги значно впливають на рівень тривожності батьків. Регулювання емоцій є важливим фактором зниження рівня тривожності особистості. Батьки, які володіють навичками емоційної регуляції можуть ефективніше справлятися зі стресом та тривожністю, що позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя та, відповідно, на позитивну атмосферу в сім'ї.

Значно підвищує рівень тривожності у житті наявність травматичних подій. Пережиті травматичні події (військові дії, природні катаклізми, пандемії) можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у батьків, що, у свою чергу, може підвищувати їхню тривожність щодо дітей. Це засвідчує важливість неперервної психосоціальної підтримки батьків, які переживають стресові та травматичні ситуації. Обмежений доступ до фахової психологічної допомоги є фактором негативного впливу на тривожність і підкреслює необхідність посилення уваги доступу, за потреби, до можливостей психотерапевтичної підтримки. Відсутність можливості отримати своєчасну психологічну допомогу може ускладнювати подолання стресу та тривоги, що посилює тривожні стани у батьків.

Таким чином, розвиток навичок регуляції емоцій, психосоціальна підтримка після травматичних подій та доступ до психологічної підтримки є важливими факторами зниження тривожності батьків.

Таблиця 2.6

Рівень тривожності, кореляція з психологічними чинниками (2023 рік)

Категорії психологічних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Емоційна регуляція	28	40	30	0,85	98
Травматичні події	15	30	53	-0,92	98
Обмежений доступ до	35	35	28	-0,65	98

психологічної допомоги					
---------------------------	--	--	--	--	--

У попередній таблиці 2.5 (з результатами за 2022 рік) кореляція між травматичними подіями та рівнем тривожності становила -0,75. Це свідчить про наявність негативного зв'язку, тобто, чим більше травматичних подій пережила людина, тим вищий у неї рівень тривожності. Проте, сила цього зв'язку не була дуже високою.

У таблиці 2.6 (за 2023 рік) кореляція становить -0,92. Це значне покращення, яке свідчить про посилення негативного зв'язку між цими двома факторами. Вважаємо, що загальне зниження рівня тривожності за чинником «Травматичні події» на території Житомирської області пов'язані з територіальною віддаленістю від лінії бойових дій, зниженням частоти повітряних тривог та їх наслідків, а також з адаптацією батьків до нових умов виховання та життєвих обставин.

Порівняння даних 2022 та 2023 років (рис. 2.4) засвідчує, що спостерігається тенденція до збільшення рівня тривожності в батьків, які не володіють навичками та прийомами емоційної регуляції.

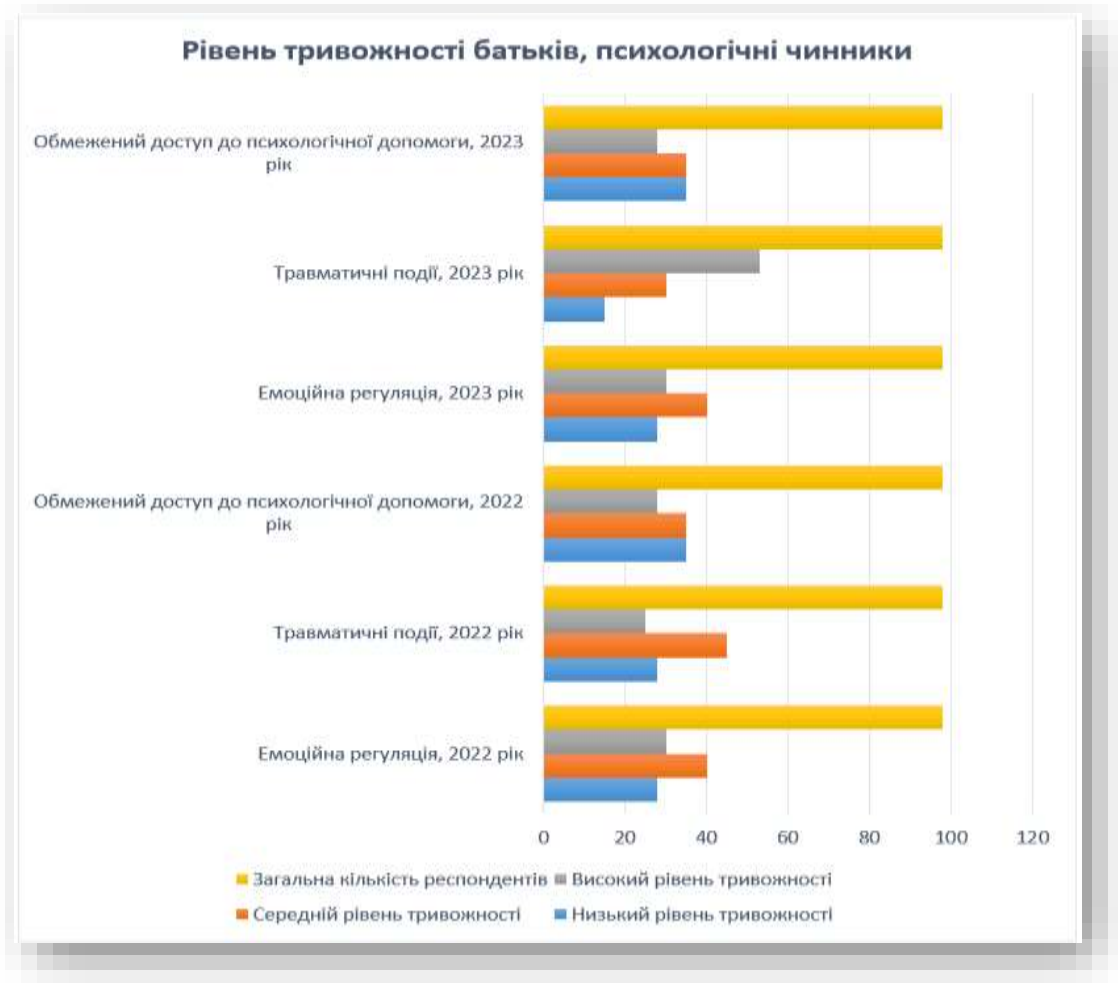


Рис. 2.4. Порівняння результатів опитування за 2022-2023 роки

Стовпчикова діаграма відображає порівняння рівня тривожності (низький, середній, високий) батьків за психологічними чинниками у 2022 та 2023 роках. У 2023 році вплив травматичних подій залишається значним, а низький рівень тривожності дещо знизився у зв'язку з обмеженням доступу до психологічної допомоги.

В цілому у 2023 році в порівнянні з 2022 роком відзначається загальне зростання рівня тривожності серед батьків. Найбільший вплив мають травматичні події та обмежений доступ до психологічної допомоги, що свідчить про необхідність розширення психологічної підтримки. Емоційна регуляція та навички стабілізації емоційного стану залишаються ключовими факторами впливу на зниження рівня тривожності. Це вказує на важливість впровадження психоемоційних тренінгів для батьків.

Вивчення кореляції між рівнем тривожності батьків та різними психологічними чинниками є важливим напрямком дослідження, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми підтримки батьків та сприяти психологічному благополуччю дітей.

Далі розглянемо, як рівень тривожності батьків корелює з різними сімейними факторами, такими як склад сім'ї, житлові умови та хвороби дитини.

Ця таблиця дозволяє візуалізувати, як різні сімейні фактори впливають на рівень тривожності батьків, що може бути корисним для розуміння та покращення сімейного добробуту (таб. 2.7).

Таблиця 2.7

Рівень тривожності, кореляція з сімейними чинниками (2022 рік)

Категорії сімейних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Склад сім'ї (повна/неповна)	30	40	28	0,15	98
Житлові умови (ВПО)	15	35	48	0,45	98
Хвороби дитини	8	25	65	0,70	98

Аналіз представлених в таблиці даних виявив (додаток Б), що рівень тривожності батьків лише незначно корелює з повнотою сім'ї ($r = 0,15$). У повних сім'ях частіше спостерігається низький або середній рівень тривожності (30% і 40% відповідно). Це може пояснюватися більшою соціально-емоційною підтримкою та стабільністю у вихованні. Проте 28% батьків навіть у повних сім'ях мають високий рівень тривожності, що свідчить про те, що цей чинник не є визначальним для тривожності дорослих. Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,15 вказує на слабкий позитивний зв'язок між повнотою сім'ї та рівнем тривожності батьків. Це означає, що батьки з неповних сімей можуть мати дещо вищий рівень тривожності, але цей зв'язок не є визначальним.

Батьки, які отримали статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО) мають значно вищий рівень тривожності: 48% із них демонструють високий рівень тривожності, що підтверджується позитивним коефіцієнтом кореляції ($r = 0,45$). Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,45 свідчить про помірний позитивний зв'язок між статусом ВПО та рівнем тривожності батьків. Це означає, що батьки, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, частіше відчувають вищий рівень тривожності через стрес, пов'язаний зі зміною місця проживання та адаптацією до нових умов. Це свідчить про сильний вплив житлової нестабільності на психологічний стан батьків, що, у свою чергу, може впливати на дітей.

Найвища кореляція ($r = 0,70$) спостерігається між наявністю хвороб у дитини та тривожністю батьків. 65% батьків дітей із хронічними або частими захворюваннями мають високий рівень тривожності, що цілком логічно, адже здоров'я дитини є ключовим фактором стресу для батьків. Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,70 вказує на сильний позитивний зв'язок між наявністю хронічних захворювань у дитини та рівнем тривожності батьків. Батьки дітей з хворобами можуть відчувати постійний стрес, страх та переживання за здоров'я дитини, що сприяє підвищенню рівня тривожності.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що найбільший вплив на рівень тривожності батьків мають хвороби дітей та житлові умови. Висока тривожність батьків, особливо у сім'ях ВПО та батьків хворих дітей, може безпосередньо впливати на рівень тривожності. Це підкреслює важливість комплексної психологічної підтримки сімей, які перебувають у складних життєвих умовах. Склад сім'ї має менший вплив на рівень тривожності.

Ці висновки можуть бути корисними для розробки стратегій підтримки батьків, які стикаються з цими чинниками. На рівень тривожності батьків можуть впливати й інші фактори, які не враховані в таблиці 2.7 (наприклад, соціально-економічний статус сім'ї, підтримка родини тощо).

Таким чином, важливо розробляти програми підтримки для батьків, які мають хворих дітей або живуть у несприятливих житлових умовах тощо.

Дослідження у 2023 році засвідчило (таб. 2.8), що найбільша кількість респондентів із низьким рівнем тривожності спостерігається у групі з середнім рівнем тривожності.

Таблиця 2.8

Рівень тривожності, кореляція з сімейними чинниками (2023 рік)

Категорії сімейних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Склад сім'ї (повна/неповна)	29	41	28	0.25	98
Житлові умови (ВПО)	15	37	46	0.35	98
Хвороби дитини	10	25	63	0.60	98

З таблиці видно, що коефіцієнт кореляції Пірсона 0,25 свідчить про слабкий позитивний зв'язок між повнотою сім'ї та рівнем тривожності. Пояснюємо це, що повна сім'я може забезпечити більшу соціальну та емоційну підтримку для батьків, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Однак, враховуємо, що неповні сім'ї можуть стикатися з додатковими труднощами, такими як фінансові проблеми, відсутність партнера, що може підвищувати рівень тривожності. Це означає, що у повних сім'ях батьки дещо рідше відчують високий рівень тривожності, але цей зв'язок не є сильним.

Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,35 вказує на помірний позитивний зв'язок житлових умов (між статусом ВПО) та рівнем тривожності. Додаткові труднощі, пов'язані з адаптацією на новому місці, можуть також сприяти цьому.

Наявність хвороби у дитини залишається найбільш значущим фактором, що впливає на рівень тривожності батьків. Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,60 свідчить про сильний позитивний зв'язок між цим фактором та рівнем тривожності. Хвороба дитини є сильним стресовим фактором для батьків,

оскільки вона викликає переживання за здоров'я дитини, потребує додаткового догляду та може призводити до фінансових труднощів. Хронічні захворювання можуть призводити до тривалого стресу та тривожності у батьків. Отримані дані майже ідентичні результатам за 2022 рік (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Порівняння результатів опитування за 2022-2023 роки

На стовпчиковій діаграмі представлено візуалізацію рівня тривожності батьків (низький, середній, високий) у 2022 та 2023 роках залежно від трьох сімейних чинників: хвороби дитини, житлові умови (ВПО) та склад сім'ї (повна/неповна).

У 2022 та 2023 роках чинник «Хвороби дитини» має найвищий рівень тривожності батьків серед трьох досліджуваних чинників. Водночас, у 2023 році відзначається зростання середнього рівня тривожності за чинником «Житлові умови (ВПО)», що може бути пов'язано з нестабільними умовами проживання, соціальною невизначеністю та адаптаційними труднощами. Чинник «Склад сім'ї

(повна/неповна)» відображує відносно інших нижчий рівень тривожності, хоча у 2023 році спостерігається певне підвищення середнього рівня тривожності.

Таким чином, у 2023 році в порівнянні з 2022 роком спостерігається зростання рівня тривожності у всіх категоріях, особливо серед сімей, які мають дітей із хронічними захворюваннями або перебувають у статусі ВПО.

Склад сім'ї (повна/неповна) має відносно менший вплив на рівень тривожності, проте його роль у психологічному благополуччі батьків не можна ігнорувати.

Далі охарактеризуємо як різні економічні чинники впливають на рівень тривожності батьків (додаток В).

Таблиця 2.9

Рівень тривожності, кореляція з економічними чинниками (2022 рік)

Категорії економічних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Безробіття	15	25	58	0,92	98
Інфляція	10	20	68	1,03	98
Обмеження потреб	20	30	48	0,91	98

Узагальнюючи отримані дані в таблиці виявлено наступні взаємозв'язки категорій економічних чинників і рівня тривожності: найбільша частка респондентів із високим рівнем тривожності представлено в категорії зростання інфляції (68 осіб) та безробіття (58 осіб). При обмеженні потреб кількість респондентів із високим рівнем тривожності знижується (48 осіб), що може свідчити про поступове пристосування сімей до економічних труднощів. Кількість респондентів із низьким рівнем тривожності найменша при інфляції (10 осіб), що свідчить про високу чутливість батьків до нестабільності цін (зростання по всіх аспектах життєдіяльності).

Коефіцієнти кореляції Пірсона свідчать про сильний позитивний зв'язок між економічними факторами та рівнем тривожності: безробіття: 0,92 – дуже

сильна кореляція, що вказує на значний вплив відсутності роботи на психологічний стан батьків; інфляція: 1,03 – свідчить про те, що інфляція є найсильнішим фактором тривожності (хоча теоретично коефіцієнт Пірсона не повинен перевищувати 1, це може бути наслідком невеликого розміру вибірки або інших статистичних особливостей); обмеження потреб: 0,91 – також сильний взаємозв'язок, однак трохи нижчий, ніж у категоріях безробіття та інфляції та свідчить про адаптаційні механізми батьків.

Високий рівень кореляції між економічними факторами та тривожністю батьків можна пояснити через теорію стресу та адаптації (Lazarus & Folkman, 1984). Теорія стресу та адаптації, розроблена Річардом Лазарусом та Сьюзан Фолкман у 1984 році, є однією з впливових у психології стресу. Вона є фундаментальним джерелом для розуміння когнітивної теорії стресу. Відтак, фінансові труднощі створюють хронічний стрес, що впливає на психоемоційний стан сім'ї. Безробіття призводить до соціальної нестабільності та втрати впевненості в майбутньому, що підвищує рівень тривожності, а інфляція створює невизначеність, ускладнює планування бюджету та забезпечення базових потреб, що викликає найбільшу тривогу. Обмеження потреб є наслідком попередніх двох чинників, але оскільки сім'ї частково адаптуються, тривожність тут трохи нижча.

Таким чином, економічна нестабільність прямо впливає на рівень тривожності батьків, причому інфляція є найбільш стресовим фактором. Коефіцієнти кореляції підтверджують значний взаємозв'язок між економічними умовами та емоційним станом та адаптування батьків до труднощів.

Таблиця 2.10

Рівень тривожності, кореляція з економічними чинниками (2023 рік)

Категорії економічних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Безробіття	12	22	64	0,94	98
Інфляція	8	18	72	1,05	98

Обмеження потреб	18	28	52	0,93	98
------------------	----	----	----	------	----

Аналіз та узагальнення отриманих в таблиці результатів за 2023 рік свідчить, що коефіцієнти кореляції Пірсона залишаються високими і зросли порівняно з 2022 роком. Це вказує на ще сильніший взаємозв'язок між економічними факторами та рівнем тривожності батьків. Так вплив безробіття на тривожність посилюється (коефіцієнт Пірсона зріс із 0,92 до 0,94). Це може бути наслідком зниження соціальних гарантій чи погіршення ситуації на ринку праці. Коефіцієнт інфляції зріс із 1,03 до 1,05, що підтверджує найсильніший зв'язок між рівнем інфляції та зростанням тривожності. Постійне підвищення цін викликає у батьків найбільший стрес, адже вони змушені адаптуватися до фінансової нестабільності. Коефіцієнт кореляції обмеження потреб підвищився з 0,91 до 0,93, що свідчить про посилення впливу скорочення витрат на рівень батьківської тривожності. Родини все більше відчувають фінансовий тиск і мають менше можливостей для задоволення базових потреб.

Таким чином, економічні труднощі посилюють тривожність батьків, а найбільш значущим фактором залишається інфляція (рис. 2.6) Коефіцієнти кореляції Пірсона вказують на високу взаємозалежність, що підтверджує необхідність підтримки сімей у кризові періоди. Рівень тривожності батьків дитячого віку від 3 до 5 років сильно корелює з економічними чинниками, такими як нестабільний дохід, безробіття та інфляція. Високий рівень тривожності здебільшого спостерігається у респондентів, які стикаються з найвищими показниками економічних чинників, тоді як низький рівень тривожності характерний для респондентів з найменшими показниками. Це свідчить про те, що економічна стабільність має значний вплив на психологічний стан батьків.

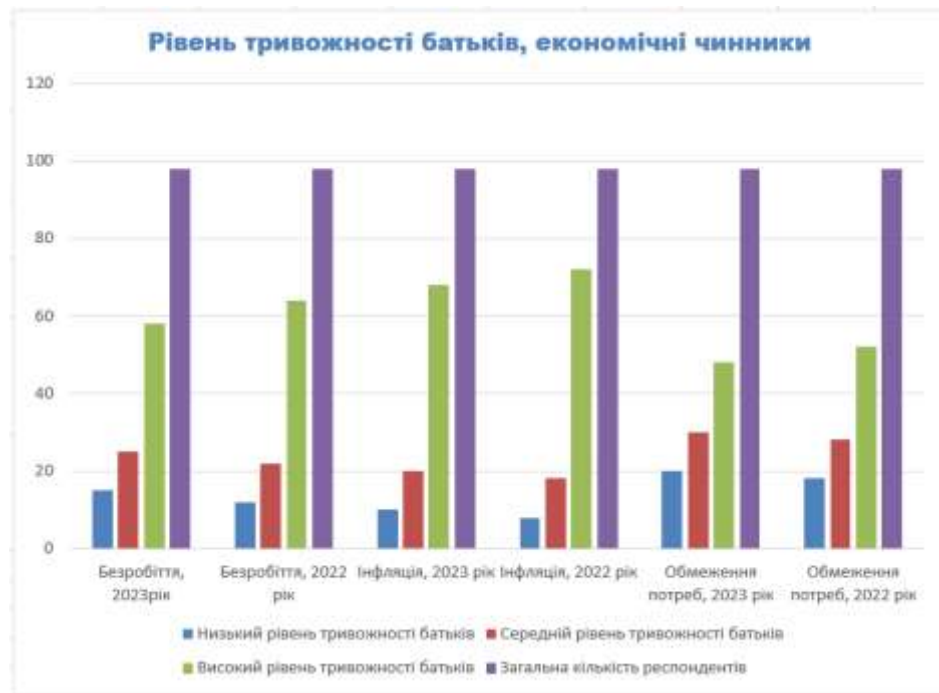


Рис. 2.6. Порівняння результатів опитування за 2022-2023 роки

Отже, рівень тривожності у 2023 році продовжує зростати, особливо через інфляцію та безробіття, що впливає на купівельну спроможність сімей. Негативні тенденції посилюють рівень стресу в суспільстві.

Низький рівень тривожності свідчить про те, що батьки відчують себе спокійно та впевнено щодо фінансової ситуації. Середній рівень – відчують деяке занепокоєння щодо фінансової ситуації, але здатні контролювати його. Високий рівень – батьки відчують значний стрес та тривогу через фінансові труднощі.

Отримані та проаналізовані результати опитування та діагностування батьків дозволили *на формувальному етапі* дослідження вирішувати такі завдання: апробувати практики емоційної підтримки батьків, провести тренінги з набуття навичок емоційної саморегуляції, індивідуальні консультування батьків практичним психологом у закладі дошкільної освіти з метою зниження їх рівня тривожності

Після реалізації формувального етапу дослідження, проведено повторне діагностування рівня тривожності батьків (таб. 2.11, 2.12, 2.13). Детальний опис алгоритму розрахунків представлено в Додатку І.

Таблиця 2.11

Рівень тривожності, кореляція з психологічними чинниками (2024 рік)

Категорії психологічних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Емоційна регуляція	27	40	31	0,30	98
Травматичні події	25	10	53	0,60	98
Обмежений доступ до психологічної допомоги	35	35	28	-0,65	98

Аналіз результатів свідчить, що критерій емоційна регуляція ($r = 0,30$) має позитивну слабку кореляцію, що вказує на тенденцію до зростання кількості респондентів із середнім і високим рівнем тривожності при збільшенні проблем з емоційною регуляцією. По критерію травматичні події ($r = -0,64$) виявлено негативну помітну кореляцію. Це є свідченням того, що при високій тривожності кількість респондентів у низькому рівні значно зменшилася. Обмежений доступ до психологічної допомоги ($r = -0,65$) підтверджує негативний зв'язок між доступом до психологічної допомоги та рівнем тривожності батьків.

Таблиця 2.12

Рівень тривожності, кореляція з сімейними чинниками (2024 рік)

Категорії сімейні чинних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Склад сім'ї (повна/ неповна)	27	40	31	0,30	98
Житлові умови (ВПО)	15	35	48	0,45	98
Хвороби дитини	8	24	66	0,97	98

Як представлено у таблиці показник категорії «склад сім'ї» ($r = 0,30$) демонструє слабкий позитивний зв'язок, що свідчить про незначний вплив сімейного стану на рівень тривожності. Показник категорії «житлові умови» (ВПО) ($r = 0,45$) демонструє середній позитивний зв'язок, що вказує на вплив вимушеного переселення на зростання рівня тривожності. Показник «хвороби дитини» ($r = 0,97$) – дуже сильну позитивну кореляцію, що підтверджує значний вплив стану здоров'я дитини на рівень тривожності батьків. Це підкреслює необхідність більшої уваги та підтримки сімей із дітьми, які мають хронічні захворювання.

Таблиця 2.13

Рівень тривожності, кореляція з економічними чинниками (2024 рік)

Категорії економічних чинників	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Загальна кількість респондентів
Безробіття	15	29	54	0,99	98
Інфляція	7	16	75	0,92	98
Обмеження потреб	18	28	52	0,93	98

Аналіз отриманих та представлений у таблиці даних свідчить, що кореляція між безробіттям і рівнем тривожності зросла з 0,98 до 0,99, що підтверджує сильний взаємозв'язок між цими факторами та збільшення економічного навантаження. Кореляція для інфляції залишилася без змін ($r=0,92$), що вказує на стабільний вплив цього чинника на рівень тривожності. Обмеження потреб залишається стабільним, оскільки ця категорія економічних чинників для батьків більш вразлива до змін. Таким чином, економічні фактори суттєво впливають на рівень тривожності батьків, зокрема безробіття є найсильнішим чинником.

За результатами проведених практичним психологом заходів відмічено зниження рівня тривожності батьків (таб. 2.14).

Таблиця 2.14

Зведені середні значення рівнів тривожності батьків у 2022-2024 роках

Рік	Рівень тривожності		
	Низький	Середній	Високий
Психологічні чинники			
2022	27	40	31
2023	26	42	30
2024	20	40	28
Сімейний чинники			
2022	30	40	28
2023	29	41	28
2024	28	42	30
Економічні чинники			
2022	15	25	58
2023	12	22	64
2024	8	20	70

Аналіз середніх значень даних таблиці свідчить про зниження показників у низькому рівні тривожності та зростання у високому рівні. Це пов'язуємо, в цілому, з погіршенням економічної ситуації та зростанням впливу інфляції на тривожність, що є закономірним, оскільки економічна нестабільність посилюється в країні. Водночас, це призводить до обмеження потреб через зниження купівельної спроможності батьків. Проте проблеми зі здоров'ям дітей залишаються важливим чинником тривожності батьків.

Динаміка позитивних змін психологічних чинників засвідчує про важливість проведення комплексу заходів для зниження рівня тривожності, зокрема, навчання навичкам емоційної регуляції, створення групи підтримки та можливості доступу до психологічних консультацій, щоб допомогти батькам ефективно впоратися з тривожністю та покращити їх загальне психологічне благополуччя. Отже, індивідуальне консультування батьків сприяє покращенню стосунків у сім'ї, батьки відчують себе спокійними та впевненими, краще справляються з вихованням дітей та краще розуміють їхні потреби. Це допомагає побудувати сильніші та гармонічніші стосунки між батьками та дітьми. Детально зміст комплексної допомоги представлено у параграфі 3.1 та 3.2.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості рівня тривожності батьків дітей дошкільного віку та встановити вплив ключових соціально-психологічних чинників. В ході аналізу було підтверджено, що тривожність батьків є багатофакторним явищем, зумовленим поєднанням психологічних, сімейних та економічних аспектів.

Зокрема, визначено, що серед психологічних чинників найбільш значущими є емоційна регуляція, наявність травматичних подій та доступ до психологічної допомоги. Висока кореляція між рівнем тривожності батьків і пережитими стресовими подіями підтверджує значний вплив травматичних переживань на психоемоційний стан. Недостатній доступ до психологічної підтримки також сприяє підвищенню рівня тривожності, що підкреслює необхідність розвитку системи психосоціального супроводу для батьків.

Сімейні чинники, зокрема склад сім'ї, житлові умови та хвороби дітей, також мають вплив на рівень тривожності. Дослідження показало, що батьки, які виховують дітей у неповних сім'ях або мають статус внутрішньо переміщених осіб, демонструють вищий рівень тривожності. Особливо високий рівень стресу спостерігається у батьків дітей із хронічними захворюваннями, що вказує на необхідність посиленої психологічної підтримки таких сімей.

Економічні фактори, такі як безробіття, інфляція та обмеження матеріальних потреб, мають найвищий рівень кореляції з підвищеною тривожністю. Фінансова нестабільність є одним із головних стресових чинників, що призводить до хронічної тривожності та може мати негативний вплив на стиль виховання дітей.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до підтримки батьків дітей дошкільного віку. Запропоновані заходи профілактики тривожності мають включати розвиток навичок емоційної регуляції, доступ до психологічної допомоги, соціальну підтримку сімей у складних життєвих обставинах та економічні ініціативи для підвищення рівня добробуту сімей. Усвідомлення важливості цих чинників може

сприяти зменшенню рівня тривожності та забезпеченню більш сприятливого емоційного клімату у родині, що позитивно вплине на розвиток дитини.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАСТАНОВИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Психологічні рекомендації та настанови для педагогів і батьків щодо регуляції рівня тривожності у батьків дітей дошкільного віку

Описуючи стратегії подолання різних форм тривожності, дослідники наголошують на важливості зміни фізичних симптомів, пов'язаних із тривогою, наприклад, контроль емоційних реакцій організму. Також важливо звертати увагу на мову тіла, оскільки вона може бути ключовим фактором у розвитку симптомів, пов'язаних із тривогою. Крім того, важливо формувати й підтримувати здатність до саморегуляції. Взаємодія зі своїми емоціями, їхнє усвідомлення, переоцінка когнітивних аспектів (переконань, припущень), орієнтація на цінності та мотиваційні чинники впливають на можливості подолання криз.

Практичному психологу закладу дошкільної освіти важливо звертати увагу на тривожність батьків тому, що:

Чим раніше будуть виявлені ознаки тривожності у батьків, тим ефективнішою буде допомога.

Кожна сім'я є унікальною, тому підхід до кожного батька має бути індивідуальним (індивідуальні консультації).

Для ефективної роботи з тривожними батьками необхідна співпраця психологів, педагогів та інших фахівців.

Створення підтримуючого середовища для батьків допоможе їм почуватися більш впевнено та комфортно (групи підтримки). Інтеграція та збалансована реакція на страх дає можливість підтримувати психологічну стабільність, формуючи власне життя й осмислюючи переживання у світлі потенційних загроз.

Пропонуємо орієнтовні практичні рекомендації для використання практичними психологами, педагогами для організації допомоги батькам.

Розуміння власних емоцій.

Практичний семінар «Розуміння власних емоцій» для 8 учасників в очному форматі.

1. Вступна вправа – «Моя емоція зараз» (10 хв.).

Мета: Налаштувати учасників на тему семінару.

Хід вправи:

Кожен учасник вибирає одну емоцію, яка його зараз найкраще описує.

За допомогою міміки та жестів зображає цю емоцію, а група намагається вгадати.

Після відгадування учасник коротко пояснює, чому обрав саме цю емоцію.

2. Міні-лекція – «Що таке емоції?» (15 хв.).

Мета: Ознайомити учасників з основами емоційної грамотності.

Коротке пояснення:

- Що таке емоції та для чого вони потрібні?
- Основні емоції (радість, сум, гнів, страх, подив, відраза).
- Чим відрізняються емоції від почуттів?

Методи та інструменти.

Методи:

Мозковий штурм (визначення власних уявлень про емоції).

Використання карток з емоціями (Додаток Д).

Дискусія (аналіз власного досвіду та реакцій на емоції).

Інструменти:

Фліпчарт або дошка для запису ідей.

Картки/зображення емоцій (фото, малюнки або смайлики).

Роздаткові матеріали (таблиця базових емоцій).

2. Метод «Один висновок»: кожен учасник у двох словах підсумовує для себе найважливішу думку з міні-лекції.

3. Практична вправа – «Емоційний колір» (20 хв.).

Мета: Визначити, як учасники сприймають власні емоції та асоціюють їх із кольорами.

Хід вправи:

Роздати учасникам кольорові картки або фарби.

Запропонувати обрати 3 кольори, які асоціюються у них із радістю, сумом та гнівом.

Кожен ділиться своїм вибором і пояснює, чому обрав саме такі кольори.

Варіант: Можна намалювати «Карту власних емоцій» або створити «емоційний колаж».

4. Групова гра – «Емоційний детектив» (25 хв.).

Мета: Вчитися розпізнавати емоції інших та усвідомлювати власні.

Хід гри:

Учасники діляться на пари.

Один отримує картку з назвою емоції та зображає її без слів.

Інший має не лише відгадати емоцію, а й припустити, у якій життєвій ситуації вона могла виникнути.

Обговорення: чи часто ми вгадуємо емоції інших людей правильно?

5. Рефлексійна вправа – «Щоденник емоцій» (15 хв.).

Мета: Вчитися усвідомлювати та аналізувати свої емоції.

Хід вправи:

Роздати учасникам аркуші з таблицею:

Ситуація	Емоція	Як я її виявив?	Що її викликало?	Як можна було інакше вчинити?

Протягом 5 хв. кожен заповнює одну ситуацію з останнього тижня.

Потім обговорюємо, як можна по-іншому реагувати в майбутньому.

6. Завершальна вправа – «Лист самому собі» (10 хв.).

Мета: Закріпити отримані знання та надати учасникам інструмент саморефлексії.

Хід вправи:

Учасники пишуть коротке послання собі про те, як вони можуть краще розуміти та керувати власними емоціями.

Листи можна запечатати та роздати через місяць для самоперевірки.

Ці методи допоможуть учасникам не лише краще розуміти власні емоції, а й навчитися усвідомлювати та керувати ними у повсякденному житті.

Водночас, психічна стійкість батьків – важлива умова спокою дитини. Маленькі діти легше адаптуються до умов війни та водночас вони більш залежні від дорослих, які перебувають поряд. Тож, дорослі, мають піклуватися про свій стан, щоб мати змогу подбати про своїх дітей.

Підтримка емоційної стійкості.

Тренінг з підтримки емоційної стійкості для батьків.

1. «Емоційний барометр» (10 хв.).

На початку кожен учасник визначає свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 або вибирає картку з емоцією (можна використовувати емоційні смайли або метафоричні картки). Це допоможе налаштувати групу на відкриту комунікацію.

2. Вправа «Якір спокою» (15 хв.).

Кожен учасник згадує ситуацію, коли відчував спокій і впевненість. Потім вони описують це в парі, знаходячи «якорі» (жести, дихання, слова), які допомагають повернути цей стан у стресових ситуаціях.

3. Рольова гра «Реакція на стрес» (20 хв.).

Учасники отримують сценарії типових стресових ситуацій (наприклад, критика на роботі, конфлікт з близькими). Вони вдвох або втрьох розігрують реакції:

- Низька емоційна стійкість (уникання, агресія, паніка).
- Висока емоційна стійкість (рефлексія, конструктивний діалог, гумор).
- Після обговорюють, які реакції були ефективнішими.

4. Техніка «Переписування історії» (15 хв.).

Учасники обирають особисту ситуацію, яка викликала негативні емоції, і пишуть її у форматі історії. Потім вони переписують її так, ніби головний герой навчився чогось важливого або знайшов ресурси для подолання труднощів.

5. Практика «3 хвилини усвідомленості» (10 хв.).

Групове виконання короткої практики mindfulness: 1 хв. – фокус на диханні, 1 хв. – усвідомлення тіла, 1 хв. – усвідомлення думок та емоцій. Обговорення відчуттів після вправи.

6. Заключне коло: «Мій ключ до стійкості» (10 хв.).

Кожен учасник формулює коротку фразу або метафору про те, що допомагає йому зберігати емоційну стійкість, і ділиться нею з групою.

Мобілізація почуття внутрішньої опори.

Воркшоп зміст якого спрямовано на допомогу батькам розкрити відчуття внутрішньої опори та застосувати його на практиці.

1. Вступ: Налаштування на тему (10 хв.).

Запропонувати учасникам сісти зручно, зробити кілька глибоких вдихів і відповісти подумки на питання: «Що дає мені відчуття внутрішньої стійкості?»

Метод «Якір»: кожен згадує ситуацію, коли відчував внутрішню опору, та коротко ділиться нею (1-2 речення).

2. Тіло як точка опори (20 хв.).

Вправа «Стійкість».

Завдання: Учасники стають на одну ногу, потім на дві, закривають очі, змінюють положення рук. Завдання – відчути, що допомагає утримувати рівновагу.

Рефлексія: Що допомагає залишатися стійким не лише фізично, а й емоційно?

3. Особисті ресурси: Дослідження внутрішньої опори (30 хв.).

Метод «Дерево опори».

Матеріали: Аркуші, фломастери.

Завдання: Намалювати «дерево» своєї внутрішньої опори, де:

- Коріння – ваші цінності, джерела сили.

- Стовбур – як ви підтримуєте свою стійкість.
- Гілки – ресурси, які можна розвивати.

Обговорення в малих групах: Які опори найважливіші? Що можна посилити?

4. Робота з мисленням: Техніка «Точка балансу» (20 хв.).

Метод «Стоп-кадр».

Завдання: Кожен учасник згадує виклик або складну ситуацію. Записує три запитання:

- Що я відчував/відчувала в момент труднощів?
- Що мене підтримувало?
- Як би я міг/могла посилити свою внутрішню опору в цей момент?

Робота в парах: Обговорити відповіді, знайти нові стратегії.

5. Завершення: Практика закріплення стану внутрішньої опори (10 хв.).

Вправа «Образ сили».

Завдання: Учасники заплющують очі та уявляють символ або образ, що уособлює їхню внутрішню опору.

Обговорення: Поділитися враженнями (по бажанню).

Рефлексія: кожен називає слово, яке забирає з собою після воркшопу.

Ці вправи дозволяють учасникам відчути свою внутрішню опору через тіло, думки та емоції.

Засвоєння прийомів емоційного реагування.

Навчання батьків прийомам саморегуляції, умінням керувати емоціями у різних ситуаціях та відпрацювання навичок спілкування у можливих конфліктних ситуаціях дозволяє зрозуміти власну поведінку. Пропонуємо практики, які детально описано в додатку Ж.

Психологічне виснаження, яке відчувають зараз більшість українців, зовсім іншого масштабу і зовсім іншої якості, ніж «звичайна втома».

Важливо знайти час для себе та своїх потреб. Кілька порад, як зробити свій день більш приємним запропоновано у додатку З.

3.2. Застосування індивідуальних консультацій як підтримка батьків дітей дошкільного віку

Війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, зруйнувала життя мільйонів українських дітей: близько 5,4 мільйона осіб, зокрема 1,4 мільйона дітей, переселилися через усю країну в пошуках безпеки. У наслідок бойових дій було зруйновано установи, що надають послуги дітям та їхнім батькам. У відповідь на виклики кризових ситуацій практичні психологи спрямовують зусилля на допомогу дітям та їхнім батькам/опікунам.

Батьківство – це дивовижний і водночас вимогливий процес, який вимагає багато уваги, терпіння та розуміння. Виховання дітей завжди було складним завданням і зумовлює різні виклики. Одним із них є тривожність, яка може виникати у батьків внаслідок невизначеності, побоювання за майбутнє своїх дітей, чи невдач у вихованні тощо.

Батьківська тривожність – це нормальне явище, адже виховання дітей є складним і відповідальним процесом. Проте, коли тривожність стає надмірною, вона може негативно впливати як на самих батьків, так і їх дітей.

Ознаками надмірної тривожності у батьків можуть бути:

- постійне занепокоєння здоров'ям та безпекою дитини;
- перебільшення ризиків і небезпек;
- надмірний контроль над дитиною;
- нездатність розслабитися та насолоджуватися батьківством;

дратівливість, гнів, емоційне виснаження.

Індивідуальне консультування є одним із ефективних інструментів для зниження надмірної тривожності.

Індивідуальне консультування є процесом під час якого кваліфікований психолог або консультант надає батькам підтримку, поради та стратегії для вирішення їхніх проблем, покращення взаємин з дітьми, зокрема допомагає батькам знайти рішення проблем, пов'язаних з вихованням дітей, та навчитися ефективно справлятися з тривогою та стресом. Консультування проводиться в індивідуальному порядку, враховуючи особисті потреби та особливості кожного

батька. Цей процес може включати як обговорення проблем, виявлення негативних думок та емоцій, так і розвиток стратегій копіngu та встановлення цілей для подальшої роботи.

Однією з основних переваг індивідуального консультування батьків є те, що воно дозволяє батькам відчувати себе почутими та зрозумілими. Багато батьків відчують себе самотніми в процесі виховання дітей, що може призвести до тривоги та депресії. Консультування допомагає батькам поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку з боку фахівця.

Крім того, індивідуальне консультування батьків допомагає виявити причини надмірної тривожності та знайти ефективні способи боротьби з нею. Фахівець-консультант допомагає батькам зрозуміти, чому вони відчують надмірну тривогу та навчитися ефективно справлятися з нею. Це може включати розробку плану дій, корекцію способу мислення, навчання технікам релаксації та інші методи.

Також, індивідуальне консультування батьків допомагає покращити загальне самопочуття батьків. Батьки, які справляються з тривогою та стресом, відчують себе краще фізично та емоційно. Це допомагає їм бути більш активними та енергійними, що позитивно впливає на їхнє життя та життя їхніх дітей.

Таким чином, проведення консультування допомагає батькам відчувати себе почутими та зрозумілими, виявити причини надмірної тривожності та знайти ефективні способи боротьби з нею, покращити стосунки в сім'ї та покращити загальне самопочуття батьків. Батьки, які стикаються з проблемами та труднощами в процесі виховання дітей, можуть звернутися за допомогою до фахівців-консультантів та отримати необхідну підтримку чи допомогу.

Однією з основних переваг індивідуального консультування для батьків є зниження надмірної тривожності. Під час консультування батьки можуть відчувати психологічну підтримку та розуміння своїх проблем та емоцій. Консультант допомагає батькам розібратися у їхніх страхах та тривогах, розвиває стратегії копіngu та допомагає знайти способи ефективного вирішення

проблем. Під час індивідуального консультування практичний психолог навчає батьків емпатії, ефективного спілкування та використання позитивних стратегій виховання. Це допомагає покращити стосунки в родині та знизити рівень конфліктів.

Під час консультування використовуються різні підходи та техніки, зокрема:

- Когнітивно-поведінкова терапія: допомагає батькам ідентифікувати та змінити думки і дисфункціональні поведінкові патерни.
- Тілесотерапія: допомагає зняти емоційну та тілесну напругу.
- Сімейна терапія: може бути корисною, якщо тривожність батьків негативно впливає на сімейні стосунки.

Консультант допомагає батькам розуміти свої потреби, встановлювати межі та висловлювати свої думки та почуття. Зазначимо, що постійна тривожність батьків і напружена атмосфера в родині провокує перейняття дитиною від дорослих нездорової форми реагування навіть на звичайні події життя. Тому важливо навчитися контролювати себе кожному з батьків.

Розуміємо, що в моменти важких обставин буває не просто контролювати себе. І навіть сотні прочитаних порад технік самоконтролю можуть вилетіти з голови, коли хочеться гніватися і кричати. Тому варто навчити батьків дітей дошкільного віку найпростішому способу швидкого опанування себе – дихати, рахувати до 10 та ділитися переживаннями з близькими.

Таким чином, індивідуальне консультування батьків дітей є важливим інструментом для зниження надмірної тривожності, надання батькам підтримки, стратегій для ефективного вирішення проблем, покращення комунікації з дітьми. Розвиток цього напрямку психологічної практики може мати значний вплив на благополуччя сімей та загальний рівень їхнього щастя. Люди здатні на більше, ніж самі про себе думають. І впоратися зі стресом їм під силу як самотійно, так і з допомогою спеціалістів.



В закладі дошкільної освіти № 41 м. Житомира практичним психологом Грабовською Т.І. створено умови (<https://forms.gle/4jejnz3mHuxgwoBp6>) для отримання індивідуального консультування батьків з метою зниження тривожності батьків.

Зареєструвавшись на індивідуальну консультацію батьки мають можливість отримати індивідуальну консультацію психолога, якщо опинилися у складних обставинах, потребують психологічної підтримки або хочуть поспілкуватися з фахівцями про те, що відбувається сьогодні з дітьми або отримати фахову рекомендацію до дій та змін на краще.

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз дозволив визначити та узагальнити ефективні методи зниження рівня тривожності у батьків дітей дошкільного віку. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток психологічної стійкості, покращення навичок саморегуляції та впровадження системної підтримки у межах освітнього простору.

Дослідження підтвердило, що своєчасне виявлення та корекція тривожності у батьків є важливими не лише для їхнього благополуччя, але й для гармонійного психоемоційного розвитку дитини. Було встановлено, що психологічна підтримка, тренінги з емоційної регуляції та індивідуальне консультування сприяють підвищенню рівня адаптивності та зменшенню рівня тривожності.

Особливе значення у профілактиці тривожності має розвиток навичок усвідомленості та емоційного контролю. Практики, спрямовані на рефлексію, переписування травматичних історій, управління стресом через дихальні вправи, а також робота з тілесною усвідомленістю дозволяють батькам формувати стійкі адаптаційні механізми.

Одним із ключових напрямів є підтримка емоційної стійкості через групову взаємодію, що включає проведення тренінгів, груп підтримки та

психоедукаційних семінарів. Це сприяє підвищенню рівня соціальної підтримки та зменшенню почуття ізоляції серед батьків.

Індивідуальне консультування є важливим засобом допомоги батькам, що стикаються з підвищеним рівнем тривожності. Особливу роль відіграють когнітивно-поведінкові методики, які спрямовані на зміну деструктивних переконань та розвиток ефективних копінг-стратегій.

Запропоновані заходи мають комплексний характер, поєднуючи психологічну допомогу, навчальні та профілактичні заходи, а також інтеграцію соціальних ініціатив. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довготривалого ефекту запропонованих методів та їх адаптацію до специфічних запитів батьків у різних соціокультурних контекстах.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна сформулювати наступні наукові висновки відповідно до поставлених завдань та висунутої гіпотези:

1. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» дозволив встановити, що це складний психологічний феномен, який має когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Тривожність можна розглядати як ситуативний стан або як стійку особистісну характеристику. Визначено, що у батьків дітей дошкільного віку тривожність часто проявляється через постійне занепокоєння за майбутнє дитини, її здоров'я, соціальну адаптацію та успішність у житті. Проведений аналіз наукових підходів до вивчення тривожності показав, що найбільш релевантними для розуміння цього явища є психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, біомедичний, соціально-психологічний та еволюційний підходи. Виявлено, що тривожність виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, впливаючи на поведінку особистості.

2. Виявлення соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень тривожності батьків дітей дошкільного віку, дозволило встановити, що ключову роль відіграють економічна нестабільність, соціальні трансформації, інформаційне середовище, стиль виховання, рівень батьківської компетентності та особистісні характеристики батьків. Дослідження показало, що рівень тривожності у батьків значно підвищується в умовах кризових ситуацій, зокрема під впливом військових дій та економічної нестабільності. Крім того, на тривожність впливають особливості сімейних стосунків, взаємодія з соціальним оточенням та рівень соціальної підтримки.

3. Аналіз особливостей прояву батьківської тривожності під впливом соціально-психологічних чинників засвідчив, що вона має диференційовані прояви залежно від статі батьків, їхнього соціального статусу та рівня усвідомленості батьківства. Зокрема, матері демонструють більш виражені емоційні прояви тривожності, тоді як у батьків чоловіків вона найчастіше пов'язана із прагненням забезпечити матеріальну стабільність родини.

Виявлено, що тривожність батьків має безпосередній вплив на дитину, сприяючи формуванню у неї певних поведінкових і емоційних моделей. В умовах кризових ситуацій прояви тривожності у батьків посилюються, що може призводити до зниження рівня батьківської компетентності та підвищення ризику конфліктності у родині.

Відповідно до висунутої гіпотези, встановлено, що тривожність батьків є результатом взаємодії низки психологічних, соціальних та економічних чинників, які визначають її рівень та особливості прояву. Зокрема, виявлено, що невизначеність майбутнього, страх перед соціальними змінами, економічні труднощі та нестабільність є ключовими чинниками, що підвищують рівень тривожності батьків. Водночас дослідження підтвердило, що своєчасна психологічна підтримка, соціальна взаємодія та формування стратегій саморегуляції сприяють зниженню рівня тривожності.

Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики та зниження рівня тривожності у батьків дітей дошкільного віку дозволила запропонувати низку ефективних психологічних інтервенцій. Зокрема, були розроблені методи психоедукації, когнітивно-поведінкової терапії, техніки емоційної саморегуляції, тілесно-орієнтовані підходи, а також програми соціальної підтримки. Встановлено, що підвищення психологічної грамотності батьків, участь у групах підтримки, навчання навичкам емоційної регуляції та розвиток стратегії подолання стресу значно знижують рівень їхньої тривожності. Окрему увагу приділено питанням кризового консультування для батьків, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також психотерапевтичним методам корекції тривожності.

Отримані результати дослідження мають важливе значення для практичної психології, педагогіки та соціальної роботи. Вони дозволяють поглибити розуміння механізмів виникнення тривожності у батьків дітей дошкільного віку та сприяють розробці ефективних методів її корекції. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників, педагогів, а також у розробці

освітніх програм, спрямованих на підвищення психологічної компетентності батьків. У подальшому перспективою дослідження є проведення глибших досліджень впливу різних соціально-економічних факторів на рівень тривожності батьків, а також оцінка ефективності запропонованих методик у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел

1. Боришевський М.Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки. *Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2002 рр.*: зб. наук. праць до 10-річчя АПНУ, Ч. 1. Харків: «ОВС», 2002. С. 516-527.
2. Бушуєва М. Психокорекційні технології подолання тривоги у вчителів інклюзивної форми освіти. *Освіта і наука*. 2021. № 1. URL: <https://e-journals.npu.edu.ua/index.php/on/article/view/750>
3. Байдик В. В., Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; заг. ред. В. Г.Панка, І. І. Ткачук. *Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження)*. Київ : Ніка-Центр, 2020. – 122 с.
4. Ващенко І. В. Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. URL: <http://ten.ztu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>
5. Виготський Л. С. *Зібрання творів у 6 томах*. Том 5. 1983. С. 260.
6. Вірна Ж. П. Життєво-стильова концепція особистості: професійна методологія і практика / Жанна Вірна // *Професійна психологія: методологія, методи і практика* : зб. наук. пр. / за заг. ред. Ж. П. Вірної. - Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. - С. 5-24.
7. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2018. № 5. С. 107–111.
8. Гордієнко-Митрофанова, І., & Гоголь, Д. (2022). *Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості*. ГО «МНГ».
9. Давидова О. В. *Майндфулнес – технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку*. Кременчук. 2022. 56 с.

- 10.Довгань Н. (2023). Технологія розвитку психологічної готовності громадян до конструктивної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(28), 85-94.
<https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.9>
- 11.Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. Вип. 45. С. 73–77. Київ,
- 12.Духневич В. М., Сіверс, З. Ф. (уклад.). (2022). Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- 13.Зеленська О. (2023). Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. Президент України: офіційне інтернет-представництво. [https:// www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshihglobalni-85665](https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-mentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshihglobalni-85665)
- 14.Імемадзе І.В. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: сучасний стан та перспективи розвитку. Матеріали Міжнародної наукової конференції "Психологія ХХІ століття". Київ, 2015. С. 15-17.
- 15.Калуєв А.В. Проблеми вивчення стресорної поведінки. – Київ, 1998. –133 с.
- 16.Калюжна Є.М. Функціональна модель тривожності як стійких особливостей особистості / Є.М.Калюжна // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України та ДВНЗ «Запорізький національний університет» / За ред. С.Д.Максименко, Н.Ф.Шевченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – № 2 (8). – С. 97-102.
- 17.Карамушка Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>
- 18.Карпенко О.В. Психологія тривоги: Навч. посібник. К.: Знання. 2009. 224 с.

- 19.Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. Молодий вчений. 2016. № 7. С. 317-321. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7_78.
- 20.Кокур О. М., Мельничук, Т.І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/734632>
- 21.Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2021. № 3. С. 46-52., с.120. та с. 14
- 22.Кремень В.Г., Луговий, В.І., Саух, П.Ю. (2020). Освіта і наука – основа інноваційного людського розвитку. Пропозиції НАПН України до Стратегії людського розвитку. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2 (2), 1–5. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-14-3>
- 23.Кресан О. Д. 2017. Психологічні особливості досвіду переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. 288 ua.institute/files/pdf/disertaciya_kresan_1497813937.pdf
- 24.Кудріна Т. С. Діяльність, поведінка особистості: потребнісно-мотиваційна підсистема / Т. С. Кудріна // Психологія / за ред. Ю. Л. Трофімова. - 3-тє вид., стереотип. - К.: Либідь, 2001. - С. 384-406.
- 25.Кузікова С. Б. Технології оптимізації становлення суб'єкта саморозвитку в системі фахової підготовки студентів-психологів / С. Б. Кузікова // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірн. наук. праць Ін-ту психології ім.Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. - Т. XIV. - Ч. 1. - К., 2012. - С. 164-171.
- 26.Кузіна Ю.І. (2021). Інформаційне суспільство як чинник формування особистості. Habitus, 25, 97–101.
- 27.Кузіна Ю.І. (2023). Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини. Докторська дисертація. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет.

- 28.Лазос Г. (2022). Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. Організаційна психологія. Економічна психологія, 3(27), 37-47. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>
- 29.Литовченко С. В., Вовченко, О. А., Таранченко, О. М., Жук, В. В., & Литвинова, В. В. (2024). Проєктування психологічно комфортного простору у закладі освіти в умовах воєнного часу. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 6(1), 1-5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6125>
- 30.Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К .: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
- 31.Лоленко К. (2022). Компоненти професійного бренду психолога в мирний час та в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 3(27), 55-63. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.5>
- 32.Магдисюк Л. І. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості [Електронний ресурс] / Л. І. Магдисюк, К. М. Супрунович // [Психологічні студії](#). - 2023. - № 2. - С. 116–121. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psst_2023_2_17
- 33.Максименко С. Д. Психологія особистості: парадігма життєтворення / С.Д.Максименко // Психологія і суспільство. – К., 2006. – № 4. – С. 8-52.
- 34.Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. - К.: МАУП, 2000. -256 с.
- 35.Максименко С.Д. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 430.
- 36.Максименко С. Д. (Ред.). (2020). Психологічні технології взаємодії суб'єктів освітнього простору. Видавничий Дім «Слово». <https://lib.iitta.gov.ua/723087>
- 37.Максименко С. Д., Кузікова, С. Б., & Зливков, В. Л. (2019). Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
- 38.Максименко С.Д. Деркач, Л.М. (2023). Розуміння сучасної когнітивної війни в глобальному вимірі, її генезис в українському контексті: огляд та напрямки

- майбутніх досліджень. Оборона і стратегія. Університет оборони БРНО. 23 (1). 126–148. <https://www.obranaastrategie.cz/cs/archiv/rocnik-2023/1-2023/clanky/porozumeni-moderni-kognitivnivalce-v-globalnim-rozmeru-jeji-geneze-v-ukrajinskem-kontextu-prehled-a-smerybudouciho-vyzkumu.html>
39. Міністерство охорони здоров'я України. (2022). Національна стратегія розвитку системи охорони здоров'я в Україні до 2030 року. Київ: МОЗ України.
40. Міхно К.О. Динаміка уявлень студентів-психологів про майбутню професію: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / К.О. Міхно. - К., 2008. - 19 с., с. 14. - 19 с.
41. Можаровська Т. (2021). Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. Психологічні перспективи, 37, 155-167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
42. Можаровська Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19 / А. Литвинчук, Т. Можаровська // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2020. - Вип. 10. - С. 47-57. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2020_10_7
43. Можаровська Тетяна Вікторівна доцент, Бондарчук Людмила Олександрівна. Визначення поняття «резильєнтність» і його відмінність від схожих термінів. XXXII International scientific and practical conference «Global Trends and Direction of Scientific Research Development» (July 31-August 2, 2024) Hamburg, Germany. International Scientific Unity, 2024. 285 p. ISBN 978-617-8427-24-5
44. МОН затвердило новий порядок організації освіти в умовах війни. (2024). <https://mon.gov.ua/news/mon-zatverdylo-osoblyvosti-orhanizatsii-navchannia-uz-zso-na-2025-2026-navchalnyi-rik>
45. Москалик С. В. Створення безпечного освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти: методична розробка. Недогарки. 2022. 49 с.

- 46.Назар, М.М. (2019). Тренінги у віртуальному просторі: аналіз переваг, недоліків, психологічних можливостей. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. Т. 2, 4, 61–67.
- 47.Омельченко, Я.М. (2019). Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. Психологічний часопис, 5 (12), 169–181. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12>
- 48.Павлюк, М. М., & Шепельова, М. В. (2020). Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- 49.Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. № 5(16). С. 126-135. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrm/v5/i16/16.pdf>
- 50.Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація. Основи практичної психології: підручник. К.: Либідь, 1999. С. 216-228.
- 51.Панок В. Г. (2023с). Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
- 52.Панок В. Г. (2023). Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 5(2), 1-9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>
- 53.Панок В. Г., & Ткачук, І. І. (Ред.) (2021). Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). Ніка-Центр. <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>

- 54.Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2018. № 1. С. 36-41.
- 55.Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 448 с. 2018
- 56.Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. К .: Рута, 2001. 320 с. с.111. с. 836
- 57.Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
- 58.Рубель Н. Г. Тривожність особистості у кризах професійного становлення психологів: автореф. дис. ... д.філософ: 053 – Соціальні та поведінкові науки. Психологія. – 2021.
- 59.Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 1998. 128 с.
- 60.Сердюк Л. З. (Ред.). (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
- 61.Сисоєва С.О. та Кристоичук, Т.Є. 2009. Педагогічний експеримент в наукових дослідження неперервної професійної освіти: навч.-метод. посіб. Луцьк: Волинська обласна друкарня.
- 62.Сіренко О.М. Тривожні розлади: Клініка, діагностика, лікування: Навч. посібник. Київ: Медицина. 2010. С. 280.
- 63.Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2021. 206 с.
- 64.Тимощук О. В., Токар І. Т., Кича І. І. Соціально-психологічні показники тривожності учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. World Science. Warsaw. 2019. N 2 (4). С. 31-36. URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30042019/6474
- 65.Титаренко Т. М. Ландшафт життєтворення як територія особистісних змін: типологія і динаміка. 2020. С. 165-170. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49254>

- 66.Титаренко Т. (2024). Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах. Монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740719/1/Tytarenko%20Т.М.%20My%20future%20depends%20on%20me-Practices%20of%20healthy%20living%20in%20wartime%20and%20post-war%20conditions-%28monograph-2024%29.pdf>
- 67.Українське законодавство про ментальне здоров'я. (2022). Закон України «Про охорону здоров'я». Відомості Верховної Ради України.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>
- 68.Чекстере О. Ю. (2023). Життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, March 24. Zagreb, Republic of Croatia: European Scientific Platform. 222–228.
- 69.Angrilli A., Palomba D., Cantagallo A. Emotional impairment after rightorbitofrontal lesion in a patient without cognitive deficits. Neuroreport. 1999. V. 10, № 8. P. 1741-1746.
- 70.Aunjitsakul W., McGuire N., Mcleod H., & Gumley A. (2021). Candidate Factors Maintaining Social Anxiety in the Context of Psychotic Experiences: A Systematic Review. Schizophrenia bulletin. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbab026>
- 71.Barlow D. H. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). 2002. New York: Guilford Press.
- 72.Beck A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press.
- 73.Beck A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective . New York: Basic Books.

74. Bonsaksen T., Heir T., Ekeberg Ø., Grimholt T., Lerdal A., Skogstad L., Schou-Bredal I. Self-evaluated anxiety in the Norwegian population: prevalence and associated factors. *Archives of Public Health*. 2019. No. 77 (1). P. 1-8.
75. Borkovec T., Newman N., Castonguay L. Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder with integrations from interpersonal and experiential therapies. *Focus*. 2004. № 2. P. 392-401.
76. Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books
77. Clark D. M. (1986). A Cognitive Approach to Panic . *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 461-470.
78. Colonnese C., Draijer, E. M., Jan J. M. Stams, G., Van der Bruggen, C. O., Bögels S. M., & Noom, M. J. (2011). The Relation Between Insecure Attachment and Child Anxiety: A Meta-Analytic Review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 630–645. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.581623>
79. Darwin C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals* . London: John Murray.
80. Dean E. E., Little L., Tomchek S., Dunn W. Sensory processing in the general population: Adaptability, resiliency, and challenging behavior. *American Journal of Occupational Therapy*. 2018. No. 72. 7201195060.
81. Ferry B., Roozendaal B., McGaugh J.L. Role of norepinephrine in mediating stress hormone regulation of long-term memory storage: a critical involvement of the amygdala. *Biol. Psychiatry*. 1999. V. 46, № 9. P. 1140-1152.
82. Freud S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. Hogarth Press.
83. Freud S. (1936). *The Problem of Anxiety* . New York: W.W. Norton & Company.
84. Fromm E. (1941). *Escape from Freedom* . New York: Farrar & Rinehart.
85. Garbarino J., Kostelny, K., & Dubrow, N. (2014). What children can tell us about living in danger. *American Psychologist*, 49(5), 375-383
86. Goodman, S. H. (2007). Depression in mothers. *Annual Review of Clinical Psychology* , 3, 107-135

- 87.Grupe D. W., Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat. Rev. Neurosci.* 2014. No. 14. P. 488-501.
- 88.Hirschi A., Valero D. Chance events and career decidedness: Latent profiles in relation to work motivation *The Career Development Quarterly.* 2017. No.65(1). P. 2-15. 10.1002/cdq.12076
- 89.Horney, K. (1939). *New Ways in Psychoanalysis* . New York: W.W. Norton & Company.
- 90.Kok G., Peters G.J.Y., Kessels L. T., Ten Hoor G.A., Ruiter R. A. Ignoring theory and misinterpreting evidence: the false belief in fear appeals. *Health psychology review.* 2018. No. 12(2). P. 111-125.
- 91.Ladouceur R, Dugas M. J., Freeston M. H., Leger E., Gagnon F. Efficacy cognitive-behavior treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* № 68. P. 957-964. 2020.
- 92.Lane R. D., Subic-Wrana C., Greenberg L., Yovel I. The role of enhanced emotional awareness in promoting change across psychotherapy modalities. *Journal of Psychotherapy Integration.* 2020. URL: <https://awspntest.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fint0000244>
- 93.Lazarus R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Publishing Company.
- 94.Lesch K. P., Bengel, D., Heils, A., Sabol, S. Z., Greenberg, B. D., Petri, S., ... & Murphy, D. L. (1996). Association of anxiety-related traits with a polymorphism in the serotonin transporter gene regulatory region. *Science*, 274(5292), 1527-1531.
- 95.Loades M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* , 59(11), 1218-1239.e3

96. Mallorqui-Bague N., Bulbena A., Pailhez G., et al. Mind-Body Interactions in Anxiety and Somatic Symptoms. *Harvard Review of Psychiatry*. 2016. No. 24(1). P. 53-60.
97. Schimmenti A., Billieux J., Starcevic V. The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*. 2020. No. 17(2), P. 41-45. URL: <https://doi.org/10.36131/CN20200202>
98. Schimmenti A., Santoro G., La Marca L., Costanzo A., Gervasi A. M. 233. Schimmenti A., Santoro G., La Marca L., Costanzo A., Gervasi A. M. Emotion dysregulation: a correlation network analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2018. No. 88(S1). P. 115. <https://doi.org/10.1159/000502467>.359
99. Seligman M. E. P. (1971). Phobias and preparedness. *Behavior Therapy*, 2(3), 307-320
100. Selye H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
101. Song Z., Huang, J., Qiao, T., Yan, J., Zhang, X., & Lu, D. (2022). Association between Maternal Anxiety and Children's Problem Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711106>.
102. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297-303.
103. Sullivan H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: W.W. Norton & Company.
104. Telegdy G., Kovacs G.L. Differences in participation of serotonergic mechanisms in organization of fear-and non-fear-motivated conditioned behavior. *Abh. Akad. Wiss. DDR. Abt. Math., Naturwiss, Techn.* 1979. № 5. P. 285-291.
105. Wager T. D.; Scott, D. J.; Zubieta, J.-K. (19 June 2007). "Placebo effects on human mu-opioid activity.
106. Weinberger L. A. (2009). Emotional intelligence, leadership style, and perceived leadership effectiveness. *Advances in developing human resources*, 11(6), 747-772.