Лехман Олексій Олексійович, аспірант, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, ORCID: https://orcid.org/0009-0006-4731-3946

Lekhman Alexey, graduate student, Institute of Psychology named after G. S. Kostyuka, Kyiv, ORCID: https://orcid.org/0009-0006-4731-3946

ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ СТАВЛЕННЯМ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ

CHILD ANXIETY AND ITS RELATIONSHIP WITH PARENTS' ATTITUDES TOWARD THE CHILD

Анотація

У статті досліджено психологічні аспекти дитячої тривожності у контексті взаємодії з батьками. Розглянуто вплив стилів виховання, емоційної доступності, моделювання поведінки та комунікативних стратегій на формування тривожних реакцій у дітей.

На основі теорії прив'язаності, системного підходу та соціального навчання проаналізовано чинники ризику та захисні механізми в сімейному середовищі.

Особливу увагу приділено культурним та соціально-економічним модифікаторам, а також перспективам психотерапевтичної підтримки. Стаття пропонує інтегративний погляд на дитячу тривожність як феномен, що формується у міжособистісному просторі сім'ї.Таким чином, дослідження не лише окреслює психологічні механізми формування дитячої тривожності, але й підкреслює потенціал емоційно чутливого батьківства як ресурсу для психічного здоров'я.

У статті досліджується феномен дитячої тривожності як багатовимірне емоційне переживання, що впливає на поведінку, навчання та соціальні взаємодії дітей. Авторка аналізує основні причини тривожності — від сімейних факторів до шкільного середовища — та пропонує практичні підходи до її розпізнавання і м'якого супроводу. Особлива увага приділяється ролі дорослих у створенні емоційно безпечного простору, де дитина може висловлювати свої страхи без осуду.

У статті розглядається феномен дитячої тривожності як складного емоційного стану, що формується у взаємозв'язку з особливостями дитячо-батьківських взаємин. На основі аналізу праць Бойка, Дьяченко, Смоленської та Коваленко здійснено систематизацію підходів до розуміння причин і проявів тривожності у дітей різного віку. Особлива увага приділяється впливу стилів виховання, емоційної підтримки та комунікації між батьками й дітьми на рівень тривожності. Показано, що авторитарність, гіперопіка та емоційна холодність сприяють її зростанню, тоді як демократичний стиль, довіра та гармонізація сімейних стосунків знижують тривожні прояви. Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для оптимізації сімейного виховання та створення програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення емоційного здоров'я дітей

Стаття поєднує наукову точність із емпатійним підходом, відкриваючи шлях до глибшого розуміння дитячих переживань.У статті здійснено сучасний аналіз проблеми дитячої тривожності у контексті трансформацій сімейних взаємин та нових соціокультурних викликів. Дослідження спирається на праці Бойка, Дьяченко, Смоленської та Коваленко, які розкривають різні аспекти впливу стилів виховання, емоційної підтримки та комунікації між батьками й дітьми на рівень тривожності. Особливу увагу приділено взаємозв'язку дитячої тривожності з процесами шкільної

адаптації, цифровізації дитинства та зміною ролі батьків у сучасному суспільстві. Показано, що гармонізація сімейних стосунків, розвиток довірливого діалогу та формування емоційно безпечного середовища є ключовими чинниками профілактики тривожних станів. Практична значущість роботи полягає у виробленні рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо створення системи підтримки, яка сприятиме зміцненню емоційного здоров'я дітей у сучасних умовах.

Ключові слова: дитяча тривожність, стиль виховання, прив'язаність, емоційна регуляція, сімейна система, комунікація, психічне здоров'я, резилієнтність, терапія, розвиток.

Abstract

This article explores the psychological aspects of childhood anxiety within the context of parent-child interaction. It examines the impact of parenting styles, emotional availability, behavioral modeling, and communication strategies on the development of anxious responses in children.

Drawing on attachment theory, systemic approaches, and social learning, the paper analyzes risk factors and protective mechanisms within the family environment. Special attention is given to cultural and socioeconomic modifiers, as well as therapeutic support perspectives.

The article offers an integrative view of childhood anxiety as a phenomenon shaped within the interpersonal space of the family.

Thus, the study not only outlines the psychological mechanisms underlying childhood anxiety but also emphasizes the potential of emotionally attuned parenting as a resource for mental well-being.

By centering the dialogue between child and caregiver, the article opens a perspective for reimagining family interaction as a space for cultivating resilience and emotional safety.

The article explores the phenomenon of childhood anxiety as a multidimensional emotional experience that affects children's behavior, learning, and social interactions.

The author examines key causes of anxiety — from family dynamics to school environments — and offers practical approaches for recognizing and gently supporting anxious children. Special attention is given to the role of adults in creating emotionally safe spaces where children can express their fears without judgment. The article combines scientific precision with an empathetic approach, opening a path toward deeper understanding of children's inner experiences.The article explores the phenomenon of child anxiety as a complex emotional state shaped by the quality of parent–child relationships. Drawing on the works of Boyko, Dyachenko, Smolenska, and Kovalenko, the study systematizes approaches to understanding the causes and manifestations of anxiety in children of different ages. Particular attention is given to the impact of parenting styles, emotional support, and communication patterns on the child's sense of security.

The analysis demonstrates that authoritarianism, overprotection, and emotional coldness intensify anxiety, whereas democratic parenting, trust, and family harmony reduce its manifestations. The practical significance of the research lies in developing recommendations for optimizing family upbringing and designing psychological support programs aimed at strengthening children's emotional well-being.This article presents a contemporary analysis of child anxiety within the context of evolving family relationships and new sociocultural challenges. The study draws on the works of Boyko, Dyachenko, Smolenska, and Kovalenko, highlighting the impact of parenting styles, emotional support, and communication patterns on children's anxiety levels. Special attention is given to the relationship between child anxiety and school adaptation, the digitalization of childhood, and the shifting role of parents in modern society. The findings

emphasize that family harmony, trustful dialogue, and emotionally safe environments are crucial factors in preventing anxiety.

The practical significance of the study lies in developing recommendations for psychologists, educators, and parents to build effective support systems that strengthen children's emotional well-being in contemporary conditions.

Keyword: sood :anxiety, parenting style, attachment, emotional regulation, family system, communication, mental health, resilience, therapy, development

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими і практичними завдання

Проблема дитячої тривожності є однією з найактуальніших у сучасній психології та педагогіці. Тривожність у дітей розглядається як складний емоційний стан, що поєднує очікування небезпеки, внутрішнє напруження та невпевненість у власних силах. Вона може проявлятися у різних сферах життя дитини — від навчальної діяльності до міжособистісних контактів.

Визначальним чинником у формуванні рівня тривожності виступають дитячо-батьківські взаємини. Саме сім'я є первинним середовищем, де закладаються основи емоційної стабільності та психологічного комфорту. Дослідження вітчизняних авторів — Бойка, Дьяченко, Смоленської, Коваленко — наголошують, що стиль виховання, емоційна підтримка та характер комунікації між батьками й дітьми безпосередньо впливають на рівень тривожності.

Так, Бойко підкреслює значення емоційної чутливості батьків у зниженні тривожних проявів у дітей. Дьяченко аналізує виховні стратегії, які можуть як посилювати, так і зменшувати відчуття небезпеки у дитини. Смоленська розглядає дитячу тривожність у контексті шкільної адаптації, де підтримка батьків є ключовою умовою успішності. Коваленко акцентує увагу на гармонізації сімейних стосунків як важливому чиннику

профілактики тривожних станів.

Негативні моделі взаємодії — гіперопіка, авторитарність, емоційна холодність — сприяють зростанню тривожності, тоді як довірливі, підтримуючі стосунки формують у дитини відчуття безпеки та впевненості. Отже, дослідження взаємозв'язку дитячої тривожності та батьківських відносин має не лише теоретичне, а й практичне значення: воно відкриває можливості для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення емоційного здоров'я дітей та оптимізацію сімейного виховання.

Дитяча тривожність є складним психоемоційним явищем, що впливає на розвиток особистості, навчальні досягнення та соціальну адаптацію. У центрі формування тривожних реакцій часто перебуває сімейне середовище, зокрема характер батьківської взаємодії.

Вивчення цього зв'язку є актуальним як для теоретичної психології, так і для практичної психотерапії, оскільки дозволяє розробити ефективні моделі профілактики та підтримки дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Сучасні дослідження (Baumrind, Bowlby, Bandura) підтверджують, що стиль виховання, тип прив'язаності та емоційне моделювання мають прямий вплив на рівень тривожності у дітей. Авторитарний стиль асоціюється з підвищеною тривожністю, тоді як авторитетний — з емоційною стабільністю.

Недостатньо досліджено взаємодію цих чинників у контексті культурних змін, війни, соціальної нестабільності, що актуалізує потребу в нових емпіричних даних.

1. Психологічні основи дитячої тривожності. Бойко у своїх працях розглядає тривожність як емоційний стан, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. Він підкреслює значення емоційної чутливості батьків: якщо дитина не отримує підтримки, її тривожність

зростає.

Автор також виділяє комунікативні бар'єри між батьками та дітьми, які можуть посилювати відчуття небезпеки й невпевненості.

2. Виховні стратегії та їх вплив. Дьяченко аналізує різні стилі виховання:

• Авторитарний → підвищує рівень тривожності, бо дитина живе в умовах постійного контролю.

• Гіперопіка → формує залежність і страх перед самостійними діями.

• Демократичний стиль → сприяє розвитку впевненості та зниженню тривожності.

Важливим є баланс між вимогливістю та підтримкою, який визначає емоційний комфорт дитини.

3. Шкільна адаптація та роль сім'ї. Смоленська досліджує дитячу тривожність у контексті шкільної адаптації. Вона показує, що високий рівень тривожності часто пов'язаний із недостатньою підтримкою батьків у період навчання. Діти, які відчувають довіру та підтримку вдома, легше долають труднощі у школі. Авторка наголошує на необхідності спільної роботи психолога, вчителя та батьків для зниження тривожності.

4. Гармонізація сімейних стосунків. Коваленко акцентує увагу на гармонізації сімейних взаємин як ключовому чиннику профілактики тривожних станів. Він доводить, що емоційна стабільність у сім'ї прямо корелює з рівнем тривожності дитини. Практичні рекомендації включають розвиток довірливого діалогу, спільні ритуали та підтримку індивідуальних інтересів дитини.

Всі автори сходяться на думці, що дитяча тривожність є відображенням як внутрішніх особливостей дитини, так і якості взаємин у сім'ї. Негативні стилі виховання (авторитарність, гіперопіка, емоційна холодність) → підвищують тривожність. Позитивні моделі (довіра,

підтримка, демократичний стиль) → знижують тривожність і формують відчуття безпеки. Практичне значення досліджень полягає у створенні програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення емоційного здоров'я дітей та оптимізацію сімейного виховання.

Мета статті

Метою даної статті є комплексне дослідження феномену дитячої тривожності у взаємозв'язку з особливостями дитячо-батьківських взаємин. У роботі передбачається:

• Визначити психологічні чинники, що зумовлюють виникнення та розвиток тривожності у дітей різного віку.

• Проаналізувати вплив стилів виховання (авторитарного, демократичного, гіперопіки, емоційної холодності) на рівень тривожності.

• Розкрити роль емоційної підтримки та комунікації між батьками й дітьми у формуванні почуття безпеки та впевненості.

• Систематизувати підходи вітчизняних дослідників (Бойко, Дьяченко, Смоленська, Коваленко) щодо проблеми дитячої тривожності та шляхів її подолання.

• Визначити практичне значення отриманих результатів для розробки програм психологічної допомоги та оптимізації сімейного виховання.

Таким чином, мета статті полягає у виявленні закономірностей між рівнем дитячої тривожності та якістю дитячо-батьківських взаємин, а також у пошуку ефективних шляхів гармонізації сімейних стосунків з метою зниження тривожних проявів у дітей.

Виклад основного матеріалу дослідження

Емоційна доступність батьків виступає ключовим буфером у формуванні тривожних реакцій. Діти, які мають досвід стабільної, чутливої взаємодії з дорослими, демонструють вищий рівень емоційної регуляції та здатність до самозаспокоєння. Така доступність включає не лише фізичну

присутність, але й готовність дорослого відгукнутися на емоційні сигнали дитини без осуду чи ігнорування. У цьому контексті важливою є практика «емоційного дзеркала», коли батько або мати вербалізують внутрішній стан дитини, допомагаючи їй осмислити власні переживання.

1. Теоретичні засади проблеми дитячої тривожності

Дитяча тривожність визначається як емоційний стан, що поєднує очікування небезпеки, внутрішнє напруження та невпевненість у власних силах. Вона може мати як ситуативний, так і стійкий характер. У психологічній літературі (Бойко, Дьяченко) підкреслюється, що тривожність формується під впливом як індивідуальних особливостей дитини, так і соціального середовища, насамперед сім'ї.

2. Взаємозв'язок дитячої тривожності та стилів виховання

• Авторитарний стиль виховання, що характеризується жорстким контролем і високими вимогами, сприяє підвищенню тривожності, оскільки дитина постійно очікує покарання чи осуду.

• Гіперопіка формує залежність і страх перед самостійними діями, що також підвищує рівень тривожності.

• Демократичний стиль виховання, навпаки, сприяє розвитку впевненості та зниженню тривожності, адже дитина відчуває підтримку та довіру з боку батьків.

• Емоційна холодність у взаєминах призводить до відчуття небезпеки та самотності, що є ґрунтом для тривожних проявів.

3. Роль емоційної підтримки та комунікації

Дослідження Смоленської показують, що рівень тривожності дітей значно знижується за умов емоційної підтримки з боку батьків. Відкрита комунікація, довірливий діалог та спільні сімейні ритуали формують у дитини відчуття безпеки. Коваленко наголошує, що гармонізація сімейних стосунків є ключовим чинником профілактики тривожних станів.

4. Дитяча тривожність у контексті шкільної адаптації

У працях Смоленської підкреслюється, що високий рівень тривожності у дітей часто проявляється під час переходу до школи. Недостатня підтримка з боку батьків у цей період може призвести до труднощів у навчанні та соціалізації. Водночас довірливі взаємини з батьками допомагають дитині легше долати стресові ситуації та адаптуватися до нових умов.

5. Практичні аспекти та рекомендації

На основі аналізу літератури можна виділити кілька практичних напрямів роботи з дитячою тривожністю:

• Психологічна освіта батьків щодо впливу стилів виховання на емоційний стан дітей.

• Розвиток навичок емоційної підтримки та довірливої комунікації у сім'ї.

• Спільна робота психологів, педагогів і батьків для зниження тривожності у дітей у період шкільної адаптації.

• Формування сімейних ритуалів (спільні вечори, обговорення дня, підтримка інтересів дитини), які створюють атмосферу стабільності та безпеки.

Діти схильні переймати поведінкові патерни дорослих, особливо в умовах стресу. Якщо батьки демонструють надмірну тривожність, уникання або катастрофізацію, це може стати основою для формування аналогічних реакцій у дитини. Навпаки, моделювання спокійного, рефлексивного ставлення до труднощів сприяє розвитку резилієнтності. Важливо, щоб дорослі усвідомлювали власні емоційні реакції та їх вплив на дитину, особливо у періоди соціальної нестабільності чи травматичних подій.

Комунікація в сім'ї є не лише засобом передачі інформації, але й простором емоційної взаємодії. Відкритість до діалогу, визнання дитячих

страхів як легітимних переживань, а також уникання надмірної критики чи контролю — усе це сприяє зниженню рівня тривожності. Надмірна опіка, хоча й має на меті захист, часто призводить до формування у дитини відчуття небезпеки та власної неспроможності. Тому важливо підтримувати баланс між автономією та емоційною підтримкою.

У сучасному українському контексті чинники війни, міграції, економічної нестабільності значно впливають на психоемоційний стан дітей. Втрата звичного середовища, розлука з близькими, зміна шкільного простору — усе це може стати тригером тривожності. У таких умовах роль батьків як стабілізуючого ресурсу набуває особливої ваги. Емоційна чутливість, ритуали безпеки, спільне осмислення подій — це ті інструменти, які допомагають дитині адаптуватися до нової реальності.

Вплив стилів виховання: авторитетний стиль сприяє емоційній стабільності, тоді як авторитарний, байдужий або надмірно поблажливий — можуть підвищувати рівень тривожності.

У роботі з дитячою тривожністю психотерапевтичне втручання має бути не лише індивідуальним, а й системним. Дослідження підтверджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у зниженні симптомів тривожності, особливо коли вона поєднується з роботою з батьками. Участь дорослих у терапевтичному процесі дозволяє не лише змінити поведінкові патерни, але й створити нову якість емоційного контакту.

Сімейна терапія, зокрема підходи, що базуються на теорії прив’язаності, допомагає виявити приховані конфлікти, відновити довіру та побудувати безпечний простір для емоційного вираження. Майндфулнес-практики, адаптовані для дітей, сприяють розвитку навичок самоспостереження, зниженню тілесної напруги та формуванню внутрішнього відчуття стабільності.

Батьки, які самі проходять шлях емоційного усвідомлення, стають для

дитини не лише джерелом підтримки, а й прикладом того, як можна справлятися з тривогою без уникання чи агресії.

Таким чином, психотерапія стає не лише інструментом лікування, а й простором для трансформації сімейної взаємодії.ти переймають тривожні реакції дорослих, особливо в умовах стресу.

Усвідомлене моделювання спокійної поведінки сприяє розвитку резилієнтності.

Комунікативні патерни: відкритість до діалогу, визнання дитячих страхів, уникання критики та надмірної опіки — важливі для формування емоційної безпеки.

Культурні та економічні чинники: війна, міграція, бідність — ці фактори значно впливають на психоемоційний стан дітей, актуалізуючи роль батьків як стабілізуючого ресурсу.

Психотерапевтичні підходи: когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія, майндфулнес-практики — ефективні у роботі з дитячою тривожністю, особливо в поєднанні з участю батьків.

Психотерапевтична підтримка має бути не лише індивідуальною, а й системною.

Батьки, які проходять шлях емоційного усвідомлення, стають для дитини прикладом здорової регуляції та джерелом стабільності.

Таким чином, терапія перетворюється на простір трансформації сімейної взаємодії

Висновки і перспективи подальших досліджень

Дитяча тривожність формується у складному полі взаємодії між особистістю дитини та її батьками. Емоційна чутливість, стиль виховання та якість комунікації є ключовими факторами ризику або захисту. Подальші дослідження мають зосередитися на міжкультурних порівняннях, впливі травматичних подій та розробці інноваційних терапевтичних

моделей.Дитяча тривожність формується у складному полі взаємодії між особистістю дитини та її батьками. Емоційна чутливість, стиль виховання та якість комунікації є ключовими факторами ризику або захисту.

Сімейне середовище, зокрема емоційна доступність дорослих, здатне як посилювати тривожні реакції, так і створювати умови для їх м'якого згасання.

У контексті соціальних викликів — війни, міграції, економічної нестабільності роль батьків як емоційного ресурсу набуває особливої ваги. Психотерапевтична підтримка, що включає сімейні підходи та майндфулнес-практики, відкриває можливості для трансформації тривожності у досвід зростання та адаптації.

Подальші дослідження мають зосередитися на:

• міжкультурних порівняннях стилів виховання та їх впливу на тривожність;

• вивченні наслідків травматичних подій для емоційного розвитку дітей;

• розробці інноваційних терапевтичних моделей, що інтегрують сімейну участь;

• створенні програм підтримки батьків у кризових умовах.

Таким чином, дитяча тривожність постає не лише як індивідуальний симптом, а як дзеркало сімейної взаємодії, що потребує чутливого, системного і культурно обізнаного підходу.

Література

1. Бойко В.В. Психологія розвитку дитини: навч. посіб. К., 2018. 320 с.

2. Дьяченко Н.В. Емоційний розвиток дитини: теорія і практика. Типи тривожності у дітей: генералізована, соціальна, сепараційна — кожна з них

має специфічні прояви та потребує диференційованого підходу. Харків, 2020. 256 с.

3. Козлова О.М. Особливості тривожності у дітей шкільного віку. Вісник психології. 2019. № 45. С. 112-120.

4. Лехман О.О. Вплив стилів батьківського виховання на емоційний стан дитини. Психологічний журнал. 2024. Т. 41, № 2. С. 87-96.

5. Смоленська І.В. Методика оцінки дитячої тривожності Spence Children's Anxiety Scale: адаптація. Праці ІПіК. 2017. № 12. С. 45-53.

6. Коваленко, О. В. Психологія дитячої тривожності: теорія та практика. Київ : Видавництво «Наука», 2022. 256 с.

References

1. Boyko, V.V. (2018). Psykholohiia rozvytku dytyny [Psychology of Child Development]: navch. posib. Kyiv, 320 p. [in Ukrainian].

2. Dyachenko, N.V. (2020). Emotsiinyi rozvytok dytyny: teoriia i praktyka [Emotional Development of a Child: Theory and Practice]. Kharkiv, 256 p. [in Ukrainian].

3. Kozlova, O.M. (2019). Osoblyvosti tryvozhnosti u ditey shkilnoho viku [Features of Anxiety in School-Age Children]. Visnyk psykholohii. No. 45. Pp. 112-120. [in Ukrainian].

4. Lekhman, O.O. (2024). Vplyv styliv batkivskoho vykhovannia na emotsiinyi stan dytyny [The Influence of Parenting Styles on Child's Emotional State]. Psykholohichnyi zhurnal. Vol. 41, No. 2. Pp. 87-96. [in Ukrainian].

5. Smolenska, I.V. (2017). Metodyka otsinky dytyachoi tryvozhnosti Spence Children's Anxiety Scale: adaptatsiia [Adaptation of Spence Children's Anxiety Scale for Anxiety Assessment]. Pratsi IPIK. No. 12. Pp. 45-53. [in Ukrainian].

6. Kovalenko, O. V. (2022). Psykholohiia dytiachoi tryvozhnosti: teoriia ta

praktyka [Psychology of child anxiety: theory and practice]. Kyiv: Vydavnytstvo “Nauka”. Retrieved from https://naukabook.ua/psihologiya-dityachoi-tryvozhnosti-kovalenko [in Ukrainian].