

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Кафедра психології

«До захисту допускаю»
Завідувач кафедри психології,
Доктор психологічних наук, професор
_____ М.В. САВЧИН
«___» _____ 2026р.

СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Практична психологія»

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації – бакалавр психології
за спеціалізацією «Практична психологія»

Автор роботи: _____

підпис

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Ожубко Галина Володимирівна _____
підпис

Дрогобич, 2026

АНОТАЦІЯ

Шугай І.

СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Представлено результати теоретичного аналізу соціально-психологічних чинників тривожності дітей молодшого шкільного віку. Розкрито сутність поняття тривожності у психологічній науці, охарактеризовано психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та визначено основні соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення й розвиток тривожності. Проаналізовано особливості прояву шкільної тривожності та її вплив на емоційний стан, поведінку, навчальну діяльність і міжособистісні взаємини дітей.

Подано результати емпіричного дослідження рівня тривожності молодших школярів, особливостей їхньої шкільної адаптації та впливу сімейного середовища на формування тривожних проявів.

Проаналізовано підходи до профілактики та корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: тривожність, молодший шкільний вік, шкільна тривожність, соціально-психологічні чинники, емоційний стан, шкільна адаптація, сімейне виховання, корекційна робота.

ANNOTATION

Shuhai I.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The paper presents the results of a theoretical analysis of socio-psychological factors of anxiety in primary school children. The essence of the concept of anxiety in psychological science is revealed, the psychological characteristics of primary school children are described, and the main socio-psychological factors influencing the emergence and development of anxiety are identified. The peculiarities of school anxiety manifestation and its impact on the emotional state, behavior, educational activity, and interpersonal relationships of children are analyzed.

The results of an empirical study of anxiety levels in primary school children, the peculiarities of their school adaptation, and the influence of the family environment on the formation of anxious manifestations are presented.

Approaches to the prevention and correction of anxiety in primary school children are analyzed.

Keywords: *anxiety, primary school age, school anxiety, socio-psychological factors, emotional state, school adaptation, family upbringing, corrective work.*

ЗМІСТ

ВСТУП	...6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	...9
1.1 Поняття тривожності у психологічній науці.	...9
1.2 Психологічні особливості дитини молодшого шкільного віку	...12
1.3 Соціально психологічні чинники тривожності дітей молодшого шкільного віку	...16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	...24
2.1 Організація та методи психодіагностичного дослідження	...24
2.2 Аналіз отриманих результатів	...29
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	...36
3.1 Підходи до роботи з дітьми для подолання шкільної тривожності	...36
3.2 Корекційна програма подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку	...39
ВИСНОВКИ	...45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	...49

Вступ

Актуальність. Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є проблема дитячої тривожності. Вона привертає значну увагу фахівців, оскільки має негативний вплив на різні сфери життя дитини: її психічний та емоційний розвиток, міжособистісне спілкування, навчальну діяльність, фізичне здоров'я та загальний рівень психологічного благополуччя. Діти молодшого шкільного віку з підвищеним рівнем тривожності часто характеризуються надмірною емоційною чутливістю до стресових ситуацій, пов'язаних із навчанням, взаємодією з однолітками та оцінюванням з боку дорослих. Їхній емоційний стан супроводжується переживанням страху, невпевненості, хвилювання та очікуванням невдачі. Досить часто такі діти бояться не виправдати очікувань батьків чи вчителів, а також гостро реагують на соціальну оцінку з боку оточення.

У сучасному суспільстві дедалі більше усвідомлюється важливість психічного здоров'я дітей, адже саме емоційний комфорт, почуття безпеки та внутрішньої гармонії є основою повноцінного розвитку особистості. Благополуччя дитини безпосередньо впливає на формування її самооцінки, впевненості у власних силах, здатності до соціальної адаптації та побудови гармонійних взаємин з іншими людьми. Саме тому проблема дитячої тривожності сьогодні є не лише психологічною, а й соціально значущою.

Питання виникнення та проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку активно досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. У працях дослідників розглядаються різноманітні фактори, що впливають на формування тривожності: особливості сімейного виховання, навчальне навантаження, труднощі соціальної адаптації, індивідуально-психологічні характеристики дитини та особливості її емоційного реагування. Ранні наукові дослідження були переважно спрямовані на вивчення вербальних когнітивних процесів, самовираження та особливостей мислення тривожних дітей. У подальшому увага дослідників зосередилася

також на менш усвідомлених механізмах обробки інформації, емоційного реагування та внутрішніх переживань дитини.

Проблемі тривожності дітей молодшого шкільного віку присвячено значну кількість наукових праць. Різні аспекти цієї проблематики висвітлювали у своїх дослідженнях такі науковці, як Залеська О., Біла І. М., Лунченко Н., Панок В., Герило Г. М., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А., Шеремет М., Базима Н. В., Сорока О., Банкул Л., Гринченко А. та інші. Їхні роботи стали важливою теоретичною основою для подальшого вивчення причин, проявів та шляхів подолання дитячої тривожності.

Відповідно обраної теми були визначенні мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості впливу соціально-психологічних чинників на рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично визначити та емпірично дослідити поняття тривожності дітей молодшого шкільного віку

Для досягнення мети визначено такі завдання:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності у психологічній науці.
- Охарактеризувати психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
- Визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення тривожності у молодших школярів.
- Обґрунтувати організацію та методи психодіагностичного дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку.
- Провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз отриманих результатів.
- Визначити основні підходи до профілактики та корекції шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

- Розробити корекційну програму, спрямовану на подолання тривожності у молодших школярів, та обґрунтувати її ефективність.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань був використаний наступний комплекс методів:

1. теоретичні методи: аналіз літератури з досліджуваної проблеми
2. емпіричні методи:
 - Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен),
 - Тест Керна-Йірасика (діагностика готовності до школи),
 - Тест Філіпса (Оцінка рівня тривожності),
 - Проективна методика «Малюнок сім'ї».

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, учителів початкових класів та батьків з метою своєчасного виявлення й попередження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Визначені соціально-психологічні чинники тривожності можуть бути враховані під час організації освітнього процесу, психологічного супроводу та створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї та шкільному середовищі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, теоретичного та емпіричного розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 4 рисунки. Список використаних джерел налічує 45 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Поняття тривожності у психологічній науці

Вчені визначають дитячу тривожність як один з найбільш інтригуючих феноменів у психологічній науці. Загалом науковці та спеціалісти визначають його як ситуативне явище та особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки.

Більшість дослідників розглядають тривожність як стан, пов'язаний із переживанням емоційного напруження, очікуванням труднощів та відчуттям можливої небезпеки. Також тривожність визначають як стійку особистісну характеристику, що зберігається протягом тривалого часу.

Феномен тривожності неодноразово ставав об'єктом вивчення дослідників, але навіть сьогодні немає чіткої згоди щодо визначення та використання понять, пов'язаних із явищами тривоги [5].

Проблему тривоги як особливого стану людини вперше почали вивчати філософи XIX століття, зокрема С. К'єркегор. До цього вчені більше досліджували мислення людини та вважали, що розум повинен контролювати емоції. Ідея про перевагу розуму над почуттями з'явилася ще у XVII столітті та пов'язана з працями Р. Декарта, Б. Спінози, Г. Лейбніца, Дж. Локка і Т. Гоббса.

Спіноза вважав, що людина здатна контролювати власні емоції за допомогою розуму. Учений не розділяв поняття страху і тривоги, а об'єднував їх у спільне поняття страху, яке визначав як «невизначену муку, пов'язану з думкою про те, що може трапитися щось неприємне». Таке трактування більше відповідає сучасному розумінню тривоги, ніж страху. На думку Б. Спінози, страх виникає через слабкість розуму та може бути подоланий сильнішою емоцією за умови, що «будуть впорядковані розум та думки».

Проблему тривожності як психологічного явища вперше детально розглянув З. Фрейд у своїх наукових і клінічних працях. Його погляди були близькими до ідей С. К'єркегора. Обидва вчені вважали, що страх виникає у відповідь на реальну та зрозумілу небезпеку, тоді як тривожність пов'язана з невідомою та невизначеною загрозою.

У праці «Гальмування, симптоми, тривога» З. Фрейд описував тривогу як емоційний стан, що супроводжується переживанням, напруженням, очікуванням небезпеки та почуттям безпорадності. На його думку, тривога виконує попереджувальну функцію та допомагає людині підготуватися до можливої загрози.

Фізіологічно тривога проявляється прискореним серцебиттям, диханням, підвищенням артеріального тиску та зростанням збудливості. Психологічно вона супроводжується внутрішнім напруженням, невпевненістю та неспокоєм.

Спочатку З. Фрейд пов'язував тривогу з пригніченими бажаннями та внутрішніми переживаннями людини. Пізніше він виділив два види тривоги: автоматичну, яка виникає через травматичні події, та сигнальну, що з'являється як реакція на очікувану небезпеку.

А. Адлер стверджував, що тривожність є характерною рисою, яка супроводжує людину протягом усього життя. Вчений звернув увагу на те, що тривожність «значно впливає на її життя, перешкоджає у спілкуванні з іншими 16 людьми, руйнує надії на мирне життя та демонструє світові плоди своєї праці. [11].

Американський психолог Чарльз Спілбергер зробив значний внесок у розуміння тривоги під впливом психоаналітичної теорії. Подібно до Фрейда, Спілбергер розрізняв первинну тривогу, яка є більш стабільною, і реактивну тривогу, яка може бути різною за інтенсивністю. Він стверджував, що якість сімейних стосунків значно впливає на рівень тривожності, заявивши, що те, як батьки взаємодіють зі своїми дітьми, визначає, чи розвинеться у дитини тривожність. Спілбергер також підкреслив, що емоційні переживання в

ранньому дитинстві можуть формувати моделі тривоги, що призводить до страхів, пов'язаних з минулими подіями, які можуть знову виникнути в дорослому віці. Відповідно до системи Спілбергера, тривожність можна класифікувати на два типи: тривожність стану, яка коливається, і тривожність характеру, яка є більш стабільною та характерною для особистості індивіда [18].

Теорія тривоги Ч. Спілбергера базується на таких основних положеннях:

- ситуації, які людина сприймає як небезпечні або емоційно значущі, можуть викликати стан тривоги та внутрішнього дискомфорту;
- рівень тривоги залежить від того, наскільки сильною є очікувана загроза, а також від тривалості ситуації, що викликає переживання;
- люди з високим рівнем тривожності можуть відчувати тривогу навіть у ситуаціях, які не становлять реальної небезпеки;
- тривога впливає на поведінку людини та сприяє формуванню захисних механізмів особистості;
- часті переживання стресу й тривоги можуть закріплювати певні способи психологічного захисту;
- стан тривоги часто супроводжується іншими негативними емоціями, такими як страх, сум, сором, гнів, провина та розчарування.

Аналіз наукової літератури свідчить, що тривожність є складним психологічним явищем, через що серед дослідників існує багато різних підходів і трактувань. Це вказує на значну суб'єктивність у її вивченні, оскільки кожен науковець може по-своєму інтерпретувати це поняття в межах своїх досліджень.

До основних психологічних проявів тривоги належать напруження, хвилювання, нервозність, відчуття невизначеності, очікування небезпеки та невпевненість у прийнятті рішень. Фактори, що впливають на виникнення та рівень тривожності, поділяють на суб'єктивні та об'єктивні. Суб'єктивні чинники зазвичай пов'язані зі страхом невдачі та очікуванням негативних

подій, які часто існують лише в уяві людини та не мають реального підґрунтя. Об'єктивні чинники охоплюють реальні життєві обставини, наприклад складні умови праці або негативний емоційний досвід.

Тривога може виникати через особисте відчуття наближення небезпеки, особливо в соціальних ситуаціях, навіть якщо конкретне джерело загрози відсутнє. У таких випадках вона проявляється як невпевненість, безпорадність і відчуття слабкості перед зовнішніми обставинами, що часто пов'язано з перебільшенням уявних загроз.

На розвиток тривожності впливають внутрішні (біологічні) та зовнішні (соціальні) чинники. Внутрішні фактори пов'язані з особливостями нервової системи людини, зокрема типом темпераменту: наприклад, меланхоліки та інтроверти частіше схильні до тривожних переживань у соціальних ситуаціях, ніж більш відкриті типи особистості. Водночас рівень тривожності залежить не лише від темпераменту, а й від загального стану здоров'я.

Зовнішні чинники поділяються на ті, що формуються в дитинстві та підлітковому віці (сімейні стосунки, виховання, навчальне середовище, соціальні зв'язки, культура та оточення), і ті, що впливають на людину вже в дорослому житті.

1.2 Психологічні особливості дитини молодшого шкільного віку

Початок навчання у школі є важливим етапом у житті дитини, який означає перехід до молодшого шкільного віку. У цей період провідною стає навчальна діяльність, а також відбуваються значні позитивні зміни у розвитку дитини. Молодший шкільний вік зазвичай охоплює період від 6–7 до 10 років.

Початок навчання у школі змінює умови життя дитини та вимагає від неї більшої відповідальності й дисципліни, що може стати джерелом стресу. У цей період у дітей часто зростає психічне напруження, яке може

проявлятися погіршенням самопочуття, частішими захворюваннями, підвищеною збудливістю, гіперактивністю або, навпаки, загальмованістю. Проте більшість дітей поступово адаптуються до нових умов. Процес адаптації проходить легше, якщо дитина є психологічно готовою до навчання у школі.

До 6-7 років підвищується рухливість нервових процесів, налагоджується рівновага процесів збудження і гальмування. Але процеси збудження все ще превалюють над процесами гальмування, що визначає такі характерні особливості молодших школярів, як непосидючість, підвищена активність, надмірна емоційна збудливість. У фізіологічному плані треба відзначити, що в 6-7 літньому віці дозрівання крупних м'язів випереджає розвиток дрібних, і тому дітям легко виконувати порівняно сильні, розмашисті рухи, ніж ті, що вимагають великої точності, тому діти швидко втомлюються під час, наприклад, письма [15].

Після вступу до школи життя дитини зазнає суттєвих змін. Повністю змінюється соціальна ситуація розвитку, а провідною діяльністю стає навчальна діяльність. Саме на її основі формуються важливі психологічні новоутворення молодшого шкільного віку.

У молодшому шкільному віці дитина поступово починає орієнтуватися на загальноприйнятні культурні зразки, які засвоює у процесі взаємодії з дорослими та однолітками. Це має важливе значення для організації та проведення дослідження.

Період навчання у початковій школі характеризується активним розвитком і якісними змінами всіх пізнавальних процесів: сприйняття, уваги, уяви, пам'яті та мислення. Одночасно відбувається збагачення емоційно-вольової сфери дитини.

За підтримки дорослих молодший школяр навчається контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні бажання та регулювати свою поведінку. У цей час формуються такі важливі якості, як наполегливість, терплячість і самовладання. Наприкінці молодшого шкільного віку

пізнавальні процеси поступово набувають ознак вищих психічних функцій, для яких характерні усвідомленість і довільність.

Для дітей молодшого шкільного віку характерними новоутвореннями є довільність психічних процесів, розвиток внутрішнього плану дій та рефлексії. Саме вони забезпечують розвиток психіки дитини до рівня, необхідного для успішного навчання у середній школі та подальшого переходу до підліткового віку з його новими вимогами й можливостями. Недостатня сформованість цих якостей часто стає причиною труднощів адаптації молодших школярів до навчання в середній ланці освіти, оскільки вони безпосередньо пов'язані з рівнем розвитку психічних процесів і навчальної діяльності.

Із початком навчання у першому класі в житті дитини з'являються нові соціальні відносини та обов'язки, пов'язані зі школою. Учень дотримується певного режиму дня, опановує навчальні предмети відповідно до освітньої програми та засвоює правила поведінки у школі. Така соціальна ситуація розвитку потребує формування навчальної діяльності, спрямованої на оволодіння знаннями, наукою та культурою. Одним із провідних завдань початкової школи є розвиток уміння самостійно навчатися через організацію та структурування навчальної діяльності.

У цей період відбувається адаптація першокласників до навчання в закладі освіти. Саме адаптаційний процес є важливим етапом становлення дитини як суб'єкта навчальної діяльності.

По-перше, у процесі пристосування до шкільного середовища дитина засвоює нові правила та норми поведінки, які впливатимуть на її подальший розвиток. По-друге, у цей час формується учнівський колектив із певним рівнем соціально-психологічної згуртованості. Взаємини між однокласниками сприяють включенню дитини в нові соціальні ролі, ознайомленню зі шкільною культурою та засвоєнню норм поведінки, притаманних освітньому середовищу.

Адаптація першокласників відбувається на трьох рівнях: біологічному, психологічному та соціальному. Це означає необхідність переорганізації життя, фізіологічних та психічних станів учнів. Цей процес супроводжується неприємними відчуттями дискомфорту, пов'язаними зі змінами у їхньому режимі, соціальному середовищі, втратою звичних занять і швидким збагаченням нової інформації. Це може призвести до тривожності, фрустрації, депресії та інших переживань. У школі, за короткий період часу, дитина повинна освоїти значну кількість понять. Під час навчання вона повинна використовувати різні розумові операції, такі як аналіз, синтез, міркування та порівняння. Отже, шкільне навчання сприяє не лише засвоєнню окремих знань та вмінь, але й узагальненню, а також розвитку інтелектуальних процесів [29].

У молодшому шкільному віці в дітей розвивається здатність зосереджувати увагу не лише на яскравих чи значущих об'єктах, а й на менш помітних деталях. Їхні емоційні переживання стають більш узагальненими та усвідомленими. Найсуттєвіші зміни відбуваються у сфері мислення, яке поступово набуває абстрактного й узагальненого характеру.

Дитина цього віку навчається концентрувати увагу на виконанні навчальних завдань і підтримувати її протягом певного часу. Поступово формуються вольові якості, а увага стає більш довільною та контрольованою. У процесі навчання розвиваються навички свідомого запам'ятовування та відтворення інформації.

Виконання навчальних завдань потребує не лише вольових зусиль, а й умінь усвідомлювати мету діяльності, визначати умови та способи її виконання, тобто планувати власні дії. Саме в навчальній діяльності активно формується особистість молодшого школяра, а важливу роль у цьому відіграє спілкування з учителем та однолітками. Для дітей молодшого шкільного віку характерним є визнання авторитету вчителя та прагнення наслідувати його погляди, поведінку й манеру спілкування.

Молодші школярі поступово засвоюють і починають дотримуватися різних правил та норм поведінки у взаємодії з учителями й дорослими в різних життєвих ситуаціях. Вони навчаються правильно поводитися під час спілкування з однолітками на уроках і перервах, а також у громадських місцях і на вулиці. Діти 6–7 років уже мають достатній рівень психологічної готовності для усвідомлення цих норм і правил та їх щоденного виконання.

У молодшому шкільному віці дружні стосунки з однолітками переважно мають ситуативний і нестійкий характер. Перебуваючи в дитячому колективі, школяр поступово навчається контролювати власні емоції та стримувати імпульсивні вчинки, що сприяє розвитку таких вольових якостей, як дисциплінованість, наполегливість і відповідальність.

Систематичне оцінювання навчальної діяльності вчителем, а також ставлення дорослих і однолітків до особистих якостей дитини впливають на формування її самосвідомості та самооцінки.

У молодших школярів поступово розвивається почуття колективізму. Якщо учні першого класу допомагають одне одному, то часто це відбувається за ініціативою та підтримкою вчителя. Формування дитячого колективу значною мірою залежить від цілеспрямованої педагогічної діяльності, завдяки якій діти починають цікавитися успіхами, труднощами та досягненнями своїх однокласників. Згодом школярі сприймають навчальну діяльність як спільну справу всього класу, а власні досягнення – як частину загального успіху колективу.

1.3 Соціально психологічні чинники тривожності дітей молодшого шкільного віку

У закладах освіти тривожність може значно впливати як на навчальну діяльність дитини, так і на її взаємодію з оточенням. Діти з підвищеним рівнем тривоги нерідко відчують труднощі з концентрацією уваги, активною участю у навчальному процесі та налагодженням стосунків з однолітками. У результаті може формуватися замкнене коло: тривога сприяє

соціальному віддаленню, а це, своєю чергою, посилює відчуття самотності, напруження та емоційного дискомфорту.

Вчителі мають важливе значення у своєчасному виявленні проявів тривожності в учнів. Саме вони можуть створити у класі атмосферу підтримки та психологічної безпеки, у якій дитина почуватиметься комфортно й зможе відкрито говорити про свої переживання та труднощі. Регулярне спілкування, спільний пошук шляхів розв'язання проблем і формування культури емпатії сприяють зниженню рівня тривоги у дітей. Крім того, педагоги можуть включати до щоденної освітньої діяльності елементи практик усвідомленості, зокрема дихальні вправи, методи візуалізації та рефлексивні записи. Такі підходи допомагають дітям краще усвідомлювати власний емоційний стан і формувати навички подолання тривоги.

Не менш важливу роль у підтримці дитини відіграють батьки та опікуни. Відкрите й довірливе спілкування про емоції створює для дитини безпечний простір, у якому вона може висловлювати свої переживання та страхи. Обізнаність батьків щодо ознак тривожності та способів підтримки дитини позитивно впливає не лише на емоційний стан самої дитини, а й на психологічний клімат у родині загалом. Корисними можуть бути тематичні семінари, консультації та інформаційні ресурси, які надаються школами або громадськими організаціями, адже вони допомагають батькам здобути необхідні знання та практичні навички для ефективної підтримки дітей.

Важливою умовою успішної допомоги дітям із тривожністю є взаємодія між закладами освіти, родинами та фахівцями у сфері психічного здоров'я. Психологи та інші спеціалісти можуть пропонувати індивідуально підібрані методи підтримки й корекції, враховуючи потреби кожної дитини. Особливе значення має раннє виявлення та своєчасне втручання, оскільки робота з проявами тривоги у дитячому віці сприяє покращенню емоційного стану та знижує ризик розвитку серйозніших психологічних труднощів у майбутньому.

Таким чином, подолання дитячої тривожності потребує комплексного підходу. Усвідомлення особливостей тривоги та її проявів дає змогу педагогам і психологам впроваджувати ефективні методи підтримки, спрямовані на розвиток емоційної стійкості та гармонійного розвитку дитини. Створення сприятливого середовища у школі, підтримка відкритої комунікації в сім'ї та співпраця з фахівцями допомагають значно покращити емоційне благополуччя дітей, а також сприяють їхній успішній адаптації в навчальному й соціальному середовищі.

Тривога у дітей – складна проблема, яка може проявлятися в різних формах. Можна виділити три різні типи явної тривоги. Перший тип називається гострою тривогою, що характеризується нерегулярними явищами, які, тим не менш, повністю усвідомлюються особою, яка їх відчуває. Ця форма тривоги може бути надзвичайною, тому людині важко впоратися з нею самотійно. Навпаки, другий тип, відомий як регульована тривога, дозволяє людям розробляти власні стратегії управління своїми почуттями. Діти, які відчують цю форму тривоги, можуть активно шукати рішення, щоб полегшити свій дистрес. Третій тип називається «культивована тривога». У цьому випадку люди гостро усвідомлюють свою тривогу і можуть розглядати її як важливий аспект свого життя, вважаючи, що її можна використати для досягнення певних цілей. З іншого боку, прихована тривога спостерігається рідше, ніж явна. Люди з цією формою схильні приховувати свої тривожні почуття не тільки від оточуючих, але і від самих себе. У дітей прихована тривога може не проявлятися зовні як типові ознаки дистресу; натомість це може проявлятися як надмірний спокій або спокій. Ця форма тривоги часто стабільна, але за певних обставин може переходити в більш гостру або явну тривогу [14].

Для глибшого розуміння особливостей дитячої тривожності важливо враховувати психологічні та педагогічні чинники, які можуть впливати на її виникнення й розвиток.

До основних соціально-психологічних факторів, що сприяють формуванню тривожності у дітей, належать:

- Особливості сімейного виховання. Взаємини між батьками та дитиною мають визначальний вплив на емоційний розвиток і психологічне благополуччя. Діти з підвищеним рівнем тривожності часто характеризуються меншою впевненістю у собі порівняно з емоційно стабільними однолітками. Порушення емоційної рівноваги та невротичні прояви можуть формуватися внаслідок напружених або нестабільних стосунків у системі «батьки – дитина», що підкреслює важливість підтримувального та емоційно безпечного стилю виховання.

- Навчальна успішність. Тривожність у дітей нерідко пов'язана з переживаннями щодо власних досягнень у навчанні, навіть якщо об'єктивні результати є достатньо високими. Такі діти можуть вважати свої успіхи випадковими або пояснювати їх зовнішніми обставинами, наприклад ставленням учителя чи везінням. Водночас важливе значення має сприйняття реакції батьків на навчальні результати. Молодші школярі особливо чутливі до страху не виправдати очікування дорослих або розчарувати батьків.

- Взаємини між учителем і учнем. Негативний досвід взаємодії з педагогом, зокрема конфлікти, різкість у спілкуванні чи педагогічна нетактовність, може підсилювати тривожність у дітей. Такі ситуації здатні викликати дидактогенні переживання та невротичні реакції, що впливають не лише на окрему дитину, а й на психологічний клімат усього класу. Особливо вразливими до подібного впливу є учні молодших класів, які ще не мають достатньо сформованих навичок самозахисту та емоційного саморегулювання.

- Стосунки з однолітками. Тривожність впливає і на соціальні контакти дитини. Діти з високим рівнем тривоги можуть почуватися ізольованими, неприйнятими або невпевненими у взаємодії з ровесниками. Вони схильні сприймати інших дітей як байдужих, домінуючих чи ненадійних, що посилює відчуття беззахисності та залежності. Унаслідок

цього можуть формуватися труднощі у спілкуванні, соціальна замкнутість та уникнення контактів.

- **Внутрішні конфлікти.** Одним із важливих джерел тривожності є внутрішні суперечності, пов'язані із самооцінкою та образом власного «Я». Невпевненість у собі, сумніви щодо власної цінності та постійне порівняння себе з іншими можуть сприяти розвитку тривожних переживань. Формування самооцінки в молодшому шкільному віці значною мірою залежить від взаємин із дорослими та однолітками, тому негативний досвід у цих сферах може посилювати емоційну напругу.

- **Негативний емоційний досвід.** Діти, які переживали емоційно неприємні або травматичні ситуації, часто надовго зберігають їх у пам'яті. Негативні події зазвичай запам'ятовуються яскравіше за позитивні, через що формується схильність до накопичення тривожних переживань. Це може призводити до своєрідного «замкненого кола», коли попередній негативний досвід підсилює нові прояви тривоги та емоційного напруження.

Тривожність у дітей може виникати під впливом різних чинників, які ускладнюють їхню взаємодію з навколишнім середовищем та людьми. Серед найпоширеніших причин виділяють непевненість у собі, внутрішні суперечності, шкільні страхи, конфлікти в сім'ї, авторитарні методи виховання, а також напружені чи нестабільні взаємини з батьками. Усі ці фактори здатні викликати у дитини відчуття емоційного дискомфорту та психологічного напруження, що поступово сприяє розвитку тривожності. Наслідки тривалого переживання тривоги можуть бути досить серйозними: від агресивних реакцій, спрямованих як на інших, так і на себе, до формування різних психічних порушень.

Для своєчасної підтримки дитини важливо вміти розпізнавати прояви тривожності. У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) подано систему класифікації психічних і поведінкових розладів у дітей, яка охоплює й різні прояви тривоги. До основних ознак дитячої тривожності належать:

- Постійне емоційне напруження. Багато тривожних дітей перебувають у стані внутрішньої напруги, який супроводжує їх у повсякденному житті та різних видах діяльності.

- Відчуття власної неповноцінності. Такі діти часто сприймають себе гіршими за інших, що негативно впливає на їхню самооцінку та здатність адаптуватися до нових умов.

- Страх осуду та критики. Надмірне хвилювання через можливе неприйняття або негативну оцінку з боку оточення може спричиняти уникнення певних ситуацій чи активностей.

- Соціальна замкнутість. Діти з високим рівнем тривожності нерідко уникають близького спілкування та встановлення нових контактів, якщо не відчують безпеки та доброзичливого ставлення.

- Підвищена потреба у безпеці. Для багатьох тривожних дітей характерне прагнення до стабільності та захищеності, через що вони можуть свідомо обмежувати власну активність, уникаючи потенційно стресових ситуацій.

- Уникнення соціальної взаємодії. Це може проявлятися у небажанні брати участь у групових заняттях, заходах чи колективній діяльності, що поступово посилює соціальну ізоляцію дитини.

Коли дитина вперше йде до школи, вона стикається з новим набором страхів і хвилювань. Помітним терміном, пов'язаним з цим досвідом, є «шкільна фобія», яка відноситься до сильного, іноді нав'язливого страху відвідувати школу. Однак цей страх часто виходить за рамки простої неприязні до освітнього середовища; це точніше пов'язано зі страхом розлуки з комфортом дому та близьких. У тривожних дітей часто розвивається сильна прив'язаність до домашнього оточення, що робить перехід до школи особливо складним. Такі діти також можуть бути схильні до фізичних захворювань, що посилює їхні тривоги щодо школи [14].

Виявлення тривожності у дітей молодшого шкільного віку потребує уважного спостереження за їхньою поведінкою та емоційним станом. До основних проявів, які можуть свідчити про наявність тривожності, належать:

- Невпевненість у собі. Діти можуть сумніватися у власних можливостях та здібностях, що часто супроводжується зниженням самооцінки та небажанням братися за нові справи чи проявляти ініціативу.

- Ознаки пригніченого емоційного стану. Для тривожних дітей характерними можуть бути часті переживання смутку, пригніченість та зниження емоційного тону, що негативно впливає на їхнє повсякденне життя та загальне самопочуття.

- Підвищена чутливість до невдач. Такі діти надто гостро реагують на помилки та труднощі, схильні до самокритики й переживань через невдачі. Через страх не впоратися вони можуть уникати діяльності, яка здається їм складною, що ще більше посилює неувпевненість у собі.

- Відмінності у поведінці в різних умовах. Поведінка дитини вдома та в школі може суттєво відрізнятись. Наприклад, у домашньому середовищі дитина може бути відкритою та комунікабельною, тоді як у класі – напруженою, мовчазною або замкнутою. Під час відповіді на уроці це може проявлятися тихим голосом, хвилюванням або навіть заїканням.

- Наявність нервових звичок. Для зниження внутрішньої напруги діти можуть демонструвати певні повторювані дії, зокрема гризти нігті, крутити волосся, смоктати пальці чи виконувати інші нав'язливі рухи, які допомагають їм заспокоїтись в стресових ситуаціях.

З огляду на багатогранність дитячої тривожності, психологам, педагогам і батькам важливо добре розуміти причини її виникнення та особливості прояву. Така обізнаність дає змогу своєчасно організувати корекційну та розвивальну роботу, створити для дитини підтримувальне середовище та сприяти формуванню більш упевнених і здорових моделей поведінки.

Отже, дитяча тривожність є складним і багатогранним явищем, формування якого зумовлюється поєднанням психологічних, соціальних і педагогічних чинників. Усвідомлення причин виникнення тривоги та вміння своєчасно розпізнавати її прояви мають велике значення як для батьків, так і для педагогів. Створення емоційно безпечного середовища, підтримка відкритого спілкування та використання ефективних способів подолання тривожності сприяють розвитку в дітей емоційної стійкості та впевненості у собі.

Важливою умовою успішної допомоги є співпраця між родиною, закладом освіти та фахівцями у сфері психічного здоров'я. Саме комплексна підтримка дає можливість забезпечити дитині необхідні умови для гармонійного емоційного й соціального розвитку. Турбота про психічне благополуччя дітей допомагає їм краще справлятися з переживаннями, адаптуватися до життєвих труднощів і повноцінно реалізовувати свій потенціал.

Висновки до першого розділу

Тривожність є складним психологічним явищем, яке проявляється у стані емоційного напруження, невпевненості, очікування небезпеки та внутрішнього дискомфорту. У психологічній науці існують різні підходи до трактування цього поняття, що свідчить про багатогранність феномену тривожності та його залежність від індивідуальних і соціальних чинників.

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного розвитку дитини, який супроводжується значними змінами у пізнавальній, емоційно-вольовій та соціальній сферах. Початок навчання у школі потребує адаптації до нових умов, соціальних ролей і вимог, що може стати джерелом підвищеного емоційного напруження та тривожності. Важливу роль у розвитку особистості молодшого школяра відіграють взаємини з батьками, учителями та однолітками.

Основними соціально-психологічними чинниками тривожності дітей молодшого шкільного віку є: характер взаємин між батьками й дитиною,

труднощі навчальної діяльності, негативний досвід взаємодії з учителями та однолітками, внутрішні конфлікти, низька самооцінка й негативний емоційний досвід. Тривожність негативно впливає на емоційний стан дитини, її навчальну діяльність, соціальну адаптацію та міжособистісні стосунки.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1 Підходи до роботи з дітьми для подолання шкільної тривожності

Завданням власне емпіричної частини роботи було дослідження соціально-психологічних чинників тривожності молодших школярів.

Експериментальний майданчик – учні 1 класу середньої загальноосвітньої школи №1 міста Трускавець. Вибірка була гетерогенною, а саме, 25 учнів, серед яких 13 дівчаток та 12 хлопчиків.

Психодіагностичний інструментарій склали: Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен), Тест Керна-Йірасика (діагностика готовності до школи), Тест Філіпса (Оцінка рівня тривожності), Проективна методика «Малюнок сім'ї».

Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен). Методика спрямована на визначення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Діагностичний матеріал складається з 14 малюнків, які відображають типові життєві ситуації, характерні для молодших школярів.

Кожен малюнок представлений у двох варіантах: окремо для хлопчика та для дівчинки. Обличчя дитини на зображенні не промальоване повністю, а подане лише у вигляді контуру голови. До кожного малюнка додаються два варіанти зображення обличчя: одне з усмішкою, інше – із сумним виразом.

Малюнки показують дитині послідовно, у визначеному порядку. Обстеження проводиться індивідуально в окремому приміщенні. Під час демонстрації кожного малюнка дослідник дає дитині відповідну інструкцію.

Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого

аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності) [20].

Тест Керна-Йірасика (діагностика готовності до школи). Тест виявляє загальний рівень психічного розвитку, рівень розвитку мислення, вміння слухати, виконувати завдання за зразком, довільність психічної діяльності.

Тест складається з 4-х частин:

- тест «Малюнок людини» (чоловічої фігури);
- копіювання фрази з письмових букв;
- змальовування точок.

Оцінювання.

- 1 бал: намальована чоловіча постать (елементи чоловічого одягу), є голова, тулуб, кінцівки; голова з тулубом з'єднується шиєю, вона не повинна бути більшою за тулуб; голова менша за тулуб, на голові – волосся, можливий головний убір, вуха; на обличчі – очі, ніс, рот; руки мають кисті з п'ятьма пальцями; ноги відігнуті (тобто є ступня або черевик); фігура намальована синтетичним способом (контур цільний, ноги і руки ніби ростуть з тулуба, а не прикріплені до нього).

- 2 бали: виконання всіх вимог, крім синтетичного способу малювання, або якщо присутній синтетичний спосіб, але не намальовані 3 деталі: шия, волосся, пальці; обличчя повністю є промальованим.

- 3 бали: фігура має голову, тулуб, кінцівки (руки і ноги намальовані двома лініями); можуть бути відсутніми: шия, вуха, волосся, одяг, пальці на руках, ступні на ногах.

- 4 бали: примітивний малюнок з головою і тулубом, руки і ноги не промальовані, можуть бути у вигляді однієї лінії.

- 5 балів: відсутність чіткого зображення тулуба, немає кінцівок; каракулі

Копіювання фрази з письмових букв

Оцінювання.

- 1 бал: добре і повністю скопійований зразок; букви можуть бути трохи більшими ніж у зразку, але не в 2 рази; перша літера – велика; фраза складається з трьох слів, їх розташування на аркуші горизонтальне (можливо невелике відхилення від горизонталі).

- 2 бали: зразок скопійовано розбірливо; розмір букв і горизонтальне положення не враховується (літери можуть бути більші, рядок може йти вгору або вниз).

- 3 бали: напис розбитий на три частини, можна зрозуміти хоча б 4 літери.

- 4 бали: зі зразком збігаються хоча б 2 літери, розрізняється рядок.

- 5 балів: нерозбірливі каракулі, черкання.

Змальовування точок

Оцінювання

- 1 бал: точне копіювання зразка, допускаються невеликі відхилення від рядка або стовпця, зменшення малюнка, неприпустиме збільшення.

- 2 бали: кількість і розташування точок відповідають зразку, допускається відхилення до трьох точок на половину відстані між ними; точки можуть бути замінені кружечками.

- 3 бали: малюнок у цілому відповідає зразку, по висоті або ширині не перевищує його більше, ніж у 2 рази; число точок може не відповідати зразку, але їх не повинно бути більше 20 і менше 7; допустимо розворот малюнка навіть на 180 градусів.

- 4 бали: малюнок складається з точок, але не відповідає зразку.

- 5 балів: каракулі, черкання.

Після оцінки кожного завдання всі бали сумуються. Якщо дитина набрала в сумі за всіма трьома завданнями:

- 3-6 балів – у неї високий рівень готовності до школи;
- 7-12 балів – середній рівень;
- 13-15 балів – низький рівень готовності, дитина потребує додаткового обстеження інтелекту та психічного розвитку.

Загальний результат тесту - це сума балів за всі завдання. Кращою буде найменша сума, гіршою – найбільша [10].

Тест Філіпса (Оцінка рівня тривожності). Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус").

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 - й питання дитина відповів "так", в той час як в ключі цього питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;
- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

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

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

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

7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини [28].

Проективна методика «Малюнок сім'ї». Ця методика дає змогу дослідити емоційний стан дитини через особливості її уявлень про власну сім'ю. Аналіз малюнка сім'ї допомагає виявити приховані переживання, емоції, можливі конфлікти та характер взаємин між членами родини. Методика є цінним інструментом для розуміння внутрішнього світу дитини та особливостей її соціального оточення. Її застосування є важливим, оскільки сімейні стосунки суттєво впливають на рівень тривожності дитини та її адаптацію до навчання у школі.

2.2 Аналіз отриманих результатів

На основі проведеної діагностики було отримано наступні результати. За тестом «Тривожність» отримані дані наведено на рис. 2.1

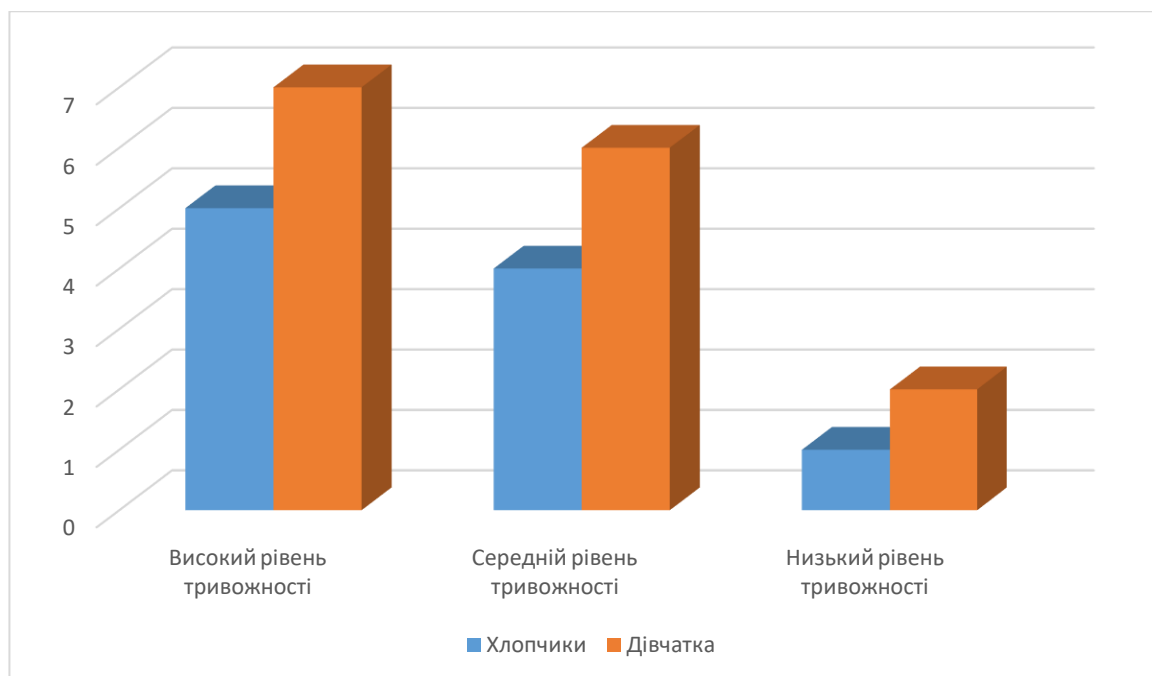


Рисунок 2.1 Показники рівня тривожності дітей за методикою «Тривожність»

Із загальної кількості дітей високий рівень тривожності виявлено у 12 учнів, що становить 48 % від загальної кількості обстежених дітей. Середній рівень тривожності мають 10 учнів – 40 %, а низький рівень зафіксовано лише у 3 дітей, що становить 12 %.

Серед хлопчиків високий рівень тривожності виявлено у 5 учнів (50 %), середній – у 4 дітей (40 %), низький – у 1 учня (10 %). Серед дівчаток високий рівень тривожності спостерігається у 7 учениць (46,7 %), середній – у 6 дівчаток (40 %), а низький – у 2 учениць (13,3 %).

Отримані результати можуть свідчити про те, що значна частина дітей відчуває емоційне напруження, невпевненість та труднощі адаптації до нових умов навчання.

Отримані результати за методикою «Малюнок сім'ї» наведено на рис.

2.2

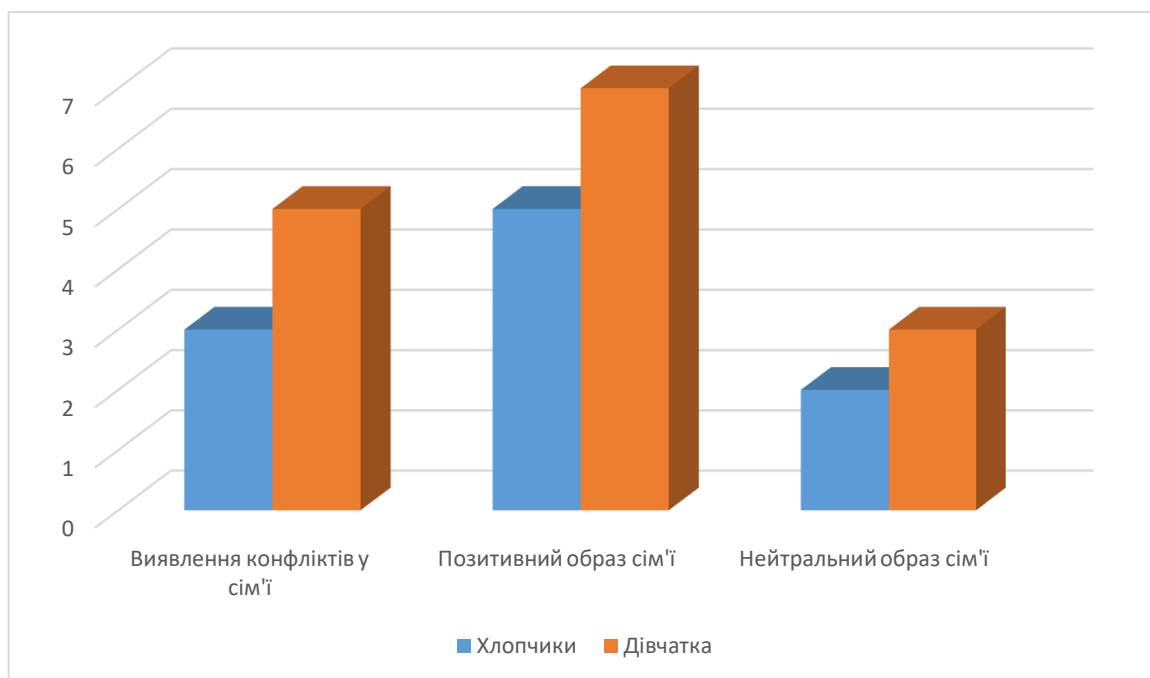


Рисунок 2.2 Результати за методикою «Малюнок сім'ї»

У більшості дітей першого класу переважає позитивний образ сім'ї. Такий результат виявлено у 12 учнів, що становить 48 % від загальної кількості обстежених дітей. Це може свідчити про наявність емоційної прив'язаності, почуття безпеки та позитивного ставлення до родинного середовища.

Водночас у 8 дітей (32 %) у малюнках простежуються ознаки конфліктного образу сім'ї. Такі результати можуть вказувати на емоційне напруження, труднощі у взаєминах між членами родини або переживання дитини, пов'язані із сімейною атмосферою. Нейтральний образ сім'ї виявлено у 5 дітей, що становить 20 %.

Серед хлопчиків позитивний образ сім'ї спостерігається у 5 учнів (50 %), конфліктний – у 3 дітей (30 %), нейтральний – у 2 учнів (20 %). Серед дівчаток позитивний образ виявлено у 7 учениць (46,7 %), конфліктний – у 5 дітей (33,3 %), а нейтральний – у 3 учениць (20 %).

Отримані результати свідчать про те, що більшість першокласників загалом позитивно сприймають власну сім'ю, проте у частини дітей

спостерігаються ознаки емоційного дискомфорту та внутрішніх переживань, що можуть впливати на їхній психологічний стан і адаптацію до шкільного середовища.

За методикою Керна-Йерасека було отримано наступні результати (рис. 2.3):

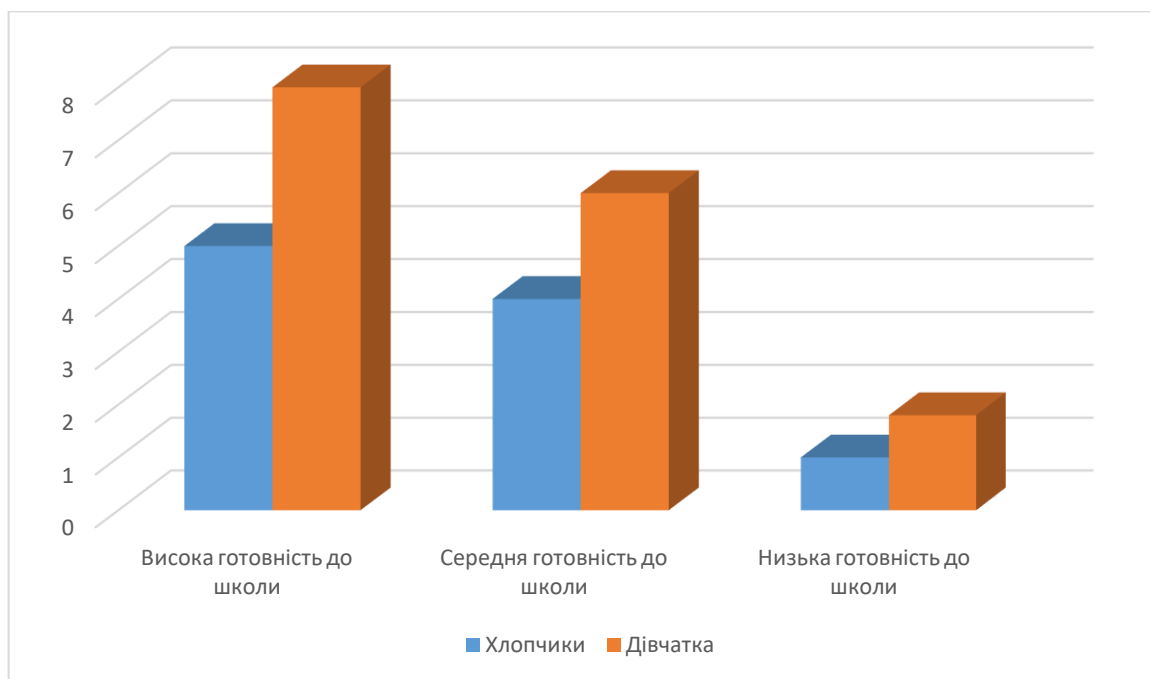


Рисунок 2.3 Результати за методикою Керна-Йерасека

У більшості учнів першого класу спостерігається високий рівень готовності до школи. Такий результат виявлено у 13 дітей, що становить 52 % від загальної кількості обстежених учнів. Це свідчить про достатній рівень розвитку основних навичок, необхідних для успішного навчання та адаптації до шкільного середовища.

Середній рівень готовності до школи мають 10 дітей (40 %). Такі учні загалом готові до навчання, проте можуть потребувати додаткової підтримки у розвитку окремих навичок або в адаптації до нових умов. Низький рівень готовності виявлено лише у 2 дітей, що становить 8 %.

Серед хлопчиків високий рівень готовності до школи мають 5 учнів (50 %), середній – 4 дітей (40 %), низький – 1 учень (10 %). Серед дівчаток високий рівень готовності спостерігається у 8 учениць (53,3 %), середній – у 6 дітей (40 %), а низький – у 1 учениці (6,7 %).

Аналіз результатів тесту Філіпса показав (див.рис. 2.4), що високий рівень шкільної тривожності спостерігається у 12 учнів першого класу, що становить 48 % від загальної кількості обстежених дітей. Це свідчить про наявність у значної частини школярів емоційного напруження, хвилювання та труднощів у процесі адаптації до шкільного життя.

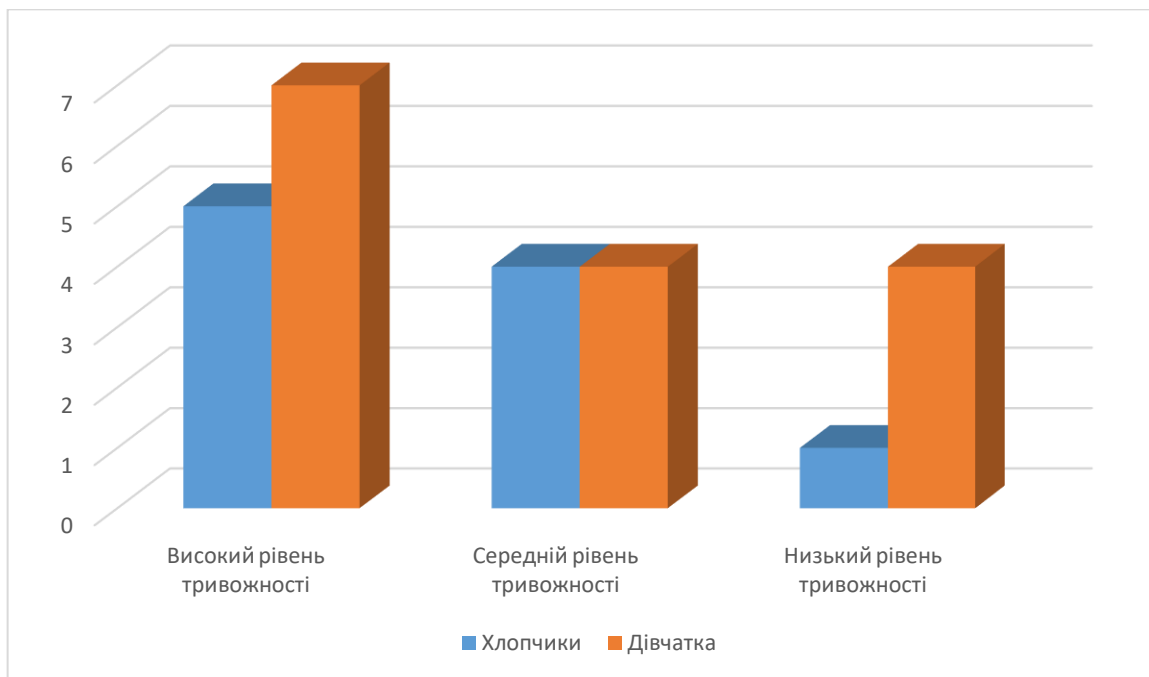


Рисунок 2.4 Результати тесту Філіпса

Середній рівень тривожності виявлено у 8 дітей (32 %). Такі учні можуть переживати окремі труднощі або хвилювання, однак загалом здатні адаптуватися до вимог навчального середовища. Низький рівень тривожності спостерігається у 5 дітей, що становить 20 %.

Серед хлопчиків високий рівень тривожності мають 5 учнів (50 %), середній – 4 дітей (40 %), низький – 1 учень (10 %). Серед дівчаток високий рівень тривожності виявлено у 7 учениць (46,7 %), середній – у 4 дітей (26,7 %), а низький – у 4 учениць (26,7 %).

Отже в результаті дослідження було виявлено, що значна частина дітей відчуває емоційне напруження та труднощі адаптації до шкільного середовища, що є характерним для молодшого шкільного віку та періоду входження у нову соціальну ситуацію розвитку.

За результатами методики «Тривожність» встановлено переважання високого рівня тривожності серед першокласників. Майже половина обстежених дітей демонструє підвищене хвилювання, невпевненість, емоційну напругу та труднощі у пристосуванні до нових умов навчання. Такі результати можуть бути пов'язані зі зміною звичного способу життя, новими вимогами, необхідністю дотримання правил шкільного середовища, а також прагненням відповідати очікуванням дорослих. Водночас низький рівень тривожності спостерігається лише у незначній частині дітей, що свідчить про недостатню емоційну стабільність більшості учнів на етапі адаптації до школи.

Результати проєктивної методики «Малюнок сім'ї» показали, що більшість дітей мають позитивне сприйняття власної сім'ї та відчують емоційну прив'язаність до родинного середовища. Це свідчить про наявність у багатьох дітей відчуття безпеки, підтримки та емоційного комфорту в сім'ї. Проте у частині учнів простежуються ознаки конфліктного образу сім'ї, що може вказувати на внутрішні переживання, емоційне напруження або труднощі у взаєминах між членами родини. Подібні фактори можуть негативно впливати на психологічний стан дитини, її впевненість у собі та успішність адаптації до навчального процесу.

Аналіз результатів тесту Керна-Йєрасека засвідчив, що більшість першокласників мають достатній рівень готовності до шкільного навчання. У дітей сформовані базові навички, необхідні для успішного засвоєння навчального матеріалу, розвитку пізнавальної діяльності та включення у шкільне життя. Водночас частина учнів продемонструвала середній та низький рівень готовності до школи, що може проявлятися у труднощах концентрації уваги, недостатньому розвитку дрібної моторики, невмінні тривалий час виконувати завдання або дотримуватися інструкцій. Це свідчить про необхідність індивідуального підходу та додаткової підтримки окремих дітей у процесі навчання.

Результати тесту Філіпса підтвердили наявність високого рівня шкільної тривожності у значної частини учнів першого класу. Діти можуть переживати страх помилки, хвилювання під час оцінювання, труднощі у взаємодії з учителем та однолітками, а також емоційне напруження, пов'язане з навчальною діяльністю. Високий рівень шкільної тривожності може негативно впливати на успішність навчання, самооцінку, комунікативну активність та загальний психологічний комфорт дитини.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що адаптація першокласників до шкільного навчання супроводжується значним емоційним навантаженням. Незважаючи на достатній рівень готовності до школи у більшості дітей, високі показники тривожності та наявність емоційного напруження вказують на потребу у створенні психологічно безпечного та підтримувального освітнього середовища. Важливого значення набуває співпраця педагогів, психологів і батьків, спрямована на формування позитивного емоційного клімату, розвиток впевненості дитини у власних можливостях та зниження рівня шкільної тривожності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було представлено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників тривожності дітей молодшого шкільного віку. Дослідження було спрямоване на виявлення рівня тривожності молодших школярів, а також визначення впливу сімейного середовища, шкільної адаптації та міжособистісних взаємин на формування тривожних проявів у дітей.

Для проведення дослідження було залучено двадцять п'ять дітей молодшого шкільного віку. Вибірка включала хлопчиків та дівчаток, що дало змогу отримати більш об'єктивні результати та здійснити порівняльний аналіз рівня тривожності залежно від статевих особливостей.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема тест «Тривожність» Р. Темл, М. Доркі, В. Амен, тест шкільної тривожності Філіпса, тест Керна-Йірасека та

проективну методику «Малюнок сім'ї». Використання зазначеного інструментарію дало змогу комплексно дослідити емоційний стан дітей, рівень їхньої шкільної тривожності, особливості сімейних взаємин та психологічної адаптації до умов навчального середовища.

Дані проективної методики «Малюнок сім'ї» дали змогу виявити, що сімейні взаємини мають суттєвий вплив на емоційний стан молодших школярів. У частини дітей було виявлено ознаки емоційного напруження та конфліктності у сімейному середовищі, що може сприяти формуванню тривожних переживань. Водночас позитивний образ сім'ї у більшості дітей свідчить про важливість емоційної підтримки та почуття безпеки для гармонійного розвитку особистості.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що соціально-психологічні чинники, зокрема особливості сімейного виховання, взаємини з учителями та однолітками, а також умови шкільного середовища, суттєво впливають на рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку. Отримані дані підкреслюють необхідність проведення профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності та створення сприятливих умов для емоційного розвитку молодших школярів.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Підходи до роботи з дітьми для подолання шкільної тривожності

Ефективність подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від правильного добору психологічних методів та засобів роботи. Важливо враховувати індивідуальні особливості дитини, її емоційний стан, рівень переживань та здатність до самовираження. Це дає можливість допомогти дитині впоратися з тривогою, страхами та внутрішнім напруженням, а також сформувати навички емоційної саморегуляції.

Психологічні засоби охоплюють різноманітні методи, спрямовані на дослідження психічних процесів, емоційного стану та поведінки дитини, а також на корекцію негативних переживань. Їх застосування допомагає знизити рівень тривожності, подолати стресові стани та розвинути здатність до конструктивного вираження емоцій через творчість, рухову активність чи ігрову діяльність.

До найбільш поширених психологічних методів подолання тривожності належать релаксаційні та дихальні вправи, арт-терапія, музикотерапія, танцювальна терапія, казкотерапія, пісочна терапія та робота з пластичними матеріалами. Такі методи сприяють емоційному розвантаженню, розвитку уяви, самовираження та зниженню внутрішньої напруги.

Одними з перших засобів допомоги при тривожності є вправи на релаксацію та дихальні техніки. Вони допомагають дитині заспокоїтися, знизити рівень емоційного збудження та відновити внутрішню рівновагу. Завдяки активації парасимпатичної нервової системи організм поступово переходить у стан розслаблення. Для молодших школярів такі вправи особливо корисні в ситуаціях хвилювання, страху чи агресивних реакцій.

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних способів емоційної підтримки дітей. Її сутність полягає у використанні творчої діяльності для вираження внутрішніх переживань і почуттів. За допомогою малювання, ліплення чи інших видів творчості дитина може безпечно проявити свої емоції, які часто важко висловити словами. Особливо корисною арт-терапія є для дітей із замкненістю, невпевненістю або труднощами емоційного самовираження.

Одним із напрямів арт-терапії є ізотерапія, яка передбачає використання малюнка як способу передачі емоційного стану. Через кольори, образи та деталі дитина може несвідомо демонструвати власні страхи, переживання чи тривогу. Аналіз дитячих малюнків допомагає краще зрозуміти внутрішній світ дитини та визначити напрями подальшої психологічної допомоги.

Танцювальна терапія ґрунтується на взаємозв'язку між рухами тіла та емоційним станом людини. Під час занять діти вчаться виражати свої почуття через рух, що допомагає знизити рівень тривожності та внутрішнього напруження. Головною особливістю цього методу є відсутність необхідності у правильному виконанні рухів чи їх запам'ятовуванні. Основна увага приділяється творчому самовираженню та емоційному розвантаженню. Зазвичай заняття складаються з трьох етапів: розминки, виконання творчих рухів та рефлексії власних почуттів.

Казкотерапія є ще одним ефективним методом психологічної допомоги дітям. Вона допомагає дитині краще розуміти власні емоції, переживання та способи поведінки у різних життєвих ситуаціях. Через сюжет казки та образи героїв дитина вчиться розрізняти добро і зло, співпереживати персонажам та знаходити шляхи подолання труднощів.

У казкотерапії використовуються різні прийоми: обговорення казки, малювання окремих епізодів, створення власних історій та розігрування сюжетів. Під час обговорення дитина аналізує поведінку героїв, висловлює власне ставлення до їхніх вчинків та переносить отриманий досвід у реальне

життя. Малювання казки допомагає передати емоції через творчість, а створення власних історій дозволяє дитині символічно прожити та опрацювати власні переживання. Розігрування ролей сприяє розвитку емпатії, соціальних навичок та впевненості у собі.

Казкотерапія особливо корисна для дітей із підвищеною тривожністю, страхами, низькою самооцінкою чи труднощами у спілкуванні. Вона допомагає знизити рівень емоційної напруги, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та покращує адаптацію до шкільного середовища.

Музикотерапія також широко використовується у роботі з тривожними дітьми. Вплив музики сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Дослідження свідчать, що музика позитивно впливає на нервову систему, сприяє зниженню рівня кортизолу та підвищенню рівня серотоніну.

Існують два основні види музикотерапії: активна та пасивна. Активна музикотерапія передбачає спів, гру на музичних інструментах або створення ритмів, тоді як пасивна полягає у прослуховуванні музичних творів, підібраних відповідно до емоційного стану дитини. У роботі з молодшими школярами часто використовують спокійну класичну музику, дитячі пісні та народні мелодії. Поєднання музики з малюванням чи іншими творчими видами діяльності підсилює терапевтичний ефект.

Ефективним засобом емоційного розвантаження є також робота з пластичними матеріалами – глиною, пластиліном, солоним тістом чи кінетичним піском. Ліплення допомагає дитині виражати свої почуття через тактильні відчуття та творчість. У процесі роботи дитина може символічно «переносити» власні переживання у створений образ, змінювати його або руйнувати, що сприяє зменшенню внутрішньої напруги та агресії.

Пісочна терапія є одним із найбільш м'яких та природних методів психологічної допомоги дітям. Під час гри з піском дитина створює різні сюжети та образи, через які проявляються її внутрішні переживання, страхи

чи конфлікти. Така діяльність допомагає знизити тривожність, стабілізувати емоційний стан та розвивати здатність до самовираження.

Пісочна терапія зазвичай проходить у кілька етапів. На першому етапі дитина хаотично розміщує предмети у пісочниці, що може свідчити про внутрішню напругу чи хвилювання. Наступний етап характеризується появою сюжетів боротьби або конфлікту, які символічно відображають переживання дитини. Завершальним етапом є створення гармонійної та спокійної композиції, що свідчить про поступове емоційне врівноваження та внутрішнє заспокоєння.

Отже, використання різних психологічних методів і творчих терапевтичних підходів є важливим засобом подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Вони сприяють розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції, впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до навколишнього світу.

3.2. Корекційна програма подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Метою програми було створення психолого-педагогічних умов для корекції підвищеної тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.

Основні напрями розробленої арт-терапевтичної програми спрямовані на корекцію емоційних станів молодших школярів:

1. Вираження емоцій. Арт-терапія створює безпечний простір, у якому дитина може вільно виражати свої почуття та переживання, навіть якщо їй складно передати їх словами. Через творчість діти мають можливість висловлювати емоції без страху осуду.

2. Зниження рівня тривожності. Творча діяльність сприяє розслабленню, допомагає зменшити напруження та стрес. Процес створення художніх робіт відволікає від негативних переживань і позитивно впливає на емоційний стан.

3. Самопізнання та формування самооцінки. Робота з художніми образами допомагає дітям краще усвідомлювати власні переживання, думки та емоції. Це сприяє особистісному розвитку й формуванню позитивного ставлення до себе.

4. Покращення настрою та емоційної стійкості. Творчий процес стимулює позитивні емоції, допомагає дітям легше справлятися з негативними переживаннями та підтримує емоційну рівновагу.

5. Розвиток навичок саморегуляції. Арт-терапевтичні методи сприяють формуванню вмінь контролювати свої емоції та знижувати внутрішнє напруження, що особливо важливо для дітей із підвищеною тривожністю.

Корекційна програма подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії спрямована на зниження рівня тривожності та розвиток емоційної стабільності. Важливим аспектом програми є формування емоційної компетентності через навчання розпізнаванню, розумінню та адекватному вираженню емоцій.

Цілі програми:

- стимулювання творчості та самовираження дітей за допомогою різних мистецьких технік (малювання, ліплення, музикотерапії, казкотерапії тощо);
- розвиток навичок емоційної саморегуляції через роботу з творчими образами;
- формування позитивного ставлення до себе та власних можливостей;
- підтримка позитивного сприйняття себе й навколишнього світу;
- розвиток навичок співпраці та спілкування з однолітками під час спільної творчої діяльності;
- підвищення самооцінки та відчуття власної значущості у групі.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню та розпізнаванню власного емоційного стану.
2. Формувати способи адекватного зняття емоційного напруження.
3. Розвивати адекватні емоційні реакції щодо себе, своїх можливостей та навколишнього світу.

Усі заняття побудовані за єдиною структурою та складаються зі вступної, основної та заключної частин.

Вступна частина включає привітання, налаштування на роботу, короткий вступ до теми заняття, емоційний настрій та пальчикові ігри. Її метою є створення атмосфери довіри, згуртування дітей та формування відчуття безпеки в групі.

Основна частина є центральною та містить вправи із застосуванням проєктивних психотерапевтичних технік, елементів образотворчого мистецтва, пісочної терапії, казкотерапії та інших арт-терапевтичних методів. Такі техніки сприяють формуванню позитивного ставлення до власного «Я», підвищенню впевненості в собі, розвитку самостійності, навичок соціалізації та саморегуляції. Також у заняття включені вправи на координацію мовленнєвої, розумової та рухової активності.

Заключна частина передбачає рефлексію, під час якої діти можуть поділитися своїми враженнями, емоціями та переживаннями після заняття. Завершується зустріч символічним ритуалом виходу з «Чарівної країни».

Структура корекційної програми:

- групові заняття для дітей (10–15 учасників);
- проведення 2–3 рази на тиждень;
- тривалість одного заняття – 40 хвилин;
- загальна кількість – 10 занять.

Матеріально-технічне забезпечення:

- приміщення з достатнім освітленням;
- робочі столи, стільці, дошка;

- матеріали для творчості: акварельні та гуашеві фарби, воскові олівці, крейда, папір формату А4 та А3, пластилін, кольоровий папір і картон, клей, серветки, пензлики, склянки-непроливайки тощо.

На початку роботи учасники знайомляться з правилами групи, які базуються на принципах взаємоповаги, конфіденційності, щирого спілкування та принципу «тут і зараз».

У програмі використовувались елементи музикотерапії – прослуховування класичних музичних творів різного емоційного забарвлення, темпу й тональності (твори Й.-С. Баха, А. Вівальді, В.-А. Моцарта, Ф. Ліста, А. Хачатуряна, Й. Штрауса, а також звучання флейти, скрипки та фортепіано).

Заняття №1 «Знайомство»

Мета заняття:

Створення доброзичливої та безпечної атмосфери, у якій діти почуватимуться впевнено, зможуть відкрито висловлювати свої емоції та взаємодіяти між собою.

Матеріали: Олівці, фломастери, папір, фарби, пензлики різної товщини, стаканчики з водою.

Хід заняття

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Ознайомлення дітей із метою занять, їх тривалістю та коротке обговорення очікувань учасників.

2. «Компас нашої подорожі» (5 хв.)

Кожна людина приходять на заняття зі своїми переживаннями, настроєм та очікуваннями. Для того щоб усі почувалися комфортно, важливо домовитися про правила спільної роботи.

Правила групи:

- довірливе спілкування;
- використання «Я-висловлювань»;
- конфіденційність;

- уміння слухати інших;
- принцип «тут і зараз»;
- висловлювання по черзі;
- говорити від свого імені;
- проявляти активність та ініціативу;
- ставитися один до одного з повагою.

3. Бесіда про кольори (7 хв.)

Психолог пропонує дітям поговорити про кольори та їх значення. Діти розповідають, які кольори їм подобаються найбільше і з чим вони асоціюються. Пояснюється, що кольори можуть передавати різні емоції: жовтий – радість, синій – спокій, червоний – енергію. Водночас наголошується, що кожна людина сприймає кольори по-своєму, тому всі асоціації є важливими та індивідуальними.

4. Творча вправа (15 хв.)

Дітям пропонується уявити світ як велику палітру фарб та намалювати власний «світ», використовуючи будь-які кольори й образи. Під час виконання вправи можна увімкнути спокійну музику. Після завершення малюнків діти за бажанням розповідають про використані кольори та їх значення.

5. Рефлексія (3 хв.)

Обговорення заняття:

- Що найбільше сподобалося?
- Які кольори викликали приємні емоції?
- Чи вдалося зрозуміти свої асоціації з кольорами?

Заняття №2 «Подорож у країну спокою»

Мета заняття: Зниження рівня тривожності, розвиток уяви та творчого мислення.

Матеріали: Аркуші А4, фарби або кольорові олівці, картон, кольорові нитки, ножиці, клей, блискітки, пластилін, бісер, декоративні очі, стрічки, пензлики, серветки, тиха музика.

Хід заняття

1. Привітання та налаштування (7 хв.) Створення спокійної та безпечної атмосфери. Дітям пропонується сісти зручно, заплющити очі та кілька хвилин послухати спокійну музику.

Після цього проводиться коротка бесіда про почуття та тривогу: які емоції діти відчувають зараз і як тривога проявляється у тілі та настрої.

2. Вправа «Моє море спокою» (15 хв.) Дітям пропонується уявити берег моря: його колір, шум хвиль, теплий пісок. Після невеликої візуалізації вони малюють власне «море спокою». Під час роботи звучить тиха музика зі звуками природи. Після завершення учасники за бажанням розповідають про свої малюнки та емоції, які виникали під час творчості.

3. «Політ до мрій: створюємо талісманову пташку» (15 хв.) Дітям пропонується створити символічну пташку-оберіг, яка уособлюватиме силу, сміливість та впевненість.

Із картону вирізається форма пташки, яку діти декорують нитками, блискітками, пластиліном чи бісером. Психолог звертає увагу на значення кольорів та їх емоційне сприйняття. Наприкінці діти можуть подумати, що саме символізує їхній талісман, та «довірити» йому свої бажання чи мрії.

4. Завершення заняття (3 хв.) Підбиття підсумків та обговорення вражень. Психолог дякує дітям за активність і нагадує, що творчі справи можна використовувати вдома для заспокоєння та зниження тривоги.

Заняття №3 «Ліплення із солоного тіста»

Мета заняття: Зниження емоційного напруження, розвиток творчих здібностей та формування позитивного емоційного стану.

Матеріали: Солоне тісто різних кольорів, стеки, ножі для ліплення, дошки для роботи, вологі серветки.

Хід заняття

1. Вступна частина (5 хв.) Привітання та створення доброзичливої атмосфери. Проведення легкої розминки для рук під спокійну музику. Коротка бесіда про те, як ліплення допомагає розслабитися та переключитися від тривожних думок.

2. Основна частина (25 хв.) Психолог демонструє прості прийоми роботи із солоним тістом: скачування, розкочування та створення дрібних деталей. Дітям пропонується виліпити фігурку, яка асоціюється у них зі спокоєм, радістю чи безпекою. Під час роботи психолог підтримує дітей, допомагає за потреби та заохочує до творчості. Наприкінці проводиться коротка релаксація з уявленням, що створені вироби «оживають».

3. Заключна частина (7 хв.) Діти презентують свої роботи та діляться емоціями, які виникали під час ліплення. Вироби розміщуються на видному місці. Психолог відзначає старанність, фантазію та оригінальність кожної дитини.

ВИСНОВКИ

Тривожність є складним психологічним явищем, яке проявляється у стані емоційного напруження, невпевненості, очікування небезпеки та внутрішнього дискомфорту. Виникнення тривожності зумовлюється поєднанням внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей та зовнішніх соціально-психологічних чинників.

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного розвитку дитини, який супроводжується значними змінами у пізнавальній, емоційно-вольовій та соціальній сферах. Початок навчання у школі пов'язаний із необхідністю адаптації до нових умов, правил, вимог та соціальних ролей, що може спричиняти емоційне напруження й підвищення рівня тривожності. Особливого значення у формуванні емоційного благополуччя дитини набувають взаємини з батьками, учителями та однолітками.

До основних соціально-психологічних чинників тривожності дітей молодшого шкільного віку належать особливості сімейного виховання, труднощі навчальної діяльності, негативний досвід взаємодії з учителями та однолітками, внутрішні конфлікти, низька самооцінка та негативний емоційний досвід. Тривожність негативно впливає на навчальну діяльність дитини, її соціальну адаптацію, міжособистісні стосунки та загальний емоційний стан.

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників тривожності дітей молодшого шкільного віку проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №1 міста Трускавець. У дослідженні взяли участь 25 учнів першого класу, серед яких 13 дівчаток та 12 хлопчиків. Вибірка була гетерогенною, що дало змогу більш об'єктивно дослідити особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку та здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів.

Було використано комплекс психодіагностичних методик: тест «Тривожність» Р. Темл, М. Доркі, В. Амен, тест Керна-Йірасека для

визначення рівня готовності до школи, тест шкільної тривожності Філіпса, а також проєктивну методику «Малюнок сім'ї». Використання декількох методик дозволило комплексно проаналізувати проблему тривожності та виявити її основні соціально-психологічні чинники.

Результати тесту «Тривожність» показали, що значна частина дітей має високий та середній рівні тривожності. Високий рівень тривожності було виявлено у 48 % молодших школярів, середній рівень – у 40 %, тоді як низький рівень спостерігався лише у 12 % дітей. Такі результати свідчать про те, що для багатьох першокласників процес адаптації до шкільного середовища супроводжується емоційним напруженням, невпевненістю у собі та переживанням труднощів у спілкуванні й навчальній діяльності.

Аналіз результатів тесту шкільної тривожності Філіпса дав змогу виявити основні фактори, які викликають тривожні переживання у дітей. Найбільш поширеними виявилися страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, переживання соціального стресу та проблеми у взаєминах з учителями. Це свідчить про те, що молодші школярі є особливо чутливими до оцінювання з боку дорослих та однолітків, а також гостро реагують на труднощі навчальної діяльності та соціальної адаптації.

Результати тесту Керна-Йірсека дозволили оцінити рівень психічної готовності дітей до шкільного навчання. У частини учнів було виявлено труднощі у виконанні завдань, пов'язаних із розвитком дрібної моторики, уваги, довільності психічної діяльності та здатності діяти за зразком. Це може свідчити про недостатню психологічну готовність окремих дітей до умов систематичного навчання, що також може бути одним із чинників виникнення тривожності.

Проєктивна методика «Малюнок сім'ї», дала змогу проаналізувати особливості сімейних взаємин та емоційне ставлення дітей до власної

родини. У частини молодших школярів були виявлені ознаки внутрішнього емоційного напруження, дистанційованості у взаєминах із членами сім'ї, переживання конфліктів та недостатньої емоційної підтримки. Водночас у більшості дітей простежувався позитивний образ сім'ї, що свідчить про важливість сприятливого сімейного середовища для емоційного благополуччя дитини.

У процесі аналізу результатів було встановлено, що тривожність молодших школярів формується під впливом комплексу соціально-психологічних чинників. Серед них особливе значення мають особливості сімейного виховання, характер взаємин між батьками й дитиною, стиль педагогічної взаємодії, труднощі адаптації до навчального процесу, а також особливості спілкування з однолітками. Несприятливі умови соціального середовища можуть посилювати емоційне напруження, формувати невпевненість у собі та сприяти розвитку стійких тривожних переживань.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження про те, що соціально-психологічні чинники суттєво впливають на рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку. Дослідження засвідчило необхідність своєчасного виявлення тривожних проявів у дітей, організації психологічного супроводу молодших школярів, а також проведення профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на створення емоційно безпечного середовища в сім'ї та школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко Ю. Страхі дітей. Шляхи подолання: семінар-тренінг для вчителів молодших класів. *Шкільному психологу. Усе для роботи: наук.-метод. журн.* 2014. № 9. С. 26–30.
2. Алексєєва Ю. А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. *Психодіагностика дітей та підлітків (для психодіагностичної практики студентів)* : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.
3. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.* 2014. № 2 (12). С. 18–21.
4. Боровенська К. С. Вплив дитячо-батьківських взаємовідносин на виникнення тривожності у підлітків. URL: https://knopp.org.ua/file/22_2021.pdf
5. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001.
6. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки.* 2020. Вип. 9 (54). С. 32–45. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/816/748>
7. Головченко Т. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус.* 2022. Вип. 43. С. 115–119.
8. Гринченко А. Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. *Актуальні проблеми психології.* 2009. Т. 7, № 20. С. 99–104.
9. Гуд Г. О. Негативні переживання дітей молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2018. Т. IX, вип. 11. С. 381–393.

10. Діагностика готовності до школи. Тест Керна-Йірасека. URL: <https://naurok.com.ua/test-kerna-yirasika-diagnostika-gotovnosti-do-shkoli-124629.html>
11. Дідик Н. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Освіта регіону*. 2011. № 2. С. 434–439.
12. Дзюба Т. Тривожність: виявити і подолати. *Завуч*. 2017. № 31. С. 19–20.
13. Дзюбка Л. В. Психологічні проблеми переходу учнів з молодшої до основної школи. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 911–922.
14. Захаров А. І. *Походження дитячих неврозів і психотерапія*. Донецьк : Східний видавничий дім, 2000. 448 с.
15. Ілляшенко Т. Чому діти агресивні? *Початкова школа*. 2019. № 7. С. 15–18.
16. Казаннікова О. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Т. 1, вип. 1. С. 176–180.
17. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арт-терапії* : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
18. Карпова Л. «Дерево-чоловічки»: історія однієї проєктивної методики. *Психолог*. 2013. № 7. С. 35–37.
19. Колтунович Т. А. *Етичний кодекс психолога* : навч.-метод. посіб. Чернівці : Рута, 2007. 232 с.
20. Коробко С. Л., Коробко О. І. *Робота психолога з молодшими школярами* : метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2006. С. 106–115.
21. Костюк Г. С. *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості* / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
22. Кротенко В. І., Бабенко Н. М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2014. № 28. С. 285–289.

23. Кутішенко В. П. Психологічне здоров'я молодших школярів в контексті їх соціальної взаємодії з дорослими. URL: <https://core.ac.uk/reader/33688254>.
24. Мороз О. Методика дослідження стану та проявів мовленнєвої тривожності у молодших школярів із важкими порушеннями мовлення. *Логопедія*. 2015. № 7. С. 55–61.
25. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. *Основи психотерапії* : навч. посіб. 3-тє вид. Львів : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
26. Никончук Н. О. Вплив соціального оточення на розвиток здібностей молодших школярів. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 254–260.
27. Особливості пісочної терапії з дітьми. URL: https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti_pisochnoyi_terapiyi_ditmi
28. Оцінка рівня тривожності. Тест шкільної тривожності Філіпса. URL: <https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html>
29. Павелків Р. В. *Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці* : монографія. Рівне : Волинські обереги, 2004. 248 с.
30. Павлик О. Розвиток життєвих компетентностей молодших школярів на уроках української мови засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Вип. 47.
31. Поліщук В. М. *Вікова і педагогічна психологія* : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
32. Поніманська Т. І. *Основи дошкільної педагогіки* : навч. посіб. Київ : Абрис, 1998. 448 с.
33. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія* : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
34. Сапожникова Л. С. Самооцінка, домагання та діагностика деяких її особливостей. *Психологія* : наук.-метод. зб. Київ : Освіта, 1993. С. 73–82.

35. Смілянець І. О. Арт-терапія як засіб саморозвитку особистості. *Науковий огляд*. 2015. № 2. С. 42–45.
36. Сорока О., Банкул Л. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2017.
37. Ткаченко Л. В. Психолого-педагогічні особливості учнів молодших класів у процесі навчальної діяльності. *Початкова школа*. URL: http://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_67/28.pdf
38. Токарева Н. М. *Основи педагогічної психології* : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг, 2013. 223 с.
39. Фіцула М. М. *Педагогіка* : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 560 с.
40. Юрченко О. В. Шляхи та способи формування соціальної компетентності молодшого школяра. *Педагогічні науки. Проблеми підготовки спеціалістів*. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7.pdf>
41. Яковлева О. В. Діагностика соціалізованості молодших школярів. *Young Scientist*. 2014. № 7 (10). URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2014/7/47.pdf>
42. Яценко Л., Кравченко Т. Особливості соціалізації дітей молодшого шкільного віку. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди»*. Серія: Педагогіка. Психологія. Філософія. 2013. Вип. 28 (2). С. 383–388.
43. Hofmann S. G., Asmundson G. J. G., Beck A. T. The science of cognitive therapy. *Behavior Therapy*. 2013. Vol. 44. P. 199–212.
44. LeDoux J. E. *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York : Simon and Schuster, 1996.
45. Maren S., Phan K. L., Liberzon I. The contextual brain: implications for fear conditioning, extinction and psychopathology. *Nature Reviews Neuroscience*. 2013. Vol. 14. P. 417–428.

