

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства  
та сім'ї з основами психотерапії»

**Здобувача вищої освіти  
ОС «Магістр»**

**Єлизавети Майорнікової**

**Науковий керівник:**

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології розвитку

**Крайніков Едуард Владиславович**

Допустити до захисту в ДЕК  
кафедра психології розвитку  
протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри:  
Наталія ДЕМБИЦЬКА  
\_\_\_\_\_ ( підпис)

КИЇВ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	8
1.1. Особливості дитини молодшого шкільного віку.....	8
1.2. Феномен тривожності .....	14
1.3. Соціально-психологічні чинники тривожності молодших школярів.....	20
Висновки до розділу 1 .....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	33
2.1. Методика та організація дослідження .....	33
2.2. Порівняльний аналіз тривожності у групі дітей.....	42
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	45
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПІДХОДІВ ДО РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ШКІЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ .....	52
3.1. Підходи до роботи психолога зі шкільною тривожністю.....	52
3.2. Програма роботи психолога з проблемою тривожності молодших школярів .....	57
3.3. Аналіз ефективності запропонованої програми .....	59
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Тривожність у молодших школярів є важливою проблемою, яка впливає на їхній емоційний, соціальний та когнітивний розвиток. Дослідження соціально-психологічних чинників, що сприяють виникненню тривожності, дозволяє краще розуміти природу цього явища та знаходити ефективні методи профілактики та корекції.

Молодший шкільний вік характеризується значними змінами в житті дитини, такими як перехід до систематичного навчання, формування нових соціальних зв'язків та адаптація до шкільного середовища. В цей період діти стикаються з багатьма викликами, які можуть спричинити підвищений рівень тривожності. Виявлення та аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на рівень тривожності, є ключовим завданням для забезпечення психічного здоров'я та благополуччя дітей.

Дослідження в цій області дозволяють виявити важливі аспекти, такі як роль сімейного виховання, стан фінансового благополуччя, взаємодія з однолітками, вплив шкільного середовища та академічної успішності на рівень тривожності у дітей. Знання цих чинників сприятиме розробці ефективних програм підтримки та інтервенцій, спрямованих на зниження тривожності та підвищення стійкості дітей до стресових ситуацій.

По-перше, період 6-7 років є критичним етапом у розвитку школяра, оскільки в цей час відбувається адаптація до шкільного навчання, формуються основи соціальної взаємодії та комунікативних навичок. Цей період часто супроводжується змінами в соціальному середовищі, які можуть викликати відчуття тривожності. Зростання тривожності серед дітей у цьому віці стає все більш помітним явищем, що підкреслюється статистичними даними, які вказують на те, що до 20% дітей можуть страждати від різних форм тривожності.

По-друге, існує безпосередній зв'язок між тривожністю та успішністю навчання. Діти, які переживають тривожність, часто мають труднощі з

концентрацією уваги, що негативно впливає на їхню здатність засвоювати нову інформацію. Це може призводити до зниження академічних досягнень та формування негативного ставлення до навчання. Вивчення соціально-психологічних чинників тривожності дозволяє ідентифікувати джерела стресу та розробити ефективні стратегії підтримки дітей.

По-третє, тривожність може мати серйозні соціальні наслідки, включаючи проблеми в спілкуванні з однолітками та формування відчуття соціальної ізоляції. Діти, які відчують тривожність, можуть уникати участі у соціальних взаємодіях, що заважає їхньому розвитку соціальних навичок. Вивчення цієї теми є важливим для розробки заходів, які допоможуть дітям краще адаптуватися до соціального середовища.

По-четверте, роль батьків і вчителів у формуванні психоемоційного стану дитини є суттєвою. Сімейні та шкільні чинники можуть як сприяти, так і пом'якшувати прояви тривожності. Вивчення цих чинників дозволяє створити комплексний підхід до роботи з дітьми, враховуючи їхнє середовище і способи виховання.

Також згадуючи події нашого часу, а саме війну на території України, яка призводить до значного підвищення рівня тривожності серед населення, що стає важливим аспектом для наукового дослідження. В умовах військового конфлікту, люди стикаються з постійною загрозою для свого життя, здоров'я та благополуччя своїх близьких. Тривожність у таких умовах має різноманітні форми прояву і впливає на психічне та фізичне здоров'я, не тільки дорослих, а й дітей.

Крім того, війна впливає на соціальні відносини, змушуючи людей переживати розлуку з близькими, втрату житла та роботи. Це ще більше підсилює тривожність, оскільки соціальні зв'язки є важливим джерелом підтримки в умовах стресу. Втрата цих зв'язків сприяє ізоляції та відчуженню, що негативно впливає на психічне здоров'я.

Психологічна підтримка у період війни стає критично важливою для подолання тривожності. Психологи та терапевти працюють над тим, щоб 5

допомогти людям впоратися з їхніми емоційними переживаннями, знайти ресурси для адаптації та підтримувати психічне здоров'я. Важливу роль відіграють також програми допомоги та підтримки, спрямовані на зниження рівня тривожності та підвищення стійкості до стресу.

Вивчення цих чинників дозволяє створити комплексний підхід до роботи з дітьми, враховуючи їхнє середовище і способи виховання.

Отже, актуальність дослідження соціально-психологічних чинників тривожності молодших школярів (6-7 років) визначається необхідністю розуміння причин цього явища, його впливу на навчання та соціалізацію дітей, а також розробки ефективних заходів для підтримки психічного здоров'я дітей у сучасному світі. Дослідження цієї теми має важливе значення для батьків, педагогів та психологів, які прагнуть забезпечити комфортне та безпечне середовище для розвитку дітей.

Тривогу як стан і як рису, яка виникає у процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності, вивчали Н.Б. Пасинкова, В.Р. Кисловська, Н.Є. Лисенко. У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях.

**Об'єкт дослідження:** тривожність як психологічний феномен.

**Предметом дослідження:** соціально-психологічні чинники тривожності молодших школярів.

**Мета дослідження:** виявити та проаналізувати соціально-психологічні чинники тривожності молодших школярів.

**Завдання:**

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблеми особливості дитини молодшого шкільного віку; дослідити феномен тривожності та дослідити соціально-психологічні чинники тривожності молодших школярів;
- 2) розробити і провести емпіричне дослідження з визначення соціально-психологічних чинників тривожності дітей, зокрема вплив сімейного виховання, фінансового благополуччя, академічної успішності та шкільного середовища на тривожність молодших школярів у групі дітей;
- 3) проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати з досліджуваної теми; сформулювати програму роботи психолога з проблемою тривожності молодших школярів;

- 4) розробити програму корекційних заходів, спрямованих на зниження тривожності у молодших школярів.

**Методи дослідження:** теоретичні підходи, а саме аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми, систематизація та узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження. Емпіричні – проведення прямого та непрямого спостереження, анкетування, тестування, проєктивних методик. Статистичні підходи в роботі - описова статистика, терапевтичний метод, математична обробка результатів дослідження.

**Наукова новизна дослідження:** полягає у всебічному аналізі факторів, які впливають на формування тривожності у дітей 6-7 років, з урахуванням сучасних соціально-економічних умов, змін у навчальному процесі та культурних особливостей. Запропоновано нову модель оцінки тривожності, яка враховує індивідуальні особливості дітей, їхнє сімейне середовище, шкільну атмосферу та академічну успішність. Дослідження також фокусується на інтеграції міжнародного досвіду в психологічному консультуванні та психотерапії, адаптуючи його до українських реалій. Це дозволяє створити ефективні механізми для підтримки дітей, які страждають від тривожності, і сприяє розробці програм профілактики тривожних розладів.

**Практичне значення:** полягає у можливості застосування розроблених підходів у практиці психологів, педагогів та соціальних працівників, що займаються роботою з дітьми молодшого шкільного віку. Запропоновані методи оцінки та корекції тривожності можуть бути використані у навчальних закладах, зокрема при розробці спеціалізованих програм для дітей, які потребують додаткової підтримки. Крім того, результати дослідження можуть слугувати основою для розробки рекомендацій для батьків, які прагнуть зрозуміти і знизити рівень тривожності своїх дітей, створюючи сприятливе емоційне середовище вдома. Також отримані дані можуть бути корисними для формування державних програм, спрямованих на покращення психічного здоров'я дітей та підтримку їхньої адаптації в шкільному середовищі.

**Емпірична база:** приватна гімназія-садок Atlant One School, вулиця Доківська, 14, Коцюбинське, Київська область.

*Апробація і впровадження результатів дослідження.* Результати дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології розвитку.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів (дев'ять підрозділів), висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг яких складає 101 сторінки. Список використаних джерел містить 40 найменувань. У роботі вміщено 9 таблиць.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **1.1. Особливості дитини молодшого шкільного віку**

Вступ до школи знаменує собою значний перехід у житті дитини, сигналізуючи про початок молодшого шкільного віку, де навчальна діяльність стає головним центром та відбуваються позитивні зміни в житті дитини. Як відомо, цей період починається з 6-7 років до 10. Вона починає розуміти причини своєї навчальної діяльності та формує основи власної самооцінки та самосприйняття. Відомо, що у цьому віці відбувається зміна оточення та звичного режиму дня, що змушує кожного школяра пережити кризу 7 років, яка впливає на кожну дитину по-різному. Висока актуальність розвитку особливостей молодших школярів в умовах війни стимулює активне дослідження її різних аспектів сучасними вченими, такими як Кулагіна І., Дуткевич Т., Немов Р., Цигипало О., Ельконін Д., Венгер Л., Виготський Л., Давидов В., Запорожець О., Максименко М., Обухова Л., Перкінс Д., Піаже Ж. та інші.

У цей період дитина усвідомлює зміну свого місця в системі відносин та зміну самосвідомості, яка призводить до переоцінки цінностей. Багато важливих та значущих речей відходять на другий план, і з'являються нові цінності. Наприклад, старі інтереси втрачають свою привабливість, навчання стає на перше місце та передує ігровій діяльності.

Часто ознаками кризи 7 років є негативна поведінка, яка характеризується схильністю до капризів, створенням конфліктних ситуацій у стосунках з однолітками, рідними та вчителями. Однак, коли криза завершується, ці ознаки починають зникати.

У молодшому шкільному віці відбувається розвиток психічних функцій, таких як мислення, сприйняття, пам'ять, увага та уява. Саме в цей період діти оволодівають наочно-образним та наочно-дійовим мислення. Рівень та

швидкість сприйняття об'єктів значно покращуються, сприйняття стає більш довільним і цілеспрямованим. Діти в цьому віці швидше знаходять задані фігури серед інших при зоровому та дотиковому виборі, що свідчить про зменшення часу, необхідного для їх пошуку. Також підвищується чутливість аналізаторів до різних властивостей предметів.

Приблизно у цьому віці у дітей активізується нервова система, більш чітко, ніж у дошкільнят, виділяються процеси збудження і гальмування. Однак збудження, як правило, домінує, що призводить до таких характеристик, як неспокій, підвищена активність і сильні емоційні реакції серед молодших школярів. Фізіологічно в цьому віці великі м'язи дозрівають раніше за малі, тому дітям легше виконувати більші розмахисті рухи, ніж точні завдання, що може швидко призвести до втоми під час дрібної моторики [12, с. 144].

У той час як діти можуть демонструвати підвищену фізичну витривалість і працездатність, вони часто відчують значну втому через додаткове шкільне навантаження, яке вимагає тривалого сидіння, незважаючи на їх природну потребу в русі. Їх працездатність має тенденцію різко знижуватися приблизно через 25-30 хвилин уроку, і ця втома може бути ще більш вираженою під час другого уроку. Діяльність із високим емоційним залученням також може сприяти їхній втомі, що вимагає усвідомлення їхньої вродженої збудливості.

Молодший шкільний вік характеризується швидким інтелектуальним розвитком. Цей прогрес у мисленні призводить до значних змін у сприйнятті та пам'яті, перетворюючи їх на більш регульовані та навмисні процеси. Як правило, діти 7-8 років мислять насамперед конкретно [12].

У міру розвитку вони переходять до стадії формальних операцій, що відзначається підвищеною здатністю узагальнювати та абстрагувати поняття. До того часу, коли вони переходять до середньої освіти, учні повинні бути здатні самостійно мислити, робити висновки, порівнювати та аналізувати інформацію та розпізнавати закономірності.

Учні перших і других класів орієнтуються насамперед на спостережувані характеристики предметів і їх призначення, а в третьому і четвертому класах вони починають спиратися на знання, отримані під час навчання.

Молодші школярі просуваються від аналізу окремих предметів і явищ до розуміння відносин і зв'язків між ними, що важливо для розуміння складності навколишнього світу.

Вони часто борються з причинно-наслідковими зв'язками, знаходячи легше відстежувати зв'язки від причин до наслідків, а не навпаки. Ця складність виникає через те, що встановити прямий зв'язок між причиною та наслідком є простим, тоді як аналіз причин, що стоять за наслідками, вимагає більш складних навичок міркування, якими молодші діти, можливо, ще не володіють [10, с. 20-23].

Розвиток теоретичного мислення, який передбачає концептуальне міркування, сприяє рефлексії до кінця початкової школи, посилюючи пізнавальну діяльність і впливаючи на міжособистісні стосунки та самоприйняття.

У результаті навчального досвіду пам'ять розвивається двома ключовими шляхами:

- Зростає значущість словесно-логічного і смислового запам'ятовування порівняно з зоровим і образним.
- Діти вчаться свідомо керувати своєю пам'яттю та регулювати її процеси, включаючи запам'ятовування, пригадування та відтворення.

Оскільки молодші школярі переважно використовують свою першу сигнальну систему, їх зорова пам'ять, як правило, сильніша. Вони краще запам'ятовують конкретні деталі, такі як події, люди, предмети та факти, ніж абстрактні визначення чи пояснення. Це часто пов'язано зі схильністю до механічного запам'ятовування без усвідомлення глибинного значення. Молодшим учням може бути важко розрізнити те, що слід запам'ятовувати слово в слово, і те, що можна зрозуміти концептуально, що вимагає чітких інструкцій.

На цьому етапі мовні навички дітей ще розвиваються, тому їм важко ефективно перефразувати текст. Їм не вистачає здатності організувати осмислене запам'ятовування, наприклад класифікувати матеріал на важливі групи, визначити ключові моменти для запам'ятовування або структурувати логічну схему змісту [10, с. 20-23].

Навчити школярів ставити чіткі цілі для запам'ятовування має вирішальне значення, оскільки мотивація значною мірою впливає на запам'ятовування ними інформації. Коли діти підходять до матеріалу з особливим мисленням, вони, як правило, запам'ятовують його швидше, запам'ятовують довше та точніше відтворюють.

Хлопчики та дівчатка в початковій школі виявляють чіткі відмінності в своїх здібностях до запам'ятовування. Дівчата, як правило, кращі в самомотивації та структурованому запам'ятовуванні, демонструючи сильніші навички механічної пам'яті, ніж хлопчики. Навпаки, хлопчики часто чудово володіють технікою запам'ятовування, в результаті чого їхня опосередкована пам'ять виявляється більш ефективною в певних ситуаціях [10, с. 20-23].

Коли учні навчаються, їхнє сприйняття стає більш аналітичним і диференційованим, перетворюючись на організоване спостереження. Змінюється і значення слів у сприйнятті. Для першокласників слова в першу чергу виконують функцію називання, діючи як словесні ярлики, коли вони знайомляться з предметом. Навпаки, старші учні використовують імена як більш загальні дескриптори, які відкривають шлях для глибшого аналізу об'єктів. Вирішальну роль у цьому процесі розвитку відіграє вчитель, який структурує діяльність, яка допомагає учням сприймати конкретні об'єкти, підкреслюючи істотні ознаки та властивості. Одним з ефективних способів покращити сприйняття є порівняння, яке поглиблює розуміння та зменшує кількість помилок.

У молодшому шкільному віці здатність до довільної регуляції уваги дещо обмежена. Старші учні можуть змусити себе зосередитися на нецікавих або складних завданнях заради майбутніх вигод, тоді як молодшим учням зазвичай

потрібна негайна мотивація, така як похвала чи хороші оцінки, щоб продовжувати займатися своєю роботою.

Увага стає більш зосередженою і стійкою, коли навчальний матеріал привабливий, візуально привабливий і викликає емоційну реакцію учня. Емоційне благополуччя дитини все більше залежить від її взаємодії з однолітками, на додаток до її успішності та стосунків з учителями.

Водночас дитина усвідомлює свою унікальність і прагне самоствердитися серед однолітків. У цьому віці школярі краще розуміють і вдосконалюють уміння стримувати свої емоції, такі як розчарування, гнів, роздратування та заздрість. Розвиваються також вищі почуття, такі як естетичні та соціальні.

Особливе значення має формування соціальних почуттів, які забезпечують комунікативну функцію та відіграють важливу роль у становленні особистості в умовах війни. Важливим є почуття співпереживання, якого діти навчаються через механізм наслідування.

Значні зрушення відбуваються в соціальних нормах, які регулюють взаємодію школярів. У молодшому віці на ці стосунки в першу чергу впливають «дорослі» моральні стандарти, зосереджені на академічній успішності та дотриманні очікувань дорослих. Проте до 9-10 років помітнішими стають «природні дитячі норми», які підкреслюють якості справжньої дружби [18, с. 14-17].

На початку навчання в школі самооцінка учня формується вчителем на основі навчальних досягнень. Однак наприкінці початкової школи однолітки суттєво впливають на самооцінку, причому оцінки все більше базуються на соціальних взаємодіях, а не на успішності навчання. З третього по четвертий клас у дітей часто спостерігається сплеск негативної самооцінки. Їхнє незадоволення собою впливає не лише на їхню взаємодію з однокласниками, а й на їхні навчальні заняття. Розвиваючи більш критичний погляд на себе, молодші школярі відчувають підвищену потребу в позитивному підкріпленні з боку інших, особливо дорослих.

Особистісні риси молодшого школяра включають імпульсивність і схильність діяти без урахування наслідків. Така поведінка виникає через незрілу здатність регулювати імпульси. Як правило, дітям віком від 7 до 8 років важко наполегливо досягати довгострокових цілей або долати труднощі. Крім того, їх примхливість і впертість можуть відображати недоліки у сімейному вихованні, де їхні бажання охоче виконуються. Ці риси можуть проявлятися як протест проти шкільних вимог, підкреслюючи боротьбу між особистими бажаннями та необхідними жертвами.

До кінця початкової школи діти, як правило, виявляють такі якості, як старанність, дисциплінованість і акуратність. У них поступово розвивається здатність регулювати свою поведінку, контролювати імпульси, проявляти наполегливість.

Загалом, під час перебування в початковій школі діти повинні розвивати такі якості, як автономія, саморефлексія та концептуальне мислення. Їм потрібно успішно орієнтуватися в навчальній програмі та розвивати фундаментальні компоненти своєї діяльності, а також формувати більш зрілі стосунки з учителями та однокласниками.

## 1.2. Феномен тривожності

Проблема тривоги як феномену людського буття вперше розглядалася в працях філософів XIX століття, зокрема, С. К'єркегора. До цього часу науковці зосереджували увагу на дослідженні природи мисленневих процесів, які мали підпорядковувати собі емоційну сферу. Ідея домінування розуму над емоціями бере початок у XVII столітті та пов'язана з іменами Р. Декарта, Б. Спінози, Г. Лейбніца, Дж. Локка, Т. Гоббса.

Філософи, розмірковуючи про природу людини, прагнули знайти «раціональне вирішення проблеми людини» [77, с. 16]. Вони вважали, що людина є раціональною істотою, яка за допомогою сили свого розуму здатна самостійно контролювати своє життя – соціальне, інтелектуальне, релігійне та емоційне. Загальна думка мислителів того часу відображена у працях філософа.

Б. Спінози, який стверджував, що людина може контролювати свої емоції за допомогою автономного розуму. Б. Спіноза не виокремлював страх і тривогу, об'єднуючи їх у загальне поняття страху, яке він описував як «невизначену муку, пов'язану з думкою про те, що може трапитися щось неприємне» [199, с. 40]. Це визначення ближче до сучасного уявлення про тривогу, ніж про страх. Страх, на думку Спінози, породжений слабкістю розуму та може бути подоланий за допомогою сильнішої емоції, але лише в тому випадку, якщо «будуть впорядковані розум та думки» [199, с. 42].

Розглядаючи поняття тривожність, доцільно його аналізувати разом із поняттям тривоги. За визначенням з психологічного словника: тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної ситуації і виявляється в очікуванні негативного розвитку подій [2]; тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги [2].

Із цих визначень стає зрозуміло що, тривога є емоційним станом, тоді як тривожність є психічною властивістю особистості, яка проявляється як схильність до надмірного хвилювання в ситуаціях невизначеності результату, що можуть загрожувати неприємностями, провалом чи фрустрацією. Важливо

вказати, що тривожність має суб'єктивний характер і не становить фізичної загрози індивіду. Прикладом можуть бути невпевненість у власних знаннях та діях, порівняння з іншими людьми або їх результатами[5].

Проблема тривожності як суто психологічна вперше була розглянута в наукових та клінічних працях З. Фрейда. Його погляди на природу тривожності були близькими до філософських ідей С. К'єркегора [99]. І З. Фрейд, і С. К'єркегор вважали, що страх є реакцією на конкретну, відому небезпеку, тоді як тривожність - це реакція на невідому та невизначену загрозу. Якщо досліджувати історичний аспект феномену тривожності, відомо, що З. Фрейд вперше зазначив стан тривоги та занепокоєння у монографії «Гальмування, симптоми, тривога». Фрейд описав тривогу як емоційний стан, який включає переживання, очікування і невизначеності, а також відчуття безпорадності. За його думкою, тривога є проявом «Я» і має попереджати людину про небезпеку чи загрозу, дозволяючи реагувати відповідним чином.

Фізіологічно тривога проявляється через посилення серцебиття, прискорене дихання, підвищення артеріального тиску, зростання збудливості та зниження порогу чутливості. Психологічно це відчувається як неврозність, як невизначеність і напруга [4].

Спочатку Фрейд [12] вважав, що тривога тісно пов'язана з думками людини, особливо щодо сексуальних питань. Він описав тривогу як сексуальне збудження, яке зазнало трансформації. З часом Фрейд припустив, що люди, які пригнічують свої сексуальні бажання, відчувають тривогу. Він також розрізняв два типи тривоги: первинну автоматичну тривогу, викликану травматичними подіями, і сигнальну тривогу, яка активується у відповідь на передбачувані загрози. На початку своєї кар'єри Фрейд вважав, що переміщення викликає тривогу; однак пізніше він дійшов висновку, що сама тривога передує переміщенню [18 с 14-17].

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

людьми, руйнує надії на мирне життя та демонструє світові плоди своєї праці. [8]. Р.С. Лазарус стверджує, що тривожність є результатом того, як людина оцінює ситуацію, тобто вона виникає при очікуванні невизначеної небезпеки. Іншими словами на думку дослідників, тривожність - це безцільний страх [9].

Американський психолог Чарльз Спілбергер [42] 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 [12].

Теорія тривоги Спілбергера [28] базується на кількох ключових моментах:

- Події, які сприймаються як ризиковані чи загрозливі, або такі, що викликають у людини значні емоції, можуть викликати почуття тривоги. Цей стан може бути різної інтенсивності, що призводить до дискомфорту і негативних емоцій.
- Рівень тривоги пропорційний передбачуваній загрозі та залежить від тривалості ситуації, що викликає тривогу.
- Люди з високим рівнем тривожності можуть реагувати на ситуації, які не становлять реальної загрози.
- Тривога часто призводить до зміни поведінки або активації захисних механізмів всередині особистості. Повторювані переживання стресу або тривоги можуть призвести до встановлення типових захисних механізмів.

Іншими словами, коли людина відчуває тривогу, вона може одночасно відчувати низку емоцій, включаючи сум, сором, страх, гнів, агресію, провину, розчарування тощо.

Таблиця 1.1

## Феномен тривожності та їх класифікації

Аспект	Опис	Джерела тривожності	Типи тривожності	Симптоми
Визначення	Тривожність — це емоційний стан, що характеризується страхом, напруженням і передчуттям небезпеки, реакцією на реальні або уявні загрози.	- Генетичні фактори	- Ситуативна тривожність	- Фізичні: прискорене серцебиття, потовиділення, тремтіння
Розвиток	Розвивається в дитинстві, під впливом емоційних подій, сімейного оточення, стресових ситуацій.	- Психологічні (травми, негативний досвід)	- Особистісна тривожність	- Психологічні: страх, занепокоєння, емоційна нестабільність
Теорії	Теорія психоаналізу (З. Фрейд): тривожність пов'язана з внутрішніми конфліктами. Когнітивна теорія: негативні думки ведуть до тривожності.	- Соціальні (сімейні обставини, стрес на роботі)	- Генералізована тривожність	- Поведінкові: уникнення ситуацій, дратівливість
Класифікація	Класифікується за рівнем вираженості та тривалістю: короткочасна (реактивна) та хронічна.	- Фізичні (гормональні зміни, хвороби)	- Фобічні розлади	- Дратівливість, нездатність зосередитися
Асимптоматична тривожність	Можливе існування тривожності без явних фізичних симптомів.	- Внутрішні (особистісні)	- Специфічні фобії	- Напруга, занепокоєння

Джерело: складено автором

Високий рівень тривожності часто пов'язаний з людьми, які страждають на психологічні розлади або серйозні фізичні захворювання, а також з тими, хто пережив травматичні події.

У психологічній літературі існують різні визначення тривожності, хоча більшість дослідників сходяться на думці про важливість розуміння тривоги як ситуативного явища, так і як особистісної характеристики, враховуючи її перехідний характер і динаміку. Литовський психолог В.К. Вілюнас також дає визначення тривоги, описуючи її як «схильність індивіда переживати тривогу як емоційний стан». Цей емоційний стан відзначається суб'єктивними відчуттями, такими як стрес, тривога, очікування невдачі та негативні емоції. Фізіологічно тривога пов'язана з нервовою та вегетативною системами. Воно виникає як емоційна реакція на передбачувану небезпеку і може відрізнятися за інтенсивністю, динамікою та тривалістю. Вілюнас визначає соматичні прояви тривоги, включаючи прискорене серцебиття, почастішання дихання, посилення кровообігу, загальну збудливість [18, с. 14-17].

Аналіз теоретичної літератури показує, що тривожність є складним психологічним явищем, що призводить до різноманітності поглядів і теорій серед учених, які досліджують цей аспект. Це свідчить про суттєвий суб'єктивний компонент у дослідженні тривожності, оскільки різні науковці можуть трактувати цей термін по-різному у своїх психологічних дослідженнях.

Психологічні симптоми тривоги включають напругу, занепокоєння, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки та нерішучість. Фактори, що сприяють виникненню тривожності та впливають на її рівень, можна класифікувати як суб'єктивні та об'єктивні. Суб'єктивні фактори часто пов'язані зі страхом невдачі та розчаруванням у майбутніх подіях, і ці почуття часто можна уявити, відірвати від об'єктивної реальності. Об'єктивні фактори, які можуть спровокувати тривогу, включають життєві обставини, такі як складне робоче середовище або негативний емоційний досвід.

Тривога може виникати через суб'єктивне сприйняття того, що ось-ось трапиться щось погане, особливо в соціальних взаємодіях, навіть якщо

конкретне джерело небезпеки неможливо визначити. У цих випадках тривога може проявлятися у вигляді почуття безпорадності, невпевненості в собі та почуття безсилля перед зовнішніми обставинами, що часто є наслідком перебільшення уявних загроз.

На розвиток тривоги можуть впливати дві основні категорії факторів: внутрішні (біологічні) і зовнішні (соціальні). Внутрішні фактори в першу чергу стосуються особливостей нервової системи людини. Наприклад, меланхоліки-інтроверти можуть бути більш схильні до тривоги в соціальних ситуаціях, ніж холерики-екстраверти. Подібним чином, хоча холерики можуть виявляти більшу реактивність, їхня схильність до тривоги може бути вищою, ніж у сангвінічних темпераментів. Однак важливо зазначити, що нервова система не є єдиним фактором, що визначає рівень тривоги; індивідуальний стан здоров'я також відіграє роль. Зовнішні чинники, що впливають на тривожність, можна далі розділити на дві підкатегорії: ті, які формували рівень тривожності в дитинстві та підлітковому віці, такі як сімейна динаміка, виховання, освіта, стосунки, культура, інтереси та оточення, і ті, які продовжують впливати на тривожність у даний час.

### **1.3. Соціально-психологічні чинники тривожності молодших школярів**

Перш ніж заглиблюватися в основні фактори, що сприяють тривожності у дітей, і визначати його ключові симптоми, важливо зрозуміти значення терміна «тривожність» і відрізнити його від суміжних понять, таких як «тривога» і «страх». Сучасна психологічна література вказує на те, що тривога є визначним предметом дослідження в області психічних станів. У перекладах тривога часто передає почуття занепокоєння чи занепокоєння, які часто відчують діти. Занепокоєння проявляється фізіологічно, часто впливає на дихання дитини, що призводить до поверхневого та прискореного дихання. Інші фізичні симптоми, пов'язані з тривогою, включають прискорений пульс і загальне відчуття незручності. Характер та інтенсивність цих симптомів може залежати від конкретного типу наявного тривожного розладу.

Р.С. Немов пропонує чітке визначення тривоги, характеризуючи її як рису, що схиляє індивідів до переживання підвищених станів страху в різних соціальних ситуаціях. Цю рису можна розглядати як постійну характеристику, так і як ситуативну реакцію, що вказує на складність тривоги, оскільки вона пов'язана з індивідуальними обставинами. Тривога часто пов'язана з нейродинамічними та темпераментними властивостями, такими як слабка нервова система, дисбаланс емоційної обробки та підвищена чутливість до стресорів [7, с. 200-202].

Для подальшого пояснення слід відрізнити тривогу від споріднених термінів, оскільки вони можуть виглядати схожими, але мати різне значення. Тривогу можна розглядати як прояв більш широкого тривожного стану, часто нестабільного та залежного від контексту. Ця форма тривоги не прив'язана до якоїсь конкретної ситуації і супроводжує людей протягом усього їхнього повсякденного життя. Навпаки, страх є більш негайною реакцією на конкретні загрози, такі як страх темряви або висоти. Страх є реактивним і безпосередньо пов'язаний з небезпекою, яку можна ідентифікувати, тоді як тривога часто

являє собою розпливчате, іноді ірраціональне почуття побоювання без чіткого об'єкта занепокоєння.

Тривогу можна розділити на два основні типи: відкриту і закриту. Відкрита тривога характеризується свідомим усвідомленням тривожних почуттів, які відображаються на поведінці індивіда. Наприклад, дитина може відкрито виражати свою тривогу через вербальне спілкування або видиме страждання. З іншого боку, закрита тривога менш усвідомлена, проявляється як спокій або заперечення проблеми. У деяких випадках діти можуть демонструвати поведінку, яка маскує їх почуття тривоги, наприклад, уникати певних ситуацій або демонструвати надмірний спокій перед лицем основного страждання. У цих категоріях можна визначити та проаналізувати різні форми тривоги, кожна з яких залежить від індивідуального досвіду, емоційного стану та поведінкових реакцій [7, с. 200-202].

Розуміння форм тривоги, які відчувають діти, має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій втручання. Педагоги та психологи повинні бути готові розпізнавати як явні, так і ледь помітні ознаки тривоги у дітей. Відверту тривогу можна вирішити за допомогою відкритого діалогу, заохочуючи дітей висловлювати свої почуття та занепокоєння. Проте закрита тривожність може вимагати більш тонких підходів, таких як оцінка спостережень і поведінкові інтервенції, які дозволяють дітям досліджувати свої почуття та протистояти їм у безпечному середовищі.

У навчальних закладах тривога може суттєво вплинути на навчальний досвід дитини та соціальні взаємодії. Діти, які відчувають високий рівень тривожності, можуть мати проблеми з концентрацією, участю в заняттях у класі та формуванням стосунків з однолітками. Це може створити цикл, у якому тривога призводить до соціальної відстороненості, що, у свою чергу, загострює почуття ізоляції та стресу. Щоб пом'якшити ці наслідки, школи можуть запроваджувати програми, спрямовані на соціально-емоційне навчання (SEL). Ці програми озброюють студентів інструментами для керування своїми емоціями, формування стійкості та розвитку здорових стосунків.

Вчителі відіграють ключову роль у виявленні тривоги у своїх учнів. Вони можуть створити сприятливе середовище в класі, де учні відчуватимуть себе в безпеці, щоб поділитися своїм досвідом і проблемами. Регулярні перевірки, спільне вирішення проблем і виховання культури співпереживання можуть допомогти дітям керувати своїми тривожними почуттями. Більше того, вчителі можуть включити практики усвідомленості в щоденну програму у рутину, як-от дихальні вправи, кероване зображення та рефлексивне ведення щоденника. Ці методи можуть допомогти дітям розвинути самосвідомість і стратегії подолання тривоги [7, с. 200-202].

Батьки та опікуни також відіграють вирішальну роль у підтримці дітей із тривогою. Відкрите спілкування між батьками та дітьми щодо емоцій може створити безпечний простір для дітей, щоб висловити свої занепокоєння. Поінформування батьків про ознаки тривоги та ефективні стратегії підтримки їхніх дітей можуть покращити загальне благополуччя сім'ї. Семінари та ресурси, надані школами чи громадськими організаціями, можуть надати батькам знання та навички для ефективного вирішення проблеми тривоги їхніх дітей.

Співпраця між школами, сім'ями та фахівцями з психічного здоров'я має важливе значення для створення цілісної системи підтримки для дітей, які відчувають тривогу. Фахівці з питань психічного здоров'я можуть запропонувати рекомендації та втручання, адаптовані до індивідуальних потреб, гарантуючи, що діти отримають комплексну допомогу. Раннє втручання має вирішальне значення, оскільки усунення тривоги в дитинстві може значно покращити результати та запобігти розвитку більш серйозних проблем з психічним здоров'ям у майбутньому [7, с. 200-202].

Зрештою, розуміння та усунення дитячої тривоги вимагає багатогранного підходу. Розпізнаючи нюанси тривоги та її різноманітні форми, педагоги та психологи можуть розробити цілеспрямовані втручання, які сприятимуть емоційній стійкості та сприятимуть здоровому розвитку. Створення сприятливого середовища в школах, заохочення відкритого спілкування в

сім'ях і співпраця з фахівцями з питань психічного здоров'я можуть суттєво вплинути на те, як діти відчують тривогу. Цей комплексний підхід не тільки допоможе дітям впоратися зі своєю тривогою, але й покращить їхнє загальне самопочуття та успіх як в академічному, так і в 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 самостійно. 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 [9, с. 44-46].

За допомогою тесту на тривожність А. Філліпса дослідники оцінили 12 учнів четвертого класу та виявили, що 17% демонстрували високий рівень тривожності, а 50% продемонстрували перебільшений рівень тривожності. Ці висновки підкреслюють нагальну потребу в корекційних втручаннях, спрямованих як на дітей, так і на їхніх батьків, щоб запобігти ескалації тривоги серед школярів [9, с. 44-46].

Щоб краще зрозуміти складності, пов'язані з дитячою тривожністю, надзвичайно важливо визначити важливі психологічні та педагогічні фактори, які сприяють її розвитку.

Соціально-психологічні чинники, що сприяють виникненню дитячої тривожності:

- Сімейне виховання: стосунки між батьками та дітьми відіграють центральну роль у формуванні емоційного здоров'я дитини. Тривожні діти часто виявляють значно меншу впевненість, ніж їхні емоційно стабільні однолітки. Емоційні розлади та неврози можуть виникати внаслідок динаміки стосунків «мати-дитина», що підкреслює важливість виховання стилю виховання, який сприяє надійній прихильності.

- Академічна успішність: тривожність у дітей часто пов'язана з незадоволенням успішністю, яке може існувати незалежно від фактичних оцінок. Тривожні діти можуть сприймати свої оцінки як «незаслужені» і пояснювати їх зовнішніми факторами, такими як поведінка вчителя чи просто везіння. Інтерпретація ними ставлення батьків до цих оцінок ще більше ускладнює їхні почуття. Це явище особливо виражене серед молодших школярів, які часто бояться розчарувати своїх батьків або відчують тиск, щоб виправдати їхні очікування.

- Стосунки між учителем і учнем: несприятливі взаємодії з учителями, такі як конфлікти, грубість або нетактовність, можуть значно сприяти тривожності дітей. Такий негативний досвід може призвести до дидактогенних ефектів або неврозів, коли непрофесійна поведінка вихователів підвищує рівень тривожності не лише окремої дитини, а й усього класу. Це особливо непокоїть молодших учнів першого та другого класів, які можуть відчувати себе безпорадними та не мати інструментів для самоствердження в таких ситуаціях.

- Стосунки з однолітками: тривога також може вплинути на те, як діти ставляться до своїх однолітків. Тривожні діти можуть опинитися в різних соціальних позиціях, починаючи від того, щоб їх сприймали як аутсайдерів і

закінчували розглядати як «зірок соціометрії». Вони сприймають стосунки з однолітками більш негативно, часто розглядаючи однолітків як ненадійних, домінуючих або неприйнятних. Це призводить до загострення почуття беззахисності та залежності, що може загострити почуття тривоги та соціальної замкнутості.

- **Внутрішній конфлікт:** внутрішні конфлікти часто є значним джерелом тривоги у дітей, особливо ті, що стосуються самооцінки та самоуявлення. Ці конфлікти можуть виникати через негативну самооцінку і часто залежать від стосунків у динаміці дитина-дитина та дитина-дорослий. Оскільки самооцінка розвивається до четвертого класу, те, як дитина бачить себе, може глибоко переплітатися з її переживаннями тривоги та сумнівів у собі.

- **Емоційний досвід:** діти, які стикалися з негативним емоційним досвідом, можуть виявити, що ці події залишаються в їхній пам'яті, що призводить до постійної тривоги. Вони часто згадують негативний досвід яскравіше, ніж позитивний, що може сприяти циклу накопичення негативних емоційних переживань. Цей процес може створити «замкнуте психологічне коло», де почуття тривоги продовжують наростати одне на одне, далі проникаючи активізація емоційного стану дитини.

#### Стратегії вирішення проблеми тривоги у дітей

- **Визнання факторів,** що сприяють тривожності у дітей, є лише першим кроком. Ефективні стратегії втручання мають важливе значення для того, щоб допомогти дітям подолати тривогу та виховати стійкість.

- **Батьківська підтримка та освіта:** батьки відіграють вирішальну роль у емоційному благополуччі своїх дітей. Важливо поінформувати батьків про тривогу, її симптоми та ефективні стратегії подолання. Групи підтримки та семінари можуть надати батькам інструменти, необхідні для створення сприятливого середовища, де діти почуваються безпечно, висловлюючи свої почуття.

- Втручання на базі школи: школи повинні впроваджувати комплексні програми, спрямовані на соціально-емоційне навчання (SEL). Ці програми допомагають дітям розвивати самосвідомість, емоційну регуляцію та навички міжособистісного спілкування. Створення сприятливого шкільного середовища, де вчителі навчені розпізнавати тривогу та боротися з нею, може значно покращити емоційне здоров'я учнів.

Терапевтичні підходи: фахівці з питань психічного здоров'я можуть запропонувати індивідуальні заходи для дітей, які борються з тривогою. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), наприклад, довела свою ефективність у лікуванні тривожних розладів, допомагаючи дітям визначити та кинути виклик негативним думкам. Крім того, методи усвідомленості та релаксації можуть надати дітям практичні інструменти для боротьби зі своєю тривогою в режимі реального часу [9, с. 44-46].

- Розвиток стійкості: заохочення стійкості у дітей передбачає допомогу їм у розвитку механізмів подолання та навичок вирішення проблем. Цього можна досягти за допомогою різноманітних заходів, таких як рольові соціальні сценарії, участь у командних видах спорту або участь у групових проєктах, які сприяють співпраці. Подібний досвід може надати дітям можливість безпосередньо протистояти викликам і зміцнити їхню впевненість.

- Сприяння здоровим стосункам: сприяння позитивним стосункам з однолітками та дорослими має важливе значення для зменшення тривоги. Школи можуть заохочувати спільне навчання, програми наставництва однолітків та інклюзивні практики в класі, які сприяють соціальним зв'язкам і мережам підтримки.

- Заохочення відкритого спілкування: створення середовища, в якому дітям буде комфортно обговорювати свої хвилювання, може бути корисним. Батьки та вчителі повинні заохочувати відкритий діалог про емоції та запевняти, що відчувати тривогу – це нормально. Ця перевірка може допомогти нормалізувати їхній досвід і зменшити відчуття ізоляції.

Тривога у дітей може бути викликана різними факторами, які порушують їхні стосунки з оточуючими людьми. Поширеними причинами є почуття невпевненості в собі, внутрішні конфлікти, страхи, пов'язані зі школою, сімейні конфлікти, авторитарні стилі виховання та несприятливі стосунки з батьками. Кожен із цих елементів може викликати у дитини підвищене почуття страждання, що призводить до тривоги. Наслідки такої тривоги можуть бути серйозними, потенційно призводячи до агресивної поведінки — як оборонної, так і самоспрямованої — а також до розвитку розладів психічного здоров'я.

Щоб ефективно справлятися з тривогою, важливо визначити її ознаки та симптоми. Міжнародна класифікація хвороб (МКХ-10) містить комплексну основу для класифікації психічних і поведінкових розладів у дітей, яка включає різні показники тривоги. Основні ознаки тривоги у дітей можуть включати:

- Постійна напруга: багато тривожних дітей відчують усепроникне почуття напруги, яке супроводжує їх протягом усієї повсякденної діяльності.
- Почуття неповноцінності: ці діти часто вважають, що вони нижчі за своїх однолітків, що може перешкоджати їхній здатності адаптуватися та процвітати в різних середовищах.
- Страх критики: інтенсивний страх потенційної критики та неприйняття з боку інших може ще більше загострити почуття тривоги, що призведе до поведінки уникнення.
- Соціальна замкнутість: тривожним дітям може бракувати бажання налагоджувати стосунки, якщо вони не впевнені, що до них ставитимуться доброзичливо, що може обмежити їхні соціальні взаємодії.
- Заходи безпеки: у багатьох тривожних дітей розвивається сильна потреба в безпеці, і вони можуть накласти обмеження на свою діяльність як засіб самозахисту.
- Уникання соціальної активності: це уникнення може проявлятися у небажанні брати участь у групових заходах чи подіях, ще більше ізолюючи дитину від однолітків.

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 [9, с. 44-46].

Виявлення тривожності у дітей молодшого шкільного віку вимагає ретельного спостереження. Деякі важливі показники включають:

- Невпевненість у собі: діти можуть почати сумніватися у своїх здібностях і силах, що може призвести до низької самооцінки та небажання займатися новою діяльністю.
- Симптоми депресії: постійне почуття смутку та депресії є поширеним явищем серед тривожних дітей, що впливає на їхнє загальне самопочуття та щоденне функціонування.
- Чутливість до невдач: Тривожні діти часто дуже чутливі до своїх невдач, що може призвести до критичної самооцінки. Вони можуть вирішити уникати діяльності, у якій вони передбачають труднощі, що посилює їх почуття неадекватності.
- Поведінкові відмінності: між класом і вдома може виникнути помітна відмінність у поведінці. Наприклад, після уроків дитина може виглядати комунікабельною та товариською, але під час уроків стає замкнутою та напруженою. Ця зміна може проявлятися в їхніх відповідях вчителям, де вони можуть говорити тихо або навіть заїкатися, коли їх викликають.
- Нервові звички: діти з тривогою можуть проявляти невротичну поведінку, щоб впоратися з емоційною напругою. Ці звички можуть включати гризання нігтів, смоктання пальців або крутіння волосся, які створюють відчуття комфорту в моменти стресу.

Враховуючи складність дитячої тривожності, для психологів, вчителів і батьків вкрай важливо бути добре поінформованими про її причини та прояви. Ці знання дозволяють їм своєчасно впроваджувати коригувальні та розвиваючі заходи, тим самим сприяючи сприятливому середовищу для зменшення тривоги та сприяння здоровим моделям поведінки.

#### Створення сприятливого середовища

- Відкрите спілкування: створення культури відкритого спілкування між дітьми та дорослими може значно зменшити тривогу. Батьки та вчителі повинні заохочувати дітей вільно висловлювати свої почуття та хвилювання. Ця практика нормалізує обговорення емоцій і може допомогти дітям відчувати більше розуміння та підтримки.

- Рутини та структура: забезпечення дітей стабільним розпорядком може створити відчуття безпеки та передбачуваності в їхньому повсякденному житті. Структура допомагає тривожним дітям зрозуміти, чого очікувати, зменшуючи ймовірність занепокоєння, спричиненого невизначеністю.

- Позитивне підкріплення: відзначення невеликого досягнення можуть підвищити самооцінку дитини та допомогти протистояти почуттю неповноцінності. Позитивне підкріплення заохочує дітей брати участь у діяльності, якої вони могли б уникнути через страх невдачі.

- Навчання стратегіям подолання: педагоги та батьки можуть працювати разом, щоб навчити дітей ефективним стратегіям подолання тривоги. Такі методи, як глибоке дихання, уважність і візуалізація, можуть допомогти дітям ефективніше справлятися зі своїми почуттями тривоги.

- Участь у прийнятті рішень: дозволяючи дітям брати участь у прийнятті рішень щодо їхньої діяльності та розпорядку дня, це може сприяти розвитку почуття свободи волі та контролю. Така участь може допомогти пом'якшити почуття безпорадності та спонукати їх взяти на себе відповідальність за свої дії.

Спільні зусилля між батьками, педагогами та фахівцями з психічного здоров'я мають важливе значення для створення комплексної системи

підтримки тривожних дітей. Школи можуть надати вчителям ресурси та навчання, щоб допомогти їм розпізнавати симптоми тривоги та відповідним чином реагувати. Фахівці з питань психічного здоров'я можуть запропонувати цілеспрямовані заходи для дітей, які демонструють значний рівень тривоги, гарантуючи, що вони отримають допомогу, необхідну для процвітання.

Школи повинні забезпечити постійне навчання для вчителів щодо розпізнавання та вирішення проблеми тривоги в класі. Оснащуючи педагогів необхідними навичками та знаннями, вони можуть створити сприятливіше середовище для студентів, які відчувають більше розуміння.

Програми навчання батьків можуть допомогти сім'ям зрозуміти тривогу та розробити ефективні стратегії підтримки своїх дітей. Семінари, присвячені комунікативним навичкам, емоційному інтелекту та стійкості, можуть допомогти сім'ям працювати разом у боротьбі з тривогою.

Запровадження наставництва однолітків і систем приятелів у школах може створити мережу підтримки для тривожних дітей. Спілкування з однолітками, які розуміють їхні труднощі, може полегшити почуття ізоляції та сприяти почуттю причетності.

Школи повинні надавати доступ до ресурсів із питань психічного здоров'я, таких як консультаційні послуги та семінари зі стратегій подолання. Зробивши ці ресурси доступними, діти можуть отримати негайну підтримку, коли вони її найбільше потребують.

Залучення ширшої спільноти до обговорення психічного здоров'я дітей може допомогти дестигматизувати тривогу та підвищити обізнаність. Громадські ініціативи, такі як публічні семінари та просвітницькі кампанії, можуть сприяти розвитку культури розуміння та підтримки дітей, які стикаються з тривогою.

Підсумовуючи, тривожність у дітей є багатогранною проблемою, корінням якої є різні психологічні та соціальні фактори. Розуміння ознак і причин тривоги має важливе значення як для педагогів, так і для батьків. Створюючи сприятливе середовище, сприяючи відкритому спілкуванню та

впроваджуючи ефективні стратегії подолання, ми можемо допомогти тривожним дітям керувати своїми емоціями та розвивати стійкість. Співпраця батьків, педагогів і спеціалістів із психічного здоров'я має життєво важливе значення для того, щоб діти отримували підтримку, необхідну для емоційного та соціального розвитку. Приділяючи пріоритет психічному здоров'ю наших дітей, ми можемо допомогти їм подолати свої тривоги та жити повноцінним життям.

## **Висновки до розділу 1**

Діти шкільного віку переживають важливий етап розвитку, коли відбувається формування їхньої особистості, соціальних навичок і самосвідомості. У цей період діти активно взаємодіють зі своїми однолітками, вчителями та батьками, що впливає на їхній емоційний стан і психологічний розвиток. Важливими аспектами цього етапу є розвиток когнітивних здібностей, формування навчальних навичок і здатність до самоорганізації. Діти стають більш чутливими до оцінок інших, що може призвести до виникнення тривожності. У той же час, школа надає можливості для розвитку соціальної інтеграції, емоційного інтелекту та уміння працювати в колективі, що є критично важливими для їхнього подальшого розвитку. Розуміння цих особливостей дозволяє педагогам і батькам створити підтримуюче середовище, в якому діти зможуть максимально реалізувати свій потенціал.

Тривожність є складним психологічним явищем, яке проявляється у вигляді емоційного напруження, страху та неспокою. Це може бути нормальним реакційним станом на стресові ситуації, проте в разі перебільшення або хронізації тривожності вона може перетворитися на серйозну психологічну проблему. Феномен тривожності охоплює не лише індивідуальні переживання, але й соціальні взаємодії, що підкреслює важливість комплексного підходу до його дослідження. Тривожність може бути викликана різноманітними чинниками, такими як генетичні, психологічні та

соціальні, і впливати на різні аспекти життя особистості, включаючи навчання, міжособистісні стосунки та загальний стан здоров'я. Своєчасне виявлення та корекція тривожності можуть запобігти розвитку серйозних психічних розладів і покращити якість життя дітей.

Тривожність у дітей шкільного віку має свої специфічні прояви та особливості, які відрізняють її від тривожності у дорослих. У цьому віці діти можуть проявляти тривожність у формі соціального страху, невпевненості в собі та переживання за оцінки в школі. Основними тригерами тривожності є навчальні навантаження, стосунки з однолітками, реакції батьків і вчителів на їхні успіхи та невдачі. Тривожні діти часто проявляють поведінкові зміни, такі як соціальна ізоляція, труднощі в навчанні, фізичні симптоми (головний біль, болі в животі) та невротичні звички. Важливо, щоб батьки і вчителі розуміли ці особливості та реагували на них своєчасно, створюючи підтримуючу атмосферу. Система підтримки, яка включає спілкування, заохочення і навчання ефективним технікам подолання стресу, може значно покращити психоемоційний стан дітей і допомогти їм адаптуватися до шкільного життя.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 2.1. Методика та організація дослідження

Дослідження соціально-психологічних чинників тривожності у молодших школярів є важливим етапом для розуміння природи цієї проблеми, визначення її основних причин і пошуку способів корекції. Актуальність дослідження пояснюється тим, що тривожність у дітей шкільного віку може мати тривалий вплив на їхній психоемоційний розвиток, соціальні відносини, навчальну діяльність і загальну якість життя. У цьому розділі докладно розглянуто методику, організацію і підходи до вивчення соціально-психологічних чинників тривожності у дітей 6–7 років [11].

Методологія цього дослідження ґрунтувалася на принципах комплексного підходу, що дозволяє враховувати багатоаспектність явища тривожності. Було організовано змішані методи дослідження, які включають теоретичні, емпіричні та статистичні підходи.

До основних методологічних принципів дослідження належать:

- Принцип системності. Тривожність розглядається як результат взаємодії соціальних, психологічних і біологічних факторів.
- Принцип розвитку. Особливості проявів тривожності досліджуються з урахуванням вікових змін і розвитку дитини.
- Принцип індивідуального підходу. Кожна дитина має унікальні умови розвитку, які впливають на рівень її тривожності.
- Принцип етичності. Усі методи дослідження відповідали етичним стандартам, зокрема забезпечували доброзичливість, конфіденційність та добровільність участі.

Цільова аудиторія дослідження включала дітей молодшого шкільного віку, двох різних класів, а саме 0 клас «Чомучки» та 1 клас «Пізнайки». Цей

період обраний через його специфічність: у віці 6–7 років дитина стикається з численними змінами в соціальному та навчальному середовищі, що може провокувати тривожність.

Для дослідження була сформована вибірка, яка включала:

50 молодших школярів приватної гімназії та садочку Atlant One School, з яких в нульовому класі – 12 хлопчиків та 13 дівчаток, в першому класі – 15 дівчаток і 10 хлопчиків.

Критеріями відбору стали:

Вік дітей (6–7 років). Відсутність серйозних психічних або фізичних порушень, які можуть спотворювати результати діагностики. Добровільна згода батьків і дітей на участь у дослідженні.

Етапи організації дослідження:

Дослідження включало три основних етапи:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі проводилася підготовка методичних матеріалів, затвердження вибраних методик і формування вибірки. Основними завданнями були: вибір інструментів діагностики, які відповідають віковим особливостям дітей; опис методик та їх обґрунтування:

**Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен)** Ця методика дозволяє виявити рівень шкільної тривожності у молодших школярів. Вона спрямована на оцінку страхів, пов'язаних із шкільним середовищем, і визначення рівня емоційної напруги дитини. Тест об'єктивний, легкий у застосуванні, відповідає віковим особливостям молодших школярів та забезпечує якісний аналіз емоційного стану. Використання цієї методики є необхідним для розробки програм емоційної підтримки.

**Проективна методика «Малюнок сім'ї»** Ця методика дає можливість оцінити емоційний стан дитини через її уявлення про сім'ю. Малюнок сім'ї дозволяє виявити приховані емоції, конфлікти та стосунки між членами родини. Методика є дуже корисною для аналізу внутрішнього світу дитини та її соціального середовища. Її необхідність обумовлена тим, що сімейні взаємини

мають значний вплив на тривожність і загальну адаптацію дитини до шкільного середовища.

**Анкетування «Сімейний бюджет»** Цей інструмент допомагає вивчити вплив фінансової стабільності родини на емоційний стан дитини. Анкета містить прості запитання, які дозволяють визначити рівень матеріального добробуту та його кореляцію з поведінковими особливостями школярів. Методика є важливою, оскільки економічна стабільність може впливати на самооцінку та тривожність дитини.

**Тест Керна-Йірасика (діагностика готовності до школи)** Ця методика дозволяє оцінити рівень готовності дитини до шкільного навчання. Вона охоплює такі аспекти, як когнітивний розвиток, вміння взаємодіяти в соціальному середовищі та рівень емоційної зрілості. Використання тесту допомагає ідентифікувати дітей, які потребують додаткової підготовки до школи.

**Тест Філіпса (Оцінка рівня тривожності)** Цей тест спрямований на виявлення шкільної тривожності, страхів і труднощів у навчальному процесі. Він дозволяє отримати детальну картину емоційного стану дитини, визначити проблемні аспекти і причини стресу. Методика є необхідною для розробки рекомендацій щодо зниження тривожності та адаптації до шкільного середовища.

Вибрані методики забезпечують комплексний підхід до оцінки емоційного стану, соціальної адаптації та когнітивного розвитку дітей. Тест «Тривожність» і тест Філіпса дають змогу глибоко дослідити шкільну тривожність. Проективна методика «Малюнок сім'ї» дозволяє оцінити вплив родинного середовища. Анкетування «Сімейний бюджет» додає контексту фінансової стабільності, а тест Керна-Йірасика забезпечує оцінку готовності дитини до навчання. Така комбінація методик є достатньою для створення повної картини емоційного стану дітей та розробки рекомендацій.

## 2. Діагностичний етап

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення діагностичних процедур. Він включав наступні кроки:

1. **Попередня підготовка:** психолог ознайомлював батьків із цілями дослідження, отримував письмову згоду на участь дитини у діагностиці. Організація середовища для тестування відповідала віковим особливостям: використовувалися комфортні меблі, кольорові матеріали для малювання.

2. **Проведення тесту «Тривожність»:** дітям пропонували серію запитань і ситуацій для оцінки їх емоційного стану. Результати фіксувалися в анкетах для подальшого аналізу.

3. **Виконання проєктивної методики «Малюнок сім'ї»:** дітям давали завдання намалювати свою родину. Психолог аналізував малюнки за такими критеріями, як розташування членів родини, розмір і колір деталей, вирази облич тощо.

4. **Анкетування «Сімейний бюджет»:** батьки заповнювали анкету, яка містила питання про фінансовий стан родини, витрати на освіту та дозвілля дитини.

5. **Тестування за методикою Керна-Йірасика:** дітям пропонували серію вправ для оцінки їх когнітивних і соціальних навичок, включаючи завдання на малювання, прості математичні приклади та оповідання про власний досвід.

6. **Проведення тесту Філіпса:** дітей просили відповісти на запитання щодо їх емоційного ставлення до школи, навчальних завдань та взаємодії з однолітками. Відповіді фіксувалися для аналізу.

Група для емпіричного дослідження:

Нульовий клас:

1. Максим (хлопець, 6 років) Спокійний, дружелюбний, легко сприймає нову інформацію. Улюблений вид діяльності – малювання. Виявляє інтерес до казок і книг, часто запитує про зміст прочитаних текстів.

2. Олександр (хлопець, 6 років) Логічно мислить, здатний до самостійного розв'язання завдань. Відповідальний, часто допомагає друзям у класі. Улюблені заняття — конструювання з LEGO.

3. Дмитро (хлопець, 7 років) Жвавий, з почуттям гумору. Легко адаптується до нових ситуацій і завжди намагається бути лідером у групі. Його улюблене хобі — футбол.

4. Владислав (хлопець, 6 років) Енергійний, часто не може всидіти на місці. Має великий інтерес до техніки та машин. Легко зав'язує дружбу, але іноді може бути дуже непосидючим.

5. Марк (хлопець, 6 років) Сміливий, товариський, із великим бажанням допомогти іншим. Його улюблені ігри – командні, любить бути лідером у групі.

6. Макар (хлопець, 7 років) Розумний, любить задавати питання і шукати відповіді. Виявляє інтерес до науки та техніки. Улюблена діяльність – експерименти з природними матеріалами.

7. Артур (хлопець, 6 років) Активний, з великим бажанням допомагати іншим. Йому подобається спорт, особливо баскетбол. Легко знайомиться з новими людьми, проявляє лідерські якості.

8. Роман (хлопець, 7 років) Спокійний, часто працює самостійно. Йому подобаються головоломки і розвивальні ігри. Легко концентрується на завданнях, любить вивчати нові речі.

9. Микита (хлопець, 7 років) Дуже активний, любить командні ігри. Часто організовує активні ігри з іншими дітьми. Його улюблений вид діяльності – футбол.

10. Святослав (хлопець, 7 років) Впевнений, спокійний, завжди намагається вирішити проблеми самостійно. Дуже любить читати книги, особливо науково-фантастичні.

11. Ілля (хлопець, 6 років) Дуже товариський, часто заводить нових друзів. Йому подобається грати в активні ігри та спортивні змагання. Має великий інтерес до машин і транспорту.

12. Олексій (хлопець, 7 років) Зосереджений, дуже уважний до деталей. Любить працювати з конструкторами та іншими матеріалами для створення різних моделей.

13. Марічка (дівчина, 6 років) Тиха, скромна, часто замислена. Любить малювати та вигадувати власні історії. Має гарну уяву, може придумати незвичайні сюжети для ігор.

14. Аріна (дівчина, 7 років) Активна, комунікабельна, любить робити нові знайомства. Зацікавлена в активних іграх на свіжому повітрі. Її улюблене хобі – танці.

15. Таїсія (дівчина, 7 років) Творча, активно бере участь у всіх заняттях. Вона обожає музику, співає в дитячому хорі. Дуже відповідальна, завжди виконує завдання на високому рівні.

16. Вероніка (дівчина, 6 років) Спокійна, серйозна дівчинка, яка любить книжки та головоломки. Вона дуже допитлива і завжди хоче дізнатися більше про навколишній світ.

17. Дарина (дівчина, 7 років) Творча, любить малювати і придумувати казки. Дуже емоційна, проявляє інтерес до театральних ігор та імпровізацій.

18. Валерія (дівчина, 7 років) Добра, чуйна, активно взаємодіє з іншими дітьми. Її хобі — малювання, особливо вона любить зображати природу і тварин. Має гарну пам'ять для вивчених віршів.

19. Катерина (дівчина, 6 років) Вірить у чудеса і активно бере участь у творчих іграх. Дуже допитлива, любить ставити питання, щоб дізнатися більше про навколишній світ.

20. Емілія (дівчина, 6 років) Чутлива, емоційна, із великою фантазією. Її хобі — малювання, часто вигадує персонажів і зображує їх у різних ситуаціях.

21. Єлизавета (дівчина, 6 років) Добра, чемна дівчинка. Вона дуже відповідальна і намагається виконувати завдання на найвищому рівні. Улюблене заняття — рукоділля.

22. Тетяна (дівчина, 7 років) Відкрита і активна. Виявляє інтерес до музики, співає і танцює. Часто бере участь у виступах і організує святкові заходи для своїх друзів.

23. Каріна (дівчина, 6 років) Активна, уважна до деталей, любить займатися танцями та гімнастичними вправами. Вона емоційна і любить виступати в ролях у дитячих театральних постановках.

24. Юлія (дівчина, 6 років) Позитивна, доброзичлива, любить спілкуватися з іншими дітьми. Її улюблені заняття — музика і співи. Вона часто співає для друзів.

25. Вікторія (дівчина, 7 років) Спокійна, сором'язлива. Вона дуже любить малювати і бере участь у всіх командних іграх, часто намагається повторювати ідеї подружки.

Контрольна група:

Перший клас:

1. Андрій (хлопчик, 7 років) Творчий, комунікабельний, має гарну пам'ять. Любить вчити нові цікаві факти, вчити вірші, переказувати казки. Він часто малює на великих аркушах паперу або займається виготовленням різних виробів.
2. Назар М. (хлопець, 6 років) Комунікабельний, любить бути в центрі уваги. Йому подобається грати з іншими дітьми на майданчику, часто організовує ігри для групи.
3. Володимир (хлопець, 6 років) Спокійний, товариський, любить займатися математичними іграми. Його улюблені заняття — головоломки і розв'язування задачок.
4. Богдан (хлопець, 7 років) Енергійний, завжди в русі. Має велику цікавість до світу навколо, задає багато питань. Його улюблені ігри — активні, на свіжому повітрі.
5. Арсен І. (хлопець, 6 років) Комунікабельний, активний, любить спортивні ігри та забави. Має гарну координацію та швидко освоює нові фізичні вправи.

7. Данило В. (хлопець, 7 років) Розсудливий, любить самостійно вирішувати завдання. Виявляє інтерес до математичних ігор і часто допомагає однокласникам.
8. Славик (хлопець, 6 років) Дуже енергійний, любить спортивні змагання. Виявляє лідерські якості, часто пропонує ідеї для активних ігор.
9. Георгій (хлопець, 7 років) Дуже впевнений, часто має свою точку зору. Йому подобається вирішувати логічні задачі і головоломки.
10. Роман В. (хлопець, 6 років) Спокійний, зосереджений, любить головоломки. Йому подобається досліджувати нові речі і задавати питання.
11. Алла (дівчина, 6 років) Спокійна, серйозна, любить слухати казки та історії. Вона часто задає багато запитань, бажаючи дізнатися більше про навколишній світ.
12. Емілія (дівчина, 7 років) Лідерка у своїй групі. Вміє організовувати дітей і залучати їх до різних видів діяльності. Вона дуже любить займатися різними видами діяльності.
13. Карина (дівчина, 7 років) Надзвичайно активна та емоційна. Обожає танці і часто організовує танцювальні виступи для своїх друзів. Вона також любить співати.
14. Вікторія (дівчина, 6 років) Тиха, замислена, любить малювати та ліпити. Вона часто створює свої власні історії та персонажів для ігор.
15. Еліна (дівчина, 7 років) Дуже чутлива до потреб інших дітей. Вона завжди готова допомогти і зробити щось приємне для друзів. Її хобі — читання книг.
16. Наталка (дівчина, 6 років) Вірить у чудеса, активна і цікава, часто фантазує. Її хобі — малювання та аплікація.
17. Іннеса (дівчина, 7 років) Спокійна, уважна, завжди готова допомогти. Її улюблене заняття — читання, особливо вона любить казки та короткі історії.

18. Діана (дівчина, 6 років) Тиха, розважлива, любить малювати і вигадувати нові сюжети для ігор. Вона часто віддає перевагу спокійним заняттям, таким як створення картин з різних матеріалів.
19. Юлія (дівчина, 7 років) Мрійлива, доброзичлива, любить малювати і співати. Вона завжди намагається допомогти однокласникам і проявляє великий інтерес до навчання.
20. Софія (дівчина, 7 років) Чудова комунікаторка, легко заводить нових друзів. Любить малювати і створювати ліплення з пластиліну.
21. Тетяна (дівчина, 6 років) Емоційна, активна, любить танці і рухливі ігри, знімати тік токи. Вона завжди із задоволенням приймає участь у виступах і організовує заходи.
22. Маша (дівчина, 7 років) Має лідерські якості, має організаторські здібності. Любить спорт і техніку, активно бере участь у спортивних змаганнях.
23. Злата (дівчина, 7 років) Спокійна, вдумлива, часто займається рукоділлям і малюванням. Вона проявляє велику увагу до деталей і завжди прагне до досконалості.
24. Анастасія (дівчина, 6 років) Спокійна, зосереджена, любить книги і читання. Її улюблене заняття — вивчати нові факти та задавати багато запитань.
25. Соломія (дівчина, 6 років) Товариська, активна, любить співати і танцювати. Вона завжди бере участь у всіх творчих проектах і допомагає організовувати святкові заходи.

Кількість дітей: 50 (22 хлопця і 28 дівчат)

3. Рекомендаційний етап. На даному етапі було сформовано рекомендації за результатами дослідження.

## 2.2. Порівняльний аналіз тривожності у групи дітей

На основі проведеної діагностики ми отримали результати по всіх методиках. За тестом «Тривожність» отримані дані наведено в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)

Група	Стать	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
Нульовий клас	Хлопчики	5 (41.7%)	5 (41.7%)	2 (16.6%)
	Дівчатка	3 (23.1%)	7 (53.8%)	3 (23.1%)
	Усього	8 (32%)	12 (48%)	5 (20%)
Перший клас	Хлопчики	4 (40%)	5 (50%)	1 (10%)
	Дівчатка	6 (40%)	7 (46.7%)	2 (13.3%)
	Усього	10 (40%)	12 (48%)	3 (12%)

У нульовому класі 32% учнів мають високий рівень тривожності, з них 41.7% — хлопчики. Середній рівень тривожності спостерігається у 48% дітей, причому дівчатка частіше демонструють цей рівень (53.8%). У першому класі показники високої тривожності залишаються аналогічними (40%), але хлопчики та дівчатка мають схожий розподіл. Низький рівень тривожності спостерігається у менш ніж 20% вибірки.

Таблиця 2.2

Проективна методика «Малюнок сім'ї»

Група	Стать	Виявлення конфліктів у сім'ї	Позитивний образ сім'ї	Нейтральний образ сім'ї
Нульовий клас	Хлопчики	5 (41.7%)	4 (33.3%)	3 (25%)
	Дівчатка	4 (30.8%)	6 (46.2%)	3 (23.1%)
	Усього	9 (36%)	10 (40%)	6 (24%)
Перший клас	Хлопчики	3 (30%)	5 (50%)	2 (20%)
	Дівчатка	5 (33.3%)	7 (46.7%)	3 (20%)
	Усього	8 (32%)	12 (48%)	5 (20%)

У нульовому класі конфліктний образ сім'ї спостерігається у 36% дітей, при цьому хлопчики частіше відображають конфлікти (41.7%). Позитивний

образ демонструють 40% дітей, з переважанням у дівчаток. У першому класі позитивний образ зростає до 48%, а конфлікти зменшуються до 32%.

Таблиця 2.3

## Анкетування «Сімейний бюджет»

Група	Стать	Висока фінансова стабільність	Середній рівень фінансової стабільності	Низький рівень фінансової стабільності
Нульовий клас	Хлопчики	3 (25%)	6 (50%)	3 (25%)
	Дівчатка	3 (23.1%)	8 (61.5%)	2 (15.4%)
	Усього	6 (24%)	14 (56%)	5 (20%)
Перший клас	Хлопчики	3 (30%)	6 (60%)	1 (10%)
	Дівчатка	4 (26.7%)	7 (46.7%)	4 (26.7%)
	Усього	7 (28%)	13 (52%)	5 (20%)

Середній рівень фінансової стабільності домінує в обох класах (56% у нульовому класі та 52% у першому). Висока стабільність спостерігається у 24% дітей у нульовому класі та у 28% у першому, тоді як низька стабільність знижується до 20%.

Таблиця 2.4

## Тест Керна-Йірасика

Група	Стать	Висока готовність до школи	Середня готовність до школи	Низька готовність до школи
Нульовий клас	Хлопчики	5 (41.7%)	5 (41.7%)	2 (16.6%)
	Дівчатка	5 (38.5%)	5 (38.5%)	3 (23.1%)
	Усього	10 (40%)	10 (40%)	5 (20%)
Перший клас	Хлопчики	5 (50%)	4 (40%)	1 (10%)
	Дівчатка	8 (53.3%)	6 (40%)	1 (6.7%)
	Усього	13 (52%)	10 (40%)	2 (8%)

У першому класі готовність до школи вища (52% мають високий рівень), що може свідчити про поступову адаптацію. У нульовому класі готовність розподілена рівномірно між високим і середнім рівнями.

## Тест Філіпса (шкільна тривожність)

Група	Стать	Висока тривожність	Середня тривожність	Низька тривожність
Нульовий клас	Хлопчики	6 (50%)	4 (33.3%)	2 (16.7%)
	Дівчатка	5 (38.5%)	6 (46.2%)	2 (15.4%)
	Усього	11 (44%)	10 (40%)	4 (16%)
Перший клас	Хлопчики	5 (50%)	4 (40%)	1 (10%)
	Дівчатка	7 (46.7%)	4 (26.7%)	4 (26.7%)
	Усього	12 (48%)	8 (32%)	5 (20%)

Тест Філіпса дозволив виявити рівень шкільної тривожності серед молодших школярів. У нульовому класі високий рівень тривожності демонструють 44% дітей, з яких половина — хлопчики. Це свідчить про значну емоційну напругу, характерну для цієї групи. У першому класі цей показник зростає до 48%, де дівчатка становлять більшу частину (46.7%). Середній рівень тривожності поступово знижується — з 40% у нульовому класі до 32% у першому. Низький рівень тривожності зустрічається рідко, лише у 16% учнів нульового класу та у 20% першокласників. Ці дані підтверджують необхідність спрямованої роботи зі зниження тривожності в обох групах.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Загальні результати свідчать про те, що тривожність за тестом Р.Темл, М.Доркі та В.Амен є досить поширеною серед молодших школярів. Високий рівень тривожності спостерігається у 32% учнів нульового класу та у 40% першокласників. Середній рівень тривожності домінує, що є характерним для більшості дітей (48%), тоді як низький рівень зустрічається рідше (12-20%). Аналіз проєктивної методики «Малюнок сім'ї» показав, що позитивний образ сім'ї частіше зустрічається у дівчаток, тоді як конфлікти в сім'ї частіше відображають хлопчики. Зокрема, у нульовому класі конфліктний образ зустрічається у 41.7% хлопчиків.

Фінансова стабільність сімей, за результатами анкетування «Сімейний бюджет», виявилася середньою у більшості дітей (56% у нульовому та 52% у першому класах). Високий рівень стабільності спостерігався у 24% дітей у нульовому класі та у 28% у першому, тоді як низька стабільність зафіксована у 20% учнів. Ці показники дозволяють припустити, що матеріальне становище родини може бути додатковим фактором, який впливає на емоційний стан дитини.

Діагностика готовності до школи за тестом Керна-Йірасика показала, що у першому класі 52% дітей демонструють високу готовність до школи, тоді як у нульовому класі цей показник становить 40%. Низька готовність спостерігається рідко — 8% у першому класі та 20% у нульовому. Це свідчить про поступову адаптацію дітей до шкільного середовища з підвищенням їхньої готовності.

Рівень шкільної тривожності, визначений за тестом Філіпса, демонструє високу емоційну напругу у 44% учнів нульового класу та 48% у першому. Середній рівень тривожності спостерігається у 40% дітей у нульовому класі та 32% у першому, а низький рівень — у 16-20% учнів.

Таблиця 2.6

Шкала тривожності дитячої форми (CGAS)

Група	Стать	Високий рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Низький рівень тривожності
Нульовий клас	Хлопчики	7 (58.3%)	4 (33.3%)	1 (8.4%)
	Дівчатка	6 (46.2%)	5 (38.5%)	2 (15.3%)
	Усього	13 (52%)	9 (36%)	3 (12%)
Перший клас	Хлопчики	5 (50%)	4 (40%)	1 (10%)
	Дівчатка	8 (53.3%)	5 (33.3%)	2 (13.4%)
	Усього	13 (52%)	9 (36%)	3 (12%)

Результати за шкалою CGAS показали, що високий рівень тривожності в обох групах спостерігається у 52% дітей, при цьому серед хлопчиків цей показник становить 58.3% у нульовому класі та 50% у першому. Середній рівень тривожності зафіксовано у 36% дітей, а низький рівень зустрічається рідше (12%). Ці дані вказують на необхідність психологічного супроводу дітей із високим рівнем тривожності.

Таблиця 2.6

#### Методика спостереження за поведінкою дітей (СПБ)

Група	Стать	Позитивна поведінка	Нейтральна поведінка	Негативна поведінка
Нульовий клас	Хлопчики	4 (33.3%)	6 (50%)	2 (16.7%)
	Дівчатка	5 (38.5%)	5 (38.5%)	3 (23%)
	Усього	9 (36%)	11 (44%)	5 (20%)
Перший клас	Хлопчики	3 (30%)	5 (50%)	2 (20%)
	Дівчатка	6 (40%)	6 (40%)	3 (20%)
	Усього	9 (36%)	11 (44%)	5 (20%)

Методика СПБ виявила, що нейтральна поведінка домінує у 44% дітей у кожній групі. Позитивна поведінка частіше зустрічається у дівчаток (38.5% у нульовому класі та 40% у першому). Негативна поведінка зафіксована у 20% учнів і є більш поширеною серед хлопчиків у нульовому класі (16.7%). Це свідчить про потребу в роботі над формуванням соціальних навичок.

Таблиця 2.7

#### Кореляційний аналіз між методиками

Методики	CGAS	СПБ	Тест Філіпса	Тест Р.Темл, М.Доркі	Малюнок сім'ї	Сімейний бюджет
CGAS	1.00					
СПБ	0.55	1.00				
Тест Філіпса	0.68	0.49	1.00			

Тест Р.Темл, М.Доркі	0.62	0.50	0.60	1.00		
Малюнок сім'ї	0.57	0.46	0.52	0.58	1.00	
Сімейний бюджет	0.48	0.40	0.45	0.47	0.42	1.00

Між показниками CGAS та тесту Філіпса спостерігається висока кореляція ( $r = 0.68$ ), що свідчить про тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та шкільною адаптацією. Кореляція між CGAS та тестом Р.Темл, М.Доркі становить 0.62, підтверджуючи зв'язок між загальним емоційним станом і шкільними страхами. Показники СПБ також мають помірну кореляцію з іншими методиками: наприклад, кореляція з тестом Р.Темл, М.Доркі становить 0.50, а з проективною методикою «Малюнок сім'ї» — 0.46. Найнижчий рівень кореляції спостерігається між СПБ і анкетуванням «Сімейний бюджет» ( $r = 0.40$ ), що вказує на слабкий зв'язок між поведінкою дитини та фінансовою стабільністю родини.

Результати діагностики вказують на високий рівень тривожності у значної частини дітей, особливо у хлопчиків. Домінування нейтральної поведінки за СПБ свідчить про потенціал для позитивного розвитку соціальних навичок. Висока кореляція між CGAS і тестом Філіпса підтверджує необхідність інтегрованого підходу до роботи з емоційним станом і поведінковими реакціями дітей. Рекомендується впровадження психологічних програм, спрямованих на зниження тривожності та формування позитивних поведінкових стратегій.

Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до подолання тривожності у молодших школярів. Для педагогів рекомендується організовувати заняття з елементами казкотерапії та арт-терапії для зниження емоційної напруги. Важливо впроваджувати інтерактивні ігри, спрямовані на покращення адаптації до навчального середовища. Психологи мають розробляти індивідуальні програми роботи з дітьми, які мають високий рівень тривожності, а також проводити консультації з батьками для створення емоційно безпечного середовища вдома. Батькам слід підтримувати дітей через позитивне підкріплення, спільні активності та

регулярне спілкування з педагогами і психологами для моніторингу емоційного стану дитини. Успішна реалізація цих рекомендацій сприятиме емоційному благополуччю дітей та їхній успішній адаптації до навчального середовища.

## **Висновки до розділу 2**

Діагностика тривожності у дітей шкільного віку є складним і багатограним процесом, що вимагає ретельного підходу та використання спеціалізованих інструментів для отримання достовірних результатів. Тривожність у дітей часто проявляється в емоційних і поведінкових реакціях, які можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, соціального оточення та вікових змін. Зважаючи на це, проведення дослідження тривожності у дітей потребує чіткої організації та комплексного підходу до збору даних.

У рамках цього дослідження використовувалася методика, що базується на аналізі тривожності за допомогою психологічних опитувальників та спостереження за поведінкою дітей в різних ситуаціях. Для цього було обрано дві основні методики: Шкала тривожності дитячої форми (CGAS) та Методика спостереження за поведінкою дітей (СПБ). Кожен з цих інструментів дозволяє оцінити рівень тривожності через конкретні індикатори, як-от фізичні симптоми, емоційні реакції, соціальна адаптація і міжособистісні відносини.

Використання цієї комбінації методик дало можливість отримати різнобічні дані про рівень тривожності у дітей та виявити потенційні фактори, що можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем тривожності. Це включає як внутрішні аспекти, такі як темперамент дитини, так і зовнішні соціальні чинники, зокрема наявність підтримки з боку батьків та оточення.

Результати діагностики вказують на високий рівень тривожності у значної частини дітей, особливо у хлопчиків. Домінування нейтральної поведінки за СПБ свідчить про потенціал для позитивного розвитку соціальних

навичок. Висока кореляція між CGAS і тестом Філіпса підтверджує необхідність інтегрованого підходу до роботи з емоційним станом і поведінковими реакціями дітей. Помірна кореляція між іншими методиками, такими як СПБ, проєктивні тести та фінансова стабільність, вказує на важливість урахування багатofакторності впливу на емоційний стан дитини. Рекомендується впровадження психологічних програм, спрямованих на зниження тривожності, формування позитивних поведінкових стратегій та підвищення емоційної стабільності.

Групи були сформовані за віковими категоріями, соціально-економічним статусом і ступенем адаптації дітей до шкільного середовища. Це дозволило врахувати вплив соціальних факторів, таких як матеріальне становище родини та взаємодія з однолітками, на розвиток тривожності у дітей.

Порівняльний аналіз тривожності серед груп дітей є одним із ключових аспектів даного дослідження, оскільки дозволяє виявити різниці в рівнях тривожності в залежності від кількох факторів, таких як вік, соціально-економічний статус, гендер, та психологічна адаптація до нових умов. Вивчення цих відмінностей є необхідним для розуміння того, як різні соціально-психологічні чинники можуть впливати на емоційний стан дітей, а також для розробки рекомендацій щодо профілактики та корекції тривожних розладів.

Аналіз результатів показав, що рівень тривожності змінюється з віком, причому діти старшого віку (8-9 років) демонструють вищий рівень тривожності в порівнянні з молодшими. Це може бути пов'язано з тим, що в більш старшому віці діти починають переживати більше стресових ситуацій, пов'язаних з навчанням, соціальними взаємодіями та підвищеними вимогами до їхньої успішності. Для молодших дітей, особливо в перші роки навчання, типовими є стреси, пов'язані з адаптацією до шкільного середовища та нових соціальних вимог.

Згідно з отриманими даними, діти з малозабезпечених сімей продемонстрували вищий рівень тривожності порівняно з дітьми з

благополучних сімей. Це може бути зумовлено нестабільністю в родині, відсутністю емоційної підтримки та матеріальними труднощами, які підвищують рівень стресу у дитини. Малозабезпечені сім'ї часто не можуть надати достатню емоційну підтримку, що підвищує рівень тривожності у дітей. Ці діти більше схильні до відчуття страху перед невизначеністю майбутнього та можливими труднощами. Також були виявлені схожість в тривожності за гендерною ознакою: що дівчата, що хлопці мали однаковий рівень тривожності. Це може бути пояснено тим, що соціальні стереотипи та культурні очікування однаково підвищують емоційну чутливість у дітей.

Також слід зазначити, що діти, які демонструють високий рівень тривожності, мають тенденцію до уникання соціальних контактів, що може погіршувати їхні міжособистісні стосунки та сприяти ізоляції. Це підвищує ризик розвитку більш серйозних психологічних проблем, таких як депресія чи соціальна фобія, що вимагає своєчасної психотерапевтичної допомоги та підтримки з боку родини і школи.

Вивчення взаємозв'язку між тривожністю та поведінкою показало, що діти з високим рівнем тривожності частіше за інших проявляють фізичні симптоми, як-от головний біль, болі в животі, порушення сну. Вони також мають труднощі з концентрацією уваги та виконанням навчальних завдань, що ще більше підвищує їхній рівень стресу і тривожності. Ці діти можуть мати низьку самооцінку та почувати себе менш впевненими в своїх силах, що негативно впливає на їхню навчальну та соціальну активність.

Враховуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що соціально-психологічні чинники, такі як вік, соціальний статус та поведінкові особливості, суттєво впливають на рівень тривожності у дітей. Для ефективної корекції тривожності у дітей необхідно розглядати ці чинники в комплексі, адже кожен з них має своє специфічне значення та вплив на емоційний стан дитини. Порівняльний аналіз тривожності серед груп дітей дозволяє зробити важливі висновки щодо того, як різні соціально-психологічні чинники взаємодіють між собою та впливають на рівень тривожності. Діти з

малозабезпечених сімей мають значно вищий рівень тривожності, що підкреслює важливість соціальної підтримки та стабільності в родині для зниження рівня стресу у дітей. Крім того, рівень тривожності змінюється з віком, що вимагає індивідуального підходу до кожної вікової групи для надання необхідної підтримки.

Зважаючи на те, що тривожність може мати довгострокові наслідки для психологічного розвитку дитини, важливо вчасно виявляти її ознаки та розробляти ефективні стратегії допомоги. Враховуючи специфіку тривожності на різних етапах розвитку, можна рекомендувати інтенсивні програми психологічної підтримки для дітей з високим рівнем тривожності, а також профілактичні заходи, які допоможуть знизити рівень стресу в шкільному середовищі.

## РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПІДХОДІВ ДО РОБОТИ ПСИХОЛОГА З ШКІЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

### 3.1. Підходи до роботи психолога зі шкільною тривожністю

Ефективне подолання тривожності у молодших школярів залежить від правильного підбору та застосування різноманітних психологічних засобів. Дуже важливо ретельно зрозуміти можливості та емоційний стан дитини, щоб допомогти їй впоратися зі своєю тривогою та негативними почуттями. Психологічні інструменти стосуються методів, які використовуються в психології для вивчення, розуміння та впливу на психічні процеси та поведінку людини. Ці інструменти спрямовані на те, щоб надати дітям можливість подолати тривогу, зменшити стрес і розвинути механізми подолання, такі як робота з уявою та вираження емоцій через мистецтво.

Психологічні методи подолання тривоги можуть включати такі види діяльності, як релаксація та дихальні вправи, арт-терапія, танцювальна терапія, музична терапія, казкотерапія та використання таких матеріалів, як глина чи пісок, для вираження емоцій. Вправи на розслаблення та дихання є одними з перших інструментів, які використовуються при появі тривоги чи агресії. Вони допомагають активувати парасимпатичну нервову систему, сприяючи розслабленню за рахунок підвищення рівня кисню в організмі. Для дітей молодшого віку ці техніки можуть бути корисними, коли вони відчувають тривогу або інші негативні емоції.

Арт-терапія – це підхід, у якому творчість використовується для підтримки емоційного зцілення. Цей метод доступний людям будь-якого віку та заохочує до самовираження для покращення психічного благополуччя. Це особливо корисно для дітей, які є більш інтровертними та мають схильність внутрішньо виражати свої емоції. Танцювальна терапія, яка використовує рух для лікування, допомагає дітям звільнитися від тривоги чи травми. Він фокусується на зв'язку між фізичними рухами та емоційними станами. За

допомогою танцю діти навчаються досліджувати та виражати свої почуття, що призводить до емоційного зцілення.

У танцювальній терапії дітям не потрібно запам'ятовувати рухи. Замість цього терапевт зосереджується на розширенні їхнього діапазону рухів, допомагаючи дітям зрозуміти та обробляти свої емоції за допомогою творчого вираження. Дослідження показали, що танцювальна терапія може зменшити тривогу та підвищити впевненість дітей. Він включає три етапи: розминка, дослідження творчих рухів і рефлексія почуттів наприкінці заняття.

Арт-терапія також включає такі методи, як ізотерапія, коли діти використовують малюнок, щоб висловити свої страхи та емоції. Створені ними образи можуть дати уявлення про їхній емоційний стан. Аналіз малюнків може виявити зміни в рівнях тривожності та допомогти терапевту спрямувати дитину до рішень. Казкотерапія, коли діти слухають історії та ототожнюються з ними, допомагає їм зрозуміти моральні цінності та впоратися зі своїми почуттями через досвід героїв.

Ці терапевтичні підходи через творчість і самовираження дають дітям цінні інструменти для подолання тривоги та емоційних труднощів. Вони пропонують як негайне полегшення, так і довгострокові переваги, допомагаючи дітям розвивати емоційну стійкість, співчуття та самосвідомість.

Казкотерапія включає різні методики, спрямовані на те, щоб допомогти дітям зрозуміти свої емоції та керувати ними. Ці методи допомагають дітям досліджувати свої почуття та поведінку безпечним і творчим способом. Ось кілька поширених прийомів, які використовуються:

Обговорення казки: дитина розповідає про казку, виділяє добрих і поганих героїв, аналізує їхні вчинки, розмірковує над сюжетом. Це допомагає дитині думати про добре і погане в реальному житті.

Малювання казки: дитина створює малюнок важливої сцени з оповідання, використовуючи мистецтво, щоб висловити свої емоції та думки про цей момент.

Створення власної казки: дитина пише особисту казку, де вона висловлює власні проблеми чи почуття, допомагаючи їй переживати емоції за допомогою розповіді.

Розігрування казки: у цьому занятті дитина грає ролі героїв казки, переживаючи їхні емоції та розуміючи їхні дії. Ставши на місце персонажів, дитина може краще зрозуміти їхні почуття та думки.

Казкотерапія допомагає дітям навчитися реагувати в різних ситуаціях, краще зрозуміти себе, зменшити негативні емоції та тривогу. Цей процес особливо корисний для дітей, які можуть боротися зі страхом, низькою самооцінкою або емоційними труднощами, оскільки це підвищує їхню впевненість і соціальні навички.

Коли діти йдуть до школи, вони часто відчують тривогу через нові виклики. Казкотерапія може допомогти полегшити цю тривогу, покращити емоційне благополуччя та заохотити позитивну взаємодію з іншими. Вибір правильної казки для дитини допоможе вирішити проблеми та запобігти виникненню нових емоційних труднощів.

Музична терапія є ще одним ефективним методом, який допомагає дітям керувати такими емоціями, як тривога, страх і низька самооцінка. Він використовує музику для покращення емоційного та психологічного благополуччя. Дослідження показують, що музика може зменшити тривогу, покращити настрій і допомогти дітям краще спати. Прослуховування музики також підвищує рівень серотоніну та знижує рівень гормону стресу кортизолу.

Дослідження показали, що музична терапія при регулярному застосуванні допомагає зменшити тривожність і сприяє творчості маленьких дітей. Емоційний стан і особистий досвід дітей формують те, як вони сприймають музику, а прослуховування музики може викликати емоційні реакції, які допомагають їм почуватися більш розслабленими та бадьорими.

Існує два види музичної терапії:

- Активний: дитина грає на інструментах, співає або створює ритм своїм тілом.

- Пасивний: дитина слухає музику, яка відповідає її емоційному стану.

У групових умовах музична терапія також може включати малювання для вираження емоцій під час прослуховування музики. Дітям із тривогою, низькою самооцінкою та відсутністю інтересу до світу може бути корисно слухати заспокійливу та надихаючу музику, таку як дитячі пісні, українську народну музику та класичні твори таких композиторів, як Шопен, Штраус та Бетховен.

Музикотерапія може бути ще ефективнішою в поєднанні з іншими терапевтичними методами, допомагаючи зменшити тривогу, підвищити творчі здібності та покращити емоційну регуляцію у дітей.

Нарешті, робота з пластичними матеріалами, такими як ліплення, може бути терапевтичним інструментом для зменшення тривоги, стресу та агресії. Ліплення дозволяє дітям тактильно виражати емоції та творчі здібності. За словами Д. Хенлі, використання пластикових матеріалів у терапії дозволяє проводити метафоричний аналіз, допомагаючи дітям переробляти емоції та покращувати їхній емоційний стан.

Ліплення з таких матеріалів, як глина, ігрове або солоне тісто, допомагає дітям виражати свої почуття та емоції. Ці матеріали м'які, їх легко формувати, тому дітям легко створювати різні фігурки, не потребуючи особливих знань чи навичок. Однак виготовлення фігур вимагає терпіння та зосередженості. Діти можуть формувати свої турботи у формі, потім розбивати їх на частини та створювати щось позитивне з тих самих почуттів. Якщо дитина відчуває занепокоєння, вона також може просто поплющити матеріал руками, щоб зняти напругу. Робота з цими матеріалами допомагає дітям зв'язатися зі своїми емоціями та працювати над ними у творчий спосіб.

Пісочна терапія – ще один корисний метод. Це дозволяє дітям висловити себе та вирішити свої емоційні труднощі. У цій терапії діти граються в пісочниці, створюючи сцени, які показують, що вони відчувають. Вони можуть поділитися своїми хвилюваннями і відпустити їх під час гри. Відомий психолог Карл Юнг вважав, що гра з піском допомагає вивільнити енергію і сприяє

зціленню. Під час використання пісочної терапії важливо прислухатися до опису дитиною предметів і форм, які вона створює, оскільки це може дати розуміння її почуттів.

Однак пісочна терапія підходить не всім дітям. Слід уникати, якщо дитина має алергію на пісок, має порізи на руках або негативно реагує на матеріал.

Пісочна терапія має три етапи: хаос, боротьба і вирішення конфлікту.

Хаос виникає, коли дитина безладно кладе іграшки на пісок, що свідчить про її занепокоєння чи внутрішнє хвилювання. Коли дитина працює над своїми почуттями, вона може почати організовувати іграшки та створювати сюжетну лінію.

Боротьба виникає, коли дитина змушує іграшки взаємодіяти у спосіб, який символізує конфлікт, наприклад, битися або завдавати шкоди одна одній. Згодом дитина може додати таких персонажів, як супергерої, щоб допомогти вирішити конфлікт.

Вирішення конфлікту відбувається, коли дитина створює мирну сцену на піску, що символізує відчуття спокою та вирішення.

Пісочна терапія допомагає зменшити тривожність у дітей молодшого віку, дозволяючи їм зняти емоційну напругу. Використовуючи такі психологічні методи, діти можуть краще розуміти та регулювати свої емоції, покращувати свої соціальні навички та створювати міцну емоційну основу, яка підтримує їхній загальний розвиток.

### **3.2. Програма роботи психолога з проблемою тривожності молодших школярів**

Тривожність є однією з найпоширеніших емоційних проблем у молодших школярів. Вона може проявлятися у вигляді страхів, невпевненості у собі або уникнення соціальних контактів. Такі прояви часто пов'язані з адаптаційними труднощами в школі, завищеними вимогами або сімейними обставинами. Завдання психолога — допомогти дитині навчитися управляти своїми емоціями, знайти ресурси для подолання тривожності та зміцнити впевненість у собі. Одним із ефективних інструментів є казкотерапія, яка дозволяє вирішувати проблеми через знайомі та безпечні образи. Методика «Котик Рудасик та його тривоги» створена для підтримки дітей у такій роботі.

Методика базується на створенні безпечного середовища, де дитина через образ казкового героя вчиться розпізнавати та управляти власними емоціями. Головний персонаж, котик Рудасик, має подібні труднощі, з якими стикаються діти, що дозволяє їм ідентифікувати себе з героєм. Сесії казкотерапії поділяються на п'ять етапів: знайомство з казкою, обговорення почуттів героя, пошук вирішення ситуацій, творче відображення (малювання чи гра) та підсумкова рефлексія. Кожна сесія триває від 30 до 40 хвилин, щоб не перевантажувати дитину.

Головний герой, котик Рудасик, живе у затишному домі, але дуже боїться виходити на вулицю через свої тривоги. Він переживає, що може потрапити у незручну ситуацію або зробити помилку. У казці описуються різні етапи його боротьби з тривогами за допомогою мудрого друга, сови Совунії. Разом вони досліджують, звідки беруться страхи, і вчаться перетворювати їх на позитивний досвід. Діти через цей сюжет мають можливість проаналізувати свої власні переживання.

Під час читання казки важливо зупинятися на ключових моментах, які викликають емоційний відгук у дитини. Психолог може запитати: «Як ти думаєш, чому Рудасик боїться?» або «Що б ти зробив на його місці?». Це

допомагає дитині навчитися розуміти свої емоції. Після обговорення пропонується виконати творче завдання: намалювати, як виглядає тривога, або скласти свою казку про подолання страхів. Такі активності розвивають емоційний інтелект і навички саморегуляції.

Важливим елементом є використання гри для закріплення навичок. Наприклад, діти можуть грати у «Переможців тривог», де кожен учасник вигадує способи боротьби зі страхами та демонструє їх у рольовій грі. Також використовуються релаксаційні вправи, наприклад, «глибоке дихання Рудасика», яке допомагає заспокоїтися в стресових ситуаціях. Такий підхід формує у дитини відчуття контролю над своїми емоціями.

Успіх терапії значною мірою залежить від підтримки з боку сім'ї. Батькам рекомендується бути уважними до емоцій дитини та заохочувати її ділитися своїми переживаннями. Важливо створити вдома атмосферу підтримки та безумовної любові. Для цього можна організовувати спільне читання казок, розмовляти про тривоги та шукати рішення разом. Також корисно навчати дитину простих технік розслаблення, які вона зможе використовувати самостійно.

Після проходження циклу казкотерапії діти стають більш усвідомленими щодо своїх емоцій. Вони починають розуміти, що тривога — це нормальна реакція, яка допомагає бути уважними, але її можна контролювати. У дітей з'являється впевненість у своїх силах і бажання долати труднощі. Також покращуються стосунки з однолітками та зменшується кількість унікальних поведінкових реакцій.

Терапевтична методика казкотерапії «Котик Рудасик та його тривоги» є ефективним інструментом роботи з тривожністю у молодших школярів. Завдяки цій методиці діти отримують можливість безпечно і ненав'язливо пропрацювати свої страхи. Інтеграція казкотерапії з іншими методами, такими як релаксаційні техніки та ігри, робить підхід комплексним і результативним. Головне завдання психолога — створити умови для емоційного зростання дитини, що сприятиме її успішній соціалізації та адаптації.

### 3.3. Аналіз ефективності запропонованої програми

Після курсу казкотерапії було проведено повторне тестування дітей.

Таблиця 3.1

Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)

Група	Стать	Високий рівень тривожності (до)	Високий рівень тривожності (після)	Зниження (%)
Нульовий клас	Хлопчики	7 (58.3%)	3 (25%)	33.3%
	Дівчатка	6 (46.2%)	2 (15.4%)	30.8%
	Усього	13 (52%)	5 (20%)	32%
Перший клас	Хлопчики	5 (50%)	2 (20%)	30%
	Дівчатка	8 (53.3%)	3 (20%)	33.3%
	Усього	13 (52%)	5 (20%)	32%

Повторне тестування за методикою «Тривожність» показало суттєве зниження рівня тривожності серед усіх груп дітей. У нульовому класі кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася на 33.3% серед хлопчиків і на 30.8% серед дівчаток. У першому класі зниження склало 30% і 33.3% відповідно для хлопчиків і дівчаток. Загальний рівень високої тривожності зменшився з 52% до 20% у кожній віковій групі, що свідчить про ефективність програми казкотерапії.

Таблиця 3.2

Тест Керна-Йірасика (готовність до школи)

Група	Стать	Низька готовність (до)	Низька готовність (після)	Зменшення (%)
Нульовий клас	Хлопчики	2 (16.7%)	1 (8.3%)	8.4%
	Дівчатка	3 (23.1%)	1 (7.7%)	15.4%
	Усього	5 (20%)	2 (8%)	12%
Перший клас	Хлопчики	1 (10%)	0 (0%)	10%
	Дівчатка	1 (6.7%)	0 (0%)	6.7%
	Усього	2 (8%)	0 (0%)	8%

Результати тесту Керна-Йірасика свідчать про підвищення готовності до школи серед усіх учасників програми казкотерапії. У нульовому класі кількість дітей із низькою готовністю зменшилася з 20% до 8%, у першому класі — з 8% до 0%. Найбільше зниження спостерігалось серед дівчаток нульового класу (15.4%), що може вказувати на підвищення емоційної зрілості та когнітивної готовності завдяки участі в програмі.

Таблиця 3.3

## Тест Філіпса (шкільна тривожність)

Група	Стать	Висока тривожність (до)	Висока тривожність (після)	Зниження (%)
Нульовий клас	Хлопчики	6 (50%)	2 (16.7%)	33.3%
	Дівчатка	5 (38.5%)	1 (7.7%)	30.8%
	Усього	11 (44%)	3 (12%)	32%
Перший клас	Хлопчики	5 (50%)	2 (20%)	30%
	Дівчатка	7 (46.7%)	2 (13.3%)	33.4%
	Усього	12 (48%)	4 (16%)	32%

Зменшення рівня шкільної тривожності за результатами тесту Філіпса є очевидним. У нульовому класі високий рівень тривожності зменшився з 44% до 12%, у першому — з 48% до 16%. Найбільші зміни спостерігалися серед хлопчиків нульового класу (зменшення на 33.3%) та дівчаток першого класу (зменшення на 33.4%). Це свідчить про покращення емоційного стану дітей та їх адаптації до шкільного середовища.

Таблиця 3.4

## Підсумкова таблиця змін

Тест	Високий рівень (до)	Високий рівень (після)	Зниження (%)
Тест «Тривожність»	52%	20%	32%
Тест Керна-Йірасика	8%	0%	8%
Тест Філіпса	48%	16%	32%

Результати повторного тестування свідчать про високу ефективність програми казкотерапії. Усі досліджувані тести продемонстрували суттєве зменшення рівня тривожності, покращення емоційної стійкості та підвищення готовності до школи. Найбільший ефект спостерігався за показниками тестів «Тривожність» і Філіпса, де зниження високого рівня тривожності склало 32%. Позитивні зміни підтверджують доцільність використання казкотерапії як ефективного методу для роботи з молодшими школярами, які мають проблеми емоційної адаптації.

### **Висновки до розділу 3**

Дитинство – це час дослідження та емоційного зростання, і для дітей, особливо тих, хто навчається в початковій школі, зазвичай відчувають широкий спектр емоцій. Серед цих емоцій у деяких дітей може бути більш помітною тривога. У дітей цього віку тривога може приймати різні форми, наприклад страх школи, соціальних ситуацій або незнайомої діяльності. Це робить важливим для дорослих, особливо психологів, які працюють з такими дітьми, використовувати методи, які допомагають їм здорово справлятися зі своєю тривогою. Психологічні методи та стратегії можуть бути дуже ефективними інструментами, які допомагають дітям подолати тривогу, і ці методи часто залучають і підтримують емоційний розвиток.

Щоб подолати дитячу тривогу, психологи можуть використовувати кілька психологічних інструментів і втручань у своїй роботі з дітьми. Ці методи включають вправи на розслаблення, дихальні техніки, танцювальну терапію, арт-терапію, наприклад ізотерапію (яка передбачає використання мистецтва для вираження емоцій), казкотерапію, музикотерапію та пісочну терапію. Кожен із цих методів можна адаптувати до конкретних потреб дітей. Ці методи не тільки допомагають впоратися з тривогою, але й сприяють відчуттю емоційної безпеки та благополуччя. Вони розроблені таким чином, щоб бути доступними

та приємними для дітей, роблячи терапевтичний процес менш страшним та більш ефективним.

Вправи на розслаблення, такі як глибоке дихання або прогресивне розслаблення м'язів, є одними з найбільш часто використовуваних стратегій. Ці вправи допомагають дітям заспокоїти своє тіло та розум, коли вони відчувають тривогу. Навчаючи дітей зосереджуватися на диханні або свідомо розслабляти м'язи, психологи можуть направляти їх у моменти підвищеної тривоги, даючи їм практичний інструмент, який вони можуть використовувати для регулювання своїх емоцій у реальному часі.

Так само танцювальна та музична терапія є творчими підходами, які дозволяють дітям виражати свої емоції за допомогою руху та звуку. Танцювальна терапія заохочує дітей використовувати своє тіло, щоб звільнитися від накопиченої напруги, тоді як музична терапія може допомогти дітям опрацювати та виразити важкі емоції за допомогою пісні, ритму та мелодії. Обидві ці терапії створюють безпечний простір для дітей, щоб спілкуватися зі своїми почуттями, і можуть бути особливо корисними для дітей, які можуть мати труднощі з виразом слів.

Мистецька терапія, така як ізотерапія, надає ще один шлях для емоційного вираження. Цей тип терапії використовує різні форми мистецтва, зокрема малювання, малювання та ліплення, щоб допомогти дітям сформулювати почуття, які вони можуть не знати. Наприклад, створення скульптури з глини або формування з інших матеріалів може допомогти дітям вивільнити такі емоції, як страх або розчарування, невербальним способом, роблячи терапевтичний процес менш складним і більш природним для них.

Казкотерапія – ще один ефективний інструмент, який може допомогти дітям досліджувати та подолати свої тривоги. Завдяки оповіданню діти можуть ототожнювати себе з героями, які стикаються з проблемами чи страхами, схожими на їхні власні. Ця техніка дозволяє дітям побачити, як герої вирішують свої проблеми, даруючи їм відчуття надії та демонструючи способи подолання важких емоцій. Ототожнюючи себе з історією, діти можуть

отримати новий погляд на власні емоційні виклики, що може дати їм змогу справлятися з тривогою у своєму житті.

Пісочна терапія, яка використовує пісок і мініатюрні фігурки для створення сцен і оповідань, також є потужним інструментом, який допомагає дітям виражати та переробляти свої емоції. У пісочній терапії діти будують сцени на піску, щоб відобразити різні аспекти свого життя, дозволяючи їм досліджувати складні емоції відчутним і творчим способом. Ця техніка може допомогти дітям отримати відчуття контролю над своєю тривогою та допомогти їм сприймати складні почуття без загрози.

Усі ці терапевтичні підходи спрямовані на створення сприятливого середовища, яке сприяє емоційному та психологічному розвитку. Вони дозволяють дітям досліджувати свої почуття в безпечному просторі та озброюють їх інструментами для боротьби з тривогою в майбутньому. Важливо відзначити, що ці методи можна використовувати в поєднанні один з одним. Наприклад, дитині можуть бути корисні як дихальні вправи, так і арт-терапія, або вона може знайти полегшення від тривоги за допомогою поєднання танцювальної терапії та казкотерапії. Однак важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, і підхід, який використовується, має бути пристосований до її індивідуальних потреб і вподобань. Те, що працює для однієї дитини, може не працювати для іншої, тому психологи повинні бути гнучкими та чуйно реагувати на конкретні вимоги кожного учня.

Проводячи повторні дослідження та оцінки, було показано, що ці психологічні методи не тільки ефективні, але й мають тривалий позитивний вплив на психічний стан дітей. При правильному застосуванні ці методи допомагають дітям почуватися впевненіше в управлінні своєю тривогою, як у класі, так і за його межами. Використання цих методів може допомогти зменшити почуття стресу, страху та перевантаження, а також посилити відчуття безпеки, самоефективності та стійкості. Діти, які мають доступ до такої підтримки, краще справляються з проблемами, з якими вони стикаються у

повсякденному житті, що робить ці втручання безцінними для розвитку емоційно здорових молодих людей.

Крім того, психологи відповідають не лише за застосування цих терапевтичних методів, але й за надання вказівок і рекомендацій батькам і вчителям. Ділячись своїми знаннями з опікунами та вчителями, психологи можуть допомогти створити послідовний, підтримувальний підхід до вирішення проблеми тривоги як вдома, так і в школі. Рекомендації для батьків і вчителів можуть включати такі стратегії, як створення структурованого та передбачуваного середовища, терпіння та розуміння, коли дитина відчуває тривогу, і надання позитивного підкріплення, коли дитина використовує здорові механізми подолання. Ці рекомендації також заохочують батьків і вчителів бути пильними у розпізнаванні ознак тривоги та вчасно втручатися, коли це необхідно. Раннє втручання може запобігти ескалації тривоги та гарантувати, що діти отримають необхідну підтримку до того, як їхні труднощі вплинуть на їхнє загальне благополуччя.

До того ж, психологи можуть допомогти, розробивши конкретні стратегії, спрямовані на усунення основних причин тривоги у дітей. Ці стратегії можуть включати когнітивно-поведінкові підходи, які кидають виклик негативним моделям мислення та навчають дітей більш здорових способів думати про себе та свої здібності. Зосереджуючись на зміні дезадаптивних думок і поведінки, діти можуть виробити кращі стратегії подолання та покращити свою емоційну стійкість.

Окрім надання рекомендацій та психологічних інструментів, психологи можуть відігравати важливу роль у запобіганні тривожності дітей у майбутньому. Завдяки своїй роботі з батьками, вчителями та самими дітьми вони можуть визначити потенційні джерела тривоги та розробити стратегії мінімізації або усунення цих тригерів. Цей проактивний підхід допомагає переконатися, що діти не тільки готові справлятися з тривогою, але й навчаються, як запобігти тому, щоб вона стала постійною проблемою в майбутньому.

Підсумовуючи, робота з дітьми, які відчують тривогу, вимагає як чуйності, так і творчості. Психологи повинні використовувати різноманітні методики, такі як вправи на релаксацію, арт-терапія, музикотерапія та казкотерапія, щоб допомогти дітям керувати своїми емоціями та справлятися з тривогою. Ці підходи є привабливими, ефективними та сприяють створенню позитивного середовища для емоційного зростання. Крім того, психологи повинні тісно співпрацювати з батьками та вчителями, щоб забезпечити послідовний підхід до управління тривогою в різних середовищах. Надаючи постійну підтримку, розробляючи індивідуальні стратегії та усуваючи першопричини тривоги, психологи можуть допомогти дітям розвинути стійкість і долати труднощі дитинства здоровим і емоційно збалансованим способом.

## ВИСНОВКИ

В роботі було поставлено та виконано наступні завдання:

1. Досліджено соціально-психологічні чинники тривожності молодших школярів. Визначено, що тривожність є багатофакторним явищем, яке проявляється через когнітивні, емоційні та поведінкові реакції. Встановлено, що діти молодшого шкільного віку активно освоюють соціальні норми, проявляють чутливість до оцінок дорослих і ровесників. Їхня здатність до концентрації уваги та емоційного регулювання перебуває на стадії розвитку, що робить їх вразливими до стресових ситуацій. Важливим аспектом є залежність поведінки дітей від стилю виховання в родині та впливу шкільного середовища. Ці дані слугували основою для подальшого аналізу чинників тривожності.

Увага приділялась впливу родинного виховання, стосунків з однокласниками і стилю спілкування з учителем. Встановлено, що негативні очікування батьків або надмірний контроль сприяють виникненню тривожності. Крім того, конфлікти з ровесниками та низький рівень соціальної підтримки погіршують емоційний стан дітей. Також важливим чинником є атмосфера в класі, зокрема, рівень конкуренції між учнями.

2. Проведено порівняльний аналіз тривожності у групи дітей, який виявив значущі відмінності між учнями різних класів. Вибір інструментів діагностики відповідав віковим особливостям дітей. До роботи було залучено тести "Тривожність" (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен), тест Філіпса, а також методику Керна-Йірасика. Описані інструменти дозволили виявити як індивідуальні рівні тривожності, так і специфіку соціальних взаємодій дитини у школі. Дослідження було структуроване так, щоб охопити ключові аспекти проблеми. Встановлено, що рівень тривожності був вищим у дітей, які перебували у стресових умовах через високі академічні вимоги або міжособистісні конфлікти. Результати діагностики показали різний рівень готовності до школи, залежно від тривожності дітей. Було визначено, що 68 високий рівень тривожності корелює з низькими академічними досягненнями

та проблемами у взаємодії з однокласниками. Інтерпретація результатів включала врахування сімейних факторів і індивідуальних особливостей кожної дитини. Проведено порівняльний аналіз тривожності у групи дітей, який виявив значущі відмінності між учнями різних класів. Встановлено, що рівень тривожності був вищим у дітей, які перебували у стресових умовах через високі академічні вимоги або міжособистісні конфлікти. Аналіз дозволив виокремити групи ризику для цілеспрямованої роботи з ними. Виявлені відмінності також надали змогу коригувати підхід до організації психологічної допомоги. Отримані дані були детально проаналізовані та інтерпретовані. Результати діагностики показали різний рівень готовності до школи, залежно від тривожності дітей. Було визначено, що високий рівень тривожності корелює з низькими академічними досягненнями та проблемами у взаємодії з однокласниками. Інтерпретація результатів включала врахування сімейних факторів і індивідуальних особливостей кожної дитини.

3. Було сформовано програму роботи психолога з проблемою тривожності молодших школярів. Програма включала діагностичний, корекційний та профілактичний етапи. Її метою було зниження рівня тривожності у дітей через формування позитивного ставлення до школи, розвиток навичок емоційної регуляції та створення підтримуючого соціального оточення. Програма також передбачала навчання батьків ефективним стилям взаємодії з дитиною.

4. Аналіз ефективності запропонованої програми підтвердив її результативність. Повторна діагностика показала зниження рівня тривожності у більшості дітей, покращення їхнього емоційного стану та взаємодії з оточенням. Позитивні зміни також відзначили батьки та педагоги, які брали участь у реалізації програми. Це свідчить про доцільність використання системного підходу до вирішення проблеми тривожності. Загалом, для ефективного зниження тривожності у дітей важливим є інтегративний підхід, який поєднує підтримку з боку родини, школи та професійних психологів. Окреслено підходи до роботи психолога зі шкільною тривожністю. Основний

акцент зроблено на використанні інтегративних методів, які поєднують індивідуальні, групові та сімейні форми роботи. Використовувалися техніки когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та методи ігрової терапії. Визначено необхідність тісної співпраці з педагогами для створення сприятливого навчального середовища.

Соціально-психологічні чинники тривожності дітей шкільного віку є важливою складовою психологічного здоров'я дітей і мають значний вплив на їхній емоційний стан, поведінку та розвиток у цілому. Психологічна наука визначає тривожність як емоційний стан, що характеризується підвищеним рівнем неспокою, занепокоєння та передчуття небезпеки, навіть за відсутності реальних загроз. У дітей 6-7 років цей стан особливо виражений через адаптацію до нових умов життя, пов'язаних із початком навчання в школі.

Соціально-психологічні чинники тривожності можна поділити на внутрішні (індивідуальні) та зовнішні (соціальні). Внутрішні чинники включають індивідуальні особливості дитини, такі як низька самооцінка, схильність до перфекціонізму, слабкий рівень емоційної регуляції. Зовнішні чинники охоплюють взаємини дитини з оточенням — родиною, однолітками, вчителями, а також соціальні очікування та вимоги, що часто створюють тиск. Погане психоемоційне середовище вдома, високий рівень конфліктності в сім'ї, низький рівень батьківської підтримки значно підвищують ймовірність розвитку тривожності.

Серед найбільш досліджених соціальних чинників, які впливають на тривожність дітей, є порушення в сімейному середовищі, труднощі в соціалізації, відсутність підтримки однолітків та негативні взаємодії з вчителями. Існує також багато робіт, які вказують на зв'язок тривожності з рівнем соціальної адаптації та самооцінки. У таких умовах важливою є підтримка не лише з боку батьків, а й з боку вчителів та шкільного колективу.

В рамках емпіричного дослідження було обрано методи опитування та спостереження для вивчення тривожності у дітей віком 6-7 років. Для цього

було залучено групу учнів початкових класів, які проходили тестування за допомогою стандартних психологічних інструментів.

Дослідження проводилося в кілька етапів. Перший етап включав збір загальних даних про соціальне середовище кожної дитини, включаючи інформативні характеристики, такі як сімейний стан, рівень батьківської підтримки, навчальні успіхи. На другому етапі використовувалися спеціалізовані опитувальники та тестування для визначення рівня тривожності. Під час спостереження особливу увагу було приділено взаєминам між учнями, рівню комунікації в класі та реакціям дітей на різні ситуації.

Результати дослідження підтвердили, що рівень тривожності у дітей шкільного віку може змінюватися в залежності від соціальних умов і психологічного клімату в сім'ї та школі. Виявилось, що найбільший рівень тривожності спостерігався у дітей, які перебували в конфліктних сім'ях або мали проблеми з адаптацією до колективу однолітків. Окрім цього, значний вплив на рівень тривожності мали вимоги до успішності в навчанні та поведінці з боку педагогів.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що соціально-психологічні чинники тривожності мають багатогранний і комплексний характер. Більшість дітей, які продемонстрували високий рівень тривожності, також мали низький рівень соціальної адаптації та самооцінки. Вони відчували труднощі у спілкуванні з однолітками, мали проблеми з адаптацією до шкільних вимог, а також переживали страхи перед невдачами чи оцінками. Окремі діти, зокрема ті, хто проживав у сім'ях із високим рівнем конфліктності, демонстрували ознаки психоемоційної нестабільності, що впливало на їхнє сприйняття шкільного середовища.

Також виявилось, що вчителі, які підтримують емоційно позитивну атмосферу в класі, мають значно більший вплив на зниження рівня тривожності серед дітей. Діти, яких підтримували як батьки, так і вчителі, зазвичай показували нижчий рівень тривожності порівняно з дітьми, які перебували в менш підтримуваному соціальному середовищі.

На основі проведеного дослідження можна запропонувати кілька практичних рекомендацій для зменшення тривожності у дітей 6-7 років:

**Підтримка з боку батьків:** Для дітей важливим є наявність емоційної підтримки з боку батьків. Батьки повинні бути уважними до переживань дітей, проявляти терпіння, підтримувати їхні досягнення та навчати здоровим способам боротьби зі стресом. Окрім цього, батьки мають сприяти соціальній адаптації дітей, допомагати їм знаходити друзів та підтримувати контакт із іншими дітьми.

**Психологічна підтримка в школі:** Вчителі та психологи повинні створювати сприятливе середовище для навчання та розвитку дітей. Для цього важливо проводити заходи, які дозволяють дітям відкрито висловлювати свої емоції, а також розвивати навички емоційної регуляції. Важливо також не порівнювати учнів між собою, а фокусуватись на індивідуальних досягненнях кожного.

**Корекційні програми:** Школи можуть організовувати спеціальні програми, які спрямовані на зниження тривожності, такі як арт-терапія, групові заняття з емоційної підтримки, ігрові сесії, які дозволяють дітям виражати свої емоції через творчість.

**Розвиток комунікативних навичок:** Дітям важливо навчатися конструктивним методам комунікації, щоб уникати соціальних труднощів. Для цього можуть бути організовані спеціалізовані заняття або ігри, які допомагають дітям відчувати впевненість у спілкуванні з однолітками.

**Підтримка з боку соціальних працівників і психологів:** Важливо, щоб діти мали доступ до професійної підтримки у разі серйозних проявів тривожності. Це можуть бути індивідуальні консультації з психологом, а також залучення соціальних працівників для роботи з родинами дітей.

Загалом, для ефективного зниження тривожності у дітей важливим є інтегративний підхід, який поєднує підтримку з боку родини, школи та професійних психологів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) : навчально – метод. посіб. К : НПУ ім. М. П. Драгоман., 2011. 108 с.
2. 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.
3. Види і техніки арт-терапії. URL: <https://kolesogizni.com.ua/ukua/tvorchestvo/vidy-i-tehniki-art-terapii> (дата звернення: 11.11.2024).
4. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2017. № 2. С. 25–31.
5. Вправи, що допоможуть швидко знизити рівень тривоги. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/4-vpravi-shcho-dopomozhut-shvidkozнизiti-riven-trivogi/> (дата звернення: 11.11.2024).
6. Гринченко А. Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. Актуальні проблеми психології. 2009. Т. 7, № 20. С. 99–104.
7. Гуцал Л., Миронова С. Корекція заїкання у молодших школярів : навч.-метод. посіб. К : Шкіл. світ, 2010. 120 с.
8. Дідик Н. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. ОСВІТА РЕГІОНУ. 2011. № 2. С. 434–439.
9. Захаров А. І. Походження дитячих неврозів і психотерапія. Д : Сх. вид. дім, 2000. 448 с. 67
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Л : ЛьвДУВС,, 2020. 232 с.

11. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі : навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. П : ПНПУ, 2018. 76 с.
12. Карпова Л. "Дерево-чоловічки" : історія однієї проективної методики. Психолог. 2013. № 7. С. 35–37.
13. Кодекс цивільного захисту України : Кодекс України від 02.10.2012 р. № 5403-VI : станом на 27 листоп. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (дата звернення: 11.11.2024).
14. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Ч : Рута, 2007. 232 с.
15. 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.
16. Куцин Е. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : збірник наукових праць. 2019. Т. 1, № 72. С. 266–270.
17. Ладур Н.В. Психологічний стан осіб, постраждалих у наслідок Чорнобильської катастрофи . Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро: ВВПЗ "ДГУ", 2020. - С. 165-168.
18. Магур Л. Танцювально - психологічний тренінг : бібліографія. К : Марич, 2009. 48 с.
19. Методичні вказівки до проведення лабораторних робіт з дисципліни «Арт-терапія». Х : Фабула, 2016. 37 с. 68
20. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks». 2022. С. 548–550.
21. Моляко В. Психологічні наслідки чорнобильської катастрофи. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології». 2010. Т. 12, № 12. С. 8–21.

22. Мороз О. Методика дослідження стану та проявів мовленнєвої тривожності у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. *Логопедія*. 2015. № 7. С. 55–61.

23. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. *Основи психотерапії : навч. посіб.* 3-тє вид. Л : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

24. Наказ Міністерства освіти і науки України від 23.03.2018 №283 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо організації освітнього простору Нової української школи».

25. Неведомська Є., Михайловська Т. Як подолати педагогу тривожність студентів?. *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1(13). С. 131–144.

26. Нерубаська А., Шепелева В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. *Габітус*. 2023. № 47. С. 200–203.

27. Никончук Н. О. Вплив соціального оточення на розвиток здібностей молодших школярів. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 254–260. 28. Особливості пісочної терапії з дітьми. URL: [https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti\\_pisochnoyi\\_terapiyi\\_ditmi](https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti_pisochnoyi_terapiyi_ditmi) ( дата звернення: 11.11.2024).

29. Про охорону праці : Закон України від 14.10.1992 р. № 2694-ХІІ : станом на 1 жовт. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2694-12#Text> (дата звернення: 11.11.2024).

30. *Психодіагностична практика в дошкільних навчально-виховних закладах : навч.-метод. посіб. / упоряд.: Н.М. Заболотна, С.І. Ісаєвич, У.Б. Михайлишин, В.І. Омелянська.* Ужгород, 2022. 96 с.

31. Сорока О., Банкул Л. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. № 27. С. 192–195.

32. Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності у дітей. URL: <https://ua.waykun.com/articles/stattja-z-psihologii-po-temi-tancjuvalnaterapija.php> (дата звернення: 11.11.2024).

33. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. В : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
34. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації : методичнопрактич. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с.
35. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: : навч.-метод. посіб. К : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
36. Тягур Л. Сендплей - метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 11, № 13. С. 315–324.
37. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1(16). С. 229–235.
38. Шеремет М., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнєва тривожність дітей із важкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. 2015. № 29. С. 151–160. 70
39. Ятищук А. Проблеми психології виховання у творчій спадщині. С. Балея : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К, 2018. 249 с.
40. Ятищук А., Поджинська О. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. Габітус 2023. № 53. С. 192–196.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

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

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

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

#### Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

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

2. Дитина і мати з немовлям.

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

3. Об'єкт агресії.

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

4. Одягання.

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

5. Гра зі старшими дітьми.

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

6. Вкладання спати на самоті.

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

7. Умивання.

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

8. Догана.

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

9. Ігнорування.

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

10. Агресивний напад.

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

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

12. Ізоляція.

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

13. Дитина з батьками.

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

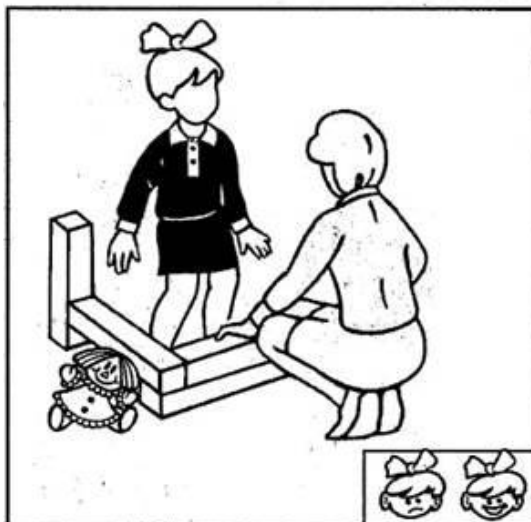
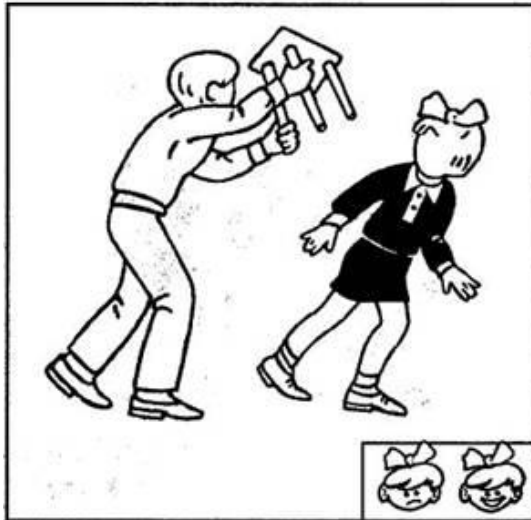
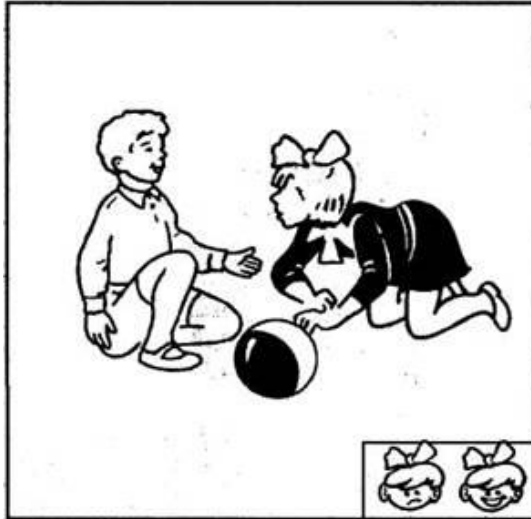
14. Їжа на самоті.

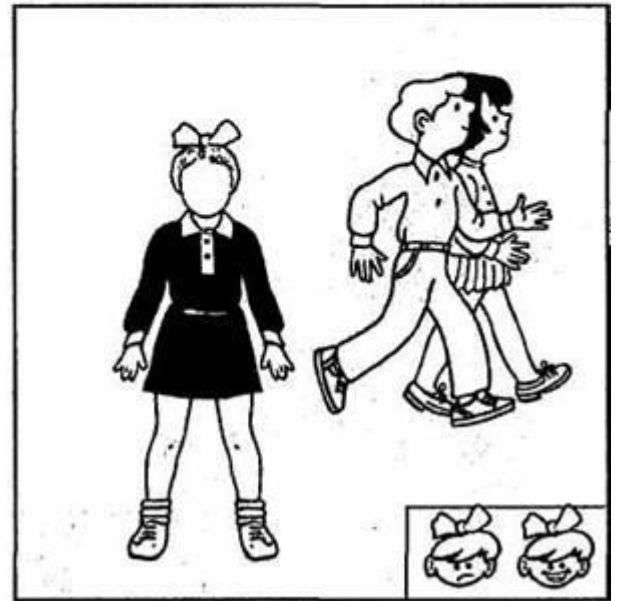
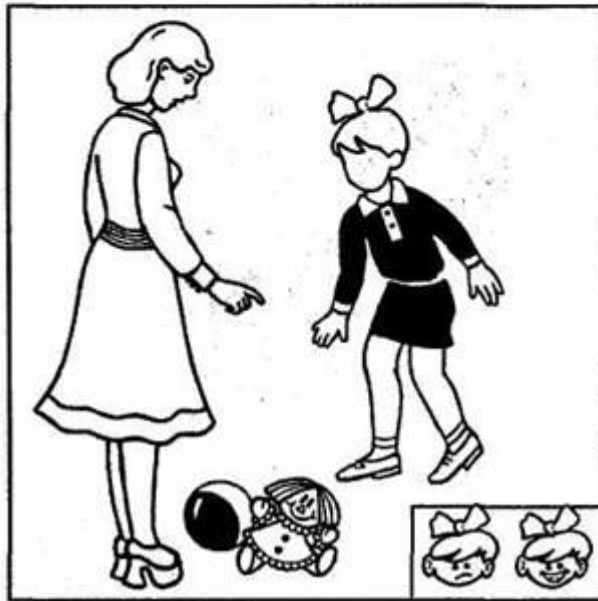
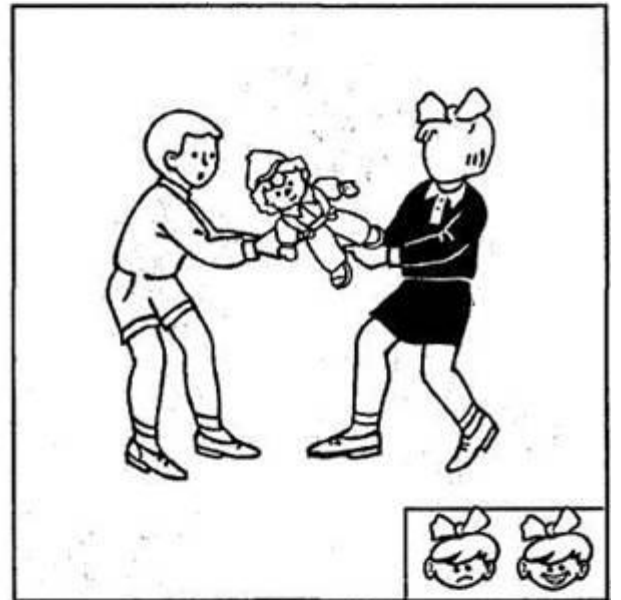
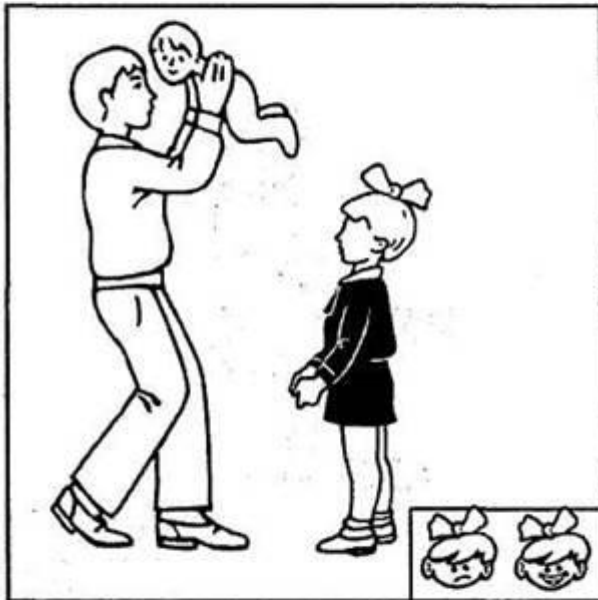
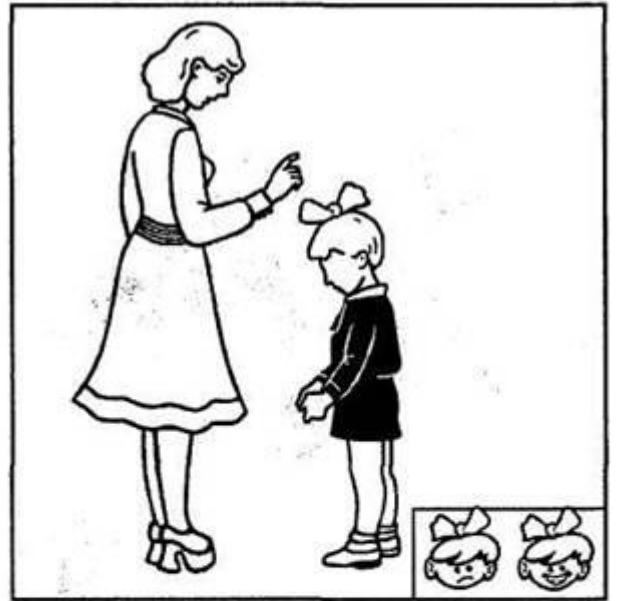
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

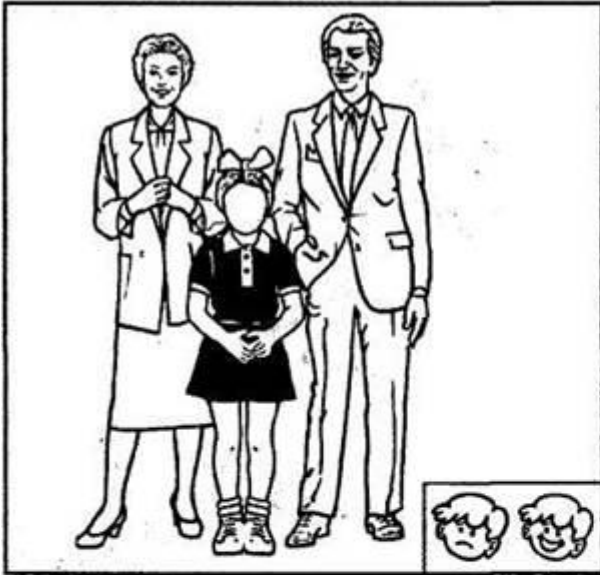
Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

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

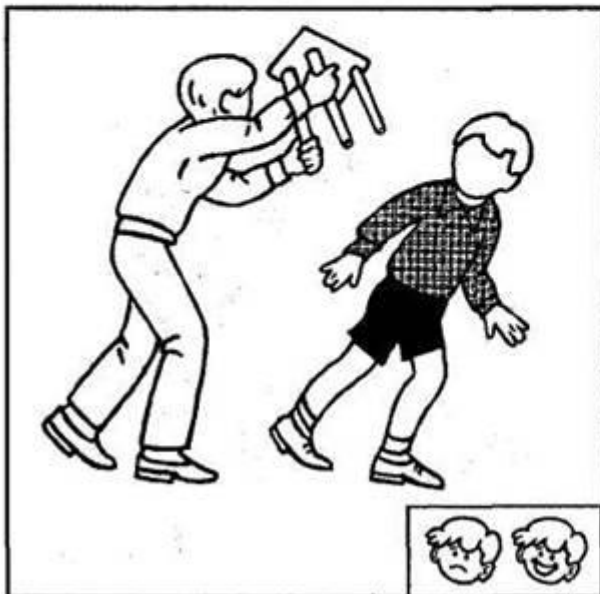
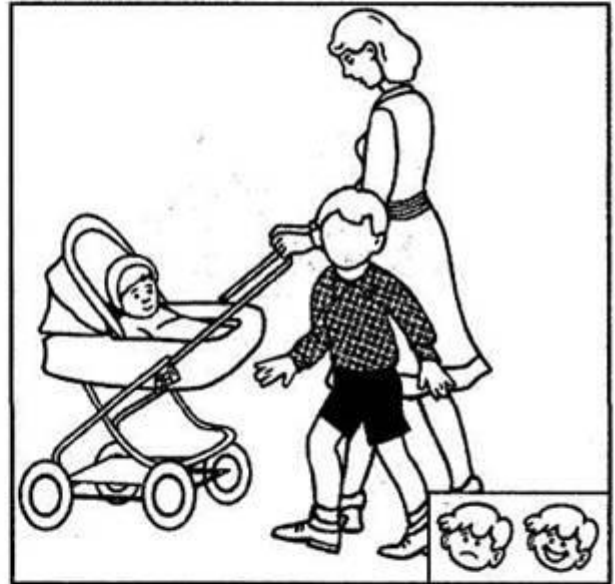
Тест

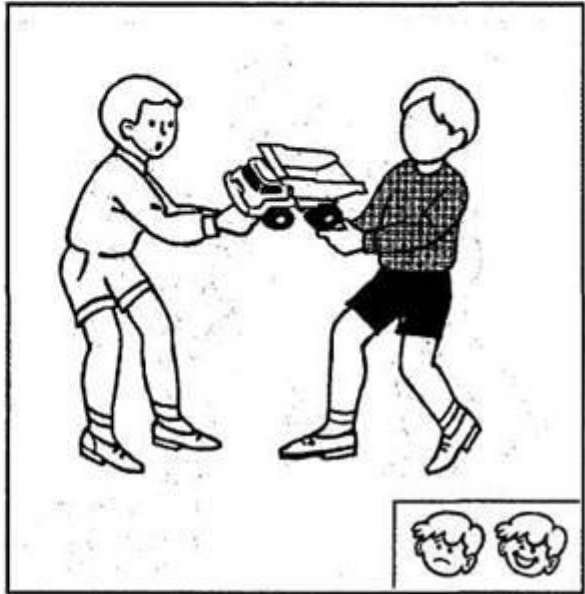
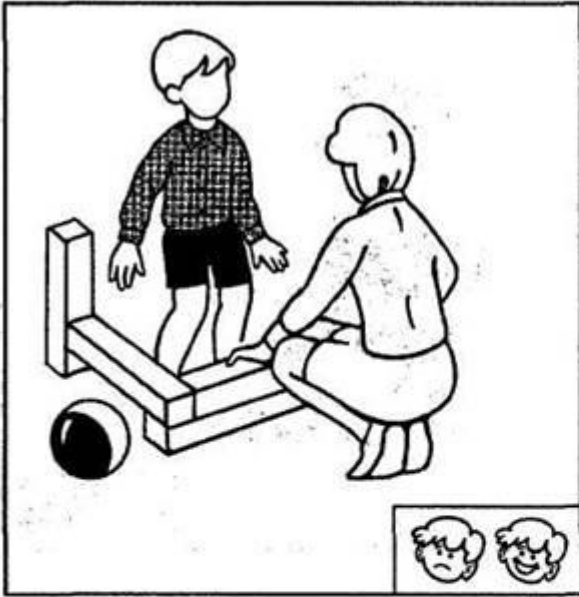


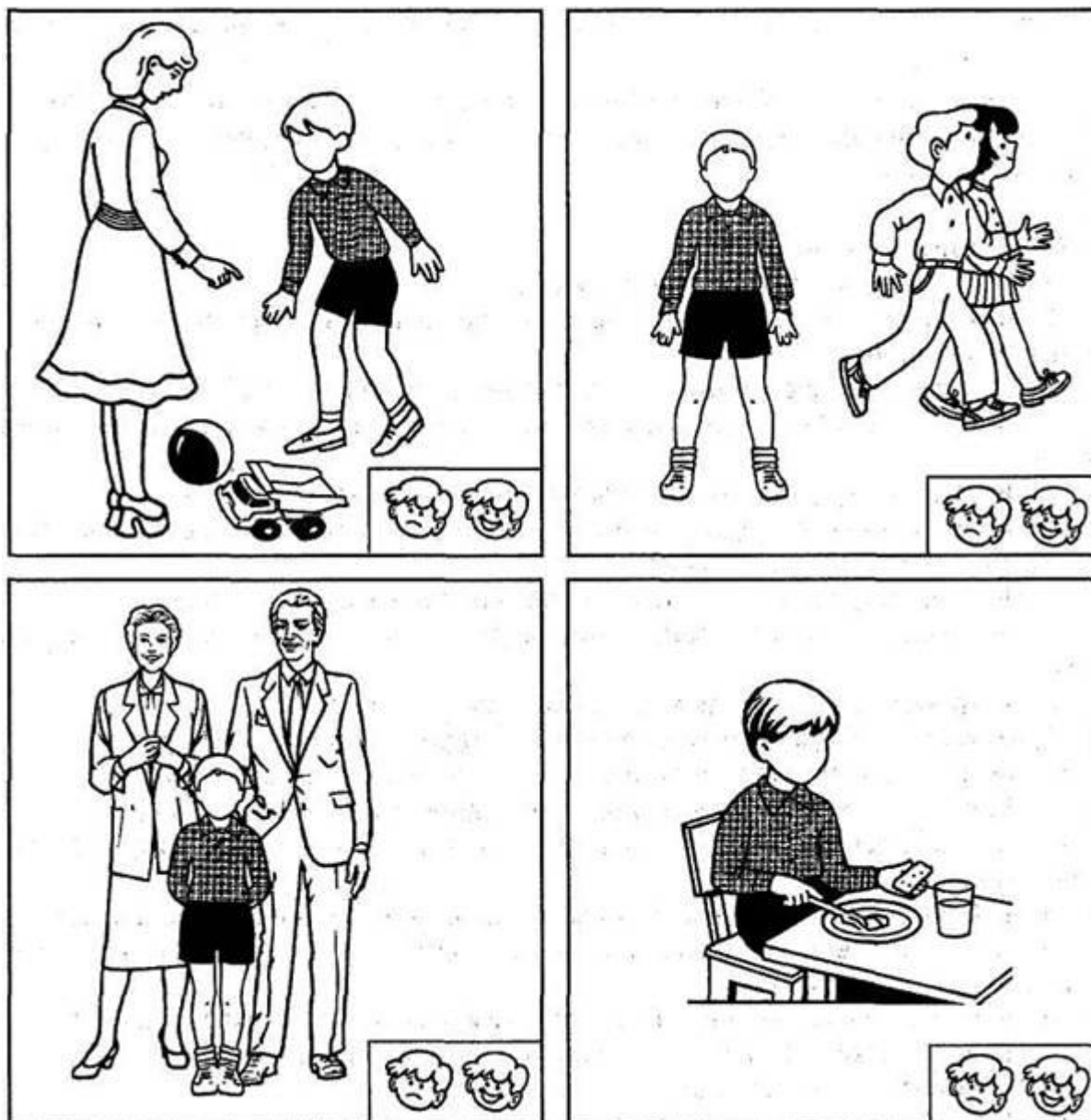




ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ







Аналіз результатів тесту

Кількісний аналіз

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

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

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

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

## Якісний аналіз

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

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

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

## 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.

Тест “Малюнок людини”

Завдання. “Тут (показується де) намалюй людину, як ти вмієш”. Під час малювання неприпустимо поправляти дитину (“ти забув намалювати вуха”), дорослий мовчки спостерігає.

Оцінювання

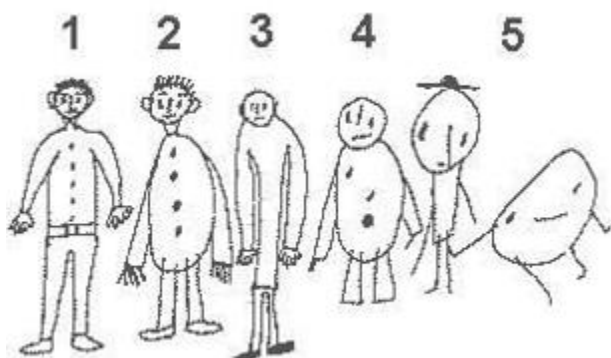
1 бал: намальована чоловіча постать (елементи чоловічого одягу), є голова, тулуб, кінцівки; голова з тулубом з’єднується шиєю, вона не повинна бути більшою за тулуб; голова менша за тулуб, на голові – волосся, можливий головний убір, вуха; на обличчі – очі, ніс, рот; руки мають кисті з п’ятьма пальцями; 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

Завдання. “Подивися, тут щось написано. Спробуй переписати так само тут (показати нижче написаної фрази), як зможеш”.

На аркуші напишіть фразу великими літерами, перша буква – велика: Він їв суп.

Оцінювання

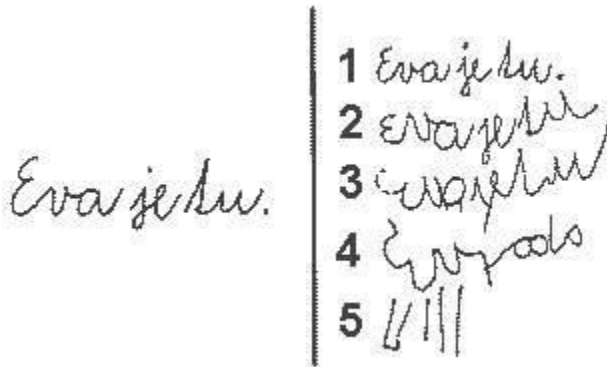
- 1 бал: добре і повністю скопійований зразок; букви можуть бути трохи більшими ніж у зразку, але не в 2 рази; перша літера – велика; фраза складається з трьох слів, їх розташування на аркуші горизонтальне (можливо невелике відхилення від горизонталі).

- 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

Завдання. “Тут намальовані точки. Спробуй намалювати поруч такі ж”.

У зразку 10 точок знаходяться на рівній відстані одна від одної по вертикалі і по горизонталі.

### 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.

### Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

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"). Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: "Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні".

#### **Тестовий матеріал**

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе відчуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось расплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

### **Обробка та інтерпретація результатів**

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.

Фактори	номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, П. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

### КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1	7	1	19	25	31	37	43	4	5
-	-	3 -	-	+	-	-	+	9 -	5 -
2	8	1	20	26	32	38	44	5	5
-	-	4 -	+	-	-	+	+	0 -	6 -

3	9	1	21	27	33	39	45	5	5
-	-	5 -	-	-	-	+	-	1 -	7 -
4	1	1	22	28	34	40	46	5	5
-	0 -	6 -	+	-	-	-	-	2 -	8 -
5	П	1	23	29	35	41	47	5	
-	+	7 -	-	-	+	+	-	3 -	
6	1	1	24	30	36	42	48	5	
-	2 -	8 -	+	+	+	-	-	4 -	

### **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.

## Результати тесту «Тривожність»

## Нульовий клас після казкотерапії

<b>Ім'я дитини</b>	<b>Загальна кількість емоцій</b>	<b>Кількість сумних емоцій</b>	<b>Відсоток сумних емоцій</b>	<b>Рівень тривожності</b>
Максим	14	4	28%	Низький
Олександр	14	5	36%	Середній
Дмитро	14	10	71%	Високий
Владислав	14	3	21%	Низький
Марк	14	9	64%	Високий
Макар	14	6	43%	Середній
Артур	14	7	50%	Середній
Роман	14	2	14%	Низький
Микита	14	7	50%	Середній
Святослав	14	4	28%	Низький
Ілля	14	10	71%	Високий
Олексій	14	6	43%	Середній
Марічка	14	4	28%	Низький
Аріна	14	7	50%	Середній
Таїсія	14	6	43%	Середній
Вероніка	14	3	21%	Низький
Дарина	14	9	64%	Високий
Валерія	14	4	28%	Низький
Катерина	14	2	14%	Низький
Емілія	14	5	36%	Середній
Єлизавета	14	3	21%	Низький
Тетяна	14	9	64%	Високий
Каріна	14	6	43%	Середній
Юлія	14	2	14%	Низький
Вікторія	14	4	28%	Низький

## Перший клас

## До казкотерапії

Ім'я дитини	Кількість радісних емоцій	Кількість сумних емоцій	Відсоток сумних емоцій	Рівень тривожності
Андрій	6	8	57%	Високий
Назар М.	6	8	57%	Високий
Володимир	8	6	43%	Середній
Богдан	5	9	64%	Високий
Арсен І.	4	10	71%	Високий
Данило В.	8	6	43%	Середній
Славік	8	6	43%	Середній
Георгій	10	4	29%	Низький
Роман В.	8	6	43%	Середній
Алла	5	9	64%	Високий
Емілія	4	10	71%	Високий
Карина	7	7	50%	Середній
Вікторія	6	8	57%	Високий
Еліна	6	8	57%	Високий
Наталка	7	7	50%	Середній
Іннеса	7	7	50%	Середній
Діана	10	4	29%	Низький
Юлія	6	8	57%	Високий
Софія	8	6	43%	Середній
Тетяна	5	9	64%	Високий
Маша	8	6	43%	Середній
Злата	8	6	43%	Середній
Анастасія	9	5	36%	Низький
Соломія	8	6	43%	Середній

## Після казкотерапії

<b>Ім'я дитини</b>	<b>Кількість радісних емоцій</b>	<b>Кількість сумних емоцій</b>	<b>Відсоток сумних емоцій</b>	<b>Рівень тривожності</b>
Андрій	10	4	29%	Низький
Назар М.	9	5	36%	Низький
Володимир	8	6	43%	Середній
Богдан	5	9	64%	Високий
Арсен І.	8	6	43%	Середній
Данило В.	7	7	50%	Середній
Славік	10	4	29%	Низький
Георгій	9	5	36%	Низький
Роман В.	10	4	29%	Низький
Алла	6	8	57%	Високий
Емілія	7	7	50%	Середній
Карина	6	8	57%	Високий
Вікторія	8	6	43%	Середній
Еліна	5	9	64%	Високий
Наталка	9	5	36%	Низький
Іннеса	10	4	29%	Низький
Діана	7	7	50%	Середній
Юлія	6	8	57%	Високий
Софія	9	5	36%	Низький
Тетяна	5	9	64%	Високий
Маша	8	6	43%	Середній
Злата	7	7	50%	Середній
Анастасія	9	5	36%	Низький
Соломія	10	4	29%	Низький

## Тест Керна-Йірасика (готовність до школи)

## Нульовий клас

Ім'я дитини	Відповіді на завдання тесту	Сума балів	Рівень готовності
Максим	2, 2, 2	6	Високий
Олександр	3, 3, 3	9	Середній
Дмитро	4, 5, 4	13	Низький
Владислав	3, 2, 3	8	Середній
Марк	3, 3, 3	9	Середній
Макар	3, 3, 3	9	Середній
Артур	2, 2, 2	6	Високий
Роман	2, 2, 2	6	Високий
Микита	3, 3, 3	9	Середній
Святослав	2, 2, 2	6	Високий
Ілля	3, 3, 3	9	Середній
Олексій	3, 3, 3	9	Середній
Марічка	2, 2, 2	6	Високий
Аріна	2, 2, 2	6	Високий
Таїсія	3, 2, 3	8	Середній
Вероніка	3, 3, 3	9	Середній
Дарина	3, 3, 3	9	Середній
Валерія	3, 2, 3	8	Середній
Катерина	3, 3, 3	9	Середній
Емілія	3, 2, 3	8	Середній
Єлизавета	3, 3, 3	9	Середній
Тетяна	4, 5, 4	13	Низький
Каріна	3, 3, 3	9	Середній
Юлія	3, 3, 3	9	Середній
Вікторія	2, 2, 2	6	Високий

## Перший клас

## На початку експерименту

<b>Ім'я дитини</b>	<b>Графічний диктант</b>	<b>Списування тексту</b>	<b>Математичні завдання</b>	<b>Сума балів</b>	<b>Рівень готовності</b>
Андрій	2	2	2	6	Високий
Назар М.	3	2	3	8	Середній
Володимир	2	2	2	6	Високий
Богдан	3	3	3	9	Середній
Арсен І.	2	2	2	6	Високий
Данило В.	3	3	3	9	Середній
Славік	2	2	2	6	Високий
Георгій	5	5	5	15	Низький
Роман В.	2	2	2	6	Високий
Алла	3	3	3	9	Середній
Емілія	2	2	2	6	Високий
Карина	2	3	3	8	Середній
Вікторія	2	2	2	6	Високий
Еліна	3	2	2	7	Середній
Наталка	2	2	2	6	Високий
Іннеса	3	3	3	9	Середній
Діана	2	2	2	6	Високий
Юлія	3	3	3	9	Середній
Софія	2	2	2	6	Високий
Тетяна	3	3	3	9	Середній
Маша	2	2	2	6	Високий
Злата	3	3	3	9	Середній
Анастасія	5	5	5	15	Низький
Соломія	2	2	2	6	Високий

## Після казкотерапії

<b>Ім'я дитини</b>	<b>Графічний диктант</b>	<b>Списування тексту</b>	<b>Математичні завдання</b>	<b>Сума балів</b>	<b>Рівень готовності</b>
Андрій	2	2	2	6	Високий
Назар М.	3	2	3	8	Середній
Володимир	2	2	2	6	Високий
Богдан	3	3	3	9	Середній
Арсен І.	2	2	2	6	Високий
Данило В.	3	3	3	9	Середній
Славік	2	2	2	6	Високий
Георгій	2	3	3	8	Середній
Роман В.	2	2	2	6	Високий
Алла	2	3	3	8	Середній
Емілія	3	3	3	9	Середній
Карина	2	2	2	6	Високий
Вікторія	3	2	2	7	Середній
Еліна	2	2	2	6	Високий
Наталка	2	2	3	7	Середній
Іннеса	3	3	3	9	Середній
Діана	2	2	2	6	Високий
Юлія	3	2	2	7	Середній
Софія	2	2	2	6	Високий
Тетяна	3	3	3	9	Середній
Маша	2	2	2	6	Високий
Злата	3	2	2	7	Середній
Анастасія	2	2	2	6	Високий
Соломія	3	2	2	7	Середній

## Додаток Д

## Тест Філіпса (шкільна тривожність)

## Нульовий клас

Ім'я дитини	Загальна тривожність у школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх само-вираження	Страх ситуації перевірки знань	Страх не відповідати очікуванням	Низька фізіологічна опірність стресу	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	Рівень тривожності
Максим	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Олександр	10	5	7	3	4	3	3	5	Низький
Дмитро	15	8	10	4	5	4	4	7	Високий
Владислав	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Марк	12	6	8	3	4	3	3	6	Середній
Макар	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Артур	15	7	9	4	5	4	4	7	Високий
Роман	7	3	5	2	3	2	2	3	Низький
Микита	14	7	9	3	4	3	3	6	Середній
Святослав	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Ілля	10	5	7	3	4	3	3	5	Низький
Олексій	13	6	8	3	4	3	3	6	Середній
Марічка	7	3	5	2	3	2	2	3	Низький
Аріна	11	6	8	3	4	3	3	6	Середній
Гаїсія	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Вероніка	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Дарина	15	8	10	4	5	4	4	7	Високий
Валерія	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Катерина	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Емілія	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Єлизавета	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Тетяна	14	7	9	4	5	4	4	6	Середній
Каріна	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Юлія	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Вікторія	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький

## Перший клас

Ім'я дитини	Загальна тривожність у школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні успіху	Страх самовираження	Страх ситуації і перевірки знань	Страх не відповідати очікуванням	Низька фізіологічна опірність стресу	Проблеми і страхи у відносинах з вчителем	Рівень тривожності
Андрій	15	8	10	4	5	4	4	7	Високий
Назар М.	14	7	9	3	4	3	3	6	Середній
Володимир	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Богдан	15	8	10	4	5	4	4	7	Високий
Арсен І.	10	5	7	3	4	3	3	5	Низький
Данило В.	13	6	8	3	4	3	3	6	Середній
Славик	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Георгій	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Роман В.	7	3	5	2	3	2	2	3	Низький
Алла	10	5	7	3	4	3	3	5	Низький
Емілія	15	8	10	4	5	4	4	7	Високий
Карина	14	7	9	3	4	3	3	6	Середній
Вікторія	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Еліна	15	8	10	4	5	4	4	7	Високий
Наталка	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Іннеса	10	5	7	3	4	3	3	5	Низький
Діана	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Юлія	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Софія	14	7	9	3	4	3	3	6	Середній
Тетяна	15	8	10	4	5	4	4	7	Високий
Маша	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Злата	10	5	7	3	4	3	3	5	Низький
Анастасія	8	4	6	2	3	2	2	4	Низький
Соломія	9	4	6	2	3	2	2	4	Низький