МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Виконав:
Здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія
_____МАРУС Наталія Сергіївна
(підпис)

Науковий керівник:
доцент кафедри психології,
кандидат педагогічних наук,
капітан внутрішньої служби
_____ШАРАПОВА Юлія Володимирівна
(підпис)

Нормоконтролер:
доцент кафедри психології,
кандидат педагогічних наук,
капітан внутрішньої служби
_____ШАРАПОВА Юлія Володимирівна
(підпис)

Оцінка:
Національна шкала_____
Кількість балів: ___ Оцінка ECTS ___

Робота допущена до захисту в ЕК
«____»_____20__ року, протокол № ____
засідання кафедри психології

Чернігів – 2025

АНОТАЦІЯ

Марус Наталія Сергіївна «Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час війни». – Кваліфікаційна робота магістра на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки). – Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2025.

Емпіричне дослідження проводилося з батьками та їхніми дітьми молодшого шкільного віку, учнями 1 класу Чернігівської гімназії № 11 Чернігівської міської ради у загальній кількості 26 чоловік. Дослідження проводилося на основі методів: опитувальник на тривожність дітей Лаврентьєва Г. П. та Титаренко Т. М., методика тривожності Філіпса, методики «Паровозик» (С.В. Велієва) та були визначені особливості емоційного стану дітей, рівень дитячої тривожності, стан тривоги та настрій молодших школярів. Дослідивши результати тривожності за різними методиками у молодших школярів, виявлено, що рівень тривожності є різний за певними показниками, у учнів переважно низький рівень тривожності – 12 учнів, середній – 9 учнів та високий рівень тривожності у 5 учнів. Враховуючи вищевикладене, в роботі складено рекомендацій по зниженню тривожності дітей молодшого шкільного віку, які забезпечать взаємодію вчителя, батьків, практичного психолога з дитиною в напрямку корекції і подолання об'єктивної тривожності учнів, а також створена програма психологічної роботи із дітьми для зниження та попередження подальшого розвитку психологічних ускладнень, які можуть розвиватись внаслідок тривалого перебування дітей в стані тривожності.

Наукова новизна проведеного дослідження полягає в експериментальному визначенні основних чинників виникнення шкільної тривожності в учнів 1 класу.

Теоретичне значення проведеного дослідження полягає в тому, що його результати дозволяють розширити уявлення про психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані в результаті виконання роботи дані можуть бути використані практичними психологами у закладах загальної середньої освіти для корекції та подолання шкільної тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, тривога, тривожність, рівні тривожності, умови війни.

Список публікацій здобувача за темою роботи:

Марус Н.С. Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час війни. *Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 22 листопада 2024 р.); Пенітенціарна академія України. Чернігів: ПАУ, 2024. С. 608-611.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……6

1.1. Поняття тривожності у дітей молодшого шкільного віку……..6

1.2. Особливості розвитку та прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку……..…15

1.3. Причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку……20

2. ЕМПЕРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ…….30

2.1. Характеристика методики дослідження……30

2.2. Результати дослідження та їх аналіз……..44

3. ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……...……62

3.1. Практичні рекомендації для подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку……62

3.2. Перевірка ефективності впровадження тренінгової програми із пониженням рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час війни……80

ВИСНОВКИ……..87

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……..90

ДОДАТКИ…….97

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні змусила населення весь час жити у стані напруження та неспокою, і, на жаль, саме діти все частіше стають жертвами війни та потерпають як фізично, так і психологічно. У сучасних умовах найважливішими цінностями є почуття захищеності та безпеки як для дітей, так і для їхніх родин. Проте постійний стрес, необхідність регулярно переміщуватися з навчальних класів чи домівок до укриттів, страх перед обстрілами, особиста тривожність та внутрішнє занепокоєння стали невід'ємною частиною життя дітей. Тому чималої уваги та турботи у часі викликів сьогодення потребує саме підростаюче покоління, саме діти покликані вчитися бути стійкими до викликів, вміти долати життєві перешкоди та плекати щасливе життя далі. Шкільний період відіграє важливу роль у житті дітей, оскільки саме в цей час відбувається формування основних особистісних характеристик і розкриття їхніх здібностей. Тому надзвичайно важливо забезпечити гармонійні стосунки між школою та сім’єю, сприяючи запобіганню розвитку тривожності у дітей.

Під час воєнних дій однією з ключових задач сучасного психолога є пошук та впровадження ефективних методів зниження тривожності у дітей. Ці методи мають бути спрямовані на підтримку психічного здоров’я дитини, уникаючи додаткових травматичних впливів, адже те, що є дієвим у мирний час, може стати шкідливим в умовах війни. Тому дослідження особливостей проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку та розробка практичних рекомендацій для її подолання є надзвичайно актуальними.

Метою дослідження є аналіз та оцінка ефективності психологічних засобів, спрямованих на подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни, а також розробка рекомендацій для психологів, педагогів і батьків щодо підвищення психологічного благополуччя дітей.

Для досягнення мети дослідження передбачено виконання таких завдань:

- дослідити природу тривожності та визначити причини її виникнення у дітей молодшого шкільного віку;

- провести діагностику рівня тривожності серед дітей цієї вікової групи;

- апробувати ефективність різних психологічних засобів для зменшення тривожності у молодших школярів;

- оцінити результати застосованих психологічних засобів і розробити практичні рекомендації для вчителів і батьків, спрямовані на подолання тривожності у дітей.

Об’єкт дослідження – тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні засоби, які спрямовані на подолання тривожності молодших школярів в умовах війни.

Місце проведення дослідження: 1 клас Чернігівська гімназія №11 Чернігівської міської ради.

Методи дослідження. Теоретична частина: аналіз, вивчення, узагальнення та систематизація наукової літератури. Емпірична частина: спостереження, проведення діагностичного обстеження (тестування, анкетування, бесіди) та обробка їх результатів. Статистична частина: кількісний та якісний аналіз даних емпіричного дослідження.

Експериментальна база дослідження. Психологічне дослідження проводилося на базі Чернігівської гімназії № 11 Чернігівської міської ради, в дослідженні брали участь діти молодшого шкільного віку (дівчата та хлопчики) 6-7 років, загальною кількістю 26 чоловік.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні знань про природу тривожності у молодших школярів, зокрема в умовах війни, а також у визначенні та обґрунтуванні ефективності застосування психологічних засобів, спрямованих на її зменшення. Розроблено рекомендації для педагогів і батьків, які сприяють покращенню емоційного стану дітей та їхньому психологічному благополуччю.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами (кафедральними темами). Кваліфікаційна робота написана в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології Пенітенціарної академії України

«Особливості психологічного здоров’я особистості в умовах невизначеності» на 2022-2026рр. (державний реєстраційний номер: 0122U002486).

Практичне значення даної роботи полягає у використанні та перевірці ефективності психологічних засобів щодо подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час війни.

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновку, списку літератури який містить 77 джерел, 4 додатки та 106 сторінок. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 109 сторінок, із них основного тексту – 87 сторінок. Робота проілюстрована 15 таблицями та 20 рисунками.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Прояви тривоги на психологічному та поведінковому рівнях є ще більш різноманітними. Вони можуть включати труднощі у прийнятті рішень, порушення координації рухів і навіть схильність до самопошкодження внаслідок надмірного напруження. Легкі прояви тривожності, такі як турбота, невпевненість чи нерішучість, є частиною емоційного життя кожної людини. Проте у дітей, які не мають достатніх навичок подолання тривожних ситуацій, тривога часто супроводжується такими реакціями, як брехня, фантазії, неуважність, сором'язливість чи розсіяність.

Більшість дослідників розглядають тривогу у двох вимірах: як тимчасовий стан і як стійку рису особистості, яку називають тривожністю. Тривога як стан проявляється переважно на фізіологічному рівні у вигляді соматичних симптомів, таких як почастішання дихання і серцебиття, підвищення збудження, зниження порогу чутливості, відчуття жару в голові, вологих долонь або холоду. У свою чергу, тривожність як риса особистості відображається у духовній сфері, впливаючи на реакції, які часто супроводжуються іншими емоційними станами, такими як відчай, гнів або навіть радісне збудження.

З фізіологічної точки зору, тривога має спільні риси зі страхом, але зазвичай є тимчасовим станом, що зникає, коли людина починає розуміти ситуацію, орієнтуватися та діяти. Однак тривога, яка зберігається тривалий час, може негативно впливати на ясність думок, ефективність спілкування і викликати труднощі у соціальних взаємодіях, наприклад, при знайомствах. У цьому сенсі тривога є суб’єктивним показником емоційного неблагополуччя людини.

Для уникнення формування тривожно-невротичного типу особистості у дітей важливо навчити їх ефективним способам справлятися з тривогою. Допомога у формуванні адекватних стратегій подолання тривожних ситуацій

може значно знизити ризик негативного впливу тривоги на їхній особистісний розвиток [4].

Згідно з концепцією К. Хорні, тривога виникає як відчуття ізоляції та безпорадності дитини у світі, який здається їй потенційно ворожим. Це почуття може бути спричинене різними негативними факторами, такими як домінування інших, надмірний або недостатній ентузіазм батьків, необхідність займати чиюсь сторону у конфліктах, невідповідний рівень відповідальності чи ізоляція від однолітків. Внаслідок тривоги розвивається конфліктна особистість і формуються так звані «невротичні» потреби. [52].

На думку К. Хорні, страх у людини зумовлений ворожістю навколишнього світу. Єдиним способом зменшити тривогу є позитивний ранній досвід, зокрема, здорові стосунки в родині. Вчена пов'язує тривогу з несприятливими взаєминами особистості з оточенням, що проявляється як ізоляція та безпорадність. Однак така реакція могла б вважатися нормальною, якби її поява обмежувалася лише реальними ситуаціями ворожості [53]. Але К. Хорні не відокремлювала прояви адекватної тривожності від неадекватної. Оскільки світ загалом антилюдський, виходить, що тривога завжди адекватна.

Салліван З. зазначає, що тривога може передаватися від матері до дитини, проте механізми цієї комунікації залишаються для нього незрозумілими. У своїй теорії він виокремлює основну міжособистісну потребу – потребу в ніжності, що є характерною для емпатичного немовляти у взаємодії з іншими. Салліван простежує, як ця потреба розвивається, підкреслюючи, що відсутність ласки, уваги чи близькості з боку оточуючих викликає у дитини тривогу, яка руйнує її нормальний розвиток. У відповідь дитина може ставати агресивною, озлобленою чи боязкою, проявляти непослух, побоюватися невдач і уникати того, чого вона насправді хоче. Це явище, яке Салліван називає «ворожою трансформацією», має своїм джерелом тривогу, спричинену труднощами у спілкуванні. [45].

У процесі розвитку дитини її уява починає концентруватися на уявних небезпеках, однак із часом, разом із усвідомленням важливості конкуренції та

успіху, ці страхи втрачають свою значущість. З віком ставлення до об'єктів тривоги змінюється, і реакція на відомі й невідомі стимули поступово стає менш вираженою. Проте у віці 10–11 років помітно зростає тривожність, пов’язана зі страхом бути відторгнутим чи проігнорованим однолітками. Багато з цих переживань, які виникають у дитинстві, залишаються актуальними й у дорослому житті.Як зазначив Е. Еріксон: тривожність – це центральна проблема сучасної цивілізації [37].

Тема впливу тривожності, як ситуативної, так і стійкої, на діяльність була широко досліджена в межах «школи навчання», яку представляли видатні науковці К. В. Спен і Дж. Тейлор. Вони стали авторами однієї з найвідоміших теорій про тривожність, що мала значний вплив на психологічну науку.

Зігмунд Фрейд, у свою чергу, виокремив три основні форми тривожності. Перша – реальна тривожність, що виникає у відповідь на небезпеку у зовнішньому світі. Друга – невротична тривожність, яка є реакцією на невідому або незрозумілу загрозу. Третя – моральна тривожність, пов’язана з відчуттям провини та докорами совісті [25].

З. Фрейд, аналізуючи невротичну тривожність, виділив дві її ключові відмінності від реальної (об’єктивної) тривожності. По-перше, джерело небезпеки при невротичній тривожності знаходиться всередині людини, а не у зовнішньому світі. По-друге, ця небезпека не усвідомлюється і не визнається свідомістю. Головною причиною невротичної тривожності є страх потенційної шкоди, викликаний пригніченими внутрішніми нахилами.

Фрейд визначив три форми невротичної тривожності:

1. Готовність до тривоги, яка постійно супроводжує людину й може трансформуватися в страх очікування певної загрози.
2. Фобічні реакції, що проявляються у вигляді сильних страхів перед конкретними об'єктами чи ситуаціями, такими як висота, темрява або спілкування.

3. Істеричні страхи, характерні для тяжких неврозів, які не мають жодного зв’язку із зовнішньою небезпекою, але викликають значний дискомфорт.

Ці форми тривожності підкреслюють складний внутрішній характер невротичних переживань, які значно відрізняються від об'єктивних реакцій на реальну загрозу [7].

Для правильного розуміння поняття «тривожність» необхідно відрізняти його від поняття «страх». Головна різниця полягає в тому, що тривожність не завжди є негативним відчуттям і може проявлятися у вигляді радісного хвилювання чи очікування, тоді як страх зазвичай пов’язаний із реальною небезпекою. Об’єднує ці стани почуття неспокою, яке проявляється у ніяковості, труднощах із пошуком слів, уповільненій або переривчастій мові, а іноді й мовчанні. Разом із цим спостерігаються фізіологічні реакції: прискорене серцебиття, вологість долонь, підвищення артеріального тиску, що свідчить про перенапругу психофізіологічних функцій організму.

Раніше всі подібні явища об'єднувалися терміном «страх», але сьогодні страх розглядається як реакція на конкретну, реально існуючу загрозу, тоді як тривожність пов'язана з невизначеними, частіше уявними загрозами. У нормі певний рівень тривожності є природним і навіть корисним для адаптації до оточення, проте її стійкі прояви свідчать про порушення в особистісному розвитку, що заважає діяльності та спілкуванню.

Тривожність може сприяти успішній діяльності в простих ситуаціях, але в складних умовах може викликати дезорганізацію. Причини тривожності поділяються на дві групи. Психодинамічна тривожність залежить від властивостей темпераменту, таких як слабкість нервової системи. Тривожність очікувань виникає в соціальному спілкуванні, де людина боїться осуду чи негативного ставлення [33].

Однією з ключових проблем, важливих для розуміння причин виникнення тривожності, є визначення джерел її походження. На сучасному етапі виділяють два основних типи джерел стійкої тривожності: зовнішні та внутрішні.

Зовнішні джерела включають тривалі стресові ситуації та їхнє багаторазове повторення. Постійний або повторюваний вплив стресових обставин вважається основним чинником формування невротичних станів, зокрема тривожності. До зовнішніх факторів також відносять посттравматичний стрес, що виникає внаслідок аварій, природних катастроф, хірургічних операцій, хвороб, сімейних конфліктів чи суворого ставлення батьків до дітей. Загальна тривожність є однією з центральних складових посттравматичного синдрому.

Внутрішні джерела охоплюють психологічні та психофізіологічні особливості особистості. Тривожність виникає тоді, коли зовнішня загроза поєднується із відчуттям неспроможності знайти адекватні засоби для її подолання.

Багато дітей стикаються зі стресовими ситуаціями, проте далеко не у всіх розвиваються невротичні симптоми чи тривожність. Її виникнення залежить від особистісних характеристик дитини, умов життя та виховання, а також від наявності підтримки з боку батьків чи інших дорослих у момент стресу. Крім того, несприятливе екологічне середовище може посилювати стресовий стан [17].

У літературі виділяють такі категорії тривожності:

1. Відкрита тривожність – проявляється у поведінці та діяльності як стан тривоги. Вона може набувати різних форм:

- Гостра тривожність – характеризується слабкою або відсутньою регуляцією, і самостійно впоратися з нею неможливо.
- Регулююча тривожність – виникає, коли дитина самостійно знаходить способи подолання цього стану.
- Культивуюча або «магічна» тривожність – така, що усвідомлюється і сприймається як цінна якість, яка допомагає досягти бажаного результату або мети.

2. Прихована тривожність – проявляється надмірним спокоєм, нечутливістю до реально існуючого дискомфорту або його ігнорування, чи реалізується побічним шляхом через специфічні способи поведінки [12].

Обговорюючи форми тривожності, слід звернути увагу на проблему замаскованої тривожності, яка включає агресивно-тривожний і залежно-тривожний типи. Агресивно-тривожний тип поведінки може зустрічатися при відкритих і закритих формах тривожності, характеризуючись виразним відчуттям загрози, яке поєднує тривогу з агресією. Залежно-тривожний тип частіше проявляється при відкритих формах тривожності й може виражатися у вигляді надмірної слухняності або, навпаки, надмірної непокірності, яка переходить у підвищену турботу про інших, а в тяжких випадках — у стан самозречення.

Вплив тривожності на діяльність вивчався багатьма психологами, які дійшли висновку, що у простих для індивіда ситуаціях тривожність сприяє активності, тоді як у складних умовах вона заважає. Складність ситуації може полягати у підвищеній значущості завдання, його ускладненні або включенні оціночного компоненту. Мобілізуюча функція тривожності найбільш характерна для дітей середнього та старшого шкільного віку, тоді як для дошкільнят і молодших школярів вона переважно негативно впливає на діяльність і розвиток особистості.

А. М. Прихожан виявила цікаві відмінності у тривожності дітей дошкільного і шкільного віку. У школі тривожні діти часто демонструють високі результати та сприймаються педагогами як відповідальні та старанні учні. Однак у них нерідко трапляються емоційні зриви через перенапругу, а діти зі слабким здоров’ям можуть страждати від вегето-судинної дистонії. Дошкільнята, попри відносну успішність на заняттях, описуються вихователями як невпевнені, сором’язливі й скуто [33].

Для дітей 6-7 років характерними симптомами тривожності є порушення сну, соматичні скарги, такі як часті позиви до сечовипускання, пульсація в

скронях, головний біль, а також нестерпність очікування. Ці прояви свідчать про підвищену увагу дітей цього віку до своїх внутрішніх відчуттів.

На думку О. І. Захарова, тривожність, яка базується на хворобливо-загострених (невротичних) страхах, характерна для емоційно-чутливих та вразливих дітей. Він зазначає, що тривога, яка починається в дитинстві, згодом може розвиватися далі, поступово впливаючи на мислення, почуття і волю дитини. За відсутності психологічного втручання сформована за таких умов особистість може залишатися тривожною протягом тривалого часу.

Анжела Пасічніченко, вітчизняний психолог, дослідила прояви тривожності у дошкільників, аналізуючи їхню поведінку як у типових життєвих ситуаціях, так і в ситуаціях спілкування. Рівні тривожності за Анжелою Пасічніченко можна описати через характерні поведінкові прояви дитини.

Для високого рівня тривожності характерне постійне відчуття тривоги та очікування небезпеки. Дитина нерішуче ухвалює рішення, чутливо реагує на невдачі, має занижену самооцінку, виявляє невпевненість, сором’язливість і пасивність. Ініціативу у спілкуванні проявляє рідко, зазвичай малоконтактна, а її статус у групі часто визначається як неприйнята або ізольована. Їй складно адаптуватися до нових умов і орієнтуватися у взаєминах з людьми. Дитина може мати численні страхи та соматичні проблеми.

Для середнього рівня тривожності тривожність і переживання проявляються лише у конкретних ситуаціях чи під час певної діяльності. Дитина чутливо реагує на невдачі, але рішучіше ухвалює рішення, зрідка проявляє ініціативу в спілкуванні, хоча із задоволенням іде на контакт. Її самооцінка також занижена, але статус у групі зазвичай визначається як прийнята. Вона поводиться спокійно під час ігрової діяльності та спілкування з однолітками, а за потреби звертається по допомогу до дорослих, хоча робить це невпевнено. Адаптація до нових умов проходить легше, ніж у дітей із високим рівнем тривожності.

Для низького рівня тривожності характерне переживання тривоги лише в ситуаціях, які дійсно становлять загрозу. Дитина має адекватну самооцінку,

впевнена у собі та своїх силах, рішуче ухвалює рішення. Вона активно проявляє ініціативу в спілкуванні, легко взаємодіє з оточенням і адекватно реагує на свої невдачі, готова їх виправляти. Така дитина прагне виконувати будь-які завдання та демонструє високу готовність до адаптації в нових умовах. Вона почувається комфортно як у знайомому, так і в незнайомому середовищі, активно взаємодіючи з іншими людьми.

Ці рівні відображають різні ступені вираженості тривожності та їхній вплив на поведінку, спілкування й адаптацію дитини до життєвих умов(Таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.

Рівні тривожності за Анжелою Пасічніченко

Рівень тривожності	**Поведінкові прояви дитини**
Високий	постійно відчуває тривогу, очікує небезпеку; нерішуче ухвалює рішення, чутлива до невдач; має занижену самооцінку, невпевнена, несмілива, пасивна, зрідка проявляє ініціативу в спілкуванні, малоконтактна; статус у групі зазвичай неприйнята або ізольована; складно адаптується до нових умов; не здатна орієнтуватися в людських взаєминах; має різні страхи; має соматичні проблеми
Середній	переживання та тривожні стани проявляються лише під час певної діяльності; чутлива до своїх невдач, але рішучіше ухвалює рішення; зрідка проявляє ініціативу в спілкуванні, хоча із задоволенням іде на контакт; має занижену самооцінку, несмілива; статус у групі — прийнята; спокійно поводиться під час ігрової діяльності та спілкування з однолітками; за потреби звертається по допомогу до дорослих, але робить це невпевнено; адаптується до нових умов м’якше порівняно з дітьми, що мають високий рівень тривожності

Продовження Таблиці 1.1.

Низький	переживає тривожність лише в ситуаціях, які справді небезпечні; має адекватну самооцінку, впевнена в собі та своїх силах, рішуче ухвалює рішення; проявляє ініціативу в спілкуванні, активно взаємодіє з оточенням; адекватно реагує на свої невдачі, готова їх виправляти, прагне виконувати будь-які завдання; легко адаптується до нових умов, почувається комфортно як зі знайомими, так і з незнайомими людьми

Підсумовуючи, можна зазначити, що стійка тривожність має негативний вплив на розвиток особистості. Якщо під час корекційної роботи вдасться подолати тривожний стан, це сприятиме не лише покращенню діяльності дітей та їх адаптації до нових умов, але й допоможе їм стати більш розкутими, вільними та творчими.

Для звільнення дитини від тривоги і страхів важливо зосереджувати увагу не лише на симптомах тривоги, але й на її причинах – обставинах і умовах, які її провокують. Часто тривога виникає через почуття незахищеності, спричинене надмірними вимогами, погрозами, жорсткими покараннями чи нестійкою дисципліною. Водночас певний рівень тривожності є необхідним для продуктивної діяльності та гармонійного життя. Такий рівень, що не виснажує, а мотивує до дій, називають конструктивною тривожністю.

Конструктивна тривожність виконує адаптивну функцію, дозволяючи організму краще пристосовуватися до викликів. Вона характеризується здатністю усвідомити ситуацію тривожності та впоратися з нею спокійно і без паніки. Ця здатність пов’язана з умінням аналізувати та планувати свою діяльність, що є важливим для ефективного управління емоціями та досягнення життєвих цілей.

1.2. Особливості розвитку та прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Тривожність як стан і рису, що може виникати під час адаптації людини до нового середовища, нових людей або видів діяльності, з якими раніше не доводилося стикатися, досліджували як вітчизняні, так і закордонні вчені. Серед них – Ю. Александровський, Ф. Горбов, А. Леонова, Н. Пасинкова, Я. Рейковський, К. Сантросян, А. Тутундисян, Ю. Ханін, Х. Хекхаузен. У ряді досліджень тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей. До цього напряму належать роботи М. Авенера, Г. Айзенка, Г. Аракєлова, Б. Вяткіна, В. Кисловської, М. Ландерса, Н. Лисенка, Н. Левітова, М. Махоні, В. Мерліна, Ч. Спілбергера, Є. Шотта. Інші дослідження пов’язують тривожність із психосоматичними захворюваннями (В. Мясищев, Є. Соколов та ін.). Вивчення впливу самооцінки та рівня домагань на розвиток тривожності проводили Л. Бороздіна, Е. Залученова, Н. Наєнко, А. Прихожан, О. Соколова. [2].

Теоретичні аспекти особистісної тривожності в літературі розглядаються переважно з позиції її зв’язку з мотивами поведінки та діяльності, а також як прояв певної емоційної модальності. До витоків аналізу цього явища належать роботи таких дослідників, як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, В. М. Мясищев, Н. Міллер, Ж. Піаже, І. П. Павлов, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П. Янг, П. М. Якобсон. Хоча феномен тривожності неодноразово ставав об’єктом дослідження, на сьогодні все ще відсутня єдина узгодженість щодо визначення й використання понять, пов’язаних із тривожними станами [7].

Прихожан А. М. визначає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, пов’язане з очікуванням несприятливих подій або передчуттям небезпеки.

Тривожність – це стійке особистісне утворення, яке зберігається протягом досить тривалого періоду часу [2].

Тривожність як стан можна розглядати як реакцію людини на впливи навколишнього середовища, що часто проявляється під час взаємодії з іншими людьми. У цьому контексті виникають емоційні переживання, які можуть бути неусвідомленими, і вони впливають на динаміку дій та їх продуктивність. Тривожність проявляється через дві групи ознак: внутрішні, соматичні, що виникають під час хвилювання, та зовнішні поведінкові реакції, які відповідають на тривожну ситуацію. Ці ознаки можуть супроводжувати не лише тривогу, але й інші емоційні стани, такі як гнів, радість або розпач.

Для успішного навчання, адаптації серед однолітків та гарних показників розвитку необхідно забезпечити дитині психологічне та соціальне благополуччя. В умовах сучасного швидкого ритму змін діти часто не встигають адаптуватися до нових обставин, що може спричиняти тривожність. Особливо важливо досліджувати тривожність у дошкільному віці, оскільки її прояви можуть мати тривалий вплив на особистісний розвиток дитини.

Систематична тривожність, страхи та емоційний дискомфорт можуть призводити до стійких психоемоційних розладів, виникнення комплексів, поведінкових проблем, комунікативних труднощів, дезадаптації та порушення особистісного розвитку. У молодших школярів тривожність часто проявляється як соматично, так і поведінково.

Соматичні прояви включають зміни у функціонуванні внутрішніх органів і систем: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість у рухах, підвищений тиск і розлади шлункової системи. Тривожність може бути викликана життєвими труднощами, змінами в звичних обставинах або діяльності дитини, що супроводжується такими реакціями, як боязнь, хвилювання, невпевненість і порушення спокою.

Поведінкові прояви тривожності відзначаються різноманіттям, від байдужості до агресивної або демонстративної поведінки. Діти з високим рівнем тривожності можуть демонструвати агресію як спосіб подолання страху і невпевненості. Вони вважають, що сила та залякування інших допоможуть їм

уникнути власних страхів. Така поведінка може включати побиття, образи словами або інші агресивні дії. У таких дітей часто занижена самооцінка, вони замкнуті, невпевнені, бояться публічних виступів, а їхня агресія стає засобом приховування тривоги. Вони потребують особливої уваги, оскільки не завжди розуміють свої потреби та бояться звернутися по допомогу, що лише ускладнює їхні взаємини з близькими, однолітками та викладачами [6].

У дитячому віці жити з особистісною тривожністю особливо складно через недостатній розвиток компенсаторних механізмів психіки. Діти ще не вміють ефективно розслаблятися, знімати напругу або знаходити заняття, які б допомагали їм відновлювати емоційний баланс. Як наслідок, рівень тривожності поступово зростає, що стає внутрішньою перешкодою для освоєння нової інформації, реалізації своїх здібностей і вмінь, налагодження комунікації з однолітками та дорослими, а також для загальної життєвої активності та самореалізації.

Сьогодні значний відсоток дітей віком 6-7 років стикаються з тривожністю. Їхніми характерними рисами є підвищене занепокоєння, невпевненість у собі та емоційна нестійкість. Тривожність дезорганізує не лише навчальну діяльність, але й негативно впливає на особистісні структури, руйнуючи їх.

Американський дослідник Ч. Спілбергер виділяє дві форми тривожності: тривогу як стан і як властивість. Ситуативна тривожність виникає в конкретній зовнішній ситуації, яка сприймається дитиною як загрозлива або небезпечна. Особистісна тривожність є стабільною характеристикою особистості, яка проявляється у схильності до тривожних переживань незалежно від конкретних обставин [1].

Ситуативна тривожність є природним емоційним станом, який притаманний усім людям. Вона має корисну функцію, оскільки сприяє мимовільній регуляції поведінки. Однак ситуативна тривожність може стати

стійкою, особливо якщо в дошкільному віці вона формується під впливом певного стилю виховання.

Особистісна тривожність, у свою чергу, може розвиватися під впливом авторитарного стилю виховання, що супроводжується високими очікуваннями батьків стосовно дитини. Також цей тип тривожності нерідко формується через гіперопіку, коли тривожні батьки нав'язують дитині аналогічну поведінкову модель. Якщо хоча б один із батьків виявляє тривожність і схильність до надмірної опіки, це створює у дитини відчуття нестабільності. У такому випадку світ сприймається як небезпечне місце, а будь-яке виходження за межі звичних відносин викликає страх і тривогу. Дитина може почати орієнтуватися виключно на сім'ю, уникаючи спілкування з іншими людьми та недовірливо ставлячись до оточуючого середовища.

Надмірне обмеження соціального розвитку дитини, постійні хвилювання батьків щодо її оточення та дій призводять до формування почуття незахищеності. У результаті це може викликати невпевненість у собі, низьку самооцінку, високий рівень тривожності та розвиток різних страхів. Такий стан значно ускладнює емоційний розвиток дитини та її здатність адаптуватися до соціального середовища [18].

Тривожність у дітей часто розвивається під впливом сімейного середовища, коли на них покладають надмірно складні вимоги та завдання, демонструють незадоволення чи неповагу. Відкрита критика, покарання за дрібні помилки, крики та соромлення перетворюють ситуативну тривожність на постійний емоційний фон. У таких умовах дитина починає очікувати неприємностей, покарань і сварок, що формує у неї страх і стійке відчуття тривоги.

Особливо інтенсивно тривожність може проявлятися в період підготовки до школи або виконання домашніх завдань. Якщо батьки, які раніше не були залучені до цього процесу, раптом починають висувати надмірні вимоги, що перевищують можливості дитини, це викликає у неї сильне занепокоєння.

Постійний страх зробити помилку і зазнати критики призводить до труднощів у досягненні високих результатів. Негативна оцінка з боку батьків лише посилює відчуття безвиході, що поглиблює невпевненість у собі та ускладнює адаптацію дитини до навколишнього світу. У шкільному середовищі ця ситуація ускладнюється через вплив нового авторитету – вчителя – і можливість отримання низьких оцінок.

У віці 6-7 років діти часто вдаються до так званих «масок» тривожності, тобто форм поведінки, які допомагають їм переживати тривогу у м’якшій формі. Найхарактернішими «масками» є відсторонення та втеча у світ фантазій. Дитина може фізично бути присутньою на уроці, але подумки знаходитися у вигаданому, комфортному для неї місці. Серед інших проявів тривожності спостерігаються апатія, негативізм, швидка втомлюваність, пасивність у спілкуванні, виконанні завдань та участі в активностях.

Ці прояви свідчать про те, що тривожність впливає не лише на емоційний стан дитини, але й на її здатність до соціальної взаємодії, навчання та особистісного розвитку [22].

Коли батьки нехтують інтересами дитини, це часто призводить до втрати нею інтересу до навколишнього світу і неможливості задовольнити свої базові потреби. У таких випадках апатія може стати перешкодою для роботи інших механізмів подолання тривожності, таких як фантазія або навіть агресія, які втрачають ефективність у боротьбі з емоційним напруженням.

На думку Л.А. Лєпіхової, тривожність виникає через недостатню адаптивність психофізіологічних механізмів, що проявляється у підвищеній активації нервової системи. Це зумовлює неадекватні поведінкові реакції та порушення емоційного стану. Тривожність впливає не лише на емоційне самопочуття дитини, а й на функціональні можливості психіки. Вона спричиняє зниження самооцінки, ригідність мислення, відсутність креативності та продуктивності пам’яті, що гальмує розвиток особистості.

Хронічна тривожність, якщо не вживати відповідних заходів, може призводити до патопсихологічних розладів. У дітей з високим рівнем тривожності часто спостерігаються серйозні проблеми зі здоров'ям, що лише посилює їхній загальний стан і ускладнює подолання цих труднощів. Це вказує на необхідність своєчасного виявлення та корекції тривожності, щоб уникнути її негативного впливу на емоційний, когнітивний і фізичний розвиток дитини [14].

У дітей молодшого шкільного віку тривожність часто виникає через незадоволення основних потреб цього вікового періоду. Це призводить до проявів у поведінці, де переважають компенсаторні та захисні реакції. Тривожні почуття мають деструктивний вплив на діяльність дитини, оскільки вони заважають їй зосереджуватися та продуктивно займатися будь-якими завданнями.

Дитина не здатна самостійно впоратися з тривогою, підвищити свою самооцінку чи впевненість у собі та своїх діях. Це призводить до дезорганізації її діяльності та поведінки, знижуючи загальну ефективність і продуктивність. Тривожність стає перешкодою для розвитку організованості та плідності дій.

Типові прояви шкільної тривожності зазвичай пов’язані з соціально-психологічними факторами або проблемами в освітньому середовищі. У віці 6-7 років підвищений рівень шкільної тривожності може бути ознакою шкільної дезадаптації, що ускладнює процес навчання та соціалізації дитини. Це вказує на необхідність уваги до емоційного стану дітей у цьому віці та створення сприятливих умов для їхньої адаптації до шкільного середовища [42].

1.3. Причини тривожності й дітей молодшого шкільного віку

Шкільні роки є ключовим етапом у житті людини, під час якого активно формується її особистість і здійснюється психічний розвиток. Цей період нерідко супроводжується різними дитячими страхами, серед яких значне місце займають шкільні страхи. Для дітей молодшого шкільного віку навчальна діяльність, яка згідно з психологічною теорією діяльності є провідною, сприяє розвитку їхніх

пізнавальних потреб. Це, своєю чергою, стає основою для набуття нових знань і позитивного життєвого досвіду.

Однак шкільна тривожність може стати серйозною перешкодою для гармонійного розвитку дитини. Вона стримує пізнавальні потреби, заважає повноцінній соціалізації та може стати передумовою невротизації. Зважаючи на це, всебічне вивчення тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час формування їхньої навчальної діяльності є вкрай важливим. Це дозволить вчасно виявити проблеми та розробити ефективні способи їхнього подолання, сприяючи гармонійному розвитку особистості та успішній адаптації до шкільного середовища.

Вступаючи на поріг нового шкільного життя дитина зіштовхується з появою нового страху. Існує навіть термін «шкільна фобія» [4], що означає страх перед відвідуванням школи, який переслідує деяких дітей. Але, як пише Н. Бастун, «нерідко мова йде не стільки про страх школи, скільки про страх виходу з дому, розлуки з батьками, до яких дитина тривожно прив'язана. Іноді батьки самі бояться школи і мимоволі вселяють цей страх дітям чи драматизують проблеми початку навчання, виконують замість дітей завдання, зайво контролюють їх» [1]. Важливо, що «шкільна тривожність позбавляє дитину психологічного комфорту та є основною причиною хронічної неуспішності»[7]. Синдром шкільної тривожності у молодшому шкільному віці характеризується високим ступенем конформності: «такі діти слухняні, намагаються не привертати до себе уваги оточуючих, зразково поводяться, намагаються точно виконувати вимоги дорослих, не порушують дисципліну» [2]. Вони шукають заохочення, схвалення дорослих у всіх справах. Однак «їх дисциплінованість має захисний характер: дитина робить усе, щоб запобігти невдачі» [5].

А. Прихожан зазначає, що шкільне навчання завжди супроводжується підвищеною тривожністю, яка може мати як негативний, так і позитивний вплив на дитину. За умови оптимального рівня тривоги, вона може стимулювати дитину до навчання, роблячи цей процес більш ефективним. Проте, якщо рівень

тривожності перевищує оптимальну межу, це призводить до паніки. У таких випадках страх невдачі посилює прагнення уникнути помилок, що, своєю чергою, лише поглиблює тривожний стан.

Підвищений рівень тривожності стає постійною перешкодою для дитини, провокуючи такі негативні наслідки, як шкільна дезадаптація, шкільна фобія, хронічна неуспішність і навіть шкільний невроз. Виникнення цих явищ часто пов’язане з незадоволенням важливих потреб дитини. Вони проявляються через стійкі негативні переживання, занепокоєння та очікування неблагополуччя з боку оточення. Це підкреслює важливість підтримки дитини у шкільному середовищі та створення умов, що сприяють зниженню тривожності та забезпеченню гармонійного розвитку [7].

Городняк І. визначає кілька основних причин, які зумовлюють шкільні страхи у дітей молодшого шкільного віку. Загальна тривожність у школі, що проявляється у загальному емоційному напруженні. Це пов’язано з новими умовами розвитку, до яких дитина ще не встигла адаптуватися. Переживання соціального стресу, що виникає через труднощі у встановленні соціальних контактів з однокласниками. Фрустрація потреби в досягненні успіху, яка гальмує розвиток прагнення досягати високих результатів і знижує впевненість у власних силах. Страх самовираження, що виникає через труднощі у відкритому саморозкритті, сприйнятті себе та демонстрації своїх здібностей. Страх ситуації перевірки знань, особливо у публічній формі, що викликає тривогу перед оцінюванням досягнень і можливостей. Страх не відповідати очікуванням оточення, пов’язаний із занепокоєнням про реакцію значущих дорослих чи однолітків на результати, поведінку чи ідеї дитини, а також острахом негативних відгуків. Низька фізіологічна опірність стресу, що збільшує ймовірність деструктивних реакцій на тривожні фактори середовища. Взаємини з учителями, які можуть породжувати негативний емоційний фон. Це спричиняє зниження мотивації, успішності навчання та підсилює відчуття невпевненості в собі.

Ці причини підкреслюють складність адаптації дітей у початковій школі та важливість створення підтримувального середовища, яке допоможе зменшити тривожність і сприятиме гармонійному розвитку [3].

Молодші школярі нерідко відчувають тривогу, пов’язану з перевіркою знань, особливо під час опитувань. Цей тип тривоги виникає через страх зробити помилку або бути осміяним, що суттєво впливає на психологічний стан дитини. Ситуації перевірки знань, зокрема відповіді перед класом, сприймаються дітьми як дискомфортні. Найбільш схильними до такого страху є тривожні та боязкі діти, які особливо бояться відповідати біля дошки. У таких ситуаціях у них яскраво проявляється відчуття беззахисності. Як зазначає Н. Карпенко, це найбільш характерно для емоційно чутливих, ослаблених дітей, які часто хворіють, а також для тих, хто перейшов у нову школу. У таких дітей додатковий стрес викликає вже усталений «розподіл сил» у класі, який впливає на їхню адаптацію. Страх перед опитуванням і відповідями публічно може стати серйозною перешкодою для навчання, адже він заважає дитині повноцінно проявляти свої знання та вміння, посилюючи загальну тривожність і невпевненість у собі [4].

Учні молодшого шкільного віку прагнуть досягти високих результатів, виправдати очікування батьків, вчителів та однолітків, здобути їхню повагу і соціальне схвалення. Це надає емоційно напруженого характеру оціночній діяльності, оскільки тривожність тісно пов’язана з пошуком позитивного ставлення з боку оточення.

Деякі діти уникають відповідей на уроці через сором’язливість, недостатні навички спілкування чи надмірну мотивацію. Такі прояви вказують на суперечливу самооцінку і вже сформовану шкільну тривожність. Найбільш яскраво тривожність проявляється під час контрольних і самостійних робіт, коли діти не можуть точно спрогнозувати результати своєї праці.

Діти, для яких тривожність є характерною рисою, зазнають найбільшого негативного впливу під час оцінювання. Проте письмові роботи для них є менш

стресовими порівняно з усними відповідями біля дошки чи взаємодією з учителем, оскільки відсутній безпосередній контакт, який підсилює тривожність.

Водночас навіть у дітей, які не мають схильності до тривожності, можуть виникати ситуаційні страхи під час оцінюваних робіт. Такі епізоди тривоги можуть бути досить інтенсивними, значно ускладнюючи виконання завдань. Учень не може повністю розкрити свої можливості, навіть якщо матеріал вивчений бездоганно. Це вказує на необхідність створення сприятливих умов для оцінювання, які зменшують вплив тривожності та сприяють реалізації потенціалу кожної дитини.

Ще одна важлива причина підвищення тривожності молодших школярів – недостатній рівень фізіологічної й інтелектуальної зрілості багатьох дітей. Зарахування в школу, як доводить С. Томчук [8], збігається з віковою кризою, з якої різні діти виходять у різний час і з різними надбаннями. Великою мірою, доводить І. Булах, тривожність пов’язана і з незадоволенням потреб молодшого школяра. І «якщо в дитини є тривожність в одній сфері, то вона впливає і на інші сфери життя, блокуючи і викривляючи при цьому нормальний, повноцінний розвиток особистості» [2]. Слід враховувати, що молодші школярі, особливо першокласники, у першу чергу, прагнуть до симпатії вчителів, заради цього вони готові вчитися відмінно. Якщо ж учитель ставить погані оцінки, молодший школяр сприймає це як «він мене не любить» [1]. «Рівень тривожності молодших школярів дуже сильно залежить від того, наскільки гармонійно вдається сполучити у своїй свідомості вимоги двох надзвичайно значимих для них спільнот, членами яких раптом виявляються одночасно: родини (до її вимог уже давно звикли) і школи (установлені нею вимоги не дуже відомі, але дуже важливі)» – пише З. Кісарчук [6]. Якщо родина випускає їх «у світ», а школа приймає їх такими, які вони є, то емоційних проблем у дітей не виникає.

Булах І. та Кузьменко С. визначають кілька видів тривоги, які є характерними для молодших школярів:

1. Реалістична тривога – це відповідь на загрозу чи усвідомлення реальної небезпеки у зовнішньому світі. Наприклад, страх перед небезпечною твариною або контрольна робота в школі, що сприймається як виклик, який потрібно подолати.

2. Невротична тривога – емоційна реакція на можливість усвідомлення неприйнятних імпульсів або бажань. Вона виникає, коли дитина відчуває внутрішній конфлікт, побоюючись, що ці імпульси можуть стати очевидними для неї самої чи оточення.

3. Моральна тривога – емоційна відповідь на загрозу покарання з боку суперего. Це тривога, пов’язана з почуттям провини або страхом зробити щось неправильне, що може порушити моральні або соціальні норми.

Ці види тривоги демонструють складність емоційних переживань молодших школярів та вказують на важливість їхнього розуміння для створення сприятливого середовища, що підтримує емоційне здоров’я дітей [2].

На стан переживання впливають гендерні аспекти поведінки. Досліджуючи цей вимір, А. Качаєва переконує, що «рівень тривожності й інтенсивність переживання відчуття тривоги в дівчат і хлопчиків різні» [5]. На думку дослідників, у хлопчиків молодшого шкільного віку рівень тривожності загалом вищий, ніж у дівчат. Це пов’язано з тим, що хлопчики зазвичай уникають пояснення своєї тривоги або опису ситуацій, з якими вона пов’язана. Різниця між статями стає помітнішою з віком. Дівчатка здебільшого виражають тривогу, пов’язану з оточенням, яка стосується не лише друзів, рідних чи вчителів.

Дослідження з використанням шкали Філліпса для визначення шкільної тривожності також підтверджує наявність гендерної різниці. Дівчатка демонструють вищу тривожність за вісьмома показниками, які включають страх самовираження, страх не відповідати очікуванням однолітків, батьків і вчителів, а також тривогу у взаєминах із учителями. Хоча загальний індекс тривожності перебуває на середньому рівні, за страхом не відповідати очікуванням інших

дівчатка мають показник 66,8%, у той час як у хлопчиків цей показник становить 33,2%.

Дівчата також більше переживають через страх самовираження (66,4% у дівчат проти 33,6% у хлопців), під час перевірки знань та через низький рівень стресостійкості. Підвищена тривожність у дівчат також пов’язана з переживанням соціального стресу, який виявляється у 33,4% випадків, та з тривожністю щодо здобуття успіху (77,6%). У хлопчиків тривожність із цих причин майже не проявляється.

Ці результати підкреслюють важливість врахування гендерних особливостей у роботі з тривожністю в молодшому шкільному віці, оскільки підхід до дівчат і хлопців потребує різних стратегій підтримки та корекції емоційного стану [6].

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку має багато причин, які значною мірою пов’язані зі шкільним середовищем та навчальним процесом. Діти самі вважають основними джерелами своєї тривожності такі фактори: нерозуміння їхнього стану з боку вчителя, необ’єктивне оцінювання, ігнорування їхніх думок, публічні образи на уроках, підозри в поганих намірах, погрози небажаними наслідками, а також фізичний вплив дорослих чи однолітків.

Підвищена тривожність стає суттєвою перешкодою для успішної діяльності дитини, особливо під впливом оцінювальних інструкцій від дорослих. Поведінка педагога, а також атмосфера в класі відіграють важливу роль у формуванні тривожності. Надмірна суворість, підкреслення значущості навчання та емоційне напруження, створюване вчителем, можуть значно підвищувати рівень тривожності дитини. У таких випадках тривога набуває рис особистісної тривожності, яка проявляється у постійному очікуванні небезпеки та суб’єктивному сприйнятті потреби долати її навіть за відсутності об’єктивних загроз.

Навчальне навантаження є одним із основних чинників, які провокують тривожність. Після шести-семи тижнів навчання працездатність дітей знижується, і це може призводити до розвитку тривожності. Для відновлення емоційного стану дітей потрібні перерви у вигляді канікул. Перенасичений графік навчального дня також сприяє перенавантаженню. Науковці визначають, що пік розумової активності в дітей молодшого шкільного віку припадає на 10-12 годину, тому складні предмети доцільно проводити на другому, третьому чи четвертому уроках. Розподіл складних завдань протягом тижня має враховувати знижену розумову активність у понеділок та п’ятницю, а контрольні роботи та вивчення нового матеріалу слід планувати на середину тижня.

Дослідження також показують, що високий рівень тривожності спостерігається у дітей, яким задають багато домашніх завдань на вихідні. Для запобігання цьому рекомендується надавати дітям принаймні один день без шкільних завдань для відновлення сил. Тривалість уроків теж впливає на тривожність: концентрація уваги дітей починає суттєво знижуватися за останні 10-15 хвилин уроку, що збільшує рівень тривожності та знижує ефективність навчання.

Ці фактори підкреслюють важливість раціональної організації навчального процесу, врахування емоційного стану дітей та створення сприятливих умов для їхнього розвитку [11].

Знайомство з новим шкільним колективом є серйозним стресовим фактором для дитини, оскільки воно супроводжується необхідністю встановлення нових зв’язків із однолітками. Зміна школи чи класу часто викликає підвищену тривожність, адже дитина потрапляє в незнайоме середовище, де потрібно адаптуватися до нових соціальних норм і правил.

Хороші стосунки з однокласниками є одним із ключових чинників, які формують бажання дитини відвідувати школу. Відсутність друзів, конфлікти або цькування з боку однолітків можуть стати серйозною причиною відмови відвідувати навчальний заклад. Цькування чи відчуття соціальної ізоляції

суттєво впливають на емоційний стан дитини, знижують її самооцінку і посилюють тривожність.

Негативні стосунки з однокласниками можуть виникати, якщо поведінка дитини сприймається як «ненормальна». Це може включати заважання на уроках, відсутність спілкування з іншими, непристойне ставлення до вчителів чи однокласників, зверхнє ставлення до інших або доноси на однолітків. Така поведінка створює бар'єри для інтеграції дитини в колектив і підсилює соціальну напругу [27].

Несприятливі стосунки з учителями є одним із важливих чинників, що сприяють розвитку тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Тривожність може виникати, коли вчитель проявляє упереджене ставлення до дитини через її погану поведінку на уроках. Постійна антипатія з боку педагога, особливо якщо вона демонструється відкрито, посилює тривожність у дитини. Це може призводити до незібраності, недисциплінованості та загострювати проблемну поведінку, створюючи замкнене коло, яке ускладнює навчальний процес.

Додатковим фактором, що впливає на рівень тривожності дітей, є зовнішні соціальні обставини. У часи війни діти особливо сильно відчувають стрес. Розмови про війну, обстріли шкіл, можливу участь батьків у бойових діях, а також дії дорослих, наприклад, масове скуповування продуктів чи створення запасів вдома, створюють у дітей відчуття небезпеки та нестабільності.

Економічні труднощі в країні також спричиняють тривогу у школярів. Діти хвилюються через можливість втрати батьками роботи, що посилює загальне відчуття нестабільності в сім'ї. Як зазначають фахівці, тяжкість психологічного стану дитини значною мірою залежить від того, наскільки безпосередньо вона стикалася із наслідками війни: чи була в епіцентрі бойових дій, чи спостерігала за ними через медіа, чи зазнали шкоди її рідні та близькі.

Ці фактори підкреслюють важливість підтримки дітей у цей складний час, зокрема через створення сприятливого навчального середовища, яке зменшить вплив стресових ситуацій і сприятиме емоційному благополуччю [40].

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку може бути зумовлена багатьма факторами, такими як недостатня готовність до школи, завищені очікування батьків, сімейні конфлікти, неправильний стиль виховання чи затримка психічного розвитку. Незалежно від першопричини, розвиток шкільної тривожності має подібний характер. У таких випадках часто спостерігаються низькі навчальні досягнення, деструктивна тривожність, невпевненість у собі та низька оцінка дитини з боку оточення.

Тривалий стан тривоги може спричинити розвиток неврозів і серйозно зашкодити емоційному та когнітивному розвитку дитини. Тому своєчасна, системна й якісна психологічна допомога є важливою для відновлення психологічного благополуччя дитини та забезпечення її здатності до повноцінного життя. Успішне навчання можливе лише тоді, коли дитина навчиться правильно переживати тривожність у контексті шкільного життя, трансформуючи її в конструктивний досвід.

Важливо донести до дітей, що світ не є постійно небезпечним, і навчити їх бачити в ньому позитивні сторони. Для цього необхідно використовувати різні психологічні засоби, спрямовані на попередження тривожності. Діти повинні опанувати навички емоційного саморегулювання, розуміння своїх почуттів та адаптації до недосконалостей навколишнього світу. Такі підходи сприятимуть їхньому гармонійному розвитку та формуванню стійкості до стресу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Характеристика методики дослідження

Дослідження, проведені останнім часом (І. Дубровіна, В. Гарбузов, О. Захаров, Є. Ковальова та інші), свідчать про те, що тривожність є одним із найпоширеніших явищ серед молодших школярів. Ця підвищена тривожність впливає на всі аспекти психіки дитини, зокрема на афективно-емоційну, комунікативну, морально-вольову та когнітивну сфери.

Однією з головних проблем у діагностиці дитячої тривожності є підбір методично коректних, надійних і репрезентативних інструментів, які дозволяють отримати загальне уявлення про те, як дитина взаємодіє з навколишнім соціальним середовищем.

У процесі вікового розвитку тривожність набуває нових форм. Як зазначає Т. Лаврентьєва, шестирічна дитина вже здатна приховувати свої страхи або сльози, що свідчить про розвиток її емоційної саморегуляції. Дитина не лише вчиться культурно прийнятним способам вираження почуттів, але й починає усвідомлено використовувати їх. Це дозволяє їй інформувати оточення про свої переживання або навіть впливати на поведінку інших.

Ці результати підкреслюють важливість раннього виявлення тривожності у дітей, адже її своєчасна діагностика й корекція сприяють гармонійному розвитку емоційної та соціальної компетентності дитини [47]. Для соціального педагога поведінка дитини та спосіб вираження нею своїх почуттів є важливими показниками, які дозволяють зрозуміти внутрішній світ дитини. Ці прояви дають змогу оцінити її психічний стан, рівень благополуччя та можливі перспективи розвитку.

У дослідженні тривожності дошкільників використовуються різноманітні методи, такі як спостереження, аналіз діяльності дитини та тестування. Одним із найпоширеніших підходів є застосування проективних методик, зокрема

графічних. Ці методики дають змогу глибше зрозуміти емоційні переживання дитини та її ставлення до оточення.

Особливу популярність серед проективних методик мають ті, які дозволяють вивчати взаємовідносини у сім'ї. Серед них методики, розроблені такими дослідниками, як В. Вольф, Д. Кауфман, М. Кольцова, І. Корман, У. Лео, В. Халс та іншими. Використання цих підходів допомагає не лише діагностувати рівень тривожності, але й виявити сімейні чинники, що впливають на емоційний стан дитини.

Ці методи є важливими інструментами для соціальних педагогів і психологів, оскільки вони сприяють глибшому розумінню внутрішнього світу дитини та дозволяють створити ефективну програму підтримки й корекції [49].

Психологічні малюнкові тести стали надзвичайно популярними завдяки своїй ефективності в різних сферах життя. Основна їх перевага, у порівнянні з іншими методиками, наприклад, вербальними опитуваннями, полягає у зменшенні страху та напруги під час тестування. Це дозволяє отримати більш точну та об'єктивну оцінку особистісних характеристик, емоційного та психологічного стану. Принцип проєкції, який лежить в основі цих методик, дає змогу дитині передати свої внутрішні переживання, уявлення та прагнення через малюнок. Окрім того, малюнкові тести є природними для дітей дошкільного віку, оскільки малювання є звичайним видом діяльності, зрозумілим і доступним навіть дітям з обмеженими мовними навичками.

У соціальній педагогіці та психології розрізняють три рівні тривожності на основі систематизованих критеріїв:

- Високий рівень тривожності характеризується неспроможністю дитини адаптуватися до подразника. Дитина майже завжди відчуває фрустрацію, страх, агресію чи апатію залежно від своїх індивідуально-типологічних особливостей.
- Середній рівень тривожності проявляється частковою неспроможністю адаптуватися, що супроводжується хвилюванням, напругою, роздратуванням та незадоволенням.

- Низький рівень тривожності відзначається рідкісними епізодами емоційного дискомфорту, але дитина здатна адаптуватися до подразника.

Соціально-педагогічний експеримент із вивчення тривожності спрямований на виявлення індивідуальних особливостей дитини, аналіз чинників, які впливають на її емоційний стан, а також на розкриття внутрішнього ставлення до різних ситуацій. Це дозволяє отримати інформацію про характер взаємин дитини з однолітками, дорослими в сім'ї та школі. Найбільш змістовно дитяча тривожність проявляється під час ігрової та продуктивної діяльності, таких як малювання чи ліплення.

Сучасна діагностика шкільної тривожності базується на різноманітних методичних підходах, серед яких спостереження за поведінкою учнів, експертні опитування батьків і вчителів, тести-опитувальники та проєктивні методики. Такий комплексний підхід забезпечує максимально повне розуміння емоційного стану дитини, дозволяючи розробити ефективні стратегії підтримки та корекції [19].

У даному дослідженні використані емпіричні методи вивчення: опитування, порівняння, експеримент. У магістерській роботі надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувались: застосуванням стандартизованих валідних методів, які відповідають предмету, меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, застосуванням методів математичної статистики.

Емпіричне дослідження проводилося з батьками (жінки) (Табл.2.1., Рис.2.1.) та їхніми дітьми молодшого шкільного віку різної статі з вересень-листопад 2024 року. У дослідженні брали участь хлопчики та дівчата – учні 1 класу Чернігівської гімназії № 11 Чернігівської міської ради у загальній кількості 26 чоловік, віком 6-7 років, з них 11 хлопчиків та 15 дівчат (з них 2 дитини: 1 хлопчик та 1 дівчинка навчаються на сімейній формі навчання та даний час перебувають на постійному місці проживання у країнах Європи) (Рис.2.2.).

Таблиця 2.1.

Характеристика групи досліджуваних

Кількість досліджуваних (осіб)	**Вік матері (років)**			**Стать дитини (осіб)**	
	20-30	**30-40**	**40-50**	**Дівчата**	**Хлопчики**
26	6	15	5	15	11

Дослідження проводилось з дотриманням етичних норм, респондентам була гарантована добровільність, конфіденційність та анонімність. Метою першого діагностичного етапу було перевірити сімейний стан батьків, визначити наявність негативних стосунків у родині, що в свою чергу призводить до виникнення особистісної тривожності у дітей дошкільного віку.

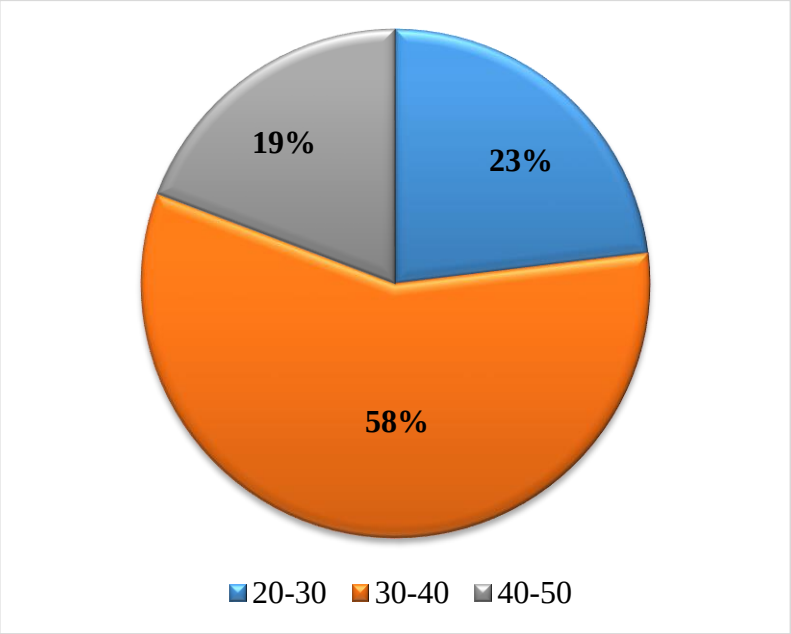


Рис.2.1. Вікова категорія досліджуваних матерів

Отже, отримані наступні дані: найбільше матусь це категорія віком від 30 до 40 років вони складають 58% (15 осіб) опитаних, 23% складають матусі віком від 20 до 30 років (6 осіб) та 19% – від 40 до 50 років (5 осіб) (Рис. 2.1.).

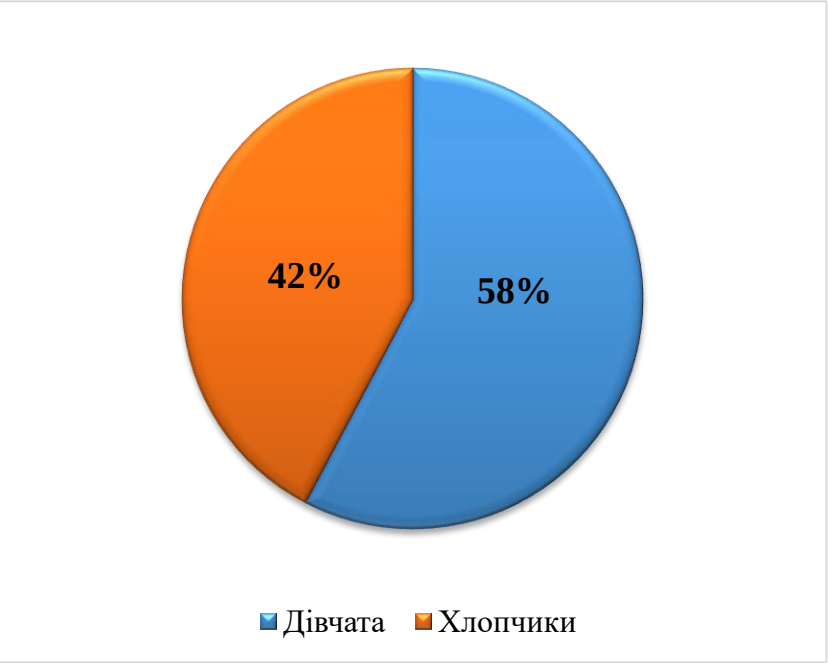


Рис.2.2. Статевий розподіл досліджуваних дітей

Рис. 2.3. Характеристика місцезнаходження досліджуваних

Від початку повномасштабної війни в Україні 6 (23%) матусь знаходились на території України, нікуди не виїжджаючи, 18 (69%) осіб виїжджали в період

війни, але вже повернулись назад, 2 (8%) матусі досі перебувають за кордоном зі своїми дітками (Рис. 2.3.).

Здійснюючи аналіз отриманих даних, важливо також звернути увагу на якісні показники нашого дослідження. Бачимо, що переважаюча більшість матерів залишались на території України після повномасштабного вторгнення, значно менший відсоток опитуваних виїжджали, проте вже повернулись і ще менша частина людей досі перебуває за кордоном.

В нашому опитуванні ми також просили матерів поділитись їхнім способом впоратись зі стресом. Найбільший відсоток опитуваних (35%) долають стрес за допомогою підтримки близьких людей. Цей фактор нам важливо враховувати, оскільки саме підтримка інших людей є тим чинником, що може розвивати та зміцнювати життєстійкість. Важливе місце серед способів зарадити стресу серед наших досліджуваних є відпочинок (27%), а також молитва, хобі чи робота. Маленька частка опитуваних вказала також психотерапію та прийом медикаментів (Рис. 2.4.).

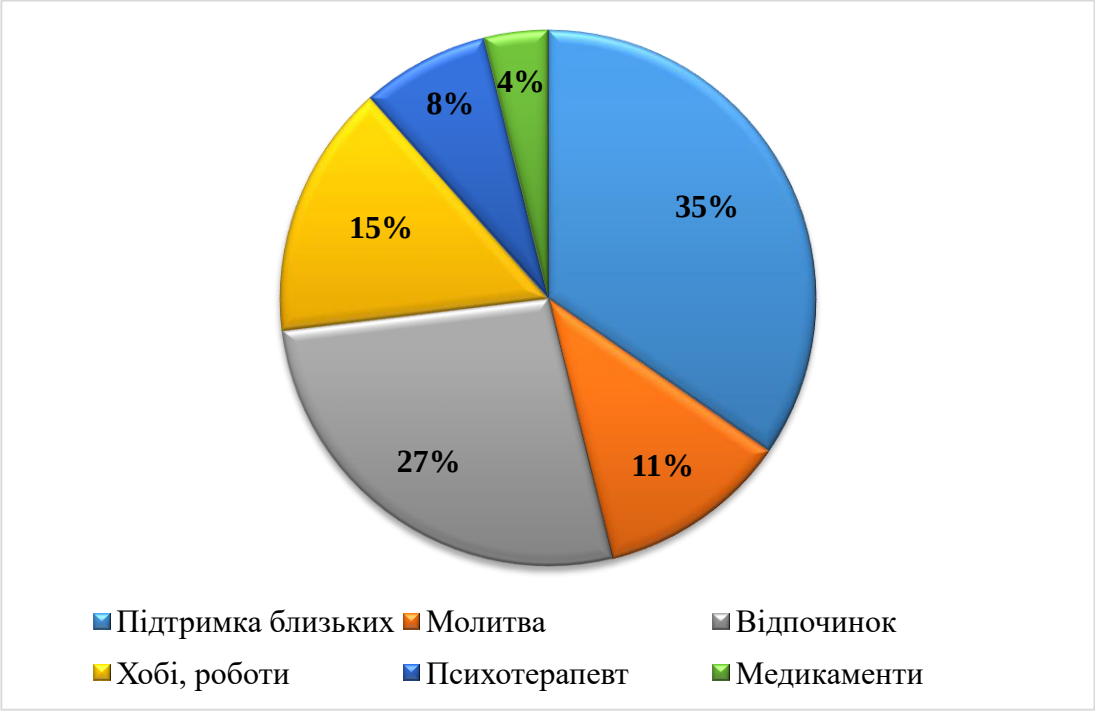


Рис. 2.4. Способи матерів впоратися зі стресом

В цьому дослідженні для нас важливо було враховувати контекст війни, оскільки очевидно, що така реальність значно впливатиме на тривожність, особливо, якщо це стосується дітей. 41% опитуваних матерів помітили прояви тривоги, яких не спостерігали раніше. Більшість з них проявляються саме в розмовах дітей про війну, смерть. Багато матерів помітили проблеми дітей зі сном, апетитом, порушенням емоційності та інші страхи, які не були так виражені раніше. Ці дані нам можуть бути корисні в контексті розроблення тренінгових програм для підвищення життєстійкості матерів, яка б могла правильно говорити дітям про війну відповідно до віку, як діяти, якщо дитина помітно виражає страх війни, смерті тощо.

Відповідно до анкетування, матері помічали у дітей порушення емоційності (23%), яка проявлялася у страхах та безпричинному плачі, у 19% дітей проявляється порушення сну та втрата апетиту, та прояв дратівливості, а саме агресія або ж гнів - 12%. Серед факторів, які можуть викликати у дітей травматичні психологічні стани, матері найчастіше фіксують страхи під час гучних звуків – 38% (Рис. 2.5.).

Рис. 2.5. Симптоми, які сигналізують про тривогу в дітей під час війни

60% дітей були свідками або учасниками різноманітних подій, пов’язаних з війною. Найчастіше діти, за словами матерів, зазнавали таких травмуючих подій: розлука з рідними та близькими – 28%, переїзд в інший регіон країни – 25%, обстріли та бомбардування – 24%, тривале перебування у холодному приміщенні – 17%, 8% – перебували в окупації, 6% – були свідком смерті рідних або близьких, 5% – втратили житло, а ще 5% – зазнали голоду та відсутності води.

80% респонденток вважають своє нинішнє місце проживання небезпечним, так як наш регіон є прифронтовим.

Також 61% матерів зазначили, що серед їхніх близьких родичів (чоловік, брат, сестра, діти, батьки) є ті, хто воює.

87% матерів кажуть, що їхні діти не потребують психологічної підтримки або допомоги, а 13% заначили, що потребують. Лише 5% матерів зверталися за останні три місяці за психологічною допомогою для дитини. 93% з них змогли її отримати через персональний візит до психолога (78%), консультацію онлайн (18%) або телефоном (7%).

54% опитаних матерів вважають, що можливість українських батьків вирішувати питання, пов’язані з вихованням та розвитком дітей, погіршилася порівняно з часами до повномасштабного російського вторгнення в Україну, 25% вважають, що нічого не змінилось, лише 15% відзначили покращення. Ті, чиє фінансове становище зараз є найгіршим, більше говорили про погіршення.

94% матерів українських дітей однозначно або скоріше вірять в те, що Україна зможе відбити напад Росії. Утім, майже 40% зазначили, що за останній рік їхнє відчуття впевненості у майбутньому погіршилося. Найчастіше такі респонденти проживають в місцях, які вважають небезпечними; переселилися з рідного міста або донедавна не жили вдома.

З метою проведеного дослідження на основі методів: опитувальник на тривожність дітей Лаврентьєва Г. П. та Титаренко Т. М., методика тривожності Філіпса, методики «Паровозик» (С.В. Велієва) були визначені особливості

емоційного стану дітей, рівень дитячої тривожності, стан тривоги та настрій молодших школярів.

1. Опитувальник на тривожність дітей Г.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко. Методика рекомендована Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи НАПН України («Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби», 2018).

Мета: визначення загального рівня тривожності дитини.

Вік: анкета призначена для спостереження за дітьми 4-7 років. Вчителі або батьки позначають відсутність/наявність ознак тривожності у дитини. Загальна сума балів свідчить про рівень проявів тривожності: висока тривожність - 15 - 20 балів; середня тривожність -7 - 14 балів; низька тривожність - 1-6 балів (Таблиця 2.2., Додаток Б).

Таблиця 2.2.

Опитувальник тривожності дітей Г.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко

з/п	**Запитання**	**Так**	**Ні**
1.	Не може довго працювати, не втомлюючись.		
2.	Йому важко зосередитися на чомусь.		
3.	Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.		
4.	Під час виконання завдань дуже напружений, скований.		
5.	Соромиться частіше за інших.		
6.	Часто говорить про напружені ситуації.		
7.	Як правило, червоніє у незнайомій обстановці.		
8.	Нарікає, що йому сняться страшні сни.		
9.	Руки у нього зазвичай холодні та вологі.		
10.	У нього нерідко буває розлад стільця.		
11.	Сильно потіє, коли хвилюється.		
12.	Не має гарного апетиту.		
13.	Спить неспокійно, засинає важко.		

Продовження таблиці 2.2

14.	Палохливий, багато що викликає в нього страх.		
15.	Зазвичай турбований, легко засмучується.		
16.	Часто неспроможна стримати сльози.		
17.	Погано переносить очікування.		
18.	Не любить братися за нову справу.		
19.	Не впевнений у собі, у своїх силах.		
20.	Боїться зіштовхуватися з труднощами.		

2. Методика діагностики рівня тривожності Філіпса.

Рівень шкільної тривожності можна визначити за методикою Філіпса. Мета методики: вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярам, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «Так» або «Ні» (Додаток В).

Крім того дана методика дозволила більш глибоко і значимо діагностувати такі фактори тривожності як: страх перевірки знань; фрустрація потреби у досягненні успіху; страх самовираження; страх не відповідати очікуванням оточуючих; низький фізіологічний опір до емоційного дискомфорту на фоні переживання соціального стресу; боязнь самовираження; проблеми і страхи у відносинах із учителями. Для визначення прояву тривожності виокремлюють ті запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Так, наприклад, якщо відповідаючи на 58-ме запитання дитина відповідає «так», але відповідь не збігається з ключем, тобто у ключі до цього запитання стоїть відповідь «-» («ні»), це є характерним проявом тривожності.

Під час обробки підраховується: загальне число розбіжностей по всьому тесту. Якщо розбіжність складає понад 50% тривожність підвищена, понад 75% - висока тривожність; кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності,

виділених у тесті. Знову ж таки, якщо розбіжність більше 50% тривожність підвищена, більше 75% - висока тривожність.

Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних факторів та їх кількістю.

Опрацювання результатів:

1. Підрахунок числа розбіжностей знаків («+» - так, «-» - ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50%;>50%; 75%).

2. Складання індивідуальних діаграм.

3. Підрахунок кількості розбіжностей за кожним виміром для всього класу (абсолютне значення - < 50%; >50%; 75%).

4. Подання результатів у вигляді діаграми.

5. Визначення числа учнів, які мають розбіжності за певним чинником 50% і 75% (для всіх чинників).

6. Аналіз і порівняльних результатів при повторних замірах.

7. Повна і достовірна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Таблиця 2.3.

Обробка та інтерпретація даних

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

Таблиця 2.4.

Ключ до запитань: «+» - так, «-» - ні

1-	11+	21-	31-	41 +	51-
2-	12-	22+	32-	42-	52-
3-	13-	23-	33-	43+	53-
4-	14-	24+	34-	44+	54-
5-	15-	25+	35+	45-	55-
6-	16-	26-	36+	46-	56-
7-	17-	27-	37-	47-	57-
8-	18-	28-	38+	48-	58-
9-	19-	29-	39+	49-	
10-	20+	30+	40-	50-	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника).

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи. Можливі різні варіанти: при підвищеній загальній тривожності дитини, вона може відчувати себе у школі досить комфортно і, навпаки, загалом емоційно стійкі діти можуть відчувати себе у школі погано.

2. Переживання соціального стресу – занепокоєння, пов’язане у дитини з необхідністю брати участь у суспільному житті класу і школи. Часто таку тривожність можуть відчувати лідери.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який не дає дитині можливості розвивати особисту потребу в успіху та досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження – ввиявляється в негативних емоціях, переживанні ситуацій, які пов'язані із потребою саморозкриття, демонстрацією своїх можливостей, подання себе іншим,

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення до оцінювання та переживання тривоги у ситуаціях перевірки знань. Явно проявляється у неуспішних учнів.

6. Страх невідповідності очікуванням, оточення – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів та вчинків, тривога з приводу оцінуки, які дають оточуючі, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові – особливості психофізіологічної організації, які спричиняють втрату контролю над особистою поведінкою в стресових ситуаціях.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Таким чином тест Філіпса дає інформацію про дитину важливу для виявлення її індивідуального статусу, стану відносин в системі «учитель-учень», характеристики загальної педагогічної ситуації у заклад.

3. Метод «Паровозик» (Валієва С.В.).

Використання методика «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва можна визначити нормальний чи пригнічений настрій, стан тривоги, страх, задовільну чи низьке пристосування у новому або звичному соціальному середовищі. Вона спрямована на визначення позитивного і негативного ступеня психічного стану.

Мета: дозволяє визначити особливості емоційного стану дитини: нормальний або знижений настрій, стан тривоги, страху. Досліджується психічний стан дитини протягом дня в її діяльності, спрямована на визначення позитивного (ППС) та негативного (НПС) психічного стану кожної дитини (у подальшому ми будемо використовувати відповідні скорочення ППС та НПС) і сприятливість психологічного клімату у групі в цілому.

Матеріали, які потрібно для дослідження: білий паровозик, 8 кольорових вагонів (червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний) (Додаток Г). Спочатку розташовуємо кольорові вагончики на білому

фоні у вибірковому порядку. Згодом, даємо інструкцію дитині: «Розглянь всі кольорові вагончики, а зараз я пропоную тобі створити особливий поїзд. Першим постав вагончик, який ти вважаєш найкрасивіший. Тепер вибери з вагончиків, що залишилося другий найкрасивіший і т.д». Необхідно, щоб дитина утримувала всі вагончики в полі зору.

Під час, дослідження необхідно, щоб учень бачив усі вагончики, а вчитель нагадував інструкцію під час обведення вагончиків, які залишилися. Відповіді та порядок вагончиків потрібно записувати. Після розташування вагончиків, рахуємо бали (Таблиця 2.5.):

1 бал – якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на другу позицію; чорний, сірий, коричневий – на третю; червоний, жовтий, зелений – на шосту;

2 бали – якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на першу позицію; чорний, сірий, коричневий – на другу; червоний, жовтий, зелений – на сьому, синій – на восьму;

3 бали – присвоюється, якщо чорний, сірий або коричневий вагончик поставлений на першу позицію; синій – на сьому; червоний, жовтий, зелений – на восьму позицію.

Таблиця 2.5.

Обробка отриманих результатів

1 бал	**Колір**	**Позиція**	**2 бали**	**Колір**	**Позиція**	**3 бали**	**Колір**	**Позиція**
	Фіолетовий	2		Фіолетовий	1		Фіолетовий	1
	Чорний	3		Чорний	2		Чорний	1
	Сірий	3		Сірий	2		Сірий	1
	Коричневий	3		Коричневий	2		Коричневий	7
	Червоний	6		Червоний	7		Червоний	8
	Жовтий	6		Жовтий	7		Жовтий	8
	Зелений	6		Зелений	7		Зелений	8
				Синій	8			

Якщо в результаті підсумовування отриманих даних, балів виявляється менше трьох, то психічний стан оцінюється як позитивний, при 4-6 балах – як негативний психічний стан низького ступеня (НПС нс); при 7 – 9 балах - як НПС середнього ступеня; більше 9 балів – НПС високого ступеня.

Отримавши результати кожної дитини, можна за допомогою формули визначити загальний психологічний стан класу. Психологічний стан класу = позитивний психічний стан дітей негативний психічний стан дітей / кількість дітей × 100%:

а) високий ступінь сприятливості психологічного стану в класі (70% і більше);

б) середній ступінь сприятливості психологічного стану в класі (42% – 69%);

в) незначний ступінь сприятливості психологічного стану в класі (26% – 41,9%);

г) початковий ступінь несприятливого психологічного стану в класі (0% – 25%);

д) середній ступінь несприятливого психологічного стану в класі (1% – 25%);

е) високий ступінь несприятливого психологічного стану в класі (- 26% і більше) [30].

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

На основі теоретичних та емпіричних досліджень можна стверджувати, що, тривожність як складне явище, має різні форми і види, періодичність і ступінь прояву, не піддається однозначній оцінці, тому вона може нести в собі як позитивний (мобілізуючий), так і негативний (руйнівний) вплив на формування особистості дитини, а особливо дитини з розумовими вадами.

У результаті проведеного дослідження на основі використання методики Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М «Рівень тривожності дитини», методики

«Паровозик» С.В. Велієвата та методики тривожності Філіпса були визначені особливості емоційного стану дітей, рівень дитячої тривожності, стан тривоги, настрій молодших школярів (Табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Отримані дані за методикою «Рівень тривожності дитини»

№ з/п	Ім'я учня	Бали	Рівень тривожності
1.	Кіра	14	Середній
2.	Мірон	16	Високий
3.	Мілана	10	Середній
4.	Макар	15	Високий
5.	Данило	16	Високий
6.	Ксенія	6	Низький
7.	Руслан	15	Високий
8.	Назар	10	Середній
9.	Анна	12	Середній
10.	Анна	18	Високий
11.	Олександра	15	Високий
12.	Арина	18	Високий
13.	Софія	5	Низький
14.	Арина	6	Низький
15.	Зоряна	16	Високий
16.	Артем	8	Середній
17.	Федір	12	Середній
18.	Євгенія	9	Середній
19.	Даніела	7	Середній
20.	Іван	5	Низький
21.	Поліна	9	Середній
22.	Денис	8	Середній

Продовження таблиці 2.6.

23.	Максим	10	Середній
24.	Іван	12	Середній
25.	Вероніка	6	Низький
26.	Анастасія	17	Високій

Отже, за результатами методики Лаврентьєва Г.П., Титаренко Т.М «Рівень тривожності дитини» отримані результати демонструють переважно високий і середній рівні існуючих тривожних станів в учнів 1 класу.

Виявлено, що тривожний стан на високому рівні спостерігається у дев'яти учнів, що становить 35% дітей з всього класу. Середній рівень виявлено в дванадцяти учнів, і становить 46% класу. Лише п'ять учнів мають низький рівень тривожних станів і становить 19% (Рис.2.6.).

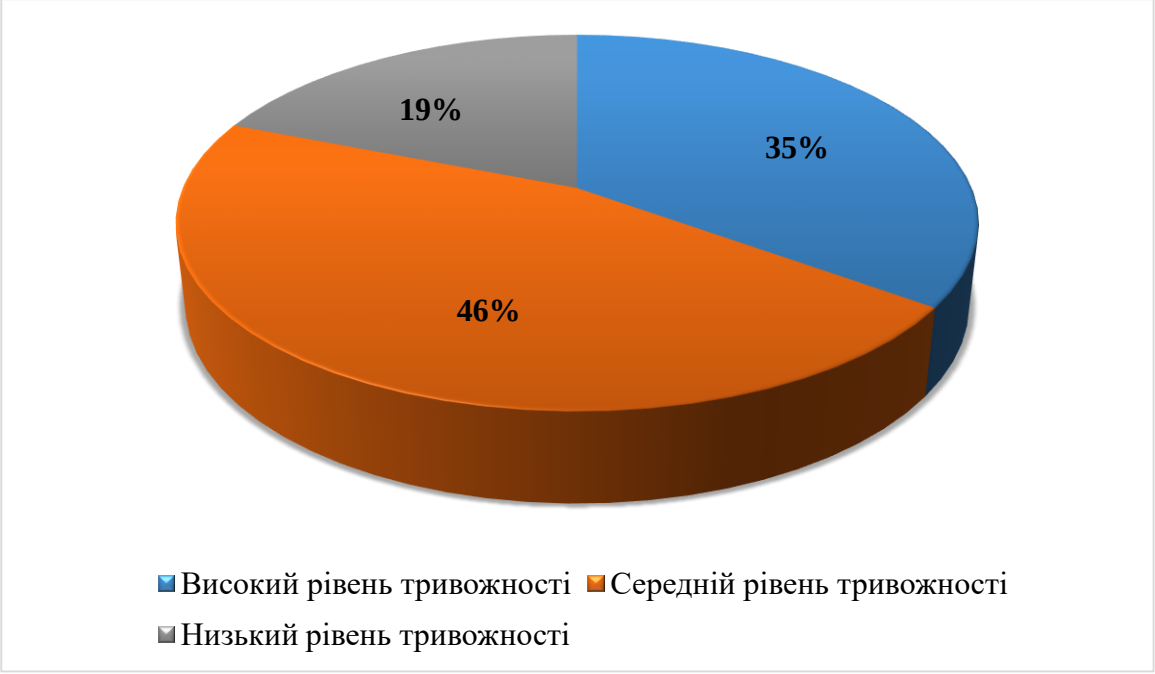


Рис 2.6. Рівень тривожності дітей 1 класу

Високий рівень тривожності свідчить про неадекватну та завищену самооцінку, знижену мотивацію, невпевненість і глобальну боязнь труднощів. Такі діти часто говорять про напружені ситуації, які заважають їм на чомусь

корисному зосередитися. Тому учні знаходять психологічний захист «вирушаючи у власний світ фантазій». У фантазіях вирішують свої нерозв'язні конфлікти, у мріях знаходять задоволення своєї невтіленої потреби.

Розмовляють вони крізь ворожість до навколишніх, підозріло ставляться до інших людей, відмовляться відповідати біля дошки та з місця через страх сказати чи зробити неправильно і отримати зауваження, погану оцінку чи знущання однокласників.

Але залучаючи таких дітей до вільних ігор, вони заспокоюються, підтримують легкий контакт з іншими дітьми, але дуже знайомими їм. В таких умовах вони досягають деякого спокійного психологічного комфорту.

Середній рівень почуття тривожності властивий учням, які поступово адаптуються в новій ролі і намагаються справлятися з цією роллю. Але все ж деякі страхи присутні. Такі діти можуть самі проситися до дошки відповідати, якщо їх не запитують, тобто погано переносять очікування своєї черги.

Та, якщо вчитель сам викликає їх, вони з не очікування губляться, це викликає у них зайву тривожність і страх, що щось не так, тому під час виконання завдань вони стають скованими, зосередженими на власних переживаннях. Діти бояться шкільні неприємності: низькі оцінки, зауваження, покарання.

Низький рівень почуття тривожності, виявлений в одного учня, що свідчить про справляння з роллю школяра. В нього можуть спостерігатися лише незначні переживання щодо неправильного розрахування своїх можливостей, а саме невмінням самостійно зосередитися в змісті завдання. Лише після багаторазового повторення, учень приступає до його виконання.

2. Надалі проаналізуємо результати дослідження за діагностичним інструментом «Тест шкільної тривожності Філіпса»(Таблиця 2.7.). Вивчення рівня і характеру тривожності, пов’язаної з школою в учнів за методикою «Оцінка рівня шкільної тривожності Філліпса» дало можливість визначити рівень шкільної тривожності та її показники у різних сферах життєдіяльності школяра.

Аналіз шкільної тривожності за окремими чинниками дає можливість стверджувати, що загальна шкільна тривожність, яка характеризує емоційний стан учнів досліджуємого класу характерна для 75% опитаних. Це вказує на наявність негативного емоційного стану дитини у зв'язку із різними формами залучення дитини до школи (відвідування школи, дистанційне навчання, неформальне спілкування з однокласниками та вчителем).

У 55% першокласників виявляється страх перевірки знань, у 46% страх спілкування з учителем та 32% страх самовираження. У таких дітей виникають проблеми, пов'язані з міжособистісними стосунками з вчителем, однокласниками, батьками, а також їхні власні переживання з приводу рівня домагань, самооцінки, задоволеності основних потреб, які тісно пов'язані з успішністю взаємодії у міжособистісних стосунках.

Таблиця 2.7.

Результати дослідження за методом «Тест шкільної тривожності Філліпса»

№ з/п	Ім'я дитини	Загальна тривожність у 1 класі Е=22	Переживання дитиною соціального стресу Е=11	Фрустація потреби у досягненні успіху Е=13	Страх самовираження Е=6	Страх ситуації перевірки знань Е=6	Низька фізіологічна опірність стресу Е=5	Проблеми і страхи у відношеннях з учителем Е =
1.	Кіра	64	60	62	50	64	60	64
2.	Мірон	69	19	64	50	69	68	68
3.	Мілана	14	17	18	18	20	15	18
4.	Макар	41	20	40	40	41	41	40
5.	Данило	73	82	71	71	80	78	71
6.	Ксенія	59	23	57	58	50	49	59
7.	Руслан	83	20	68	81	80	76	82
8.	Назар	55	18	52	52	55	50	55

Продовження таблиці 2.7.

9.	Анна	64	25	60	61	62	62	62
10.	Анна	19	27	22	22	18	18	21
11.	Олександра	49	19	45	45	44	44	50
12.	Арина	19	19	20	20	20	20	19
13.	Софія	15	20	19	19	19	20	20
14.	Арина	48	44	42	45	47	42	44
15.	Зоряна	45	21	43	43	43	43	44
16.	Артем	19	18	20	19	19	19	18
17.	Федір	44	20	42	44	40	42	20
18.	Євгенія	46	19	46	46	46	46	19
19.	Даніела	20	20	19	19	19	19	20
20.	Іван	16	21	17	16	18	17	21
21.	Поліна	48	23	45	45	45	45	48
22.	Денис	78	21	72	74	80	78	78
23.	Максим	20	20	18	19	19	20	18
24.	Іван	67	58	75	68	56	75	70
25.	Вероніка	46	20	44	45	40	44	44
26.	Анастасія	46	19	46	46	46	46	19

Низький рівень тривожності, пов’язаний з фізіологічним протистоянням стресу, виявлено 28% обстежуваних, це означає, що ці учні мають пристосованість до ситуацій стресогенного характеру. 25% учнів мають страхи не відповідати запитам оточуючих. Для цих дітей є значимою оцінка інших в оцінці своїх результатів. Зате лише у 16% учнів виражений фактор шкільної тривожності пов’язаний з фрустрацією потреби у досягненні успіху. Дана частина дітей перебуває на психічному тлі, яке не дозволяє розвивати свої потреби в досягненні успіху.

Методика Філіпса дає змогу визначити, по якому фактору в учнів високі результати тривожності. Ці результати можна представити у вигляді діаграм по кожному фактору для всього класу (рис.2.7.-2.13.).

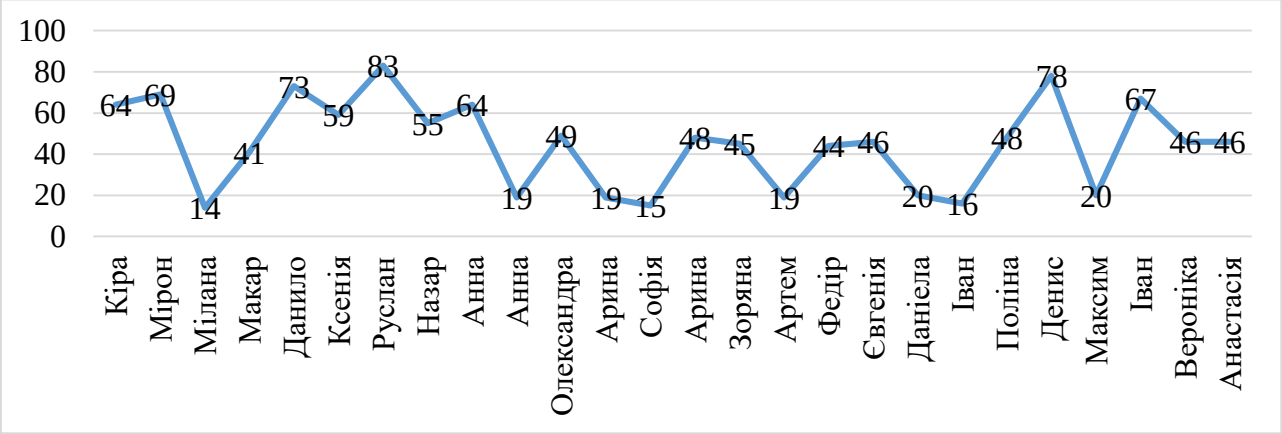


Рис. 2.6. Показник фактору загальної тривожності класу

Загальна тривожність в школі є характеристикою емоційного стану дитини, пов'язаного з різними формами її включення в життя школи. Дуже висока тривожність у 7 учнів, висока у 2.

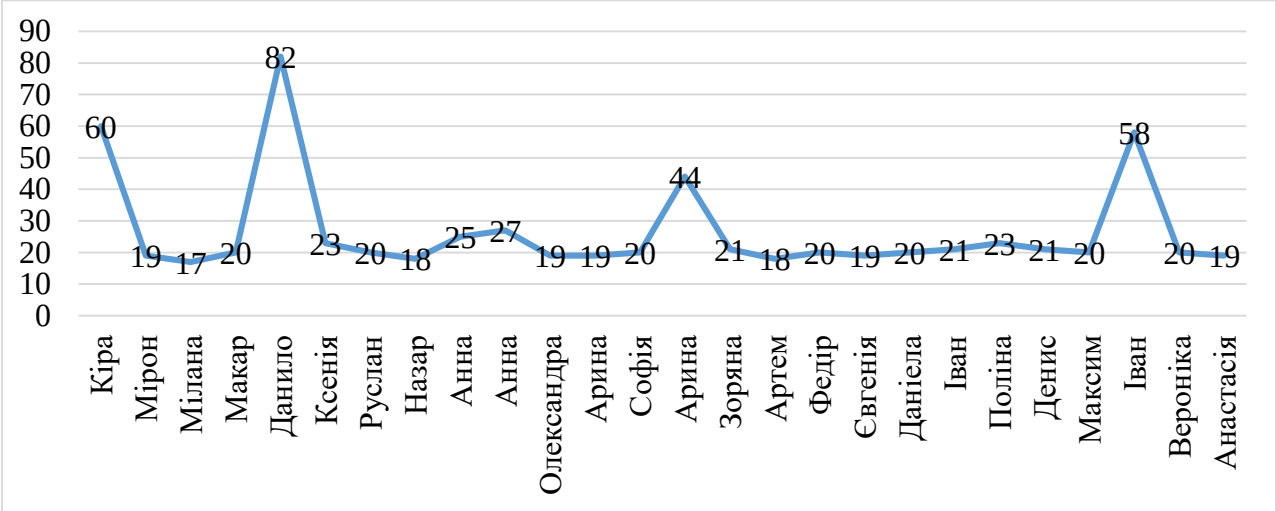


Рис. 2.7. Показник фактору переживання соціального стресу класу

Переживання соціального стресу - проявляється в емоційному стані дитини, на фоні якого розвиваються соціальні контакти, переважно з однолітками. Дуже високу тривожність за цією характеристикою має 1 учень, високу тривожність - 2 учні.

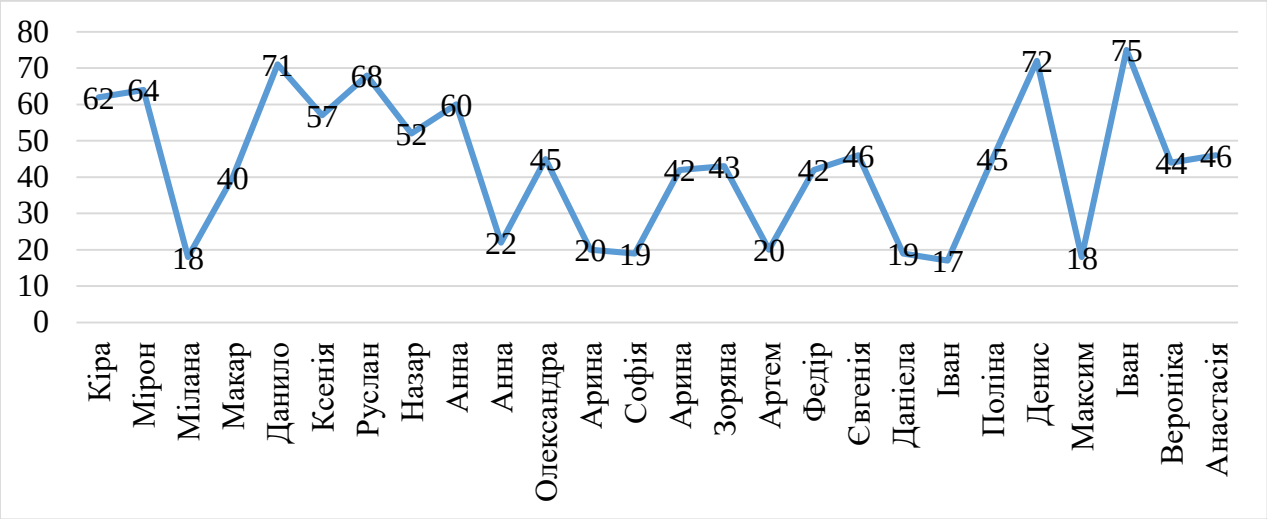


Рис. 2.8. Показник фактору фрустація потреби у досягненні успіху

Фрустрація потреби в досягненні успіху виражається у створенні несприятливого психологічного фону, який заважає дитині розвивати свої потреби до успіху. За цим показником 2 учні мають високу тривожність, 6 - дуже високу.

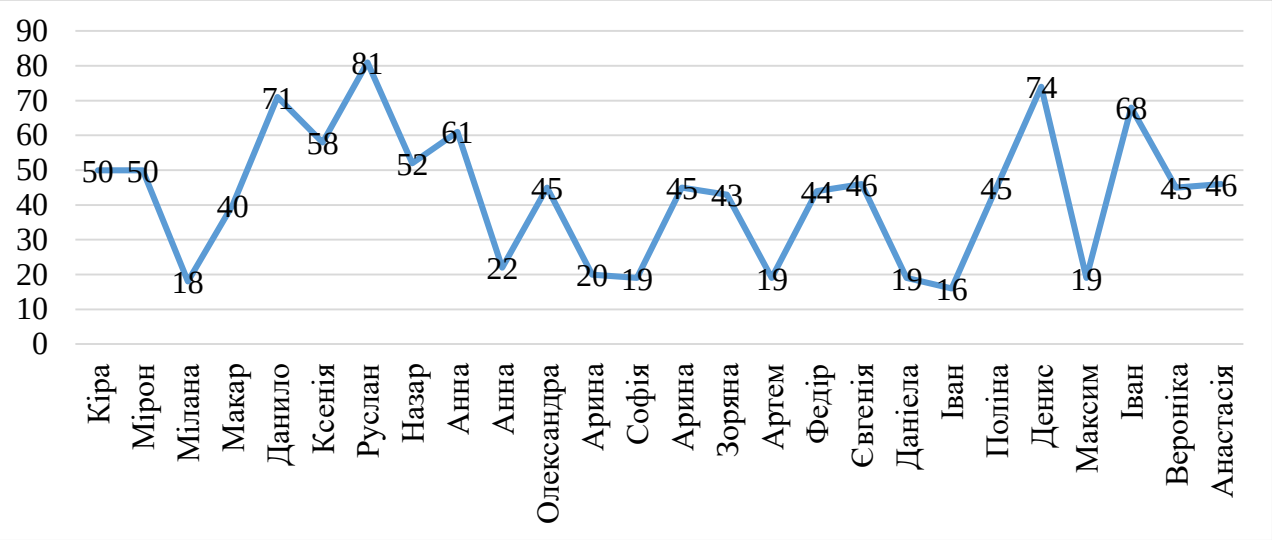


Рис. 2.9. Показник фактору страх самовираження

Страх самовираження - проявляється у негативних емоційних переживаннях ситуацій, в яких дитина повинна розкритися, представити себе

іншим, продемонструвати свої можливості. У 5-х - дуже висока тривожність, у 4 учнів - високий рівень тривожності.

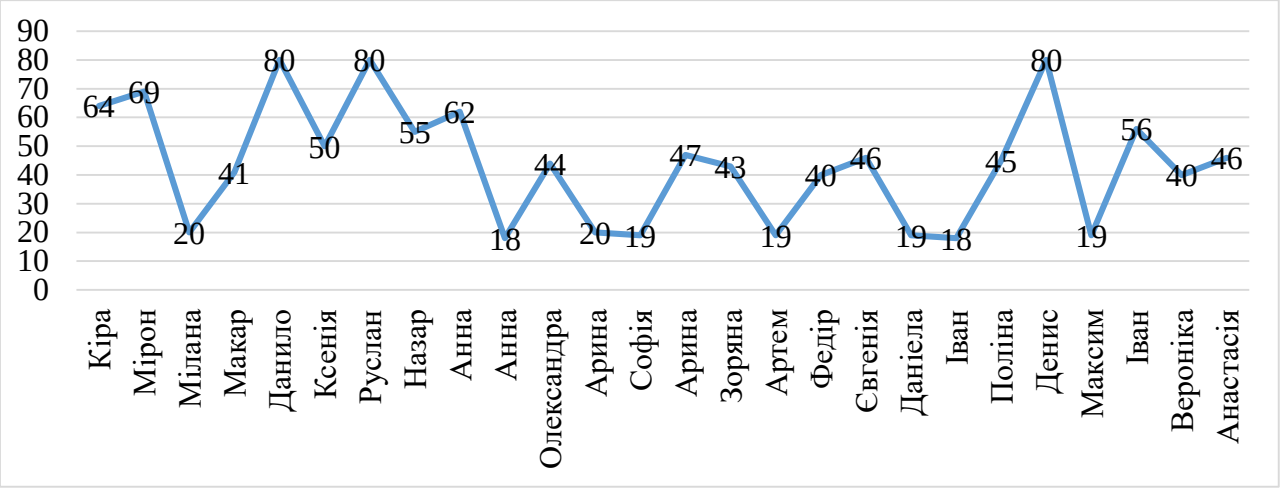


Рис.2.10. Показник фактору страх перевірки знань

Страх ситуації перевірки знань - переживання тривожних станів у ситуації контролю знань, досягнень, можливостей (особливо - публічно). 3 учні мають високий рівень тривожності, 6 - дуже високий рівень.

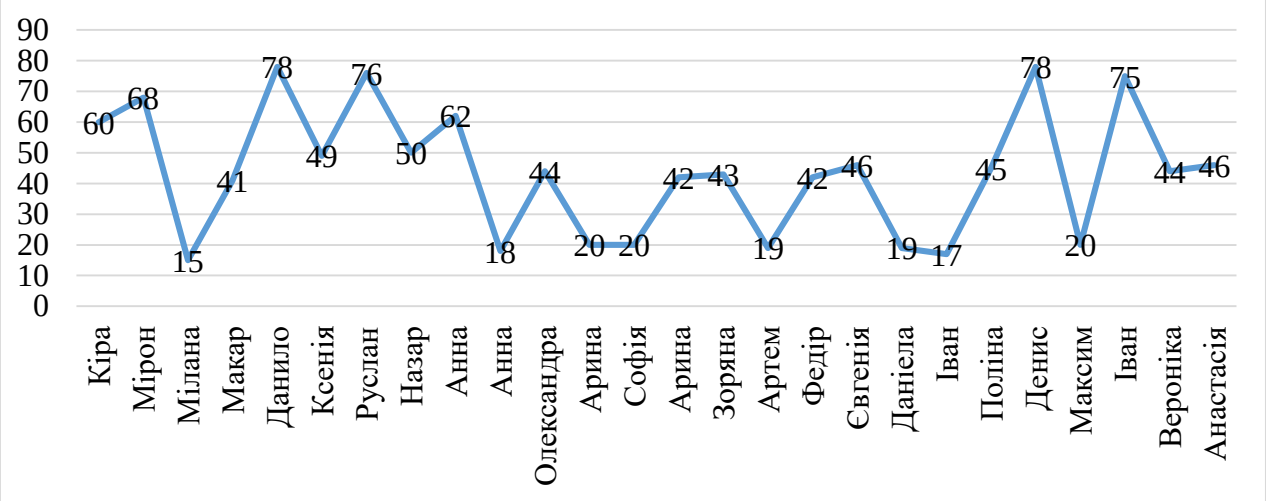


Рис.2.11. Показник фактору низька фізіологічна опірність стресу

Низьке фізіологічне протистояння стресу - особливість психофізіологічної організації дитини, що знижає її пристосування до ситуацій стресогенного характеру, та підвищує вірогідність неадекватної, реакції на

тривожні фактори середовища. 6 учні мають дуже високий рівень тривожності, 2 учні - високий рівень тривожності.

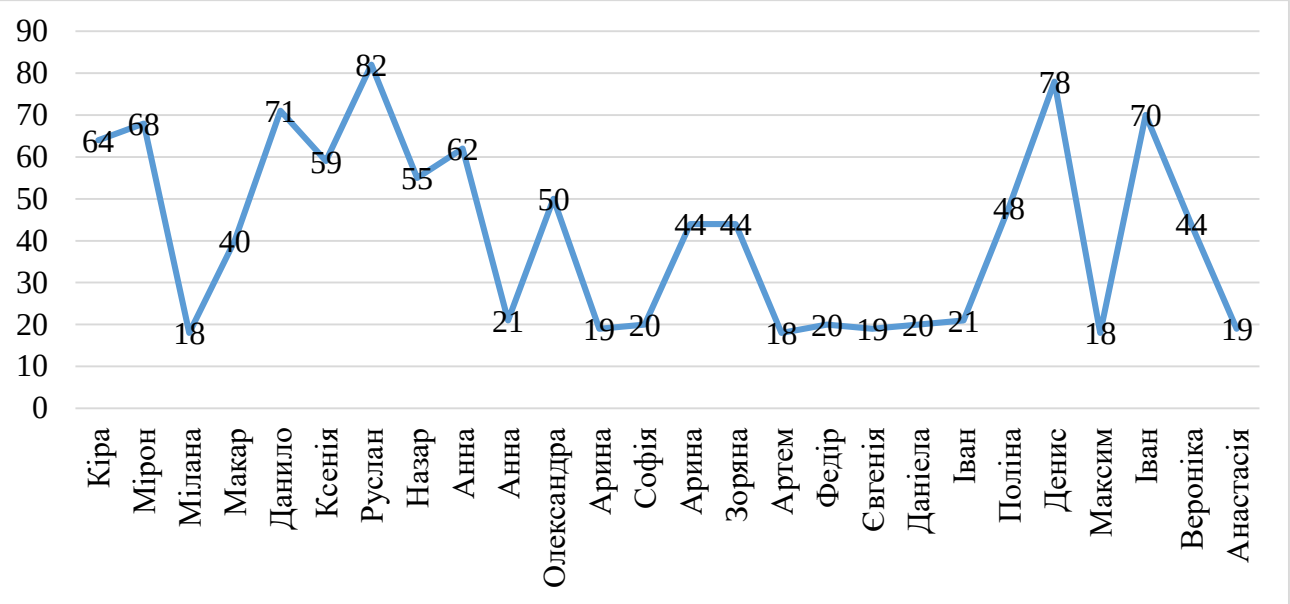


Рис.2.12. Показник фактору проблеми і страхи у відносинах з учителем

Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин із дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини. За цим показником 7 учнів мають дуже високий рівень тривожності, 3 учні – високу тривожність.

Кількісне співвідношення характеристик тривожності учнів нашого класу, яке визначене у абсолютних показниках (кількість учнів) та у відсотках зображено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Кількісні показники рівнів шкільної тривожності учнів за методикою «Оцінка рівня тривожності Філіпса»

Рівень шкільної тривожності	**Кількість дітей**	**%**
Високий	11	42
Середній	9	35
Низькій	6	23

Отже, за результатами дослідження було виявлено, що серед досліджуваних учнів переважає високий та середній рівень загальної тривожності у школі: 42% (11 учнів) та 35% (9 учнів) відповідно. Це є свідченням нестабільного загального емоційного стану учнів, що може привести до розвитку проблем спілкування дитини, насамперед, з однолітками і взагалі з соціальним оточенням. Низький рівень загальної шкільної тривожності мають 23% (6 учнів). Це учні, які з легкістю долають труднощі навчання. Вони не бояться відповідати біля дошки, з легкістю спілкуються з учителем та будують міжособистісні стосунки з однокласниками. Ці діти мають нормальний загальний емоційний стан, не бояться публічних виступів, відповідають біля дошки аналізують домашнє завдання. Такі учні добре адаптовані до шкільного життя.

Наступним етапом було вивчення ступеню вираженості тривожності можливість і виявлення негативного/позитивного ставлення учнів 1 класу до конкретних життєвих ситуацій за методикою «Паровозик». Результати вивчення ступеню тривожності учнів четвертого класу внесені до Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Ступінь психологічного стану за методикою «Паровозик»

Ім'я учня	**Вибір кольору**								**Бали**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Кіра	черв.	жовт.	зел.	синій	чорн.	фіол.	корич.	сір.	0
Мірон	жовт.	сір.	фіол.	черв.	синій	корич.	зел.	чорн.	4
Мілана	синій	черв.	зел.	жовт.	корич.	чорн.	фіол.	сір.	0
Макар	зел.	сір.	жовт.	черв.	синій	фіол.	корич	чорн.	2
Данило	фіол.	сір.	черв.	жовт.	корич.	синій	зел.	чорн.	2
Ксенія	сір.	корич.	черв.	зел.	жовт.	фіол.	чорн.	синій	7
Руслан	фіол.	зел.	сір.	синій	жовт.	черв.	корич.	чорн.	3
Назар	жовт.	фіол.	зел.	черв.	сір.	синій	чорн.	корич.	1

Продовження таблиці 2.8.

Анна	черв.	корич.	сір.	чорн.	жовт.	синій	фіол.	зел.	6
Анна	зел.	жовт.	синій	черв.	фіол.	сір.	чорн.	корич.	0
Олександра	чорн.	синій	жовт.	черв.	сір.	фіол.	корич.	зел.	3
Арина	жовт.	корич.	фіол.	сір.	зел.	черв.	синій	чорн.	5
Софія	сір.	жовт.	черв.	синій	зел.	фіол.	чорн.	корич.	3
Арина	жовт.	фіол.	зел.	черв.	синій	сір.	корич.	чорн.	1
Зоряна	фіол.	зел.	корич.	черв	жовт.	зел.	сір.	чорн.	5
Артем	фіол.	сір.	черв.	жовт.	корич.	синій	зел.	чорн.	2
Федір	чорн.	фіол.	жовт.	зел.	черв.	корич.	синій	сір.	7
Євгенія	жовт.	фіол.	зел.	черв.	синій	сір.	корич.	чорн.	1
Даніела	сір.	жовт.	черв.	синій	зел.	фіол.	чорн.	корич.	3
Іван	чорн.	фіол.	жовт.	зел.	черв.	корич.	синій	сір.	7
Поліна	зел.	жовт.	синій	черв.	фіол.	сір.	чорн.	корич.	0
Денис	фіол.	сір.	черв.	жовт.	корич.	синій	зел.	чорн.	2
Максим	жовт.	фіол.	зел.	черв.	синій	сір.	корич.	чорн.	1
Іван	зел.	жовт.	синій	черв.	фіол.	сір.	чорн.	корич.	0
Вероніка	сір.	жовт.	черв.	синій	зел.	фіол.	чорн.	корич.	3
Анастасія	чорн.	фіол.	жовт.	зел.	черв.	корич.	синій	сір.	7

Підсумовуючи результати таблиці 2.8., у 65% дітей позитивний психічний стан, це переважна кількість учнів класу, які обирали світліші кольори вагончиків першими, що свідчить про вираження деяких позитивних сторін психічного стану дітей. Проте, деяким до вподоби були темні, а саме у 23% дітей негативний психічний стан низького ступеня та у 12% дітей негативний психічний стан середнього ступеня, що свідчить про переважання зниженого настрою, переживання тривоги, відчуття страхів, агресії.

Таким чином, у 12% учнів класу (5 осіб) дуже висока тривожність. Цих учнів слід віднести до «групи ризику». Вони добре навчаються, відрізняються від інших високою відповідальністю до навчання, дисципліновані, проте це, як правило, видиме благополуччя. Але вони знаходяться в постійній емоційній напрузі, що може врешті - решт привести до зриву, особливо при різкому ускладненні діяльності. У 9 учнів, що складає 23% досліджуваних, явно підвищена тривожність. Поведінка таких дітей метушлива, неспокійна, їх увага розсіяна. У 65% учнів (12 осіб) нормальний рівень тривожності. Це діти з нормальною, відповідною реакцію на те, що відбувається у школі. У них адекватне сприйняття світу, гарна соціалізація й правильне формування особистості.

Також, було визначено, що психологічний стан класу має незначний ступінь сприятливості – 29%. Це свідчить, що деякі учні проявляють тенденцію сприймати загрозу для власної самооцінки та життєдіяльності в різноманітних обставинах і реагують на неї напружено, проявляючи виразний стан тривожності.

Крім того було вивчено рівень тривожності хлопчиків та дівчаток учнів 1 класу. Результати внесені до Таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Рівень тривожності у хлопчиків та дівчаток

Рівні шкільної тривожності	**Дівчата**	**Хлопці**
Дуже високий	6%	11%
Явно підвищений	18%	28%
Трохи підвищений	14%	19%
Нормальний	62%	42%

За результатами можна зробити висновок про те, що хлопчики 1 класу більш схильні до тривожності, ніж дівчатка. Так нормальний рівень тривожності

виявлений у 62 % дівчаток та 42 % хлопчиків. Явно підвищена тривожність простежується у 28 % хлопчиків та – у 18 % дівчаток. В групі ризику, яка характеризується дуже високою тривожністю хлопчиків на 55 більше - 11 %, ніж дівчаток - 6 %. Невелика різниця на рівні трохи підвищеної тривожності, яка виявлена у 14% дівчаток та 19 % хлопчиків.

Отже, бачимо, що з 26 дітей 1 класу, що брали участь у тестуванні дуже високий і високий рівень тривожності мають у 5 учнів, середній рівень тривожності мають - 9 учнів та низький рівень тривожності у 12 учнів.

У групі дітей з низьким рівнем тривожності (12 учнів), витримується баланс позитивних та негативних впливів в якому виховуються діти. Можна стверджувати те, що середовище, у якому виховується дитина повністю відповідає їх потребам.

Середній рівень прояву тривожності (9 учнів) свідчить про те, що педагогам і батькам слід звернути увагу на індивідуальні особливості та оточення дитини та методи її виховання. І виробити такі підходи у вихованні, які дозволять знизити рівень тривожності та зробити вплив стресогенних факторів безпечним для психіки дитини.

Для дітей, які отримали високий рівень тривожності (5 учнів), вимоги, що пред’являються, і умови, які створені, непосильні та їй потрібна допомога. Такі учні, які отримали негативний показник, потребують психокорекційного супроводу дитини. Оскільки високий рівень тривожності негативно впливає на формування емоційної сфери учнів і дезгармонізує особистість на подальших етапах її розвитку слід організувати спеціальну роботу спрямовану на подолання виявлених факторів особистісної тривожності та показників її прояву.

Дослідивши результати тривожності за різними методиками у школярів, можна зробити висновок, що рівень тривожності є різний за певними показниками. Враховуючи проведені методики можна створити наступну характеристику кожного з учнів класу (Табл. 2.10.).

Таблиця 2.10.

Характеристика тривожних станів учнів 1 класу за результатами проведеного опитування

Ім'я дитина	**Характеристика дитини**
Кіра	низький рівень тривожності, проблеми із концентрацією уваги, будь-яке завдання викликає тривогу
Мірон	середній рівень тривожності, травматичні життєві події, швидка втомлюваність, постійне відчуття знервованості, занепокоєння, проблеми із концентрацією уваги, порушення сну, нестійкий емоційний стан, занепокоєння
Мілана	низький рівень тривожності, проблеми із концентрацією уваги, будь-яке завдання викликає надмірну тривогу
Макар	низький рівень тривожності, надмірна сором'язливість або чутливість до критики
Данило	низький рівень тривожності, не впевнена у собі, своїх силах, боїться труднощів
Ксенія	високий рівень тривожності, підвищення тривожність у членів сім'ї, постійне відчуття знервованості, занепокоєння, нестійкий емоційний стан, зміни настрою — агресія чи частий плач, занепокоєння
Руслан	середній рівень тривожності, підвищення тривожність у членів сім'ї, швидка втомлюваність, зміни настрою — агресія
Назар	низький рівень тривожності, проблеми із концентрацією уваги
Анна	високий рівень тривожності, швидка втомлюваність, постійне відчуття знервованості, занепокоєння, занадто чутливий сон, нестійкий емоційний стан, часті істерики й поведінкові «вибухи»

Продовження таблиці 2.10.

Анна	низький рівень тривожності, проблеми із концентрацією уваги
Олександра	середній рівень тривожності, швидка втомлюваність, зміни настрою частий плач, часті істерики й поведінкові «вибухи»
Арина	середній рівень тривожності, підвищення тривожність у членів сім'ї, зміна в настрої, порушення сну
Софія	середній рівень тривожності, постійне відчуття знервованості, занепокоєння, не впевнена у собі, своїх силах, боїться труднощів
Арина	низький рівень тривожності, швидка втомлюваність
Зоряна	середній рівень тривожності, підвищення тривожність у членів сім'ї, часті істерики й поведінкові «вибухи»
Артем	низький рівень тривожності, швидка втомлюваність, не впевнений у собі, своїх силах, боїться труднощів
Федір	високий рівень тривожності, ненасильницька травма, спричинена війною, включаючи вимушене переселення та втрату соціальної підтримки, дратівливість, надмірна запальність, занадто чутливий сон, нестійкий емоційний стан, часті істерики й поведінкові «вибухи», занепокоєння
Євгенія	низький рівень тривожності, надмірна сором'язливість або чутливість до критики
Даніела	середній рівень тривожності, підвищення тривожність у членів сім'ї, швидка втомлюваність
Іван	високий рівень тривожності, постійне відчуття знервованості, занепокоєння, дратівливість, надмірна запальність, порушення сну, нестійкий емоційний стан, зміни настрою — агресія чи частий плач

Продовження таблиці 2.10.

Поліна	низький рівень тривожності, швидка втомлюваність,
Денис	низький рівень тривожності, невпевнений у собі, проблеми із концентрацією уваги,
Максим	низький рівень тривожності, швидка втомлюваність, невпевнений у собі, проблеми із концентрацією уваги,
Іван	низький рівень тривожності, невпевнений у собі, проблеми із концентрацією уваги,
Вероніка	середній рівень тривожності, швидка втомлюваність, проблеми із концентрацією уваги, занепокоєння
Анастасія	високий рівень тривожності, ненасильницька травма, спричинена війною, включаючи вимушене переселення та втрату соціальної підтримки, занадто чутливий сон, нестійкий емоційний стан

Аналізуючи результати проведення діагностики тривожності в дітей молодшого шкільного віку, можна зробити висновок, що в незалежності від переважання низького рівня тривожності в дітей, майже в половини опитуваних прослідковується підвищений (середній) та високий рівні тривожності. Таким чином в учнів найбільш виражені такі фактори тривожності: швидка втомлюваність, проблема із концентрацією уваги, проблеми зі сном, та нестійкий емоційний стан.

Виявлені рівні тривожності учнів підтвердили необхідність організації та проведення роботи направленої на подолання факторів, що викликають тривожність. Тому завданням корекційної роботи стало визначення та узагальнення ряду психолого-педагогічних умов подолання тривожності та усунення факторів виникнення тривожності.

Тому на наступному етапі було передбачено використання таких форм, методів і засобів педагогічного і психологічного впливу, які забезпечать взаємодію вчителя, батьків, практичного психолога з дитиною в напрямку корекції і подолання об'єктивної тривожності учнів, та розроблення системи засобів психологічного супроводу учнів молодшого шкільного віку в умовах війни з метою навчання базовим навичкам стресостійкості (з метою поліпшення адаптації до нових умов життя, налагодження соціальних стосунків, покращення емоційного фону). З цього можна зробити висновок про необхідність створення програми психологічної роботи із дітьми для зниження та попередження подальшого розвитку психологічних ускладнень, які можуть розвиватись внаслідок тривалого перебування дітей в стані тривожності. Тому наступний етап нашої роботи є розробка, проведення та складання рекомендацій по зниженню тривожності дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Практичні рекомендації для подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Війна в Україні суттєво змінила життя всіх, зокрема дітей, які є найбільш вразливою категорією. Ситуація невизначеності, страхи за себе і близьких, втрата відчуття безпеки, емоційні коливання, постійна тривога та паніка стали звичними викликами для багатьох. Діти особливо гостро реагують не лише на власний стрес, але й на психоемоційний стан значущих дорослих – батьків, вчителів, рідних і друзів.

У кожної дитини під час війни свої чинники стресу. Деякі діти страждають через постійні повітряні тривоги та ракетні атаки, інші переживають тривалу розлуку з батьками, що призводить до втрати психоемоційного зв’язку. Хтось зазнав фізичних травм чи став свідком насильства, а хтось переживає втрату одного з батьків на фронті. Діти реагують на ці події по-різному, але часто не можуть висловити свої переживання словами, що ускладнює їхнє емоційне відновлення.

Тривога як психологічний феномен – це суб’єктивний, неприємний емоційний стан, який характеризується відчуттям дискомфорту через невизначеність або очікування негативних подій. У нормальних умовах тривога є адаптивною реакцією, яка допомагає організму мобілізуватися у відповідь на загрозливу ситуацію. Проте, якщо тривога досягає значного ступеня інтенсивності, вона може спричиняти численні фізичні та емоційні проблеми.

Симптоми вираженої тривожності у дітей включають часті головні болі, біль у ділянці серця, запаморочення, нестабільний артеріальний тиск, слабкість, швидку втомлюваність, порушення сну. Ці прояви часто стають причиною звернення до лікарів, таких як педіатри, неврологи, кардіологи чи сімейні лікарі.

Тривожність у дітей під час війни зазвичай має затяжний характер і значно впливає на їхнє повсякденне життя, порушуючи самопочуття та поведінку. Це

підкреслює важливість раннього виявлення, систематичної допомоги та підтримки, яка дозволить дітям адаптуватися до стресових умов і зберегти психоемоційне здоров'я [49].

Війна в Україні створила нові виклики для дітей, особливо тих, хто зазнав травматичного досвіду. Психологічний стан дітей під час військових дій вимагає особливої уваги, і роль батьків у стабілізації емоційного стану дитини є надзвичайно важливою. Нижче наведено практичні поради для батьків, які можуть допомогти тривожним дітям:

1. Батьки повинні подбати про власну емоційну стабільність, адже стан дорослого значною мірою впливає на дитину. Регулярний сон, фізична активність, позитивні хобі та уникнення негативних думок сприяють емоційній рівновазі [29].

2. Важливо запевнити дитину, що їй нічого не загрожує, та пояснити, що є люди, які дбають про безпеку (медики, військові, поліцейські). Обійми, уважність і близькість допоможуть дитині почуватися захищеною.

3. Варто бути теплими у спілкуванні, уникати криків, лайки та публічної критики. Підтримка та любов до дитини мають бути безумовними.

4. Під час бесід слід приділяти всю увагу дитині, спокійно обговорювати її почуття, запитувати про емоції та підтримувати візуальний контакт. [49].

5. Обійми та дотики допомагають дитині відчути підтримку, заспокоюють та повертають у реальність.

6. Не варто акцентувати увагу на помилках, вимагати прилюдного каяття чи порівнювати з іншими. Оцінюйте конкретні дії, а не особистість дитини.

7. Хваліть дитину за зусилля та старання, а не за результат, частіше звертайтесь до неї на ім'я, створюйте ритуали на кшталт «Бюро гарних новин».

8. Не перекладайте на дитину надмірну відповідальність і не доручайте завдань, які можуть викликати стрес.

9. Будьте готові відповідати на запитання дитини, навіть якщо вони повторюються, і чесно пояснювати ситуацію відповідно до віку [78].

10. Разом із дитиною обговорюйте, як діяти під час тривоги чи обстрілів, та до кого звертатися за допомогою.

11. Гра є ефективним методом самотерапії, який допомагає дитині справлятися з тривожністю.

12. Ритуали, як-от малювання важкої теми з подальшим її знищенням, допомагають дітям упоратися зі стресом.

13. Прості фізичні вправи допомагають впоратися зі стресом і покращують психоемоційний стан.

14. Якщо дитина не реагує на поради, залучіть до роботи з нею психолога для відпрацювання конструктивних методів поведінки.

Отже, батьки відіграють ключову роль у створенні безпечного середовища для дітей із тривожністю. Важливо сприймати кожну дитину як унікальну, прислухатися до її емоцій і забезпечувати щире та спокійне спілкування. Дотримання цих рекомендацій сприятиме зниженню тривожності та підтримці емоційного благополуччя дитини. Важливо правильно підходити до виховання та навчання тривожних дітей, щоб допомогти їм розвинути впевненість у собі та уникнути стресу.

Ось кілька рекомендацій для вчителів щодо взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку, які мають тривожність:

1. Створення позитивної атмосфери. Встановіть довірчі відносини в класі, цікавтеся вподобаннями учнів, приділяйте їм увагу та визнавайте їхні почуття. Будьте емоційно теплими й чуйними, уникайте постійних зауважень і створюйте умови для відкритого спілкування.

2. Оцінювання та опитування. Проводьте опитування тривожних дітей всередині уроку, коли вони менш напружені. Це допоможе знизити їхній рівень стресу.

3. Підвищення самооцінки. Відзначайте навіть незначні успіхи дитини, хвалячи її щиро та пояснюючи, за що саме її хвалять. Уникайте акцентування на помилках і наголошуйте, що вони є частиною процесу навчання. Використовуйте ритуали, наприклад, підсумок досягнень наприкінці тижня.

4. Підтримка в стресових ситуаціях. Попередньо обговорюйте з дитиною, як проходитимуть контрольні чи інші оцінювальні роботи. Зосереджуйтесь на навчальному процесі, а не на результаті.

5. Уникнення зайвого стресу. Не змушуйте дитину брати участь у змаганнях чи публічних виступах, якщо це викликає у неї тривожність. Уникайте діяльності, яка передбачає швидкість або змагальний характер.

6. Релаксація на уроках. Впроваджуйте вправи для зняття напруження, такі як рухливі ігри, музикотерапія, малювання, театральні етюди, читання художньої літератури чи ігрова терапія.

7. Спілкування з батьками. Взаємодійте з батьками учнів, надавайте їм рекомендації та діліться спостереженнями, які можуть допомогти їм підтримати дитину вдома.

8. Психологічна підтримка. Залучайте психологів для роботи з дитиною, щоб навчити її методам подолання тривожності, розвитку впевненості в собі та формування навичок саморегуляції.

Дотримання цих порад допоможе створити комфортне навчальне середовище, зменшити тривожність дітей і забезпечити їм умови для впевненого подолання складних ситуацій у школі.

Ось практичні рекомендації для психологів, які працюють із дітьми, що мають високий рівень тривожності, викликаний військовими діями:

1. Створення сприятливого середовища.

Атмосфера довіри та безпеки є одним із ключових елементів психотерапії. Психолог має створити умови, у яких дитина почуватиметься комфортно та зможе вільно висловлювати свої емоції. Це дає дитині можливість відчути

підтримку, розуміння та знизити рівень тривожності. Такий підхід також сприяє розвитку позитивних міжособистісних відносин.

2. Застосування ігор та вправ для зниження тривожності.

Використання спеціальних вправ, таких як дихальні техніки, медитація та релаксація, допомагає знизити рівень тривоги та стресу у дітей. Ці методики спрямовані на заспокоєння нервової системи, зняття напруження та полегшення фізичних симптомів тривоги, таких як прискорене серцебиття чи м'язова напруга.

3. Релаксаційні техніки.

Релаксація є ефективним методом роботи з тривожними дітьми. Вона допомагає заспокоїти розум і тіло; зосередитися на диханні, що сприяє відновленню емоційного балансу; зняти фізичне напруження, полегшуючи симптоми тривожності. Приклади таких технік включають «Дихання животом», «Дихання як хвиля» або «Дихання квадратом».

Ці рекомендації спрямовані на полегшення емоційного стану дітей, підтримку їхнього психічного здоров'я та допомогу в подоланні наслідків стресу, викликаного військовими діями. Робота психолога в такому контексті є важливим кроком до відновлення емоційного благополуччя дитини [77].

Робота з тривожними дітьми потребує комплексного підходу, який сприяє емоційному розвантаженню, самовираженню та розвитку позитивних навичок. Ось основні рекомендації для фахівців:

1. Графічні методи та терапія мистецтвом.

Використання малюнків, живопису чи скульптури дозволяє дітям виразити свої почуття та емоції. Це допомагає зняти напругу, сприяє самовираженню та дає можливість знайти нові підходи до розв'язання проблем.

2. Казкотерапія та історії.

Використання казок чи історій допомагає дітям зрозуміти власні емоційні переживання, знайти способи вирішення складних ситуацій та подолати тривожність.

3. Висловлення емоцій.

Створюйте умови, у яких діти можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, зокрема ті, що стосуються війни чи конфлікту. Це сприяє емоційному розвантаженню та взаємній підтримці серед однолітків.

4. Розвиток соціальних навичок.

Сприяйте формуванню позитивних взаємин між дітьми. Це допомагає створити підтримувальну соціальну мережу, яка знижує ризик виникнення тривожності.

5. Участь у спільних проектах.

Залучайте дітей до групових проєктів, які розвивають позитивні емоції, самооцінку та навички співпраці.

6. Підтримка батьків.

Забезпечуйте зв’язок із батьками, надавайте їм поради щодо підтримки дитини вдома, зокрема рекомендації щодо спілкування та створення безпечної атмосфери.

7. Стан здоров’я та здоровий спосіб життя.

Слідкуйте за фізичним станом дітей та заохочуйте до здорових звичок, таких як збалансоване харчування, фізична активність та достатній сон.

8. Психотерапія.

Залучайте дітей до психотерапевтичних сесій, де вони можуть обговорювати свої почуття, розуміти їхні причини та вчитися справлятися з тривожністю. Терапевтичні техніки, такі як гра, малювання та рольові ігри, допомагають дітям відкриватися та знаходити способи вираження своїх переживань.

Ці рекомендації спрямовані на те, щоб допомогти тривожним дітям впоратися зі стресом, відновити емоційний баланс і розвинути впевненість у собі, сприяючи їхньому гармонійному розвитку навіть у складних умовах [12].

Сьогодні все більшого значення набуває робота психолога в установах початкових та середніх закладів освіти. Робота з тривожними дітьми – це

складний, але важливий процес. Застосування ефективних методів, таких як психотерапія та релаксаційні техніки, а також підтримка батьків, може допомогти дітям подолати тривогу та розвиватися належним чином.

У зв'язку з цим розроблена програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Яка стане у пригоді практичному психологу та соціальному педагогу у своїй діяльності з тривожними дітьми молодшого шкільного віку (Табл. 3.1.).

Всі заняття мають гнучку структуру, яка наповнена різним змістом. Під час заняття діти сидять у колі. Коло – це, насамперед, можливість відкритого спілкування. Воно створює відчуття цілісності, завершеності, дає можливість підтримувати зоровий контакт з усіма учасниками процесу, полегшує взаєморозуміння дітей.

Основна ідея полягає в тому, щоб не змушувати, не давити, не ламати дитину, а допомогти стати самою собою, прийняти і полюбити себе, і направлена на саморозвиток особистості дитини, тобто на усвідомлення нею себе та своєї індивідуальності, підвищення уявлень про власну значущість, формування мотивації самовдосконалення та самореалізації.

Метою корекційно-розвивальної програм є:

- зниження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку, нормалізація шкільної тривожності;
- сприяння розвитку та вдосконаленню вербальних та невербальних засобів спілкування;
- створення сприятливих умов для повноцінного розумового, соціального та духовного розвитку самосвідомості;
- формування толерантного ставлення оточуючих людей.

Основні завдання: зниження тривожності у школярів молодшого шкільного віку, розвинути здатність до саморегуляції негативних емоцій,

здатність контролювати рівень тривоги, шкільної тривоги, розвиток самооцінки та самопізнання, розвиток навичок комунікації.

Кількість учасників: 26 дітей віком від 6 до 7 років.

Приміщення для занять: простора кімната, стільці для всіх, розташовані по колу.

Тривалість: 5 занять по 60 – 90 хвилин.

Предмет корекції: емоційна зона дітей молодшого шкільного віку.

Методи корекції: ігротерапія, проекційне малювання, розумова гімнастика, психологічні вправи.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми, які спрямовані на зниження рівня тривожності.

Очікуваний ефект: зниження рівня тривожності, розвиток самооцінки, комунікативних навичок.

Робота корекційно-розвивальної програми відбуватиметься за такими правилами: добровільна участь, не перебивати, говорити по черзі, поважати один одного та право на власну думку, активна участь.

Таблиця 3.1.

Програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку

№ з/п	**Назва вправи**	**Час (хвилин)**
Заняття 1		
1.	Знайомство	10
2.	Що я люблю	10
3.	Квач	15
4.	Я Вмію	15
5.	Обійми мене	10

Продовження таблиці 3.1.

Заняття 2		
1.	Привіт по колу	10
2.	Який мій настрій	10
3.	Тренуємо емоції	10
4.	Зліпи свою тривогу	20
5.	Пеньок лісовий	10
6.	Прощання	10
Заняття 3		
1.	Привітання	10
2.	Квадрат	10
3.	Безпечне місце	10
4.	Танок	15
5.	Прогулянка садом	15
6.	Прощання	10
Заняття 4		
1.	Вправа-привітання «Долоньки»	10
2.	Розфарбуй камінчики	20
3.	Намалюй будинок	20
4.	Перенеси свій страх на листок	20
5.	Парасолька	10
6.	Чарівний ліс	10
7.	Прощання	10
Заняття 5		
1.	Привітання без слів	10
2.	Австралійський дощ	15
3.	Повітряна кулька	10
4.	Лінивий кіт	10

Продовження таблиці 3.1.

5.	Море	15
6.	Електричний струм	10

Заняття 1.

Мета: познайомити учнів між собою, допомогти дітям запам'ятовувати імена своїх товаришів; налаштувати на позитивний лад; формувати почуття групової єдності; дати можливість виразити себе і привернути до себе увагу, навчитися розуміти емоційний стан ровесників, спонукання до рухової активності, створення позитивної атмосфери.

Приладдя: м’яч.

Вправа «Знайомство». Діти сидять у колі. По черзі за годинниковою стрілкою передають м’яч називаючи своє ім’я, як їх називають вдома та друзі, потім передає м’яч наступному. Після завершення першого кола, кожна дитина починає називає ім’я учасника, що сидить праворуч, потім яка ліворуч. Якщо дитина помиляється, інші учасники групи йому допомагають.

Вправа «Що я люблю». Продовжуючи попередню вправу діти передаючи м’яч розповідають що вони люблять з їжі, одягу, у що люблять грати, своє хоббі і т. д.

Вправа «Квач». Всі діти заплющують очі, психолог обирає дитину, яка має сховатися. Відкривши очі, діти мають здогадатися, хто зник та описати його чи її.

Вправа «Я вмію». Психолог говорить певну фразу, а дитина плескає в долоні, якщо вона вміє це робити те, про що говорить ведучий (хто вміє стрибати, вміє співати; вміє малювати, тощо).

Вправа «Обійми мене». Діти мають стати в пари та обійняти один одного, потім пари мають змінюватись, аж до тих пір поки всі один-одного не обіймуть. Клас прощається.

Заняття 2.

Мета: допомоги дітям усвідомити свій емоційний стан, знизити психоемоційне напруження, розвивати вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.

Приладдя: фломастери, маркери, олівці, аркуші паперу формату А4, пластилін.

Вправа-привітання «Привіт по колу». Всі діти стають в коло. Зі словом «Привіт!» психолог плескається обома долонями з дитиною, що стоїть ліворуч. Це привітання має пройти через кожну дитину по колу і знову повернутися до психолога, а потім пройти у зворотному напрямку.

Вправа «Який мій настрій». Діти отримують фарби і папір. Кожній дитині пропонується підібрати фарбу, що відповідає її настрою і намалювати рослинку, тваринку чи явище природи з яким вона його асоціює. На роботу відводиться 7-10 хв. Після чого діти по колу представляють свої роботи. Обговорення: які кольори ти використав для своєї творчості? що для тебе символізують ці кольори? які почуття виникли під час виконання вправи? чому саме цей колір та зображення? чи задоволений (на) ти своєю роботою? як змінився твій настрій після проведеної роботи сьогодні?

Питання слід адаптувати до кожної дитини, і не потрібно вимагати від неї миттєвої відповіді. За умови створення сприятливої атмосфери учень сам заохочуватиме себе до спілкування. Під час аналізу важливо спостерігати за емоціями та висловленими переживаннями дитини і враховувати їх під час інтерпретації використаних кольорів.

Вправа «Тренуємо емоції». Дітям пропонується побути акторами, та передати певні дії своїми емоціями. Наприклад: насупитися, як: осіння хмара, розлючена людина; розсердитися, як: зла чаклунка, два барани на мості, голодний вовк; злякатися, як: зайчик, побачивши лисичку; пташка, що впала з гнізда; посміхнутися, як кіт сонечку; як мама дитині; як сонечку дитині.

Вправа «Зліпи свою тривогу». Дитині пропонується створити образ, який асоціюється з тривогою у її житті. Після того як вона це зробить, психолог ставить кілька запитань, які допомагають проаналізувати ситуацію: кого ти зліпив? як би ти описав цю фігурку? які емоції відчуває зліплена фігура та де вони знаходяться? чи бажаєш ти дружити з цією фігуркою або допомогти їй? чи хочеш ти щось додати до цієї фігурки? згадай момент у своєму житті, коли виникла подібна емоція; якщо ти відчуваєш тривогу зараз, то яка вона? Розкажи про неї; чи збільшилася або зменшилася твоя тривожність після цієї вправи? чи змінилось твоє ставлення до тривожності, яку ти відчув?

Ці питання можуть бути різними, і під час відповіді важливо спостерігати за діями та емоціями учня, що допомагає в корекції стану. Після завершення роботи варто запитати учня, чи викликає його виріб негативні емоції. Якщо так, то можна запропонувати йому попрощатися з цією тривогою та знищити її будь-яким способом.

Релаксаційна вправа «Пеньочок лісовий».

Закрийте очі. Уявіть перед собою ліс, в якому знаходяться сосни, ялинки, квіти, галявини... Десь там серед дерев знаходиться пеньочок. Присядьте на нього. Своїми вушками, ви чуєте, як співають птахи, як вітер шелестить травою, своїми щічками ви відчуваєте вітер прохолодний, але водночас теплий.

Сонячне проміння пробивається крізь листочки, гріє ваші щічки, ручки, ніжки. Вам легко та неймовірно приємно. Послухайте себе, свої думки. Можете відкрити очі та посидіти ще декілька хвилин та побути разом з цими відчуттями.

Прощання. Діти стають в коло разом з психологом та обіймаються, проговорюючи по черзі емоції, що супроводжували їх весь день.

Заняття 3.

Мета: навчити відновлювати рівновагу, розслаблюватися за допомогою уяви, управляти своїми емоціями та стресом, поліпшувати свій емоційний стан.

Приладдя: фломастери, маркери, олівці, аркуші паперу формату А4, музика.

Вправа «Привітання». Доброго дня! Давайте привітаємося один з одним у незвичайний спосіб. Зараз я повернуся до того, хто сидить від мене праворуч, назву його ім'я і скажу, що рада його бачити. Він повернеться до свого сусіда праворуч і зробить те саме, і так, доки кожен із вас не привітає свого сусіда.

Вправа «Квадрат». Дітям пропонується уявити квадрат або намалювати його на дошці чи аркуші паперу. Починаючи з верхнього кутика, вони можуть спостерігати очима або проводити пальцем шлях від одного кутика до іншого. Протягом 4 секунд вони вдихають, потім протягом того ж часу затримують дихання, переходячи до нижнього кутика, потім протягом ще 4 секунд видихають, і, нарешті, протягом того ж часу переходять до останньої точки, де затримують повітря. Цю вправу потрібно повторювати три-чотири рази.

Вправа «Безпечне місце». Психолог має спонукати дітей сісти так, як їм зручно, та уявити місце, де вони почуваються в безпеці й комфорті. Він рекомендує їм згадати моменти чи події в житті, коли вони відчували спокій, піднесення, впевненість та віру в свої сили, і зосередитися на своїх відчуттях, кольорах та ароматах цього місця. Потрібно уважно закарбувати ці відчуття в пам’яті.

Після виконання вправи психолог наголошує дітям, що вони можуть скористатися цією вправою у випадках тривоги, оскільки вона допоможе їм повернути контроль над собою.

Вправа «Танок». Психолог має створити довірливу та позитивну атмосферу, де діти можуть відчувати себе комфортно для вираження своїх емоцій. Діти розбиваються на пари, запускається музика, діти разом виконують різноманітні рухи, які спрямовані на зняття фізичного та емоційного напруження. Потім дітям пропонується використати власний танець для вираження емоцій. Після завершення танцю відбувається обговорення вражень дітей молодшого шкільного віку та їх вплив на рівень тривоги. Ця розмова сприяє розумінню власних емоцій та пошуку шляхів подолання тривожності.

Релаксаційна вправа «Прогулянка садом». включає чарівну мелодію, що розслаблює, та щебетання пташок. Завдання психолога – пояснити: «Діти, знайдіть зручне положення та закрийте очі. Уявіть, що ви перебуваєте у саду, наповненому фруктовими деревами, різнобарвними квітами та кущами. Поміж деревами висить великий кольоровий гамак, на який ви можете лягти. Слухайте звуки навколо: спів пташок, шелест листя на деревах, гудіння бджіл. Відчуйте аромат фруктових дерев та землі, яку розриває кріт. Сонечко ніжно припливає до ваших щік та долонь, торкаючись їх теплими променями. Запам’ятайте ці відчуття і зберіть їх з собою, коли завершите вашу прогулянку, щоб насолоджуватися ними протягом усього дня».

Прощання. Повідомляємо діткам, що заняття підійшли до кінця. Пропонує стати у коло, обійнятися і подякувати один одному за підтримку. Доречно зробити фотографію на пам'ять.

Заняття 4.

Мета: сприяти зменшенню тривоги у дитини, допомогти їй краще розуміти себе і оточуючих, сприяти особистісному та емоційному розвитку, а також допомогти реалізувати власні здібності та навички. Ці методи дозволяють дітям активно досліджувати світ, розслаблятися та виражати свої почуття та емоції.

Приладдя: камінчики, фарби, фломастери, олівці, аркуші паперу формату А3 та А4.

Вправа-привітання «Дружні долоньки». Вітаємося з учнями незвичним способом. На аркушах паперу учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня. Аркуш повертається до власника долоньки.

Вправа «Розфарбовування камінчиків». Ця активність має терапевтичний ефект, оскільки, розфарбовуючи камінчики у різні кольори, дитина може знайти заспокоєння від тривоги. Процес виконання такий:

запропонуйте дитині взяти камінець з коробки та розмалювати його; рекомендується використовувати акрилові фарби, які легко змиваються.

Вправа «Намалюй будинок». Кожному учаснику вправи роздати аркуш паперу А3 та за бажанням олівці або фломастери. Запропонувати заплющити очі і намалювати (у певній послідовності) будиночок із двома вікнами, дах, трубу, дверима, огорожею і дверима по обидва боки будиночка, дерево з правового боку, тощо. По закінченню гри учасники розплющують очі й дивляться що в них вийшло. Обговорення: чи сподобалася вам вправа? чи важко було малювати? чий малюнок вийшов найвдалішим?

Вправа «Перенеси свій страх на листочок». Дітям пропонується намалювати свій стан на аркуші розміру А4. Після завершення вчитель промовляє та просить учням повторити за ним: «Ми уже не малюки - страх прогнали на віки. І прогнали та порвали, враз хоробрішими ми стали!». Малюнки знищуються.

Вправа «Парасолька». Попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх невзгод. Нехай дитини розфарбує її так, як їй найбільш подобається.

Попросіть дитину зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділила той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони - це окей, і це швидше за все про її довіру до світу. Дітки, які прожили травмуючий досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

Попросіть дитину уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і

щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радощі, які вона промалювала і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок [8].

Релаксаційна вправа «Чарівний ліс». Діти зручно влаштовуються на своїх місцях, закривають очі і роблять три глибокі вдихи. З кожним вдихом вони все більше розслабляються відновлюючи внутрішню рівновагу.

Ведучий звертається до дітей як до однієї дитини: «Уяви, що ти йдеш лісом, де ростуть прекрасні дерева і кущі. Ліс наповнений різноманітними кольорами... На узліссі ти бачиш маленьку галявинку, на якій стоїть лавка з білого каменю. Ти можеш посидіти на ній.

Які звуки ти чуєш? Які запахи відчуваєш? Яке тут повітря? Можливо, воно прохолодне і пахне мохом і вологою лісового ґрунту? Можливо, вітер доносить аромат хвойних дерев? Ти чуєш, як співають птахи, які сидять на гілках або пролітають над тобою в небі?

Уяви, що в цьому чарівному лісі живуть маленькі істоти: карлики, феї або ельфи. Вони готові тобі допомогти. Ти можеш викликати їх. Можливо, вони відкриють тобі таємницю, допоможуть вирішити загадку або просто розвеселять тебе. Подружись з цими духами лісу ... » (2-3 хвилини.)

«Як ти себе тепер почуваєш? Чи здивували тебе лісові духи? Скажи їм: «До побачення!», адже тобі доведеться ще повертатися через чарівний ліс. По дорозі уважно дивись навколо і насолоджуйся спокоєм лісу. Якщо духи дали тобі якусь пораду, візьми її з собою, щоб пізніше подумати над нею ... » (1 хвилина.)

«Ти повернувся на своє місце. Потягнися і зроби три глибокі вдихи. Відкрий очі і відчуй себе свіжим і оновленим».

Обговорення: Чи сподобалася вам ця «подорож»? Які лісові духи вам зустрілися? Що вони сказали?

Прощання. Діти стають в коло і витягують руки вперед, утворюючи сонячні промінчики. Потім вони підходять ближче і торкаються руками один одного. Так вони стоять кілька секунд, відчуваючи тепло кожного промінчика.

Заняття 5.

Мета: активізація діяльності, налаштування на продуктивну групову діяльність, зменшити рівень нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізувати психоемоційний стан.

Приладдя: повітряні кульки,

Вправа «Привітання без слів». Зараз ми спробуємо за 3 хвилини привітатися з якнайбільшою кількістю членів групи - але без слів, використовуючи лише наше тіло, погляд, міміку та жестикуляцію. Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.

Вправа-розминка «Австралійський дощ». Всі діти стають в коло. За прикладом психолога виконують певні рухи у супроводі віршованих рядків.

- В Австралії піднявся вітер (тертя долонями рук) - Починає крапати дощ (клацання пальцями) - Дощ посилюється (плескання в долоні) - Починається справжня злива (плескання по стегнах) - А ось і град, справжня буря (тупання ногами) - Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах) - Дощ стихає (плескання в долоні) - Краплі маленькі (клацання пальцями) - Тихий шелест вітру (тертя долонями рук) - Сонце (руки підняти вгору).

Вправа «Повітряна кулька». А зараз пропоную вам надути повітряну кулю. Надуваючи, подумки випускайте, виштовхуйте, подихом вашого повітря з себе в кулю всю тривогу, розчарування, негативні емоції які ви відчуваєте, затиски у тілі під час тривожності. Випустили, молодці, а тепер відпустіть кульку разом із своїми негативними переживаннями. Ви спокійні, вільні. Хто хоче поділитися своїми враженнями, відчуттями після цієї вправи?

Вправа «Лінівий кіт». Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть, як кіт: «мяу-мяу». Тепер витягніть руки, ноги та спину – і потягніться повільно, як кіт. Розслабтеся.

Вправа- релаксація «Море». Сядьте зручніше, заплющте очі і уявіть собі прогулянку берегом моря. Що ви бачите? Мабуть, сріблясте море, небо з легкими хмаринками, яскраве тепле сонце, жовтий гарячий пісок під ногами, чайок, що кружляють над хвилями. Ви чуєте шум прибою, вам стає спокійно і затишно А повітря на морі прохолодне і свіже, вдихаємо його повільно через ніс, а потім повільно видихаємо; і ще глибокий вдих – і видих (кілька разів). А тепер будемо дихати діафрагмою. Вона розташована над шлунком. Покладіть руку на живіт і зробіть повільний вдих (кілька разів). Тепер ви відчуваєте, що в голові – ясні думки, а в тілі – нова енергія та життєрадісність. Зараз відкрийте очі і посміхніться.

Вправа-прощання «Електричний струм». Усі беруться за руки і, починаючи з психолога, передають потиски один одному. Коли цей сигнал надходить до педагога з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!».

Кожне заняття варто закінчувати вправою «Усмішка» і подякую за співпрацю, чуйність, підтримку та розуміння.

Ці поради є ключовими у забезпеченні емоційної стабільності та підтримки дітей в період війни. Дитинство – це час, коли кожна дитина потребує особливої уваги, любові та підтримки, а в умовах війни ці потреби стають ще більш нагальними. Війна приносить з собою невизначеність, страх та тривогу, що особливо сильно впливає на вразливу дитячу психіку. Тому важливо, щоб дорослі – батьки, вчителі, психологи та інші, хто має можливість спілкуватися з дітьми – розуміли, як правильно надавати підтримку.

3.2. Перевірка ефективності впровадження тренінгової програми із пониженням рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час війни

Після проходження корекційної програми було проведене повторне тестування на виявлення тривожності, а саме: методики Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М. «Рівень тривожності дитини», методики «Паровозик» С.В. Велієвата та методики тривожності Філіпса.

За результатами повторного опитування за методикою Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М. «Рівень тривожності дитини» (Рис. 3.1.), що відсоток дітей із високим рівнем тривожності зменшився до 11% (5 респондентів), середній – 11% (5 респонденти), а відсоток дітей із низьким рівнем тривожності виріс до 41% (16 респондентів).

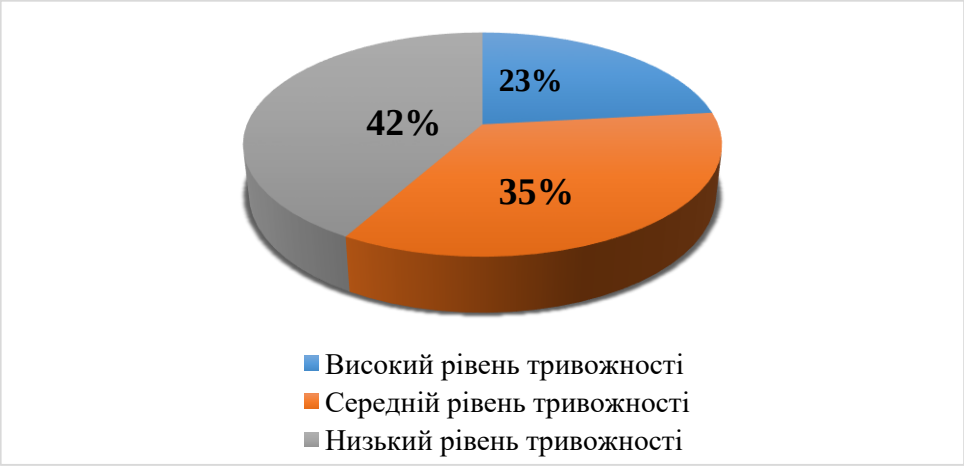


Рис 3.1. Рівень тривожності дітей 1 класу після проведення корекційної програми

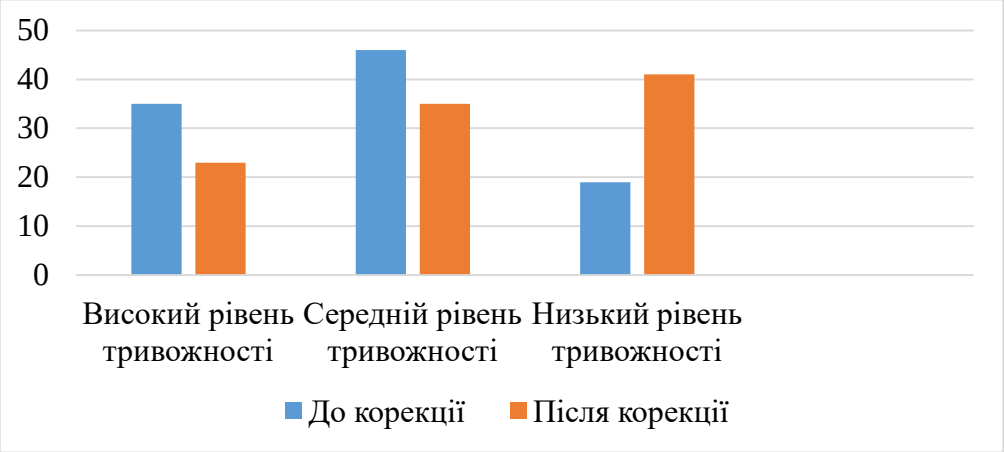


Рис 3.2. Рівень тривожності дітей 1 класу у порівнянні до і після проведення корекційної програми

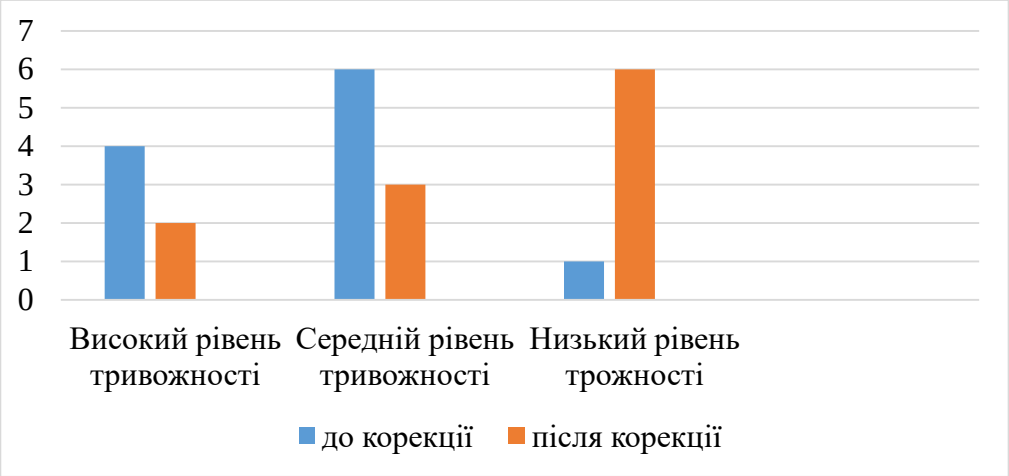


Рис. 3.3. Порівняння рівня тривожності у хлопців за методикою Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М.

За результатами, які представлені рис. 3.3, ми бачимо, що до корекції низький рівень тривожності має 1 хлопець, середній - 6 та високий рівень тривожності – 4. Після корекції показники стали: низький рівень тривожності – 6, середній рівень – 3 та високий рівень – 2. Це свідчить про зниження рівня тривожності.

Також саму тенденцію бачимо і у дівчат 1 класу. За результатами, які представлені Рис. 3.4 ми бачимо, що до корекції низький рівень тривожності мають 4 дівчинки, середній - 6 та високий рівень тривожності – 5. Після корекції

показники стали: низький рівень тривожності – 8, середній рівень – 4 та високий рівень – 3. Це свідчить про зниження рівня тривожності.

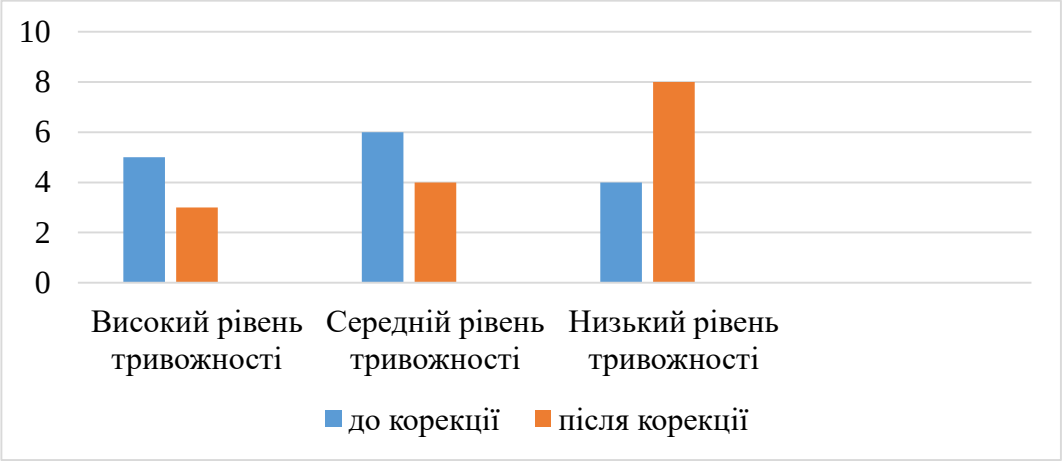


Рис.3.4. Порівняння рівня тривожності у дівчат за методикою Лаврентьєва Г. П., Титаренко Т. М.

За результатами повторного опитування діагностики тривожності за методом «Паровозик» С. В. Велієвата (Рис. 3.5.) бачимо, що кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася до 3 чоловік (з 12% до 9%), із середнім рівнем тривожності до 6 чоловік (з 23 % до 14%), а кількість дітей із низьким рівнем тривожності виросла до 17 учнів (з 65 % до 88%).

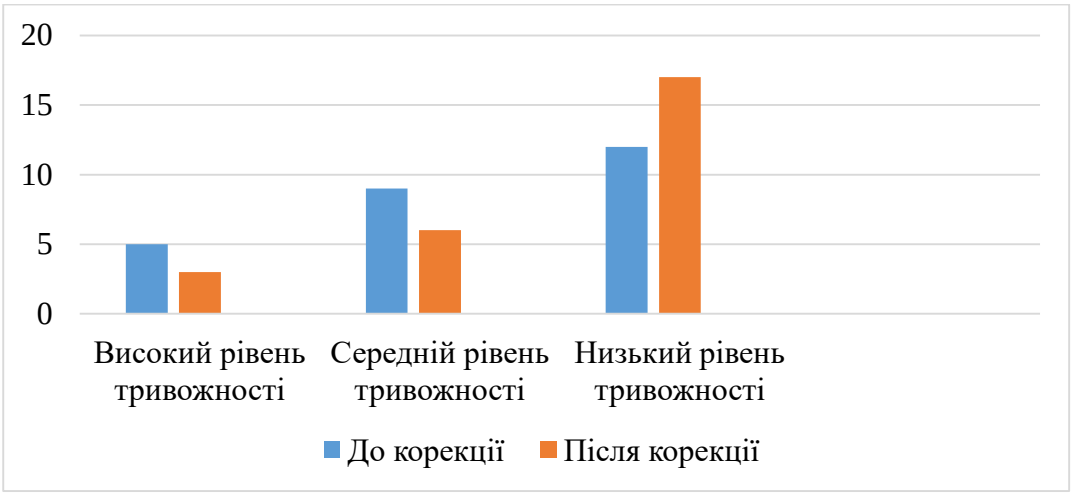


Рис. 3.5. Результати повторного опитування діагностики тривожності за методом «Паровозик» С. В. Велієвата після проведення корекційної програми

На Рис. 3.6. та 3.7. продемонструємо результати діагностики серед дівчат та хлопців до та після проходження корекційної програми.

На рис. 3.6. продемонстровано результати діагностики серед хлопців до та після проходження корекційної програми. До корекції низький рівень тривожності складає 7 хлопців, середній – 2, та високий – 3. Після корекції показники стали: низький рівень – 10, середньо – 3, а високий – 2. Співвідношення цих показників свідчать про зменшення рівня тривожності в респондентів.

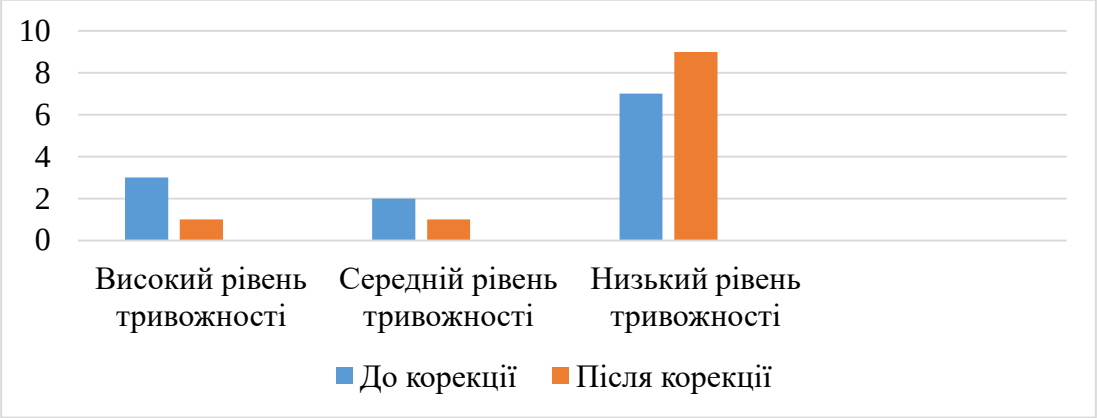


Рис 3.6. Результати повторного опитування діагностики тривожності за методом «Паровозик» С. В. Велієвата після проведення корекційної програми у хлопців

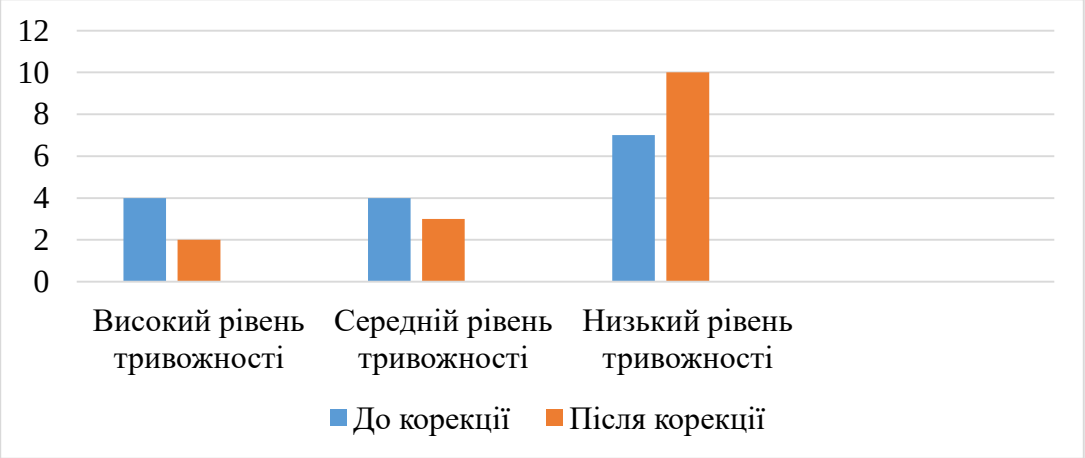


Рис 3.7. Результати повторного опитування діагностики тривожності за методом «Паровозик» С. В. Велієвата після проведення корекційної програми у дівчат

На рис. 3.7. продемонстровано результати діагностики серед дівчат до та після проходження корекційної програми. До корекції низький рівень тривожності складає 7 дівчат, а середній та високий по 4. Після корекції показники стали: низький рівень – 10, середньо – 3, а високий – 2. Співвідношення цих показників свідчать про зменшення рівня тривожності в респондентів.

За результатами повторного опитування за методикою виявлення рівня тривожності Філіпса із дітьми можна побачити (рис.3.8.), що відсоток дітей із високим рівнем тривожності зменшився до 15% (4 учня) , середній – 12% (3 учні), а відсоток дітей із низьким рівнем тривожності виріс до 73% (19 учнів).

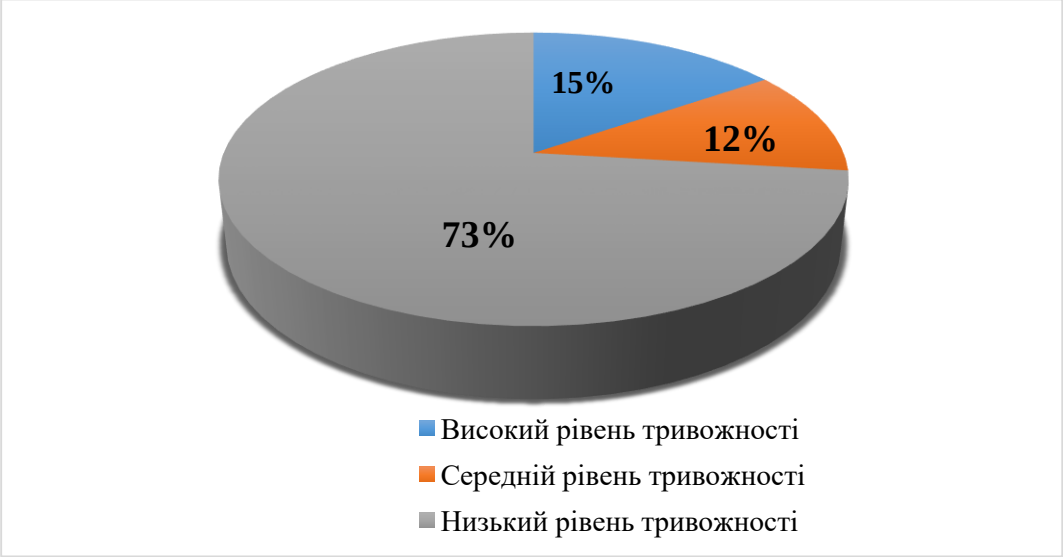


Рис. 3.8. Результати за методикою виявлення рівня тривожності Філіпса після проведення корекційної програми

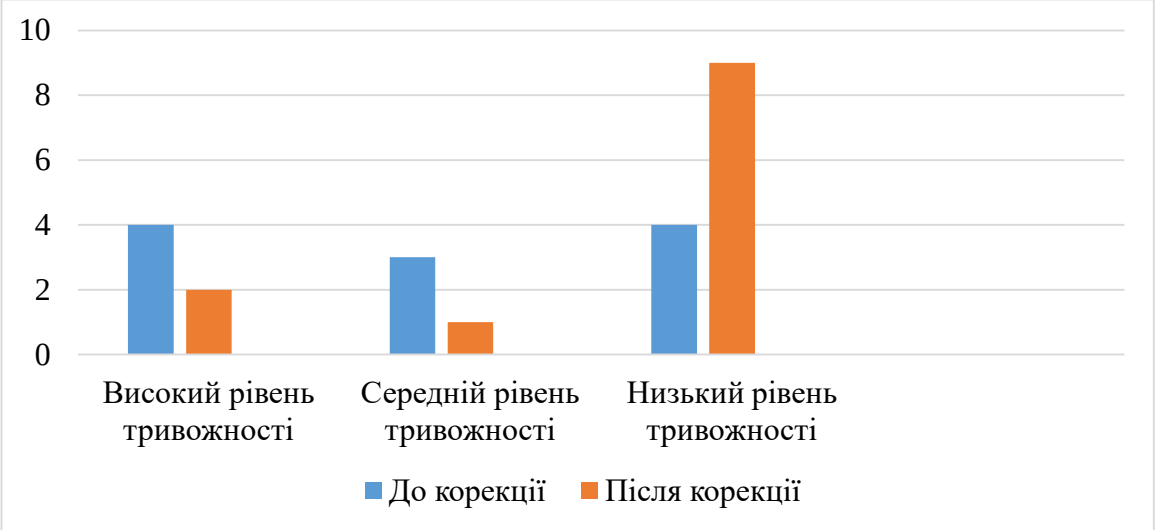


Рис. 3.9. Порівняння рівня тривожності у хлопчиків за методикою для виявлення рівня тривожності Філіпса

За результатами, які представлені рис. 3.9 бачимо, що до корекції низький рівень тривожності мають 4 хлопчика, середній – 3 та високий рівень тривожності – 4. Після корекції показники стали: низький рівень тривожності зріз до 9 хлопців, середній рівень знизився до 1 хлопця, високий рівень – 2. Це свідчить про зниження рівня тривожності після проходження корекційної програми.

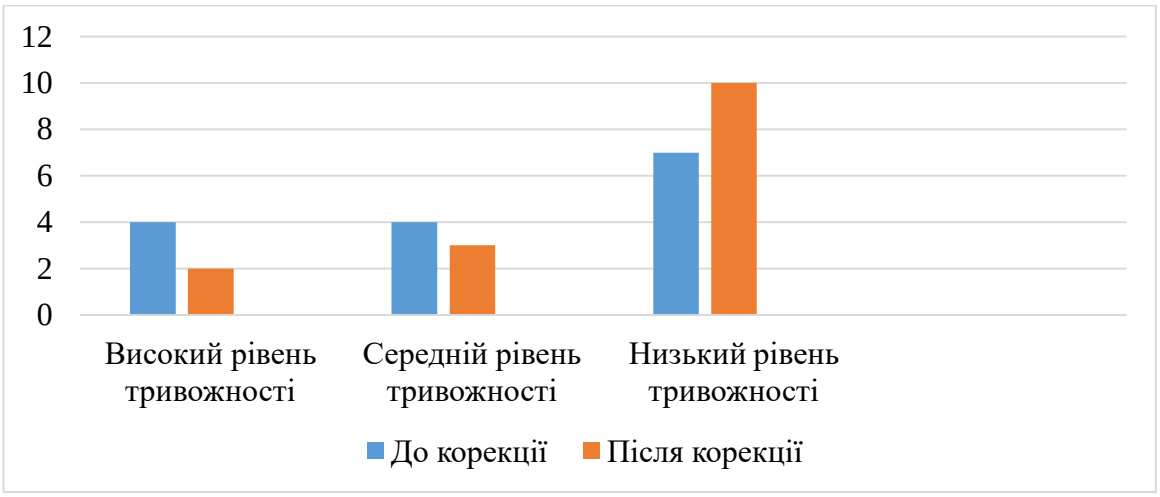


Рис.3.10. Порівняння рівня тривожності у дівчат за методикою виявлення рівня тривожності Філіпса

За результатами, які представлені рис. 3.10. бачимо, що до корекції низький рівень тривожності мали 7 дівчат, середній та високий рівень

тривожності – 4. Після корекції показники стали: низький рівень тривожності у 10 дівчат, середній рівень – 3 та високий рівень – 2. Це свідчить про зниження рівня тривожності після проходження корекційної програми.

Розробка та проведення корекційної програми мета якої було зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку, була проведена як заняття, в яке входили різноманітні вправи, руханки, вправи на релаксацію, ігри.

Після проведення корекційної програми з дітьми, які мали високий рівень тривожності, ми спостерігали зниження їх рівня тривожності і підтвердили ефективність програми. Отже, можна зробити висновок, що наша корекційна програма є ефективним засобом для подолання високого рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

На основі наукових досліджень було встановлено та теоретично обгрунтовано поняття тривожності у дітей. Під цим поняттям розуміють індивідуально-психологічні особливості, що проявляються в схильності людини переживати стан тривоги в очікуванні несприятливого розвитку подій. Також, як короткочасний психічний стан, який може виникнути під впливом факторів, таких як фрустрація соціальних потреб; як властивість особистості може проявлятися у зовнішніх та внутрішніх мотивах до негативу та мотиваційного конфлікту.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Якщо в цей період молодший школяр не відчуває почуття радості від пізнання навколишнього світу, у нього виникає невпевненість у своїх здібностях і можливостях, то зробити це в подальшому розвитку буде дуже важко. Тому емоційний розвиток дитини – надзвичайно важлива складова процесу розвитку особистості, оскільки забезпечення емоційного благополуччя, розвиток емоційного контролю.

В роботі визначено особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що є важливим кроком для розуміння їхнього психологічного стану. У дослідженні здійснено спробу перевірити, що у цій віковій категорії тривожність може проявлятися різними способами, включаючи фізичні, емоційні та поведінкові прояви. Знання особливостей тривожності у дітей молодшого віку має велике значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та корекції. Результати дослідження можуть бути використані для розробки і впровадження індивідуалізованих програм, спрямованих на забезпечення емоційного благополуччя та психічного здоров’я дітей у навчальному середовищі. Додаткові дослідження і розробки можуть сприяти подальшому вдосконаленню цих програм та підвищенню їхньої ефективності.

Розглянуто засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку,

що становить ключовий аспект у забезпеченні їхнього психологічного благополуччя та успішного адаптивного розвитку. Зокрема, виявлено, що індивідуалізовані психологічні консультації, групові сесії з розвитку соціальних навичок та техніки релаксації, а також впровадження в навчальний процес елементів позитивної психології та ментального здоров'я можуть бути ефективними стратегіями управління тривожністю у дітей молодшого віку. Для подальшого розвитку цієї сфери важливо проведення подальших досліджень та впровадження інноваційних методик і програм, спрямованих на зменшення рівня тривожності та підтримку психічного здоров'я учнів. Такий підхід може сприяти створенню сприятливого середовища для навчання та розвитку дітей молодшого шкільного віку, допомагаючи їм ефективно адаптуватися до викликів навчального процесу та соціального середовища.

Дослідження проводили на базі Чернігівської гімназії № 11 Чернігівської міської ради у загальній кількості 26 чоловік, віком 6-7 років, з них 11 хлопчиків та 15 дівчат. Для визначення стану тривожності було обрано наступні психодіагностичні методики: опитувальник на тривожність дітей Лаврентьєва Г. П. та Титаренко Т. М., методика тривожності Філіпса та методика «Паровозик» (С.В. Велієва). За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина дітей виявила середній та високий рівень тривожності, що може вказувати на наявність певних проблем адаптації, емоційного розвитку чи соціальних взаємин. Також були виявлені школярі, які мають ознаки низького рівня тривожності. Дані підтвердилися в процесі спостереження та проведення індивідуальних бесід з учнями. Прояви високої та середньої тривожності обумовлені сьогоднішньою ситуацією в країні, через яку діти також відчувають занепокоєння та хвилювання у зв'язку з воєнними подіями на території нашої держави, що в свою чергу призводить до психічного виснаження та відображається на психічній діяльності учнів молодших класів.

Нами були розроблені методичні рекомендації щодо подолання тривожності у дітей під час війни для батьків та психологів. У зв'язку з

військовим станом потрібно своєчасно виявляти та корегувати тривожність, поки вона не нанесла серйозної шкоди психіці дитини. Тому важливо вивчати та поширювати методи роботи із тривожністю.

За результатами отриманих даних розробили та представили програму корекційно-розвивальної роботи, яка складається з 5 занять та сприяє зменшенню тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Ця програма має на меті не лише зниження рівня тривожності в учнів у умовах війни, а й забезпечення гармонійного розвитку психічного стану дітей, їхньої емоційної стійкості та здатності ефективно адаптуватися до оточуючого середовища. Корекційно-розвивальна програма та практичні рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із школярами, які переживають важкі обставини війни та відчувають тривожність. Після проведення корекційної програми на практиці програма дала позитивні результати понизив рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Це свідчить про ефективність проведеної програми для даного віку школярів.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що значна частина дітей молодшого шкільного віку, які взяли участь у дослідженні на Чернігівської гімназії № 11 Чернігівської міської ради, демонструє середній та високий рівень тривожності. Це вказує на наявність певних проблем у сфері адаптації до шкільного середовища, емоційного розвитку та соціальних взаємин. Висунута під час теоретичного аналізу гіпотеза що програма корекції тривожності сприятиме покращенню психологічного стану та зниженню тривожності у дітей молодшого шкільного віку була підтверджена. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в апробації програми корекції тривожності та визначенні її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів): навчально – метод. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.

2. Аракєлов Н.Є, Шишкова Н.М. Тривожність: методи її діагностування та корекції: Вісник МУ, Психологія. 2008. № 1. 18 с.

3. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Миколаїв, 2014. № 2 (12). С. 18–21.

4. Бастун Н.А. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ, 2004. 172 с.

5. Бастун Н.А. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. Психолог. 2003. № 33. С. 18–20.

6. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Либідь, Київ, 2008. 838 с.

7. Бех І. Д. Ідентифікація у вихованні та розвитку особистості Педагогіка і психологія. 2013. С. 42 – 49

8. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150–157.

9. Види і техніки арт-терапії. URL: https://koleso-gizni.com.ua/ukua/tvorchestvo/vidy-i-tehniki-art-terapii (дата звернення: 15.10.2024).

10. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*, 2017. № 2. С. 25–31.

11. Віннічук Ю., Опанасюк Г. Хто «Я»? Корекційно-розвивальна програма з використанням методів арт-терапії. *Психолог довкілля*, 2001. №1. С. 42 – 52.

12. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Вивчення тривожності крізь призму соціального

досвіду молодшого школяра. *Вісник Одеського національного університету*, 2008. Т. 13, вип. 5. С. 290–294.

13. Гончаренко Т. Тривожна дитина. *Психолог*. 2004. № 5. С. 4–5.

14. Гринченко А. Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7, № 20. С. 99–104.

15. Гуцал Л., Миронова С. Корекція заїкання у молодших школярів: навч.-метод. посіб. Київ: Шкіл. світ, 2010. 120 с.

16. Дідик Н. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Освіта регіону*. 2011. № 2. С. 434–439.

17. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: МАУП. 1998. 92 с.

18. Захаров А. І. Походження дитячих неврозів і психотерапія. Д: Сх. вид. дім, 2000. 448 с.

19. Огієнка І. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010. С. 120–128.

20. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. 2-ге вид. Київ: Шк. Світ. 2011. 112 с.

21. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог. 2004. № 13.* С. 9–12.

22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

23. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2014. Вип. 1. С. 176–180.

24. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі: навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. Полтава: ПНПУ, 2018. 76 с.

25. Карпова Л. «Дерево-чоловічки»: історія однієї проективної методики. *Психолог*. 2013. № 7. С. 35–37.

26. Карпенко Н. В. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа.* № 3. 2016. С. 40-43.

27. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч.посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

28. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

29. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2007. 232 с.

30. Кротенко В. І., Бабенко Н. М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 28, 2017. С. 285-289.

31. Кудрявцева Н. Тривога як соціальна хвороба. *Хімія і життя.* № 11. 2004. С. 10–14.

32. 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.

33. Ладур Н. В. Психологічний стан осіб, постраждалих у наслідок Чорнобильської катастрофи. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської науково-практична конференція.* Дніпро: ВНПЗ «ДГУ2», 2020. С. 165-168.

34. Магур Л. Танцювально - психологічний тренінг: бібліографія. Киів: Марич, 2009. 48 с.

35. Макшанцева Л. В. Тривожність і можливості її зниження у дітей. Психологічна наука і освіта. 1998. № 2. с. 15.

36. Методичні вказівки до проведення лабораторних робіт з дисципліни «Арт-терапія». Харків: Фабула, 2016. 37 с.

37. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика»*. Харків: НТУ«ХПІ», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31.

38. 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.

39. Михайлишин, В. І. Омелянська. Навчально-методичний посібник «Психодіагностична практика в дошкільних навчально виховних закладах» упорядники. Ужгород, 2022. с. 96.

40. 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.

41. Молодший шкільний вік. Дитяча психологія: веб-сайт. URL: https://posibniki.com.ua/post-molodshiy-shkilniy-vik (дата звернення: 05.10.2023)

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

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

44. Наказ Міністерства освіти і науки України від 23.03.2018 №283 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо організації освітнього простору Нової української школи». Дата оновлення 23.03.2018. https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0283729-18#Text (Дата зверненнями: 12.09.2024).

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

46. Нерубасська А., Шепелєва В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. *Габітус*. 2023. № 47. С. 200–203.

47. Никончук Н. О. Вплив соціального оточення на розвиток здібностей молодших школярів. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 254–260.

48. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям із тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2011.112 с.

49. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 13. С. 9–12.

50. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ. Кондор. 2015. 469 с.

51. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету*. Серія: Психологія. 2012. № 109. С. 93–95.

52. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог.* 2003. № 2. С. 21–22.

53. Прихожан А. М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта». 1998. С. 11 – 17.

54. Прихожан А. М. «Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік» СПБ.: Пітер, 2009. 191 с.

55. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

56. Навчально-методичний посібник «Психодіагностична практика в дошкільних навчально виховних закладах» упорядники: Заболотна Н.М., Ісаєвич С.І., Михайлишин У.Б., Омелянська В.І. – Ужгород, 2022. с. 96.

57. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник: Скрипченко О.В., Долинська Л.В., С. Ставицька С.О. та ін. Київ: Каравела, 2006. 344 с.

58. 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.

59. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Веб-сайт. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15719 (дата звернення: 04.10.2024)

60. Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності у дітей. URL: https://ua.waykun.com/articles/stattja-z-psihologii-po-temi-tancjuvalnaterapija.php (дата звернення: 11.12.2024).

61. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ. Міленіум, 2006. 204 с.

62. Токарева Н. М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.

63. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова і педагогічна психологія: підручник. Київ, 2017. 480 с.

64. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВАНО, 2018. 200 с.

65. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації: методично- практ. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с.

66. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. К: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

67. Тягур Л. Сендплей - метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 11, № 13. С. 315–324.

68. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с.

69. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

70. Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія.* 2001. № 1. С. 108 - 117.

71. 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.

72. Шеремет М., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнєва тривожність дітей із тяжкими порушеннями мовлення як провбема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгаманова. 2015. Вип. 29. С. 151-160.*

73. Ятищук А., Поджинська О. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус*. 2023. № 53. С. 192–196.

74. Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/ (дата звернення: 18.11.2024).

75. Як розмовляти з дітьми про війну? веб-сайт. URL: https://meclee.com/blog/detskaya-psihologiya/yak-rozmovlyati-z-ditmi-pro-viynu (дата звернення: 20.11.2024).

76. Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/ (дата звернення: 20.11.2024).

77. Як допомогти дітям подолати тривогу через війну? веб-сайт. URL: https://life.pravda.com.ua/columns/6218a0229a919/ (дата звернення: 25.11.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування матерів

1. Вкажіть ваше ім’я_____
2. Вкажіть Ваш вік_____
3. Вкажіть ім’я вашої дитини_____
4. Вкажіть скільки повних років Вашій дитині_____
5. Чи в’їжджали Ви з дитиною (дітьми) під час повномасштабної війни:
   Так, виїжджали в період повномасштабної війни, але вже повернулися назад
   Від початку повномасштабної війни знаходжуся в Україні
   Перебуваю за кордоном
6. Чи знаходилася Ваша дитина в окупації:
   Так
   Ні
7. Чи були Ваші діти свідками та учасниками різноманітних подій, пов’язаних з війною (можна вказати декілька):
   Розлука з близькими та рідними
   Були свідками смерті рідних, близьких
   Переїзд в інший регіон/країну
   Обстріли або бомбардування
   Втратили житло
   Тривале перебування у холодному приміщенні
   Зазнали голоду та відсутності води
8. Чи є серед Ваших близьких родичів (чоловік, брат, сестра, діти, батьки) ті, хто воює або воював:
   Так
   Ні
9. Яким способом Ви боретесь зі стресом:
   За допомогою підтримки близьких осіб
   За допомогою молитви
   Відпочиваю
   Займаюся хобі
   Відволікаюся роботою
   Займаюся з психотерапевтом
   Приймаю медикаменти
10. Чи вважаєте Ви що Ви та Ваша дитина зараз знаходитися у відносно безпечному місці:
    Так
    Ні
11. Чи погіршилися умови виховання та розвитку дітей, порівняно з часами до повномасштабного російського вторгнення в Україну:

Так
Ні
Не змінилося

12. Чи погіршилося Ваше фінансове становище порівняно з часами до повномасштабного російського вторгнення в Україну:

Так
Ні
Не змінилося

13. Як проявляється стрес у ваших дітей:

Проблеми зі сном, апетитом
Порушення емоційності (страх, безпричинний плач)
Прояви дратівливості (іноді агресія, гнів)
Лякається гучних звуки
Інше_____

14. Чи потребують Ваші діти психологічної підтримки або допомоги:

Так
Ні

15. Чи зверталися Ви за психологічної підтримкою для своєю дитини, куди саме:_____

16. Чи вирішилися Ваші проблеми

Так
Ні
Не зверталися

17. Чи вірите Ви в перемогу України над Росією

Так
Ні
Не можу відповісти

18. Чи віре Ваша дитина в перемогу України над Росією

Так
Ні
Не можу відповісти

Додаток Б

Опитувальник на тривожність дітей Г.П. Лаврентьєвої та Т.М. Титаренко.

ПІБ дитини_____

№ з/п	Запитання	Так	Ні
1	Не може довго працювати, не втомлюючись.		
2	Йому важко зосередитися на чомусь.		
3	Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.		
4	Під час виконання завдань дуже напружений, скований.		
5	Соромиться частіше за інших.		
6	Часто говорить про напружені ситуації.		
7	Як правило, червоніє у незнайомій обстановці.		
8	Нарікає, що йому сняться страшні сни.		
9	Руки у нього зазвичай холодні та вологі.		
10	У нього нерідко буває розлад стільця.		
11	Сильно потіє, коли хвилюється.		
12	Не має гарного апетиту.		
13	Спить неспокійно, засинає важко.		
14	Палохливий, багато що викликає в нього страх.		
15	Зазвичай турбований, легко засмучується.		

16	Часто неспроможна стримати сльози.		
17	Погано переносить очікування.		
18	Не любить братися за нову справу.		
19	Не впевнений у собі, у своїх силах.		
20	Боїться зіштовхуватися з труднощами.		

Підсумовувати кількість плюсів, щоб отримати загальний бал тривожності.

Висока тривожність - 15 - 20 балів;

Середня тривожність -7 - 14 балів;

Низька тривожність - 1-6 балів.

Додаток В

Текст опитувальника Філіпса

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 у люті від того, що ти не знаєш урок?

5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив 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. 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 більш низьку оцінку, ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?

14. Чи буває часом, що ти весь дрожишь, 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 ти про те, чи добре з ним впорався?

22. Коли ти працюєш у 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 питання вчителя?

24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?

25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати 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 хороші 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. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. 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 відносяться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?

37. 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. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?

42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?

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 расплачешься?

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 не впораєшся 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. Турбуєшся 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?

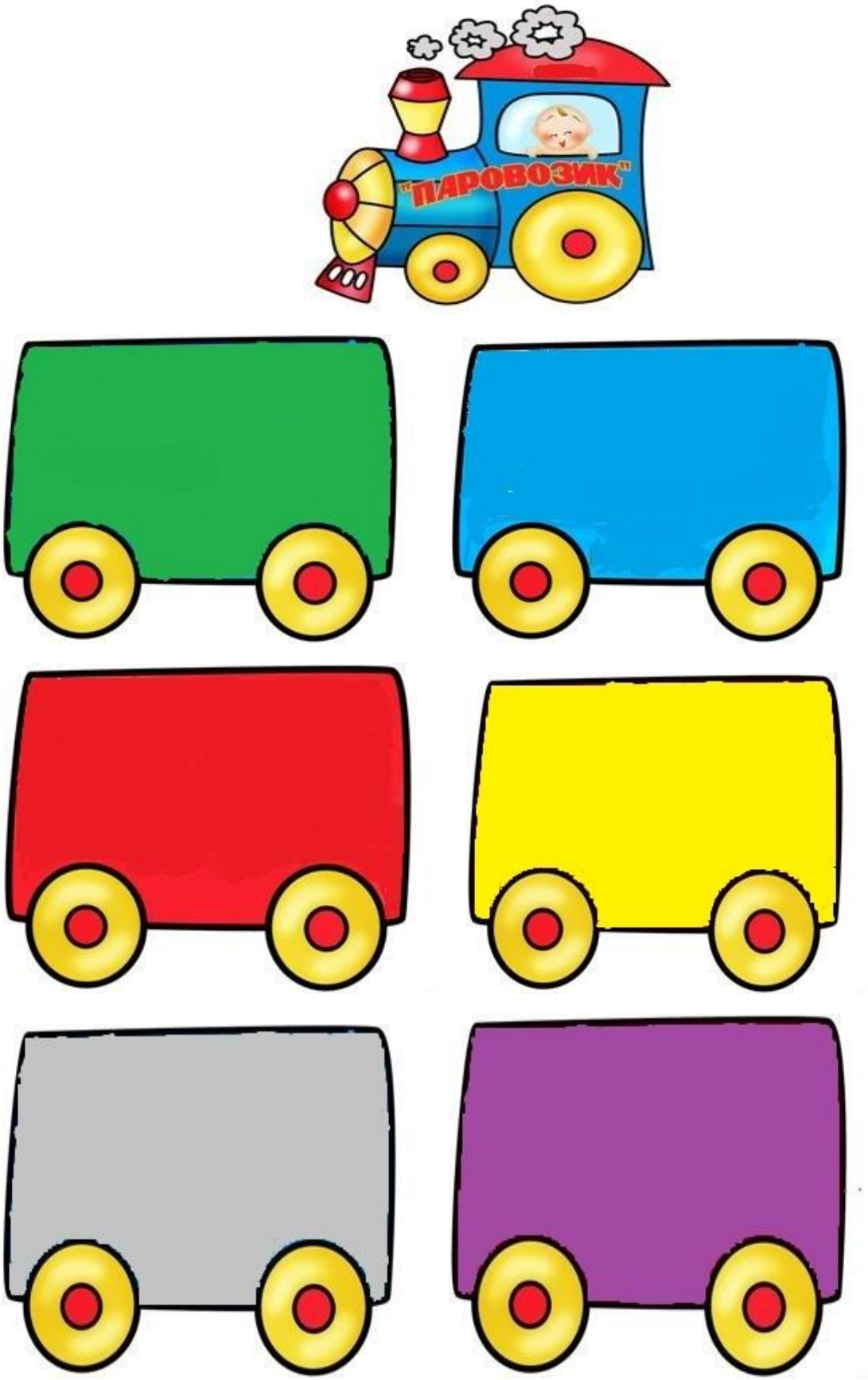
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

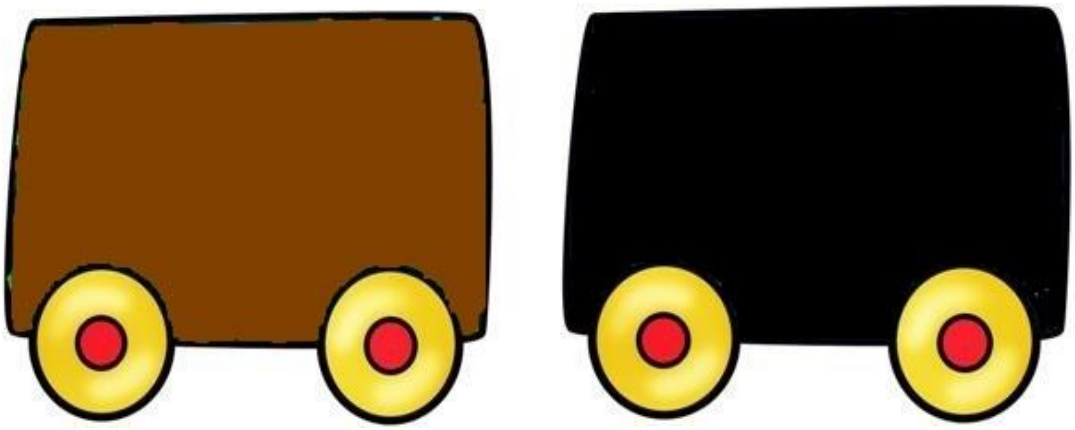
Бланк

«+»												
«-»												

Додаток Г

Методика «Паровозик» (Велієва С.В.)





Таблиця

Позиція вагончика	Коментарі, висловлювання дитини	Висновки