

ЛІТЕРАТУРА

1. Дячук А., Марчук О. Використання виховного потенціалу казок в освітньому процесі ЗДО. Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції : Міжнародна науково-практична конференція (м. Рівне, 14 листопада 2024 р.). Рівне, 2024. С. 144-146.
2. Качак Т. Б. Новочасні реалії літературної казки. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія. 2023. № 61. С. 152-155.
3. Літературознавча енциклопедія: у 2 т. / авт.-уклад. Ю. І. Ковалів. Київ : ВЦ «Академія», 2007. Т. 1. 608 с.
4. Рудницька-Юрійчук І. Р. Народна та авторська казка як засіб морально-етичного виховання дітей дошкільного віку. Перспективи та інновації науки. 2022. № 8. С. 229-240.
5. Стефанчук К. Українська народна казка як ефективний засіб навчання і виховання молодших школярів. Наука. Освіта. Молодь. 2022. № 15. С. 157-159.

Раній Марія

Науковий керівник – асист. Логвись Ольга

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ
ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

В сучасному суспільстві, що характеризується швидкими соціальними змінами, підвищеною інформаційною насиченістю та зростанням вимог до особистісного розвитку дитини, проблема емоційного благополуччя набуває особливої актуальності. Одним із найпоширеніших проявів емоційної напруги у дітей є тривожність, яка може суттєво впливати на їхню пізнавальну активність, соціальну адаптацію та формування самооцінки. Особливо вразливими у цьому контексті є здобувачі початкової освіти, для яких період навчання в школі стає важливим етапом становлення особистості та засвоєння соціальних норм. Тому обґрунтування основних соціально-психологічних чинників прояву тривожності у молодшому шкільному віці необхідне для розуміння механізмів її виникнення, розроблення ефективних профілактичних і корекційних програм, а також забезпечення гармонійного розвитку дитини в умовах освітнього довкілля.

Аналіз науково-психологічної літератури (О. Андрусів [1], А. Мазур [2], Я. Омельченко, З. Кісарчук [3], Л. Сєнн [4], О. Скляренко [5], С. Томчук [6] та ін.) показує, що своєчасне виявлення та розуміння причин тривожності дає змогу створити підтримуюче довкілля, що сприяє емоційному благополуччю та гармонійному розвитку дитини. Проте соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів не розглядалися.

Мета статті – обґрунтування соціально-психологічних чинників прояву тривожності у молодших школярів.

Важливою передумовою успішного навчання дитини в умовах сучасної початкової школи велике значення має її психоемоційний стан, який визначає успішність адаптації до навчального середовища та взаємодії з однолітками й дорослими. Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного пізнавального та соціального розвитку, коли діти стикаються з новими вимогами та очікуваннями, що може викликати внутрішню напруженість і тривожні

переживання. Вивчення соціально-психологічних передумов появи таких переживань у дітей є важливим для розуміння закономірностей їх емоційного реагування, а також для створення ефективних умов підтримки та корекції, що сприяють гармонійному розвитку особистості й формуванню позитивного досвіду соціальної взаємодії.

Вивчення наукових джерел (О. Андрусів [1], А. Мазур [2], Я. Омельченко, З. Кісарчук [3], Л. Сенн [4], О. Склярєнко [5], С. Томчук [6]) дає змогу визначити тривожність молодших школярів як специфічний психоемоційний стан, що проявляється у відчутті внутрішньої напруги, неспокою або побоювань у відповідь на реальні чи уявні труднощі навчального, соціального або побутового характеру. Вона характеризується підвищеною чутливістю до оцінки з боку дорослих і однолітків, схильністю до самокритики та уникання складних або нових ситуацій, що може впливати на навчальну мотивацію, поведінкову активність і процеси соціальної адаптації дитини. Тривожність у молодших школярів часто проявляється через фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, м'язове напруження, порушення сну або апетиту, а також може негативно впливати на концентрацію уваги, запам'ятовування та виконання навчальних завдань, ускладнюючи процес засвоєння шкільної програми.

По-перше, важливим соціально-психологічним чинником, що впливає на емоційний стан молодших школярів, є шкільне середовище, яке формує перший досвід їх систематичного навчання та соціальної взаємодії поза родинним контекстом [3]. Високі навчальні навантаження в школі часто стають джерелом психічного стресу, адже діти стикаються з необхідністю одночасно засвоювати нові знання, виконувати завдання та відповідати очікуванням вчителя. Страх оцінювання, який виникає через побоювання негативної оцінки або осуду, здатний блокувати навчальну активність та знижувати мотивацію до пізнання. Відсутність ефективних соціально-адаптаційних механізмів у класі, таких як диференційовані завдання або психолого-педагогічна підтримка, підсилює тривожні переживання та формує негативну установку дитини на навчання. Крім того, недостатня організація освітнього процесу та перевантаженість шкільною програмою можуть викликати почуття перевтоми, що безпосередньо корелює з проявами внутрішньої напруги. Молодші школярі, які відчувають хронічний стрес, частіше демонструють фізіологічні реакції тривожності, такі як підвищене серцебиття або порушення сну.

По-друге, важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку є взаємини з однолітками [5]. Конфлікти між дітьми, що виникають через суперництво, непорозуміння або відмінності у соціальних навичках, можуть стати джерелом хронічної тривожності, оскільки діти відчувають невпевненість у своїй здатності бути позитивно прийнятими, а труднощі у встановленні контактів або формуванні дружніх стосунків часто спричиняють відчуття соціальної ізоляції, що посилює страх відмови. Відчуття неприйняття в класному колективі може призводити до розвитку низької самооцінки та підвищеної чутливості до критики, що також безпосередньо пов'язано з проявами тривожності.

Діти, які не відчують підтримки з боку однолітків, частіше схильні до уникання соціальних ситуацій, що обмежує соціальну активність. Навіть позитивні взаємини можуть супроводжуватися внутрішнім напруженням, якщо дитина постійно оцінює себе через призму інших. Соціальні порівняння та прагнення відповідати очікуванням колективу формують додатковий тиск, що підсилює тривожні реакції.

По-третє, фундаментальне значення для емоційної стабільності молодших школярів мають взаємини з дорослими, котрі є головними моделями поведінки та джерелом соціальної оцінки [6]. Надмірна вимогливість або постійна критика з боку батьків і вчителів створює у дітей відчуття невпевненості та страх помилитися, що провокує формування тривожних переживань, а відсутність емоційної підтримки або її недостатність посилює почуття самотності та неспроможності впоратися з новими завданнями, що негативно впливає на адаптаційні можливості дитини. Постійне негативне порівняння з іншими дітьми або встановлення високих стандартів формує надмірну самокритичність, що є джерелом внутрішнього психологічного напруження. Діти, які не отримують адекватного зворотного зв'язку у вигляді підтримки та заохочення, частіше демонструють уникаючу поведінку та схильність до емоційних зривів. Взаємини з дорослими також визначають формування базової довіри до соціуму, а її порушення здатне підсилювати тривожність у навчальній сфері.

По-четверте, базовий рівень емоційного благополуччя дитини молодшого шкільного віку визначає її сімейне оточення [2]. Стиль виховання молодшого школяра, що характеризується надмірною вимогливістю, непослідовністю або суворістю, здатен формувати у дітей стійкі страхи та тривожні установки. Рівень сімейного стресу, що виникає через фінансові, соціальні або міжособистісні труднощі, переноситься на дітей і підсилює їхню чутливість до емоційних подразників. Нестабільність або конфлікти в родині створюють у дітей постійне відчуття небезпеки та невпевненості, що безпосередньо корелює з проявами тривожності. Відсутність емоційної підтримки та тепла у сім'ї призводить до формування низької самооцінки та підвищеної самокритичності. Діти, які спостерігають або стають учасниками конфліктів у родині, схильні до перенесення тривожних очікувань у шкільне та соціальне середовище. До того ж сімейне оточення визначає моделі емоційної регуляції, і їх недостатність робить дітей більш уразливими до стресових ситуацій.

По-п'яте, значущим джерелом тривожності у молодшому шкільному віці є соціальна роль школяра [3]. Відчуття необхідності відповідати соціальним нормам і зовнішнім вимогам створює внутрішню напругу, яка проявляється у постійному контролі нею власних дій та страху зробити помилку. Прагнення задовольнити очікування педагогів, батьків та однокласників стимулює розвиток підвищеної тривожності. При цьому діти можуть відчувати невпевненість у своїх здібностях, що обмежує їхню ініціативу та активність у навчальних і соціальних ситуаціях. Внутрішні переживання щодо можливих оцінок та реакцій інших стимулюють психологічний стрес і фізіологічні прояви тривожності. Соціальна роль також

пов'язана з усвідомленням обмежень власної компетентності та необхідності адаптуватися до вимог довкілля, що часто супроводжується появою страху невдачі.

Отже, соціально-психологічні чинники прояву тривожності у молодших школярів визначають емоційний стан дитини та її здатність до адаптації в навчальному та соціальному середовищі. Серед таких чинників виділено шкільне середовище, взаємини з однолітками та дорослими, сімейне оточення та усвідомлення дитиною власної соціальної ролі, які формують підґрунтя для розвитку внутрішнього напруження, появи страху невдачі та вияву підвищеної чутливості до оцінок дорослих.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрусів О. Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
2. Мазур А. Тривожність як психологічна проблема особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2012. №3. С. 13-17.
3. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
4. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
5. Складенко О.М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. Психологія. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2013. Вип. 20. С. 133-141.
6. Томчук С.М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.

Фецович Софія

Науковий керівник – асист. Логвись Ольга

ВІКОВІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОНТОГЕНЕЗИ

У статті здійснено теоретичний аналіз вікових та індивідуально-психологічних передумов становлення і розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі, особливо у підлітковому віці. Визначено провідні чинники, що впливають на формування емоційної компетентності, зокрема соціальні взаємини, самооцінку, гендерні відмінності та рівень рефлексії. Розглянуто динаміку розвитку емоційного інтелекту у взаємозв'язку з когнітивним, моральним і соціальним становленням особистості. Окреслено можливості педагогічного супроводу процесу розвитку емоційного інтелекту підлітків. Ключові слова: емоційний інтелект, підлітковий вік, емоційна регуляція, емпатія, самосвідомість, соціальна адаптація.

Проблема емоційного інтелекту (EQ) нині є однією з ключових у психологічній науці, оскільки саме він забезпечує ефективну взаємодію між когнітивною, емоційною та соціальною сферами особистості. Здатність розуміти, розпізнавати й регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні прояви інших, визначає рівень соціальної зрілості та психологічного благополуччя людини. Підлітковий вік виступає сенситивним періодом