

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи зМП-25
Шкірди Любові Романівни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор психологічних наук, професор
Радчук Галина Кіндратівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
доктор педагогічних наук, професор
Поліщук Віра Аркадіївна.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
1.1 Наукові підходи до вивчення особистісної тривожності у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі	7
1.2 Психологічні та вікові передумови формування особистісної тривожності у молодшому шкільному віці	19
1.3 Соціально-психологічні чинники та умови психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
2.1 Організація і методика проведення емпіричного дослідження	37
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особистісної тривожності молодших школярів	45
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
3.1 Програма психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів	61
3.2. Психологічні рекомендації вчителям і батькам щодо подолання особистісної тривожності в дітей молодшого шкільного віку	73
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, який характеризується швидкими темпами змін, високим рівнем інформаційного навантаження та постійними соціальними викликами, проблема психічного здоров'я дітей набуває особливої ваги. Однією з найпоширеніших форм психологічного дискомфорту, що трапляється серед молодших школярів, є тривожність. Саме у молодшому шкільному віці дитина переживає ряд важливих змін – адаптацію до нових соціальних умов, зміну способу життя, формування міжособистісних стосунків, засвоєння нових форм діяльності, насамперед – навчальної. Ці зміни часто супроводжуються емоційною напругою, невизначеністю, страхами та переживаннями, які можуть призвести до виникнення тривожних реакцій.

Зазначимо, що особистісна тривожність є одним із ключових чинників, що впливає на соціальну адаптацію, навчальну мотивацію, когнітивну активність і загальне самопочуття дитини. Тривожні діти зазвичай гірше справляються з навчальними завданнями, частіше стикаються з труднощами у спілкуванні, виявляють знижений рівень самооцінки та самоповаги. Також в умовах шкільного середовища, де від дитини молодшого шкільного віку очікують високої успішності, самостійності та дисциплінованості, надмірна тривожність може стати серйозною перешкодою до її всебічного і гармонійного розвитку.

Незважаючи на те, що проблема дитячої тривожності та засобів її зниження й подолання досліджується не одне десятиліття, її значущість не зменшується, а лише посилюється в контексті нових соціальних викликів, таких як війна з росією, нестабільність у суспільстві, інформаційне перевантаження, цифрова залежність тощо. Усі перелічені соціально-психологічні чинники безпосередньо впливають на емоційний стан дитини, формуючи нові форми тривожних проявів та спричинюючи виникнення особистісної тривожності. Стверджується, що тривожність у цьому віці часто постає передумовою розвитку психосоматичних розладів, депресивних станів, фобій та інших емоційних порушень у підлітковому віці. Також слід враховувати наявність психодіагностичних методик, що дозволяють виявити рівень тривожності молодших школярів, й деякі запропоновані психологами-практиками засоби її корекції.

Аналіз наукової літератури (О. Атемасова, А. Бедлімов, І. Городняк, Н. Карпенко, А. Качаєва, П. Клименко, А. Ковалевська, М. Кузнєцов, А. Мазур, А. Мінаєва, Я. Омельченко, Г. Полякова, Н. Романенко, Г. Свіденська, О. Склярєнко, С. Ставицька, С. Томчук, Н. Шевченко, Т. Яценко та ін.) показує істотну значущість розробки ефективних засобів психологічної корекції особистісної тривожності у молодшому шкільному віці, зумовлених необхідністю своєчасного виявлення та подолання психоемоційних порушень, які можуть призвести до формування стійких невротичних проявів у подальшому житті. Тому своєчасна психологічна допомога та корекційна робота на цьому етапі є вкрай необхідними. Крім того, сьогодні існує очевидна потреба у впровадженні ефективних психокорекційних програм, які були б орієнтовані на зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Дослідники (М. Боришевський, О. Войтовська, Т. Дуткевич, Н. Карпенко, Т. Кириленко, С. Коробко, В. Кутішенко, О. Марінушкіна, С. Мартиненко, В. Моргун, Р. Павелків, Л. Подоляк, В. Поліщук, Л. Пригоровська, М. Савчин, Н. Токарева та ін.) підкреслюють, що саме в молодшому шкільному віці психіка дитини є особливо пластичною, що відкриває можливості для ефективної психологічної корекції. Оскільки в цей період не сформувалися стійкі механізми захисту, дитина відкрита до нових впливів, схильна до ігрових форм взаємодії та здатна до гнучкої перебудови емоційно-поведінкових стратегій, тому корекційна робота з молодшими школярами може бути вкрай ефективною. Вказане зумовлює необхідність розробки спеціальних розвивальних програм, а також методичних рекомендацій та тренінгових занять для дітей, педагогів і батьків. Психологічна корекція контексті постає як комплекс заходів, спрямованих на зміну негативних емоційних установок, розвиток в учнів навичок саморегуляції, формування адекватної самооцінки та позитивного ставлення до себе і світу.

Констатуємо, що подальше дослідження особистісної тривожності молодших школярів та розробка відповідних засобів її психологічної корекції є надзвичайно актуальним і має значний теоретичний та практичний потенціал, оскільки сприятиме покращенню психоемоційного стану, створенню сприятливого освітнього середовища, підвищенню рівня соціальної адаптації та

навчальної успішності молодших школярів. Значущість вказаних питань та їхня недостатня опрацьованість в науковій літературі та освітній практиці є причиною вибору теми кваліфікаційної роботи – **«Особливості психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів»**.

Об'єкт дослідження – особистісна тривожність дітей молодшого шкільного віку як психологічний феномен.

Предметом дослідження є особливості психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів.

Мета дослідження – теоретичне й емпіричне обґрунтування особливостей психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність наукових підходів до вивчення особистісної тривожності у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі.
2. Виявити психологічні та вікові передумови формування особистісної тривожності у молодшому шкільному віці.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники та умови психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів.
4. Емпірично дослідити особливості особистісної тривожності молодших школярів.
5. Обґрунтувати програму психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів, розробити психологічні рекомендації батькам і педагогам.

Для виконання завдань, поставлених у кваліфікаційній роботі, застосовано різні **методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення наукових даних, пов'язаних із проблематикою дослідження;

- *емпіричні*: методи психологічної діагностики («Тест шкільної тривожності Б. Філіпса», графічна методика М. Панфілової «Кактус», багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ), методику емоційної самооцінки «Сходинки» В. Щура);

- *статистичні*: методи математичної статистики, графічне представлення результатів, а також кількісна та якісна обробка отриманих емпіричних даних.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження особливостей особистісної тривожності молодших школярів здійснене на базі закладів загальної середньої освіти «Новоселищний заклад загальної середньої освіти I-II ступенів» і «Підлипецький заклад загальної середньої освіти I-II ступенів» Золочівської міської ради. В емпіричному дослідженні взяли участь 52 учні третього класу, віком 8-9 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у всебічному теоретико-емпіричному обґрунтуванні особливостей психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів. Зокрема, визначено сутність наукових підходів до вивчення особистісної тривожності у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі, виявлено психологічні і вікові передумови формування особистісної тривожності у молодшому шкільному віці, охарактеризовано соціально-психологічні чинники та умови психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів, запропоновано дієві форми, методи, засоби, прийоми психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів. Окрім того, розроблено психологічні рекомендації батькам і педагогам щодо подолання особистісної тривожності молодших школярів. Основні теоретичні й практичні результати та висновки кваліфікаційної роботи можуть бути застосовані психологами закладів загальної середньої освіти для проведення заходів із діагностики та корекції особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, а також з метою удосконалення якості освітньо-професійної підготовки студентів спеціальності С4 Психологія.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. При цьому загальний обсяг роботи становить 113 сторінок, з яких 86 сторінок основного тексту. Список використаних у роботі джерел та літератури налічує 77 найменувань. Кількість додатків – 5.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1 Наукові підходи до вивчення особистісної тривожності у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі

Необхідність дослідження наукових підходів до вивчення особистісної тривожності зумовлена як зростанням кількості дітей, що проявляють підвищений рівень тривожності, так і потребою у вдосконаленні психологічної допомоги на основі ґрунтовного теоретичного підґрунтя. Аналіз психологічної літератури дає змогу виявити різноманіття концептуальних підходів до розуміння природи тривожності, її структури, причин виникнення та механізмів розвитку у дітей молодшого шкільного віку. Комплексний аналіз дозволяє більш глибоко зрозуміти феномен особистісної тривожності, визначити ефективні підходи до її вивчення та подальшої корекції у шкільному середовищі.

Загалом тривожність у науково-психологічній літературі визначається як емоційний стан, який виникає як відповідь на передбачувану загрозу чи небезпеку, що не має чітко визначеного джерела. Вона відрізняється від страху тим, що страх має причину, тоді як тривожність пов'язана з невизначеністю, очікуванням негативних подій. У психології тривожність розглядається як компонент адаптаційної реакції організму, яка, однак, у надмірних проявах може мати дезадаптивний характер. Вона може проявлятися як на емоційному, так і на когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях.

Як стверджує О. Степанов, тривожність – це стійка індивідуальна особливість особистості або тимчасовий стан, який характеризується відчуттям напруженості, невпевненості, неспокою, що супроводжуються очікуванням негативного розвитку подій. Особистісна тривожність є стабільною характеристикою, яка визначає загальну схильність індивіда до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Такий стан часто виникає без видимої зовнішньої причини, а його інтенсивність не завжди відповідає реальній загрозі. Тривожність може впливати на продуктивність діяльності, міжособистісні стосунки та психосоматичне здоров'я людини [53].

У контексті дитячої психології тривожність О. Склярєнко розглядає як емоційну реакцію на нові, незрозумілі або стресові ситуації, які вона ще не здатна контролювати або передбачити. Для молодших школярів тривожність часто пов'язана з навчальними труднощами, оцінкою з боку дорослих та однолітків, а також із соціальною адаптацією у шкільному середовищі. Такий емоційний стан може супроводжуватись соматичними симптомами, як-от головний біль, біль у животі, порушення сну або апетиту. Високий рівень тривожності у дітей може мати негативний вплив на їхній психічний розвиток і загальне самопочуття [62].

За словами Н. Шевченко, тривожність у психофізіологічному аспекті є реакцією нервової системи на передбачуване порушення внутрішньої або зовнішньої рівноваги, що супроводжується мобілізацією психічних і фізичних ресурсів. Це почуття часто супроводжується фізичними ознаками, такими як прискорене серцебиття, пітливість, напруження м'язів або тремтіння. Вона може виконувати захисну функцію, стимулюючи людину до дій, які знижують ймовірність небезпеки. Проте при частому повторенні або надмірній інтенсивності тривожність може призводити до дистресу, виснаження та зниження адаптаційних можливостей організму [73].

І. Мудрак, аналізуючи тривожність з погляду когнітивної психології, визначає її як результат дисбалансу між оцінкою загрози та власними можливостями справитися з нею, коли ситуація сприймається як надмірно складна або небезпечна. Людина з високим рівнем тривожності схильна до надмірного контролю, уникання ситуацій, які викликають невпевненість. Також тривожність впливає на сприйняття, пам'ять, увагу й мислення, що може ускладнювати прийняття рішень і виконання завдань. У довгостроковій перспективі вона може формувати деструктивні поведінкові стратегії та негативні установки щодо себе та світу [37].

Що стосується функцій тривожності, то О. Атемасова насамперед виділяє сигнальну функцію. Вона попереджає нас про можливу небезпеку, допомагаючи підготуватися до неї заздалегідь. Це дозволяє людині уникнути загрозованих ситуацій або мінімізувати їхні наслідки. Завдяки тривожності ми можемо мобілізувати свої ресурси для боротьби або втечі. Тривожність стимулює

активність, підвищує уважність і сприяє концентрації. У стресових ситуаціях вона змушує нас бути обережнішими та уважнішими до деталей. Також вона виконує мотиваційну функцію. Певний рівень тривоги спонукає людину до дії, до ухвалення рішень, до підготовки до важливих подій, таких як іспити, співбесіди чи виступи. Без тривожності ми могли б бути менш відповідальними і менш зосередженими на майбутніх результатах. Крім того, тривожність виконує функцію адаптації. Вона допомагає людині пристосовуватись до нових умов життя, до змін у навколишньому середовищі, до нових соціальних ролей. Вона стимулює самоаналіз, дозволяючи нам краще розуміти свої слабкі місця, тривоги та страхи. За рахунок цього людина має змогу вдосконалюватися, працювати над собою, формувати стратегії подолання труднощів. Тривожність також може мати соціальну функцію. Вона формує у нас потребу в безпеці та підтримці з боку інших людей, що зміцнює соціальні зв'язки. Також тривожність виконує захисну функцію: вона змушує нас уникати ризикованих дій, необдуманих рішень або сумнівних ситуацій. Вона сприяє самозбереженню, допомагає прогнозувати негативні наслідки та ухвалювати зважені рішення. Психологи стверджують, що помірна тривожність є ознакою психічного здоров'я. Вона виконує роль індикатора, що вказує на те, що щось у нашому житті потребує уваги, змін або корекції. Саме завдяки тривожності ми починаємо шукати шляхи розв'язання проблем, звертаємося по допомогу, аналізуємо своє життя. Вона також стимулює розвиток мислення, оскільки змушує нас прораховувати варіанти, обдумувати ситуації наперед [1].

У психології виділяють кілька видів тривожності, серед яких особистісна, ситуативна, відкрита та прихована. Кожен із цих видів має свої особливості, прояви та механізми виникнення. Розуміння різновидів тривожності допомагає краще розпізнати її у собі або в інших і знайти ефективні способи подолання.

1. Особистісна тривожність – це відносно стабільна індивідуальна риса людини. Вона формується протягом життя, часто з дитинства, і є частиною особистісної структури. Така тривожність проявляється в підвищеній чутливості до загроз, у схильності до постійного хвилювання навіть без очевидних причин. Люди з високим рівнем особистісної тривожності часто сприймають світ як

непередбачуваний і потенційно небезпечний. Вони схильні очікувати негативних подій, навіть у звичних ситуаціях. Особистісна тривожність не обов'язково проявляється яскраво в кожен момент, але функціонує у фоновому режимі, впливаючи на сприйняття, поведінку та прийняття рішень [17].

2. Ситуативна тривожність – це тимчасовий стан, який виникає у відповідь на конкретну подію або обставину. Наприклад, людина може відчувати сильне хвилювання перед іспитом, співбесідою або важливою розмовою. Така тривожність зникає після завершення ситуації або коли загроза минає. Вона є нормальним і адаптивним проявом емоційної реакції на стрес. Ситуативна тривожність може виникати навіть у людей з низьким рівнем особистісної тривожності, якщо подія є досить значущою або невизначеною. І навпаки, у людей з високою особистісною тривожністю навіть незначні події можуть викликати сильну ситуативну реакцію [32].

Поширеним видом тривожності є відкрита тривожність, коли людина відкрито демонструє свої хвилювання: переживає, говорить про свої страхи, виявляє фізичні симптоми – тремтіння, пітливість, неспокій, порушення сну тощо. Відкрита тривожність не приховується, і зазвичай її помічають як близькі, так і сторонні люди. Така форма тривожності дозволяє легше діагностувати проблему та своєчасно звернутися за допомогою. Вона також може мати певні плюси, адже вираження емоцій часто сприяє емоційному розвантаженню та отриманню підтримки. Протилежністю відкритої є прихована тривожність. Це стан, коли людина переживає сильне внутрішнє напруження, але зовні виглядає спокійною і врівноваженою. Прихована тривожність часто маскується за зовнішньою холодністю, зайвою раціональністю, контролем або надмірною веселістю. Такі люди можуть не визнавати власну тривогу навіть перед собою, не говорячи вже про інших. Однак внутрішній стан у них дуже напружений, і тривожність може проявлятися у вигляді соматичних симптомів: болі в шлунку, головний біль, тахікардія, підвищена втомлюваність. Прихована тривожність небезпечна тим, що її важко виявити, а отже – і надати своєчасну підтримку [68].

У деяких випадках, як стверджує С. Прахова, людина може поєднувати кілька видів тривожності. Наприклад, мати високий рівень особистісної

тривожності, при цьому демонструючи відкриті прояви хвилювання в одних ситуаціях, але ховаючи їх в інших. Усе залежить від контексту, минулого досвіду та особливостей характеру. Розуміння типів тривожності допомагає не тільки у психологічній самодопомозі, а й у міжособистісному спілкуванні. Це дає змогу краще розуміти поведінку інших людей, їхню реакцію на події та на себе. Крім того, кожен вид тривожності має як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти. Наприклад, ситуативна тривожність може допомогти підготуватися до важливої події, а прихована – дозволити зберегти обличчя в складній ситуації. Проте в надмірному вигляді будь-яка форма тривожності потребує уваги та, можливо, професійної підтримки. Сучасна психологія та психотерапія пропонують багато ефективних методів для роботи з тривожністю – як когнітивно-поведінкові, так і тілесно-орієнтовані, арттерапевтичні чи медикаментозні [50].

Що стосується особистісної тривожності, то А. Мінаєва визначає її як стійку індивідуальну рису, що виявляється у схильності людини відчувати напруження, хвилювання, занепокоєння у різноманітних життєвих ситуаціях. Людина з високим рівнем особистісної тривожності часто реагує тривогою навіть на незначні подразники, які інші можуть вважати звичайними або неважливими. Одним із характерних проявів особистісної тривожності є постійне очікування негативних подій. Така людина схильна перебільшувати небезпеку, бачити загрозу там, де її може не бути. Вона часто заздалегідь готується до найгіршого сценарію, навіть у повсякденних ситуаціях. Наприклад, перед зустріччю з новими людьми може обдумувати, що сказати, як поводитися, і все одно почуватися невпевнено. Особистісна тривожність проявляється в підвищеній вразливості до критики. Людина болісно сприймає навіть дрібні зауваження, надовго запам'ятовує неприємні слова, часто повертається до них у думках. Вона може відчувати провину або сором без чіткої причини [35].

Також характерним для особистісної тривожності є вагоме внутрішнє напруження, яке майже не зникає. Людина може скаржитися на відчуття тиску в грудях, пришвидшене серцебиття, головний біль, втому, безсоння. Ці симптоми можуть бути наслідком постійної активності нервової системи. У поведінці така тривожність проявляється як уникнення складних або нових ситуацій. Людина

прагне уникнути невизначеності, бо боїться зробити помилку, не впоратися або здаватися недосвідченою. Вона часто відкладає важливі справи, бо надмірно хвилюється за результат. У спілкуванні особистісна тривожність проявляється як стриманість, сором'язливість або зайва обережність. Людина може уникати публічних виступів, нових знайомств або вираження власної думки. Часто вона боїться здатися «не такою», побоюється негативної оцінки, тому намагається бути ідеальною, завжди правильною. Такі люди, пише О. Осадько, можуть мати занижену самооцінку, хоча зовні це не завжди помітно. Їм складно приймати похвалу, вони не вірять у свої досягнення, часто принижують свої успіхи [42].

Особистісна тривожність, на думку О. Ковальчук, може виявлятися також у зайвому контролі – над собою, подіями, людьми. Людина прагне передбачити, уникнути несподіванок, бути готовою до всього, що викликає втому і виснаження. Їй важко розслабитись, відпочити, дозволити собі помилитись. Також характерним є нав'язливе самокопання. Людина постійно аналізує минулі події, шукає, де могла помилитися, навіть якщо об'єктивно все було добре. Вона схильна сумніватися у своїх рішеннях, не довіряє власним почуттям та інтуїції. Цей вид тривожності часто поєднується з підвищеним рівнем відповідальності. Людина боїться підвести інших, не виправдати очікування, тому бере на себе більше, ніж може витримати. Вона схильна до перфекціонізму – намагається зробити все ідеально, що ще більше підсилює внутрішню напругу. Через це можливі часті зриви, емоційне вигорання, відчуття безсилля. До того ж, пише автор, тривожні особистості часто мають порушення сну, зокрема труднощі із засинанням, нічні пробудження, тривожні сни [23].

В психологічній науці виділяють декілька підходів до трактування особистісної тривожності. Найвідомішим є психоаналітичний підхід З. Фрейда, який вперше описав тривожність як психічне утворення, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту. На думку вченого, особистість людини складається з трьох структур: Ід (несвідоме, інстинктивне начало), Его (усвідомлене Я) і Супер-его (моральна інстанція). Саме між цими структурами й виникає напруження, коли, наприклад, Ід вимагає задоволення бажань, Супер-его диктує моральні заборони, а Его намагається знайти компроміс. У такій боротьбі

тривожність виступає як сигнал небезпеки, що попереджає Его про потенційний конфлікт або покарання. З. Фройд розрізняв кілька типів тривожності: реалістичну, невротичну і моральну. Особистісна тривожність найчастіше пов'язується з невротичною тривожністю, яка виникає внаслідок витіснення неприйнятних бажань і страхів у несвідоме. Людина може не усвідомлювати справжню причину своєї тривоги, однак вона проявляється через емоційне напруження, страх, уникання або навіть психосоматичні симптоми. Згідно з Фройдом, якщо такі внутрішні конфлікти не вирішуються, тривожність стає хронічною і формує основу особистісних неврозів [16].

К. Хорні, учениця З. Фройда, ввела поняття «базової тривожності», яку вважала головним джерелом невротичних станів особистості. На її думку, ця базова тривожність формується ще в дитинстві, коли дитина не отримує достатньо любові, безпеки та підтримки від батьків. У таких умовах світ здається їй небезпечним і ворожим, що породжує глибоке почуття самотності та безпорадності. Ці почуття залишаються в структурі особистості й у дорослому віці, формуючи схильність до тривожності як стабільну особистісну рису. Вона наголошувала, що базова тривожність штовхає людину до вироблення захисних стратегій поведінки. Вчена виділила три основні стратегії: рух до людей (прагнення бути потрібним, залежність), рух проти людей (агресія, контроль) і рух від людей (уникнення, ізоляція). Ці механізми формуються як спроба знизити рівень внутрішньої тривоги, однак у довгостроковій перспективі вони лише поглиблюють проблему. Таким чином, особистісна тривожність у цьому підході розглядається як результат складної взаємодії між особистісними потребами, дитячим досвідом і соціальним середовищем [20].

Е. Фромм, ще один представник психоаналітичного напрямку, розглядав тривожність як екзистенційне явище, що виникає в умовах свободи вибору та відповідальності. У своїх працях він акцентував увагу на тому, що людина, здобуваючи свободу, одночасно стикається з почуттям ізоляції та страхом перед самостійним прийняттям рішень. Він вважав, що тривожність може виникати не лише через внутрішні конфлікти, а й через суперечності суспільного життя,

відчуження, втрату сенсу. Таким чином, особистісна тривожність розглядається як продукт не лише індивідуального досвіду, а й соціокультурного контексту [2].

Біхевіористичний підхід до вивчення особистісної тривожності виник у першій половині XX століття як реакція на абстрактні поняття психоаналізу. Його представники, серед яких Дж. Вотсон і Б. Скіннер, прагнули зробити психологію об'єктивною наукою, що ґрунтується на спостережуваній поведінці. У межах цього підходу тривожність розглядається не як внутрішній конфлікт чи емоційний стан, а як набута поведінкова реакція, яка формується внаслідок досвіду, навчання і взаємодії з навколишнім середовищем.

Дж. Вотсон, один із засновників біхевіоризму, стверджував, що всі емоції, включно з тривожністю, – це результат навчання. Його знаменитий експеримент з маленьким Альбертом продемонстрував, що страх може бути сформований через класичне обумовлення. У цьому експерименті дитину навчили боятися білого щура, поєднуючи його появу з гучним звуком. Це довело, що тривожність або страх можуть виникати у відповідь на нейтральні стимули, якщо вони асоціюються з неприємними відчуттями. Подібним чином у повсякденному житті особистісна тривожність може формуватися внаслідок повторюваного досвіду негативних ситуацій. Наприклад, якщо дитина неодноразово відчуває сором, страх або покарання під час виступу перед класом, у неї може сформуватися стійка тривожність у подібних соціальних ситуаціях [16].

Б. Скіннер, інший відомий біхевіорист, зосереджувався на оперантному навчанні – тобто навчанні через наслідки дій. Він вважав, що тривожність може виникати і закріплюватися в результаті негативного підкріплення або уникнення неприємних ситуацій. Наприклад, якщо людина уникає публічних виступів і при цьому відчуває полегшення, така стратегія закріплюється. Це призводить до того, що уникнення стає домінуючою реакцією, яка лише поглиблює особистісну тривожність, оскільки не дозволяє людині подолати страх [27].

У межах біхевіористичного підходу тривожність не розглядається як щось внутрішньо притаманне людині, а як звичка реагувати на певні стимули. Якщо тривожна поведінка часто підкріплюється або не змінюється, вона може перетворитися на стійкий шаблон. Саме тому особистісна тривожність, з цієї

точки зору, є не «риса характеру», а результат навчання, який може бути змінений через новий досвід.

Когнітивно-поведінковий підхід до вивчення особистісної тривожності є одним із найвпливовіших та найпрактичніших напрямів сучасної психології. Він виник на стику біхевіористичних і когнітивних теорій у другій половині ХХ століття. У межах цього підходу особистісна тривожність розглядається як результат не лише зовнішніх ситуацій, а й способу мислення людини, її внутрішніх переконань, установок і уявлень про себе, інших і світ [48].

Так, А. Бек вважав, що тривожні стани виникають унаслідок негативних автоматичних думок, які спливають у свідомості людини в певних ситуаціях. Ці думки є автоматичними і зазвичай неусвідомлюваними, проте вони впливають на емоції й поведінку. Людина з високим рівнем особистісної тривожності часто інтерпретує нейтральні або навіть позитивні ситуації як небезпечні. Наприклад, невинне зауваження може сприйматися як критика, а нове завдання – як загроза невдачі. Такі інтерпретації ґрунтуються на ірраціональних переконаннях, що сформувалися раніше – найчастіше в дитинстві [16].

А. Елліс, інший впливовий дослідник у цій сфері, розробив раціонально-емотивну поведінкову терапію (РЕПТ). Він стверджував, що емоції не є прямим результатом подій, а виникають через інтерпретації цих подій. У його відомій схемі А–В–С: А – подія (Activating event), В – переконання (Beliefs), С – наслідок (Consequence). Особистісна тривожність з'являється тоді, коли на рівні «В» домінують ірраціональні переконання, наприклад: «Я маю бути ідеальним у всьому», «Мене всі повинні схвалювати», «Якщо я помилюся – це катастрофа». Саме такі переконання спричиняють емоційний дистрес і тривожність [56].

Зазначимо, що особистісна тривожність у когнітивно-поведінковому підході розглядається як результат навчання та мислення, а не як вроджена риса або патологія. Вона може змінюватися за допомогою тренування мислення, практики нових реакцій і поступового розширення меж власного комфорту. Такий підхід дає людині активну роль у подоланні тривоги, допомагає відчувати контроль над ситуацією й вірити в можливість змін.

Екзистенційний підхід до вивчення особистісної тривожності розглядає цей феномен як невід'ємну частину людського буття. Представники цього підходу, зокрема Р. Мей і В. Франкл, підкреслюють, що тривожність є складовою самосвідомості людини та її боротьби з глибокими екзистенційними питаннями, такими як свобода вибору, відповідальність, смертність і пошук сенсу життя. На думку екзистенціалістів, тривожність не є якоюсь негативною чи патологічною реакцією, а є важливим сигналом, який показує людині її місце в світі та необхідність прийняття складних рішень.

Так, Р. Мей вважав, що тривожність є природною частиною людського досвіду, і він поділяв її на нормальну (адаптивну) і невротичну (деструктивну). Нормальна тривожність пов'язана з відчуттям свободи вибору і відповідальності, з усвідомленням того, що людина сама несе відповідальність за свої рішення та дії. Вона є частиною людського досвіду, допомагаючи людині орієнтуватися в світі та приймати важливі рішення. Така тривожність стимулює розвиток і допомагає людині усвідомлювати важливість її вибору, а також мотивує до самореалізації та пошуку сенсу життя. З іншого боку, невротична тривожність є деструктивною і виникає внаслідок неспроможності людини справлятися зі своєю свободою та відповідальністю. Вона може виникати через страх перед майбутнім, боязнь помилок, надмірну самокритику або занепокоєння про невизначеність майбутнього. Така тривожність заважає людині жити в повній мірі і може призводити до уникання важливих життєвих рішень або зведення до мінімуму можливостей для змін у житті [16].

В. Франкл, засновник логотерапії, також вважав тривожність важливою частиною людського існування. Він стверджував, що пошук сенсу життя є основною мотивацією людини, і саме цей пошук може викликати як глибоке занепокоєння, так і тривогу. Для нього тривожність пов'язана з усвідомленням смертності і обмеженості людського існування. Вчений вважав, що через усвідомлення того, що життя має межі, людина здатна знайти глибший сенс і цінність у кожному моменті існування. За Франклом, важливим аспектом екзистенційної тривожності є розуміння людиною того, що вона вільна у своїх виборах. Саме через цю свободу, з одного боку, людина здатна досягати великого

потенціалу, але з іншого боку, ця свобода також може спричиняти тривогу, оскільки кожен вибір має свої наслідки, і відповідальність за ці наслідки лягає на саму людину. Для того, щоб подолати екзистенційну тривожність, людина повинна знайти сенс у своєму житті, навіть у найскладніших умовах [76].

Гуманістичний підхід до вивчення особистісної тривожності є однією з найважливіших теоретичних моделей у психології, яка підкреслює важливість внутрішнього розвитку, самореалізації та гармонії людини. У цьому підході тривожність розглядається як результат порушення внутрішньої гармонії між реальним Я (яким є людина в реальності) і ідеальним Я (яким вона прагне бути або яким хоче себе бачити). Представники гуманістичної психології акцентували увагу на важливості досягнення внутрішнього балансу та розвитку особистості.

К. Роджерс, один із основоположників гуманістичної психології, вважав, що тривожність виникає тоді, коли існує розрив між реальним Я і ідеальним Я. Він розглядав тривожність як сигнал про потребу в особистісному зростанні. За його словами, людині важливо мати можливість виражати себе в процесі розвитку, а також отримувати підтримку в цьому процесі. Якщо ці умови не виконуються, людина може відчувати відчуження від себе та інших, що, в свою чергу, спричиняє тривожність. Тривога стає результатом несприйняття себе або відчуття власної неповноцінності. Тривожність не є хворобою, а індикатором того, що людина не отримує того, що їй потрібно для самореалізації [16].

А. Маслоу, ще один представник гуманістичної психології, наголошував, що особистісна тривожність виникає, коли людина не може задовольнити свої базові потреби. У його піраміді потреб найвищий рівень – це потреби в самореалізації, в досягненні повного потенціалу людини. Особистість може відчувати тривогу, якщо вона не досягає цієї мети, якщо не реалізує свої можливості та не розвивається на найвищому рівні. В основі тривожності лежить відчуття, що людина не може досягти своїх життєвих цілей, і її життя не має сенсу. Він вважав, що коли людина відчуває дефіцит у задоволенні своїх потреб, особливо в таких важливих аспектах, як самовираження і творче використання своїх здібностей, то це може призвести до почуття тривоги [60].

Вітчизняний підхід до вивчення особистісної тривожності значно відрізняється від інших теоретичних підходів, оскільки він акцентує увагу на діяльнісному аспекті розвитку особистості, а також враховує соціальні, вікові та освітні чинники. Так, В. Синявський зазначав, що тривожність – це не просто емоційний стан, а складне психологічне утворення, яке формується під впливом соціокультурних факторів. Він підкреслював важливість соціалізації в процесі становлення тривожності. Згідно з його теорією, тривожність є результатом взаємодії людини з соціальним середовищем і розвивається через систематичне сприйняття соціальних вимог і очікувань [54].

В. Семиченко розглядала тривожність як емоційне утворення, пов'язане з мотивацією, метою та змістом діяльності. Для вченого важливо було показати, як тривожність взаємодіє з іншими емоціями, що виникають під час діяльності, та як вона може стимулювати або гальмувати мотивацію людини. Тривожність, на його думку, не є лише негативною реакцією на стрес, а може бути конструктивним фактором, який змушує людину мобілізувати ресурси для подолання труднощів і досягнення поставлених цілей. Він вважав, що тривожність пов'язана з конкретними ситуаціями та особистими переконаннями, що в свою чергу формує спосіб взаємодії людини з навколишнім світом [60].

У працях С. Ставицької тривожність розглядається як складне психоемоційне явище, яке формується в процесі соціалізації. У їх дослідженнях тривожність постає як результат впливу соціальних та культурних факторів, а також як відображення внутрішнього стану людини в умовах зовнішніх вимог. Особистісна тривожність, згідно з їхніми ідеями, формується під час взаємодії з іншими людьми та у процесі виконання соціальних ролей. Вони також звертали увагу на те, що рівень тривожності може бути різним у різних соціальних групах й залежить від рівня соціального розвитку та підтримки [60].

Вітчизняні психологи акцентують увагу на вікових, освітніх і соціальних чинниках розвитку особистісної тривожності. Зокрема, велике значення надається дослідженню тривожності у дітей, оскільки в цьому віці відбувається активне формування емоційної регуляції та соціальних навичок. У ранньому віці тривожність може проявлятися у формі страху невдачі або страху покарання, що

зумовлено соціальними вимогами та впливами родини та школи. У молодшому шкільному віці рівень тривожності може зростати через вплив соціального середовища, зокрема через взаємодію з однолітками та дорослими, що може спричинити труднощі у встановленні соціальних контактів і пошуку свого місця в суспільстві. Вітчизняні дослідники, зокрема П. Чопик, також зазначають, що тривожність у дітей може бути пов'язана з рівнем розвитку самооцінки і особистісного досвіду. Якщо дитина в ранньому віці не отримує достатньої підтримки з боку дорослих або переживає стресові ситуації (наприклад, нестабільність у сім'ї), то це може призвести до розвитку високої тривожності в подальшому житті. Водночас тривожність може бути адаптивною, якщо вона мотивує до досягнення успіхів та подолання труднощів [70].

Отже, наукові підходи до вивчення особистісної тривожності охоплюють широкий спектр теоретичних моделей, кожна з яких підкреслює різні аспекти цього явища. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на внутрішніх конфліктах особистості та витіснених емоціях, в той час як біхевіористичний підхід пояснює тривожність через умовні зв'язки, сформовані в процесі навчання. Когнітивно-поведінковий підхід виділяє роль ірраціональних переконань і когнітивних спотворень у розвитку тривожності, а екзистенційний підхід розглядає її як невід'ємну частину буття, що виникає через пошук сенсу. Гуманістичний підхід зосереджується на внутрішній гармонії між реальним та ідеальним Я, вважаючи тривожність результатом невизначеності в самореалізації. Вітчизняні вчені, в свою чергу, розглядають тривожність в контексті соціалізації та взаємодії з оточенням, зокрема через призму діяльнісного підходу. Кожен з цих підходів надає унікальну перспективу на розуміння природи тривожності, що дозволяє глибше дослідити її механізми та шляхи подолання.

1.2 Психологічні та вікові передумови формування особистісної тривожності у молодшому шкільному віці

Дослідження психологічних передумов формування тривожності у молодшому шкільному віці є надзвичайно важливим, оскільки в цей період відбувається інтенсивний процес соціалізації, адаптації до нових навчальних

вимог та взаємодії з однолітками і дорослими, що може суттєво впливати на формування тривожних реакцій. Вікові та психологічні особливості молодшого шкільного віку, зокрема високий рівень чутливості до оцінки з боку оточення, нестабільність самооцінки та страхи, пов'язані з невдачами або порушенням соціальних зв'язків, можуть бути важливими передумовами для розвитку тривожності. Розуміння цих передумов допоможе не лише виявити ризиковані фактори, а й створити ефективні методи корекції тривожних розладів.

Так, молодший шкільний вік – це період інтенсивного розвитку дитини, який охоплює вік від 6 до 10 років. Це етап, на якому дитина вступає в нове для себе середовище – школу, де відбувається формування основних соціальних і когнітивних навичок. В цей період активно розвивається здатність до навчальної діяльності, тобто здатність дитини виконувати завдання, пов'язані з отриманням знань. Шкільне життя стає основним контекстом, у якому дитина повинна реалізувати себе, і саме через навчання вона починає оцінювати свою успішність.

Зазначимо, що для молодшого шкільного віку характерна велика емоційна залежність від оточення, зокрема від учителів, батьків і однолітків. Важливою рисою цього віку є те, що дитина вперше починає усвідомлювати необхідність підпорядковуватися вимогам зовнішнього світу, таким як шкільні правила та дисципліна. У зв'язку з цим, тривожність може виникати через нові для дитини соціальні і навчальні виклики. Вона може проявлятися у вигляді страху перед невдачею, нестабільності емоційного стану через невизначеність у завданнях, а також через страх бути непоміченим або не оціненим належним чином у класі. Якщо навчальний процес не відповідає потребам дитини, вона може почати переживати через свої здібності або невідповідність вимогам. Негативна оцінка вчителя чи відсутність підтримки з боку батьків також можуть підвищити рівень тривожності та інших психоемоційних порушень розвитку [73].

Р. Солтис доводить, що розвиток емоційної сфери у молодшому шкільному віці створює як умови для гармонійного особистісного зростання, так і ризики для формування деструктивних емоційних станів. Особистісна тривожність найчастіше виникає як відповідь на повторювані емоційно значущі ситуації, у яких дитина відчувається безсилою, неуспішною або неприйнятною. Саме тому

необхідно приділяти увагу створенню психологічно безпечного середовища в школі та родині, розвитку емоційної грамотності, формуванню впевненості в собі та позитивної самооцінки [63].

Так, упродовж перших років навчання інтенсивних змін зазнає емоційна сфера молодшого школяра. У молодшому шкільному віці діти входять у нову соціальну ситуацію розвитку, в центрі якої стоїть навчальна діяльність. Перехід від гри до навчання як провідного виду діяльності істотно змінює емоційне життя дитини. Емоції молодшого школяра стають більш усвідомленими, він починає контролювати свої почуття, хоча повною мірою цей процес ще не завершено. При цьому зростає емоційна стриманість, поведінка стає більш керованою. У повсякденному житті переважає бадьорий, життєрадісний настрій. Більшість дітей молодшого шкільного віку доброзичливі, відкриті до спілкування, виявляють інтерес до навколишнього середовища та оточуючих людей.

Водночас, як зазначає Н. Карпенко, емоції молодшого школяра залишаються бурхливими й нестабільними. Діти легко втрачають емоційну рівновагу, швидко переходять від радості до сліз або навпаки. Вони можуть виявляти афективні реакції, різкі зміни настрою, імпульсивність. Така емоційна нестійкість є нормальним явищем, проте разом з несприятливими факторами може стати передумовою формування тривожних рис особистості [17].

Основним джерелом емоцій у цьому віці виступає навчальна та ігрова діяльність. Особливо велике значення має перше знайомство з навчальною працею як такою, що має об'єктивну оцінку, структуру, правила. Успіхи й невдачі в навчанні глибоко переживаються дитиною, що може як стимулювати розвиток, так і, у разі повторюваних невдач, сприяти формуванню відчуття безпорадності. Важливу роль відіграє ігрова діяльність, яка забезпечує емоційне розвантаження, сприяє розвиткові уяви, спілкуванню та самовираженню.

В емоційній сфері молодшого школяра інтенсивно формуються вищі почуття. Як підкреслював В. Сухомлинський, саме в цей період закладаються основи моральних, інтелектуальних та естетичних почуттів. Він писав, що «інтелектуальні емоції, тісно пов'язані з навчанням, відіграють значну роль у формуванні внутрішньої мотивації. Такі емоції, як здивування, сумнів,

захоплення, інтерес, радість пізнання стають рушіями пізнавальної активності. Вони мотивують дитину до навчання, формують позитивне ставлення до знань і школи загалом» [30, с. 179].

С. Максименко також пропонує враховувати, що моральні почуття учнів зазнають розвитку. У молодших школярів формується емпатія, з'являються емоції дружби, товарищескості, почуття обов'язку, гуманності. Дитина починає співвідносити свої вчинки з оцінками дорослих, намагається поводитися відповідно до прийнятих норм. Порівняння власних переживань з емоціями інших сприяє розвитку емоційної рефлексії. Молодший школяр уже здатен розуміти почуття оточуючих і співпереживати їм. Це формує емоційну чутливість, емоційну культуру та розвиває соціальний інтелект [14].

Діти молодшого шкільного віку очікують від дорослих поваги, підтримки та розуміння. Для них важливе визнання з боку вчителя, однолітків та батьків. У разі приниження їхньої гідності, зневажливого ставлення чи ігнорування їхніх емоційних потреб вони можуть різко реагувати, відчувати образу, сором або страх. Подібні ситуації можуть бути травматичними й сприяти розвитку емоційної нестабільності, а в деяких випадках – стати підґрунтям для формування тривожності. При порушеннях емоційної сфери діти можуть демонструвати такі риси, як грубість, впертість, забіякуватість, запальність. Ці поведінкові прояви часто є не свідомими, а результатом внутрішньої емоційної напруги. Причинами таких станів можуть бути як психофізіологічні особливості розвитку, так і несприятливе емоційне середовище в родині чи школі [29].

Якщо дитина постійно стикається з високими очікуваннями, але не має достатніх ресурсів для їх досягнення, у неї може з'явитися відчуття тривоги, страх перед помилкою чи невдачею. Згодом це відчуття може стати хронічним і перерости в особистісну тривожність. У таких випадках тривожність стає не ситуативною, а стабільною рисою характеру, яка впливає на всі сфери життєдіяльності дитини. Особливо вразливими є діти з високою емоційною чутливістю, низькою самооцінкою або невпевненістю в собі. Їх емоційна сфера легко збуджується, але важко повертається до стану рівноваги. Навіть незначні зауваження з боку дорослих можуть спричинити сильні емоційні переживання.

У результаті таких впливів формується підвищена тривожність, зростає схильність до уникання складних ситуацій, пасивність і страх бути оціненим.

Важливу роль у розвитку емоційної стабільності та запобіганні тривожності відіграє підтримка з боку батьків і педагогів. Дитина потребує визнання своїх емоцій, а не їх заперечення чи осуду. Якщо дорослі реагують на почуття дитини з розумінням, допомагають їй розібратися в емоціях, надають психологічну підтримку – це зміцнює емоційне здоров'я. Навпаки, ігнорування емоцій, часта критика або відсутність підтримки можуть поглибити внутрішню напругу і підвищити рівень тривожності [10].

У молодшому шкільному віці навчальна діяльність стає основним (провідним) видом діяльності, і оволодіння нею безпосередньо впливає на емоційний стан дитини. Діти, які стикаються з труднощами в освоєнні шкільної програми, особливо у перші роки навчання, можуть переживати значний стрес, що веде до розвитку тривожності. Невдачі в навчанні, нездатність виконувати завдання на рівні своїх однолітків, а також недостатній розвиток необхідних навчальних навичок (наприклад, погане знання граматики або математики) можуть викликати в дитині сумніви у своїх силах. Кожна невдача чи неправильна відповідь стає для дитини значним джерелом стресу. Їй може здаватися, що вона не відповідає вимогам і через це вона стає менш впевненою в собі. Коли дитина не може досягти успіху в навчанні, це може призвести до почуття безпорадності, яке здатне сприяти формуванню тривожних відчуттів. Негативна реакція з боку батьків або вчителів може ще більше погіршити ситуацію, адже така дитина часто сприймає її як підтвердження власної неуспішності. Важливо відзначити, що належні підтримка з боку вчителів і батьків, а також створення позитивного навчального середовища можуть істотно знизити рівень тривожності, допомагаючи дитині впоратися з труднощами [25].

Соціалізація з однолітками також є важливою частиною розвитку дитини у молодшому шкільному віці. Взаємодія з іншими дітьми відіграє значну роль у формуванні її емоційного стану, особливо в контексті розвитку тривожності. Якщо дитина не може знайти собі друзів, має труднощі в спілкуванні з однолітками або відчуває себе ізольованою від групи, це може стати основою для

розвитку тривожних переживань. Проблеми з інтеграцією у колектив можуть виникати через страх відторгнення, погрози булінгу або соціальної ізоляції, що викликає відчуття непотрібності, неповноцінності та нестабільності [12].

Такі переживання можуть провокувати тривогу, що супроводжується комплексами неповноцінності. Крім того, соціальні порівняння між дітьми, коли хтось має кращі досягнення чи виглядає «кращим» в очах однокласників, можуть створювати напруження і викликати у дитини страх перед осудом або неприязню. Соціальна невдача, особливо якщо дитина не може знайти собі місце в класі чи школі, має негативний вплив на її емоційний стан і може призвести до розвитку тривожних розладів. Розуміння того, як важливо мати підтримку серед однолітків, є одним із факторів, який знижує рівень стресу у школярів [21].

Важливим чинником у розвитку тривожності є індивідуальні психологічні особливості дитини. Слабкість нервової системи, емоційна вразливість і схильність до гіперболізації стресових ситуацій можуть сприяти розвитку тривожності. Такі діти часто реагують на стресові ситуації більш гостро, що може призводити до постійного переживання через будь-які негативні події в шкільному житті, навіть якщо це дрібні невдачі або проблеми. Їхня емоційна реакція часто є непропорційною до рівня стресу, і навіть незначні проблеми можуть викликати у них сильні тривожні переживання. Це може включати відчуття безпорадності, панічний страх або надмірну схвильованість, коли дитина стикається з труднощами. Якщо дитина має низьку стійкість до стресу, вона буде більше піддаватися впливу негативних емоцій і, як наслідок, частіше переживатиме через свої шкільні невдачі або соціальні труднощі. Такі діти потребують особливої уваги з боку батьків, вчителів і психологів, оскільки їхня схильність до тривожності вимагає адекватної підтримки та корекції [57].

Низька самооцінка є однією з основних причин розвитку тривожності в молодшому шкільному віці. Діти з низьким рівнем самооцінки часто сумніваються у своїх силах, порівнюють себе з іншими і відчують, що вони гірші за своїх однолітків. Така дитина переживає через свою недосконалість, вважаючи, що не може відповідати вимогам, що їй ставляться в школі, вдома чи в соціумі. Вона може відчувати себе непотрібною або незначущою, що створює

передумови для тривожних переживань. Низька самооцінка часто призводить до страху невдачі, що ще більше погіршує емоційний стан дитини. Якщо дитина не отримує достатньо підтримки або позитивної оцінки своїх зусиль, її тривожність зростає. Діти з низькою самооцінкою зазвичай мають труднощі в установленні дружніх стосунків з однолітками, що ще більше підсилює їхню тривогу. Важливою частиною корекції цього стану є розвиток у дитини здорової самооцінки через підтримку, похвалу за досягнення, а також навчання її конструктивному самоаналізу [5].

Сім'я і батьківські стосунки мають визначальний вплив на розвиток емоційного стану дитини, зокрема на формування тривожності. У цей період дитина особливо чутлива до ставлення з боку батьків, адже вони є основними фігурами, через які вона отримує відчуття безпеки і підтримки. Сімейне виховання може мати як позитивний, так і негативний вплив на дитину, залежно від того, чи є батьки емоційно доступними. Діти, які ростуть в умовах, де батьки є строгими, вимогливими чи емоційно відчуженими, можуть почуватися менш захищеними і невпевненими, що створює умови для розвитку тривожних реакцій, оскільки дитина не відчуває достатньої емоційної підтримки і відчувається постійно під тиском. На противагу, у дітей, які отримують достатню підтримку і розуміння з боку батьків, рівень тривожності зазвичай значно нижчий. Виховання в атмосфері довіри, де дитина може відкрито виражати свої переживання, значно знижує ймовірність розвитку тривожних розладів [64].

Загалом емоційна сфера молодшого школяра є основою майбутнього психологічного благополуччя. Її розвиток дозволяє уникнути багатьох труднощів у майбутньому, зокрема формування особистісної тривожності. Розуміння особливостей емоційного розвитку дитини, уважне ставлення до її почуттів, розвиток емпатії та внутрішнього контролю є передумовами для формування емоційно стабільної, впевненої особистості.

Отже, у молодшому шкільному віці дитина стикається з численними змінами в освітньому процесі та соціальних взаємодіях, що може сприяти виникненню тривожних реакцій. Психологічні особливості молодших школярів, такі як високий рівень чутливості до оцінок оточення, невпевненість у власних

силах та страхи перед невдачею, а також вікові фактори, пов'язані з етапами психічного розвитку, можуть бути основними передумовами для виникнення тривожності. Розуміння вказаних передумов є важливим для своєчасного виявлення тривожних симптомів та вжиття коригуючих заходів, що допомагають мінімізувати ризики розвитку тривожних розладів у дітей молодшого шкільного віку.

1.3 Соціально-психологічні чинники та умови психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів

Необхідність психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів зумовлена важливістю цього періоду для формування базових емоційних і когнітивних навичок, а також для розвитку здатності до соціальної адаптації. Тривожність, що виникає внаслідок навчальних труднощів, соціальних проблем або недостатньої емоційної підтримки, може суттєво вплинути на психічне благополуччя дитини і знижувати її успішність в навчанні та взаємодії з однолітками. Вчасна корекція тривожних переживань дозволяє не лише полегшити емоційне навантаження, але й сприяє розвитку більш здорової самооцінки, підвищенню соціальної адаптації та покращенню навчальних результатів. Тому важливо створювати умови для психологічної підтримки дітей у школах, залучати кваліфікованих психологів для роботи з тривожними дітьми та сприяти формуванню позитивного емоційного клімату в навчальних закладах.

Як стверджує С. Томчук, психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів являє собою комплекс психотерапевтичних та психолого-просвітницьких заходів, спрямованих на зменшення тривожних реакцій, розвиток емоційної стабільності та підвищення адаптивних можливостей дитини в умовах навчального процесу та соціальних взаємодій [67].

На думку Д. Прасол, психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів охоплює систематичну роботу психолога, яка включає індивідуальні та групові методи, що допомагають дітям розпізнавати та змінювати негативні емоційні реакції, формувати конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій і забезпечувати психоемоційне благополуччя [49].

За словами С. Кузікової, психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів передбачає психологічне втручання, спрямоване на зміну деструктивних когнітивних, емоційних і поведінкових патернів, які ведуть до розвитку тривожності, через застосування спеціальних методик, тренінгів та підтримку в адаптації до шкільного середовища та соціальних контактів [28].

Зазначимо, що психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів має комплексний вплив на їх розвиток. Вона допомагає не тільки знизити рівень тривожності, але й зміцнити впевненість у собі, покращити емоційну та соціальну адаптацію, а також розвинути навички саморегуляції, що є надзвичайно важливим для психічного здоров'я та загального розвитку.

Однією з основних функцій психологічної корекції є розвиток емоційної стабільності у дітей, що сприяє зменшенню рівня тривожності. Психологічна допомога спрямована на навчання дитини молодшого шкільного віку розпізнавати свої емоції, контролювати їх та адекватно реагувати на стресові ситуації. Психолог допомагає малюку усвідомити, що тривожність є природною емоційною реакцією, яку можна контролювати та зменшувати за допомогою спеціальних методів, таких як дихальні техніки або розслаблення. Навчання дітей способам саморегуляції емоцій дає змогу знижувати частоту та інтенсивність тривожних реакцій у повсякденному житті [74].

Іншою важливою функцією психологічної корекції є навчання дітей здоровим стратегіям реагування на стресові ситуації та непередбачувані події. Коли дитина відчуває тривогу, вона часто має обмежену здатність адекватно оцінювати ситуацію і знаходити способи її подолання. Психологічна корекція надає дітям інструменти для вироблення позитивних стратегій поведінки, що дозволяють розв'язувати проблеми конструктивно. Це включає навчання методам позитивного мислення, перебудови негативних переконань і адаптації до нових умов. Такі стратегії не тільки зменшують тривожність, але й допомагають дітям стати більш впевненими в собі та своїх можливостях [77].

Психологічна корекція також спрямовується на підвищення самооцінки дітей молодшого шкільного віку. У багатьох випадках особистісна тривожність пов'язана з низькою самооцінкою, сумнівами у своїх силах і невпевненістю у

власних можливостях. Корекційна робота спрямована на допомогу дітям в усвідомленні їхніх сильних сторін і досягнень. Коли дитина починає краще розуміти свою цінність, вона стає менш схильною до тривожних реакцій, оскільки здатна ефективніше справлятися з труднощами та сприймати їх як частину свого розвитку. Покращення самооцінки є основою для зростання емоційної стабільності та зниження тривожності в цілому [51].

Ще однією важливою функцією психологічної корекції є розвиток соціальних навичок, що значною мірою зменшує рівень тривожності, особливо в ситуаціях, пов'язаних з взаємодією з однолітками або в колективі. Діти, які страждають від особистісної тривожності, часто відчують труднощі в спілкуванні, що може призвести до ізоляції або навіть до соціальних фобій. Психологічна корекція сприяє розвитку комунікативних навичок, здатності до співпраці і вміння адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Це не тільки допомагає знизити тривожність, але й покращує соціальну інтеграцію дитини в колективі, що сприяє її психологічному розвитку [22].

Важливою функцією психологічної корекції є також розвиток внутрішньої мотивації у дітей молодшого шкільного віку. Тривожні діти часто є надмірно залежними від зовнішніх оцінок, і це може спричиняти в них відчуття тривоги у разі невдач або оцінок. Психологічна корекція допомагає змінити орієнтацію з зовнішніх на внутрішні джерела мотивації, що дозволяє дитині ставати більш самостійною, знижує її емоційну залежність від думки оточуючих. Це дозволяє дитині молодшого шкільного віку отримувати задоволення від саморозвитку і досягнень, незалежно від того, чи є зовнішня похвала [1].

Крім того, психологічна корекція допомагає дітям молодшого шкільного віку навчитися відкрито виражати свої емоції. Діти з високим рівнем тривожності часто стримують свої почуття, що може призвести до ще більшого напруження. Психологічна корекція стимулює відкритість у вираженні емоцій через різні методи: творчі, ігрові, вербальні. Це дозволяє дитині не тільки знижувати рівень тривожності, але й покращувати емоційне самовираження, що є важливою частиною розвитку емоційної інтелігенції.

Що стосується наукових підходів до корекції особистісної тривожності молодших школярів, то найбільш відомим є когнітивно-поведінковий. Як стверджує А. Бедлімов, цей підхід є одним із найбільш ефективних і широко застосовуваних методів корекції особистісної тривожності молодших школярів і базується на припущенні, що тривожність виникає внаслідок спотвореного сприйняття реальності, яке приводить до ірраціональних переконань та автоматичних негативних думок. В основі таких поглядів лежать неадекватні уявлення про навколишній світ, власні здібності чи майбутнє, що посилює емоційне напруження і тривогу у дитини. Завдання когнітивно-поведінкової терапії полягає в тому, щоб допомогти дитині виявити ці спотворення у її мисленні, замінити їх на більш реалістичні, позитивні та адаптивні [4].

В рамках когнітивно-поведінкового підходу, процес корекції починається з виявлення автоматичних негативних думок, які часто виникають у стресових ситуаціях. Наприклад, дитина може думати, що «я не зможу виконати це завдання» або «я обов'язково помилюся і мене осудять». Такі переконання посилюють тривогу і заважають дитині діяти впевнено. Терапевт допомагає дитині навчитися виявляти ці думки, аналізувати їх на реальність і замінити їх більш здоровими. Наприклад, замість думки «я не зможу» дитина може сформулювати «я спробую, і, навіть якщо я помилюся, це не кінець світу».

Основними техніками когнітивно-поведінкової терапії, за словами О. Склярєнко, є когнітивна реструктуризація, яка допомагає дитині виявляти й аналізувати свої автоматичні негативні думки, а також їх заміну на більш конструктивні, і розвивати навички вирішення проблем. Дитина вчиться не тільки усвідомлювати, але й контролювати свої емоції, що значно знижує рівень тривожності. Зокрема, ефективно застосовуються методи самоспостереження, де дитина веде щоденник емоцій, записуючи ситуації, які викликають у неї тривогу, а також власні способи реагування на ці ситуації [62].

Ще одним важливим аспектом когнітивно-поведінкового підходу є використання спеціальних технік для зниження стресу та тривожності, таких як методи релаксації, глибокого дихання і медитації. Вони допомагають дитині знижувати рівень емоційної напруги в моменти стресу. Наприклад, за допомогою

вправ на глибоке дихання дитина може навчитися заспокоюватися в хвилини паніки чи тривоги, що є важливим інструментом подолання негативних емоцій.

Також у процесі корекції важливим є розвиток позитивної самооцінки і впевненості в собі. Терапевт стимулює дитину до виконання завдань, які допомагають їй досягти маленьких перемог. Це можуть бути різноманітні вправи на формування позитивного самоусвідомлення, де дитина фокусується на своїх сильних якостях та досягненнях, навіть якщо вони здаються незначними. Кожен маленький успіх зміцнює віру дитини у свої сили і знижує рівень тривожності. Постійна практика таких завдань дозволяє дитині з часом змінити свої переконання і сприйняття себе, що сприяє зниженню тривожних реакцій [77].

Не менш важливим є і створення позитивного середовища, де дитина відчуває підтримку і розуміння, що також сприяє процесу корекції. Важливо, щоб дитина розуміла, що її почуття тривожності – це не щось, за що її слід осуджувати, а нормальна реакція на навколишній світ, з якою можна впоратися за допомогою правильних інструментів. Тому регулярні заняття за когнітивно-поведінковою методикою дозволяють не тільки знизити рівень тривожності, а й покращити загальний психологічний стан дитини, підвищуючи її здатність адаптуватися до різноманітних стресових ситуацій [2].

Інший відомий підхід до корекції тривожності – гуманістичний – в основному орієнтується на розвиток самооцінки дитини, її прийняття себе та розкриття внутрішнього потенціалу. Цей підхід базується на ідеї, що кожна людина має внутрішні ресурси для подолання труднощів, і завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти дитині знайти ці ресурси і використовувати їх для подолання тривожності. У випадку з молодшими школярами, важливо створити таке середовище, де дитина відчуває підтримку, довіру та безпеку, що дає їй змогу вільно висловлювати свої емоції, думки і переживання [56].

У гуманістичному підході акцент ставиться на прийнятті дитини без умов, без критики та осуду. Психолог не лише вислуховує переживання дитини, а й активно допомагає їй осмислювати свої емоції та переживання, вчить знаходити внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій. Дитина вчиться розуміти, що її переживання важливі і мають право на існування, що сприяє розвитку

емоційної стабільності і зниженню тривожності. Ключовим аспектом підходу є позитивне підкріплення і підтримка дитячої самооцінки. Психолог заохочує дитину до досягнення маленьких, але важливих для неї цілей. Замість того, щоб фокусуватися на негативних аспектах поведінки чи результатів, психолог підкреслює сильні сторони дитини, її потенціал і можливості. Це допомагає дитині відчувати себе впевненіше, розвивати внутрішню самоповагу і стійкість до стресів, що в свою чергу знижує рівень тривожності [24].

Особливу увагу гуманістичний підхід приділяє розвитку емоційної виразності у дітей. Дитина вчиться відкрито виражати свої почуття і емоції через різноманітні творчі методи, такі як малювання, ліплення, музика, танець, що дозволяє їй більш глибоко усвідомити себе та свої переживання. Терапевт може використовувати ігри, де дитина має можливість виразити свої емоції через дії, а також здійснити процес внутрішньої адаптації до тривожних ситуацій. Представники гуманістичного підходу наголошують на значенні довіри та підтримки з боку дорослих, зокрема батьків і вчителів. Позитивні стосунки з дорослими дозволяють дитині відчувати себе безпечною, що є необхідною умовою для зниження рівня тривожності. Крім того, дорослі мають заохочувати дитину до розвитку її індивідуальних здібностей, що сприяє її самореалізації і виведенню її з негативного циклу тривожних переживань [33].

Психодинамічний підхід до корекції тривожності молодших школярів зосереджений на виявленні та усвідомленні внутрішніх психічних конфліктів, які є основою емоційних проблем дитини. Тривожність може виникати через нерозв'язані дитячі травми, неусвідомлені страхи, а також через конфлікти між різними аспектами особистості, такими як бажання дитини та соціальні вимоги, що викликають напругу і стрес. Цей підхід працює з усвідомленням дитиною своїх внутрішніх переживань і пошуком їхнього коріння у ранньому етапі розвитку. Психодинамічна терапія вимагає від дитини глибокого самопізнання та відновлення розриву між несвідомими бажаннями й реальними життєвими обставинами. Дитина вчиться розуміти, чому певні ситуації викликають у неї тривогу, і як з цим справлятися. Психотерапевт допомагає дитині зрозуміти, що

її тривожність може бути результатом незадоволених потреб чи прихованих бажань, що не реалізуються у її житті [47].

Методи психодинамічного підходу включають використання вільних асоціацій, де дитина може відкрито висловлювати свої думки та переживання, не соромлячись своїх страхів. Важливим інструментом є також робота з дитячими фантазіями та образами, які можуть бути виражені через малювання, ліплення або гру. Ці методи допомагають дитині знайти вихід з внутрішніх суперечностей і вирішити конфлікти, що спричиняють тривожність. Важливо, що інтеграція різних корекційних методів та технік дає можливість дитині змінити своє ставлення до певних ситуацій і віднайти внутрішню рівновагу, що зменшує емоційну напругу. Через психодинамічну терапію дитина цього віку навчається усвідомлювати і коригувати власні внутрішні конфлікти, що допомагає їй відновити здорові емоційні реакції і знизити рівень тривожності [59].

Психотерапевтичний підхід через гру також є дуже ефективним методом для корекції особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Ігри мають унікальну властивість створювати безпечне середовище для вираження емоцій, що дозволяє дітям більш природно долати свої страхи та тривоги. Гра стає основним інструментом, через який дитина може не тільки виразити свої емоції, але й навчитися реагувати на них в конструктивний спосіб. Використання рольових ігор дозволяє дитині не лише уявити різні ситуації, а й пережити їх, не виходячи зі свого безпечного середовища. Наприклад, діти можуть грати в ролі героїв, які повинні подолати перешкоди або змагатися з невидимими ворогами, що є метафорою боротьби з їхніми власними страхами та тривогами. Крім того, через гру дитина може навчитися співпрацювати з іншими, покращуючи свої соціальні навички та здатність долати соціальні бар'єри [73].

Ігри, що включають елементи мистецтва, такі як малювання або ліплення, допомагають дитині виражати свої переживання через творчість, що є не тільки терапевтичним, а й розвиваючим процесом. Використання таких методів дає можливість дітям працювати зі своїми емоціями, не відчуваючи примусу чи страху перед осудом. Цей підхід має велику перевагу в тому, що він дозволяє дітям знижувати рівень тривожності без прямого звернення до важких або

стресових тем. Ігрові методи допомагають створити підтримуюче середовище, яке сприяє розвитку емоційної стабільності і підвищує впевненість у собі [9].

Психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів є важливою складовою психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на допомогу дітям у подоланні тривожних переживань, які можуть виникати внаслідок різних факторів. Функції психологічної корекції у цьому контексті можна охарактеризувати через кілька основних аспектів, які включають розвиток емоційної стабільності, формування здорових стратегій реагування, покращення самооцінки та розвиток соціальних навичок.

Психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів потребує застосування різноманітних форм, методів і засобів, що забезпечують комплексний підхід до вирішення проблеми. У процесі корекції важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, а також створювати таке середовище, яке сприятиме розвитку емоційної стабільності та зниженню рівня тривожності. Для цього використовуються різноманітні методи і засоби, що включають ігрову терапію, вправи на саморегуляцію, когнітивно-поведінкові техніки та інші [17].

Психологічна корекція може проводитись у різних формах: індивідуальна, групова, а також колективна (класна) робота. Індивідуальна форма передбачає безпосередню роботу з дитиною, де психолог може гнучко адаптувати методи в залежності від конкретних потреб і реакцій учня. Вона особливо корисна для дітей, які мають значний рівень тривожності та стикаються з труднощами в спілкуванні. Групова корекція здійснюється у форматі малих груп, де діти взаємодіють один з одним під керівництвом психолога. Такий формат дозволяє створити сприятливу атмосферу для розвитку соціальних навичок і допомагає дітям молодшого шкільного віку відчувати підтримку однолітків. Колективна робота (наприклад, в класі) дає змогу створювати групову підтримку, зменшуючи тривожність у ситуаціях взаємодії з іншими дітьми, а також формувати позитивне середовище для навчання [4].

Основними методами психологічної корекції є когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні, ігрові методи, методи саморегуляції, а також методи

розслаблення. Когнітивно-поведінкові методи включають навчання дітей змінювати негативні переконання та автоматичні думки, що спричиняють тривожність. Завдяки таким технікам, як «перебудова мислення», «реалістична оцінка ситуацій», дитина навчається по-новому оцінювати стресові ситуації, що дозволяє їй знизити рівень тривожності.

Арттерапія є значущим інструментом для роботи з тривожними дітьми, оскільки дозволяє безпосередньо виражати свої емоції та переживання через творчі форми діяльності – малювання, ліплення, створення колажів. Це допомагає дітям виявити і зрозуміти свої почуття, а також забезпечує безпечний канал для емоційного самовираження. Ігрові методи є основними для роботи з молодшими школярами. Вони дозволяють створити невимушену атмосферу, де дитина може через гру та сюжетні ситуації переживати стресові моменти в безпечному середовищі. Ігри можуть бути як індивідуальними, так і груповими, при цьому вони допомагають зменшити соціальну тривожність, розвивати соціальні навички та покращувати взаємодію в колективі [9].

Методи саморегуляції включають доступні молодшим школярам вправи на контроль дихання, розслаблення м'язів, а також медитативні техніки. Ці методи допомагають дітям заспокоїтися в стресових ситуаціях, знижуючи рівень тривожності та напруження. Техніки релаксації, такі як прогресивне м'язове розслаблення, дозволяють дитині зменшити фізіологічні прояви тривожності та розвивати здатність до емоційного самоконтролю [5].

Для психологічної корекції тривожності використовуються також різноманітні засоби, такі як спеціалізовані ігри, казки, вправи на емоційну виразність, а також інструменти, що стимулюють самопізнання та рефлексію. Спеціалізовані ігри сприяють розвитку довіри між дитиною і психологом, а також дозволяють дітям розігрувати різноманітні соціальні ситуації, у яких вони можуть безпечно практикувати стратегії подолання стресу і тривожності. Казки, в свою чергу, є важливим інструментом, оскільки вони не лише захоплюють дітей, але й дозволяють через сюжет дитини переносити власні переживання на казкових персонажів, що полегшує усвідомлення і подолання тривожності.

Вправи на емоційну виразність допомагають дітям розпізнавати, ідентифікувати та виражати свої емоції через творчі засоби (малюнки, ліплення, танці). Це дозволяє дитині зменшити внутрішній емоційний тиск і знайти здорові способи вираження своїх переживань. Методи самопізнання допомагають дітям краще розуміти свої емоції і реакції, що є основою для розвитку емоційної саморегуляції та зниження тривожності [10].

Застосування технік позитивної психології включає в себе фокусування на сильних сторонах дитини, її досягненнях та позитивному досвіді. Завдяки таким вправам, як «список досягнень» або «щоденник подяк», дитина вчиться звертати увагу на позитивні моменти у своєму житті, що допомагає підвищити її самооцінку та зменшити тривожність. Мотиваційні техніки спрямовані на те, щоб надихнути дитину на подолання труднощів через розвиток внутрішньої мотивації та орієнтації на власний розвиток [21].

Важливою складовою корекційного процесу є залучення батьків до роботи з дитиною. Це включає надання рекомендацій щодо створення підтримуючого домашнього середовища, використання вправ на покращення емоційної взаємодії між батьками та дітьми, а також навчання батьків методам допомоги дитині у подоланні стресових ситуацій. Спільна робота батьків і дітей допомагає створити гармонійну атмосферу, де дитина відчуває підтримку і безпеку [31].

Загалом психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів включає використання різноманітних форм, методів і засобів, що забезпечують комплексний підхід до вирішення проблеми. Кожен з цих елементів має своє значення в допомозі дитині подолати тривожність, розвинути емоційну стабільність, підвищити самооцінку і покращити соціальні навички.

Отже, використання форм, методів і засобів психологічної корекції дає змогу подолати чи зменшити рівень особистісної тривожності молодших школярів. Когнітивно-поведінковий підхід до корекції особистісної тривожності сприяє зміщенню ірраціональних переконань та формуванню здорових стратегій мислення, що допомагає дитині краще адаптуватися до стресових ситуацій. Гуманістичний підхід до корекції особистісної тривожності, зосереджений на розвитку самооцінки та внутрішнього потенціалу, дозволяє дітям відчути

підтримку і зрозуміти важливість самоприйняття. Психодинамічний підхід до корекції особистісної тривожності допомагає глибше зрозуміти внутрішні конфлікти та травми, що можуть спричиняти тривожність, а психотерапевтичний підхід через гру дає можливість дітям виражати свої емоції в безпечній і природній формі, що знижує рівень тривоги. Всі перелічені підходи та відповідні методи взаємодоповнюються та сприяють комплексному підходу до корекції особистісної тривожності, дозволяючи дітям молодшого шкільного віку також розвивати емоційну стабільність, впевненість у собі та соціальні навички.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1 Організація і методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей особистісної тривожності молодших школярів здійснене на базі закладів загальної середньої освіти «Новоселищний заклад загальної середньої освіти I-II ступенів» і «Підлипецький заклад загальної середньої освіти I-II ступенів» Золочівської міської ради. В емпіричному дослідженні взяли участь 52 учні третього класу, віком 8-9 років.

Підбір діагностичних методик для вивчення особистісної тривожності молодших школярів є важливим етапом у психологічному супроводі дітей цього віку. Враховуючи специфіку розвитку дітей молодшого шкільного віку, їх емоційну вразливість та схильність до стресових реакцій, точне визначення рівня тривожності є необхідним для правильного розуміння причин та механізмів формування тривожних розладів. Для ефективної діагностики важливо обрати методики, які зможуть врахувати не тільки поведінкові прояви тривожності, але й емоційні та когнітивні аспекти цього феномену, при цьому вибір діагностичних інструментів має забезпечити всебічний підхід до оцінки психоемоційного стану дитини та визначення подальших психокорекційних заходів.

Для проведення емпіричного дослідження особистісної тривожності молодших школярів було застосовано такі діагностичні методики:

1. Методика «Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса [34] (Додаток А).
2. Проективна методика «Кактус» (М. Панфілова) [11] (Додаток Б).
3. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) [49] (Додаток В).
4. Методика вивчення емоційної самооцінки «Сходинки» (В. Щур) [18] (Додаток Г).

Розглянемо детально діагностичні методики, обрані для емпіричного дослідження особистісної тривожності в молодших школярів.

Так, методика «Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса є одним з найбільш поширених інструментів для діагностики тривожності у дітей молодшого

шкільного віку. Основною метою цієї методики є виявлення рівня шкільної тривожності, що безпосередньо впливає на емоційний стан дітей під час навчального процесу, а також на взаємодію з оточенням. Методика дозволяє визначити рівень тривожності у школі, а також з'ясувати, які форми вона набуває в різних аспектах шкільного життя. Важливою особливістю є побудова на основі самозвіту, що вимагає від учнів певного рівня розвитку рефлексії. При цьому використання методики дозволяє отримати досить точні дані про внутрішній стан дитини, її переживання щодо навчального процесу, відносин з однолітками, вчителями та іншими аспектами шкільного життя.

Методика Б. Філіпса складається з 58 запитань, на які учні відповідають «так» або «ні». Під час обробки результатів визначається кількість розбіжностей у відповідях учнів і ключем тесту, що дозволяє зробити висновки про рівень тривожності. Якщо кількість невідповідностей перевищує 50%, це свідчить про підвищену тривожність у школі. Якщо розбіжностей налічується більше ніж 75%, то говорять про високу тривожність, що вимагає спеціального корекційного втручання. Після первинного обстеження, для відстеження динаміки стану учнів молодшого шкільного віку проводиться повторне тестування, що дає можливість контролювати ефективність корекційних заходів.

Зазначимо, що використання методики Б. Філіпса дозволяє виділити вісім основних факторів тривожності, що дають детальне уявлення про емоційний стан учня в різних ситуаціях. Перший фактор, загальна тривожність у школі, дозволяє оцінити загальний рівень тривожності, пов'язаної з навчальним процесом. Другий фактор, переживання соціального стресу, визначає, як дитина переживає своє соціальне становище серед однолітків, що має велике значення для її емоційного стану. Третій фактор, фрустрація потреби у досягненні успіху, розкриває рівень дискомфорту, що виникає, коли дитина не може досягнути бажаного результату. Четвертий фактор, страх самовираження, вказує на переживання дитини у ситуаціях відкритої самопрезентації. П'ятий фактор, страх ситуації перевірки знань, є одним з найбільш значущих у контексті шкільної тривожності, оскільки тестування і перевірка знань часто стають джерелом сильного стресу для дітей. Шостий фактор, страх не відповідати

очікуванню оточуючих, демонструє соціальний тиск, який може виникати через прагнення задовольнити вимоги вчителів, батьків або однолітків. Сьомий фактор, низька фізіологічна стійкість до стресу, вказує на особистісні психофізіологічні особливості, які можуть посилювати реакцію на стресові ситуації в школі. Останній фактор, проблеми та страхи у стосунках з учителями, відображає рівень емоційного дискомфорту молодшого школяра, пов'язаного з взаємодією з педагогами.

Загалом методика «Тест шкільної тривожності Б. Філіпса» є значущим інструментом, що дозволяє виявити як окремі аспекти шкільної тривожності, так і загальний емоційний стан дитини в навчальному середовищі. Завдяки цій методиці можна отримати комплексні дані, що стають основою для подальшої корекційної роботи з учнями та допомагають педагогам та психологам краще зрозуміти, як знизити рівень тривожності у школярів, створивши більш комфортні умови для їхнього навчання та розвитку.

Проективна методика «Кактус» М. Панфілова також є однією з ефективних діагностичних технік, які використовуються для вивчення особистісної тривожності молодших школярів. Метою методики є дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, зокрема визначення наявності тривожних тенденцій, їх проявів і інтенсивності. Вказана діагностична методика застосовується для дітей від 3 років і є досить інтуїтивно зрозумілою та не вимагає великих навичок або знань від самої дитини. Процес дослідження за допомогою «Кактуса» є творчим і включає елементи малювання, що дозволяє отримати глибше розуміння емоційного стану дитини через проективний підхід.

Методика М. Панфілова включає прості інструменти: аркуш паперу формату А4 і простий олівець. Інструкція для дитини дуже проста і зрозуміла: «На аркуші паперу намалюй кактус, таким, яким ти його собі уявляєш». Важливим є те, що жодних додаткових запитань чи пояснень не допускається, оскільки цей метод орієнтований на виявлення спонтанних емоцій та асоціацій, які виникають у процесі виконання завдання. Після завершення малювання проводиться бесіда, яка включає декілька запитань, що спрямовані на виявлення особливостей сприйняття і уявлень дитини про кактус, його властивості та умови

життя. Запитання можуть бути такими: «Кактус домашній чи дикий?», «Цей кактус сильно колеться? Чи можна до нього доторкнутися?», «Чи подобається кактусу, коли за ним доглядають?» та інші. Ці питання дозволяють дослідити емоційний стан дитини, її взаємодію з навколишнім світом, рівень тривожності та відношення до соціальних контактів.

Обробка даних, отриманих за допомогою методики М. Панфілова, здійснюється за допомогою основних графічних методів: просторове положення, розмір малюнка, характер ліній і натиск на олівець. У процесі інтерпретації також звертається увага на специфічні характеристики, притаманні саме цій методиці, такі як «образ кактуса» (дикий чи домашній, самотній чи з іншими рослинами) та манера малювання (детальний чи схематичний). Також важливо враховувати якість промальованих голок: їхній розмір, кількість і розташування.

Різні аспекти малюнка можуть мати різні психологічні інтерпретації. Наприклад, агресивність може проявлятися в малюнку кактуса з великою кількістю голок, особливо якщо вони довгі та густі, що свідчить про підвищену агресивність і напругу у дитини. Імпульсивність виявляється через уривчасті лінії, сильний натиск, а егоцентризм і прагнення до лідерства можуть проявлятися через великий малюнок, розташований у центрі аркуша. Виявлена невпевненість у собі і залежність часто мають вигляд маленького малюнка, розташованого внизу аркуша. Демонстративність і відкритість можуть бути помічені в наявності виступаючих відростків у кактуса або незвичних формах, що свідчить про готовність проявляти себе в різних соціальних ситуаціях.

Тривожність в дітей часто проявляється через переважання штрихування, переривчасті лінії або темні кольори, що вказує на занепокоєння, напругу і можливі проблеми з емоційним регулюванням. Зокрема, жіночність можна інтерпретувати через м'які лінії, форми, а також наявність квітів або прикрас на кактусі, що вказує на більш чутливе ставлення до себе та оточення. Оптимізм, як правило, відображається через радісні форми кактусів і яскраві кольори, що свідчить про позитивний емоційний фон у дитини. Скритність і обережність проявляються у розташуванні зигзагів по контуру або всередині самого кактуса.

Загалом методика «Кактус» є дуже корисним інструментом для вивчення емоційної та психологічної сфери дитини, дозволяючи виявити не тільки рівень тривожності, а й інші аспекти її внутрішнього стану, такі як агресивність, оптимізм, самосприйняття та ставлення до навколишнього світу. Цей проєктивний метод дає змогу отримати глибше розуміння індивідуальних особливостей кожної дитини, що є надзвичайно важливим для подальшої психологічної роботи та корекції емоційних порушень, таких як тривожність.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) також є важливим інструментом для вивчення особистісної тривожності молодших школярів. Ця методика дозволяє отримати детальну оцінку не тільки загального рівня тривожності дитини, але й виявити специфічні емоційні та психологічні переживання, пов'язані з її соціальною адаптацією, міжособистісними відносинами та фізіологічними реакціями на стрес. Завдяки багатовимірній структурі опитувальника, дослідники можуть глибше зрозуміти різні аспекти тривожності, оцінюючи її через десять шкал, що дозволяє провести детальний аналіз емоційних реакцій дітей на різні фактори.

Особливість методики «БОДТ» полягає в тому, що вона надає змогу диференційовано оцінювати прояви тривожності на різних рівнях, включаючи взаємини з однокласниками, родичами та батьками, а також фізіологічні реакції на стрес. Важливими шкалами для дослідження в контексті тривожності є шкала тривоги у відносинах з однокласниками, шкала тривоги у відносинах з рідними та батьками, а також шкала, що оцінює підвищену вегетативну реактивність. Ці шкали надають додаткову інформацію про специфіку соціальних і емоційних переживань дитини, що є надзвичайно важливим для розуміння причин виникнення тривожних розладів і можливих шляхів їх подолання.

Так, шкала №2 «Тривога у відносинах із однокласниками» дозволяє виявити рівень тривожності, який виникає в результаті проблемних міжособистісних взаємин у шкільному колективі. Це важливий аспект для дітей молодшого шкільного віку, оскільки конфлікти з однолітками або труднощі у спілкуванні можуть значно впливати на загальний емоційний стан дитини, а також на її успішність у навчанні та соціальну адаптацію в колективі. Високий

рівень тривожності в таких взаєминах може бути свідченням соціальної ізоляції, неприязних відносин або відчуття відторгнення з боку однолітків.

Шкала №5 «Тривога у відносинах з рідними та батьками» зосереджена на вивченні тривожності, яка виникає внаслідок проблем у взаємодії з найближчими дорослими. Це важливий аспект, оскільки ставлення батьків до дитини, її виховання та оцінка її діяльності можуть впливати на її самооцінку та емоційний стан. Проблеми у відносинах з батьками можуть стати причиною підвищеного рівня тривожності, що в свою чергу може призвести до емоційних розладів, порушень поведінки та труднощів у навчанні.

Шкала №10 «Підвищена вегетативна реактивність» оцінює фізіологічну реакцію організму на тривожні стресогенні ситуації. Діти, у яких спостерігається підвищена вегетативна реактивність, можуть проявляти тривожні симптоми у вигляді головного болю, проблем з апетитом, порушенням сну чи іншими фізичними проявами стресу. Така реактивність часто супроводжує емоційне переживання стресу, підвищуючи рівень тривожності і роблячи дитину менш здатною адаптуватися до навантажень чи нових ситуацій.

Завдяки наявності цих ключових шкал, використання методики «БОДТ» дозволяє здійснити дослідження проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку, виявити специфічні фактори, які сприяють розвитку тривожних розладів, та оцінити їх вплив на психоемоційний стан і соціальну адаптацію. Крім того, вказаний опитувальник дозволяє провести аналіз тривожності в мікрогрупах, що є корисним для вивчення взаємодії дітей у шкільному середовищі та передбачення можливих конфліктів між учнями.

Діагностика за допомогою БОДТ також дає змогу оцінити успішність шкільного навчання, передбачити можливі труднощі у навчальній діяльності дитини та визначити, чи є ці труднощі результатом підвищеної тривожності. Наприклад, діти з високим рівнем тривожності можуть відчувати труднощі з концентрацією, гірше засвоювати навчальний матеріал і, як наслідок, мати низькі успіхи в навчанні. Використовуючи БОДТ, можна також передбачити виникнення соціальних конфліктів або труднощів у взаємодії з однокласниками.

Загалом опитувальник БОДТ є важливим інструментом для розуміння внутрішнього світу дитини, її переживань та емоційних реакцій на стресові ситуації. Це дозволяє виявити ранні ознаки тривожності та розпочати корекційні заходи, які можуть допомогти знизити рівень стресу та поліпшити психоемоційну ситуацію в класі. Також БОДТ сприяє розробці стратегій для підтримки дітей у соціальній адаптації, покращення їхніх відносин з однолітками і батьками, а також забезпечення ефективної допомоги в процесі навчання. Застосування методики дозволяє створити комплексний підхід до вивчення та корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Методика визначення самооцінки «Сходинки» (В. Щур) є важливим діагностичним інструментом, що дозволяє вивчати уявлення молодших школярів про власну самооцінку, а також про те, як вони вважають, що їх оцінюють інші. Це важливий засіб для дослідження психоемоційного стану дитини, оскільки самооцінка є основою її самосприйняття, взаємодії з оточенням і розвитку особистісної тривожності. Методика розрахована на учнів молодшого шкільного віку і дозволяє виявити, як учень оцінює себе у контексті сприйняття інших людей, зокрема дорослих – батьків та вчителів.

Основною метою цієї методики є дослідження самооцінки дитини через її уявлення про те, де вона розташовує себе на умовних сходинах, порівнюючи своє місце з іншими учнями, а також з думкою дорослих. Методика проводиться в індивідуальному форматі, що дає можливість безпосередньо працювати з кожною дитиною. Для виконання завдання використовуються стандартні матеріали: намальовані сходинки, фігурка людини, аркуш паперу та олівець або ручка. На основі інструкції дитина повинна визначити, на яку сходинку вона себе ставить, а також обговорити, куди, на її думку, її б поставили інші люди.

Інструкція до методики В. Щура включає таке пояснення: три верхні сходинки символізують учнів, яких вважають хорошими (розумними, добрими, сильними, слухняними), а три нижні – поганими. Середня сходинка відображає учнів, які не є ані поганими, ані хорошими. Після цього дитині пропонується вказати, на яку сходинку вона ставить себе, а також чи відповідає її місце на сходинці тому, як її оцінюють інші. Важливим етапом є також питання про те,

куди б її поставили батьки, що дозволяє виявити уявлення про власну самооцінку в контексті сімейних стосунків.

Під час виконання завдання учні повинні розглянути характеристики, які вони приписують собі, такі як «хороший – поганий», «добрий – злий», «розумний – дурний», «сильний – слабкий», «сміливий – боягузливий». Це дозволяє не тільки визначити загальну оцінку дитиною себе, але й виявити її самоусвідомлення, рівень самооцінки та можливі труднощі у сприйнятті власних рис характеру. Важливим є також спостереження за тим, як дитина виконує завдання, чи вагається вона у виборі, чи аргументує свої рішення. Якщо дитина не дає пояснень до свого вибору, їй ставлять уточнюючі запитання, щоб глибше зрозуміти її ставлення до себе.

У процесі аналізу результатів особливу увагу звертають на те, де дитина розмістила себе на сходинок. Нормою вважається, якщо учень ставить себе на верхні сходинок («дуже хороші» або «найкращі»). Це свідчить про адекватне самовідчуття, впевненість у собі та позитивне сприйняття власних досягнень. Якщо ж учень розміщує себе на нижчих сходинок, особливо на найнижчій, це може вказувати на занижену самооцінку, що є важливим сигналом для подальшого психологічного супроводу. Занижена самооцінка школяра може бути результатом неадекватної оцінки себе, часто спричиненої жорстким або авторитарним ставленням батьків, що може призвести до виникнення тривожних розладів, депресії чи соціальних проблем у дитини.

Аналіз самооцінки учня в рамках використання методика допомагає з'ясувати, наскільки адекватно дитина оцінює себе, враховуючи реальність, і як її оцінки співвідносяться з оцінками дорослих. Наприклад, деякі діти можуть ставити себе на найвищу сходинок, аргументуючи це підтримкою з боку батьків або вчителів, що може вказувати на завищену самооцінку, властиву для дітей молодшого віку. Водночас у деяких випадках діти можуть ставити себе на нижчі сходинок, що свідчить про занижену самооцінку і негативне сприйняття себе.

Загалом методика «Сходинок» є дуже корисною для виявлення актуальних психологічних проблем, пов'язаних із тривожністю, невпевненістю та поганою соціальною адаптацією дітей. Вона допомагає виявити, чи є у дитини відчуття

захищеності, чи вона відчуває себе значущою у суспільстві однолітків і дорослих. Завдяки цьому, педагоги та психологи можуть коригувати виховні методи, створюючи здорову атмосферу для розвитку особистості дитини, що сприяє підвищенню її емоційної стійкості та зниженню рівня тривожності.

Отже, з метою емпіричного вивчення особистісної тривожності молодших школярів використано такі діагностичні методики, як «Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса, проєктивна методика «Кактус» (М. Панфілова), багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ), методика емоційної самооцінки «Сходишки» (В. Щур). Використання вказаних діагностичних методик у комплексі дало змогу комплексно дослідити особливості та рівні особистісної тривожності молодших школярів.

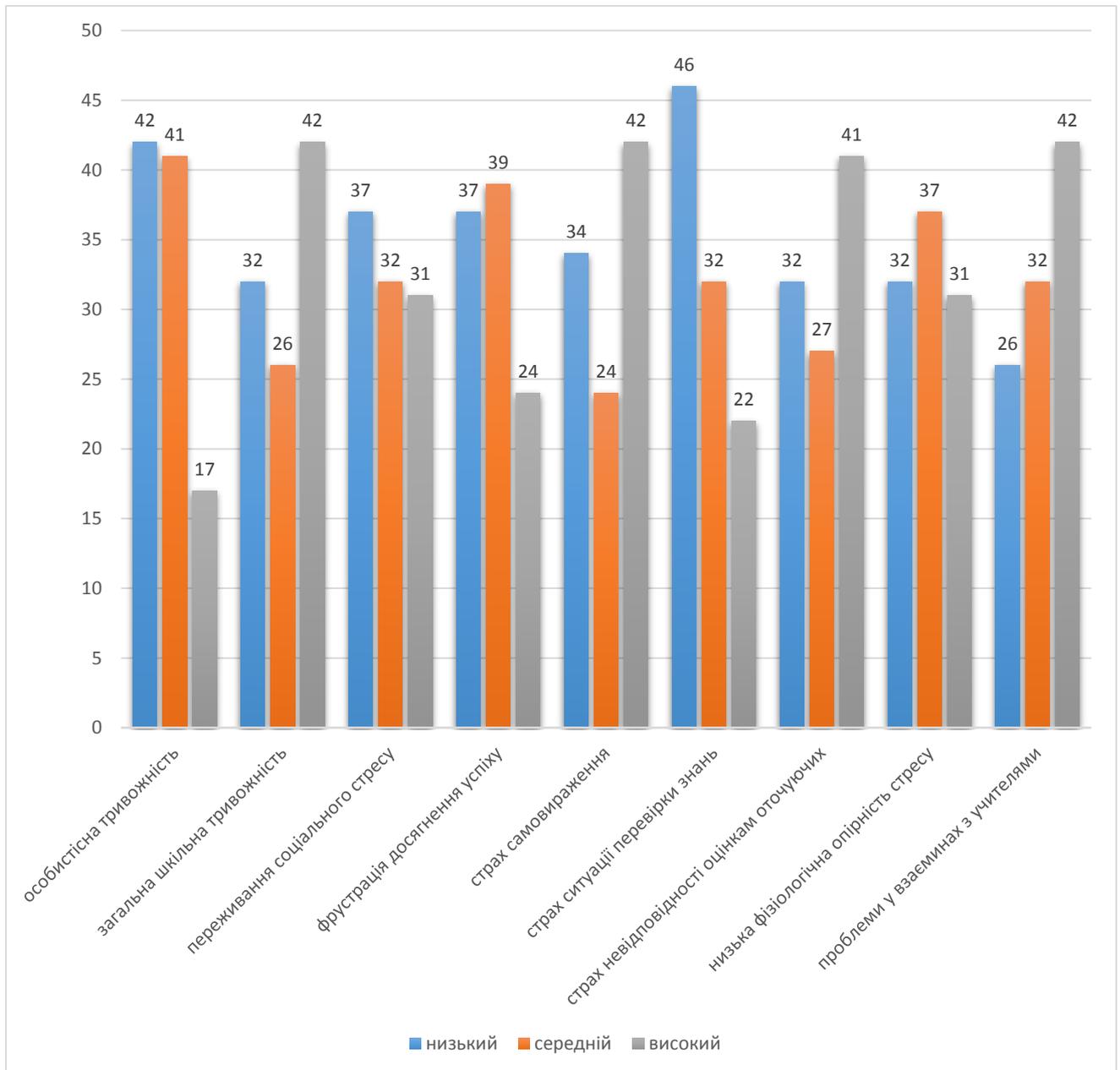
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особистісної тривожності молодших школярів

Емпіричне дослідження особистісної тривожності молодших школярів проводилося в травні 2024-2025 навчального року. Вибірка включала 52 учні 3 класу, віком 8-9 років. Для всебічного вивчення рівнів та прояву особистісної тривожності молодших школярів використано діагностичні методики, такі як «Тест шкільної тривожності Б. Філіпса», графічна методика М. Панфілової «Кактус», багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ), методику емоційної самооцінки «Сходишки» В. Щура.

Використання методики «Тест шкільної тривожності Б. Філіпса» дало змогу зробити кілька важливих висновків, які відображають емоційний стан та психологічний клімат серед дітей молодшого шкільного віку (рис. 2.1).

Як бачимо, показник «особистісна тривожність» представлений на низькому рівні у 42% дітей. Це свідчить про те, що більшість школярів не відчувають сильної внутрішньої тривожності, що може бути результатом стабільного емоційного розвитку та належного виховання в сім'ї. 17% дітей показали середній рівень особистісної тривожності, що свідчить про наявність певних переживань, але без серйозних порушень в емоційній сфері. Однак, 41%

учнів виявили високий рівень особистісної тривожності, що вказує на суттєві труднощі у психологічному становищі цих дітей, зокрема у випадках, коли вони відчують непевність у собі чи боязнь перед майбутнім.



**Рис. 2.1 Прояви шкільної тривожності молодших школярів
(«Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса, %)**

Що стосується показника «загальна шкільна тривожність», то 42% учнів виявили високий рівень. Це означає, що багато дітей відчувають занепокоєння стосовно навчання, шкільних завдань та шкільної атмосфери загалом. 32% дітей продемонстрували низький рівень шкільної тривожності, що може вказувати на

їх спокійне ставлення до навчання та відсутність сильних стресових реакцій у шкільному середовищі. 26% учнів показали середній рівень тривожності, що свідчить про наявність певних переживань, проте вони не перешкоджають нормальному функціонуванню дитини в шкільному середовищі.

Показник шкали «переживання соціального стресу» у 37% дітей виявився на низькому рівні, що свідчить про їх комфортне ставлення до соціальних взаємодій. У 32% учнів цей показник знаходиться на середньому рівні, що може означати наявність певних труднощів у спілкуванні з однолітками або в колективі, проте ці труднощі не є занадто вираженими. Водночас, у 31% учнів молодшого шкільного віку виявлений високий рівень соціального стресу, що вказує на труднощі у взаємодії з іншими дітьми та можливу схильність до соціальної ізоляції чи тривоги перед новими соціальними ситуаціями.

Показник «фрустрація досягнення успіху» демонструє досить рівномірне розподілення серед школярів: 24% учнів виявили високий рівень цього показника, що вказує на наявність труднощів з досягненням успіху в навчанні та емоційне напруження через невдачі. 37% дітей продемонстрували низький рівень фрустрації, що свідчить про їх задоволення власними досягненнями та адекватне ставлення до власних можливостей. 39% учнів мали середній рівень цього показника, що може означати наявність певної тривожності через непевність у своїх силах, але без значних емоційних порушень.

Показник «страх самовираження» виявився досить високим у 42% дітей, що вказує на значну тривогу з приводу вираження своїх думок та почуттів. Цей показник може свідчити про труднощі з самовираженням і страх перед негативною оцінкою оточуючих. 34% учнів продемонстрували низький рівень страху самовираження, що вказує на здатність відкрито і природно виражати свої думки та почуття. У 24% дітей виявлений середній рівень страху перед самовираженням, що може означати певну внутрішню нерішучість у вираженні себе, проте без серйозних психологічних труднощів.

Щодо показника «страх перед оцінюванням», то більшість учнів (46%) не виявили страху перед оцінюванням їхніх знань, що свідчить про достатній рівень впевненості в своїх силах. 32% дітей мали середній рівень страху перед

оцінками, що може вказувати на певну тривогу перед результатами тестів або контрольних робіт, але вони здатні контролювати свої переживання. Лише 22% учнів продемонстрували високий рівень цього страху, що вказує на наявність у них значних емоційних переживань через можливі погані (низькі) оцінки та перебільшену відповідальність за навчальні досягнення.

Досить високий рівень «страху не відповідати очікуванням» спостерігався у 41% учнів молодшого шкільного віку. Це вказує на значну тривогу з приводу невідповідності соціальним нормам або очікуванням від оточуючих. Батьки та вчителі повинні звертати увагу на ці переживання, щоб уникнути надмірного тиску на дитину, який може призвести до погіршення емоційного стану. 27% учнів демонструють середній рівень страху перед невідповідністю очікуванням, а 32% мають низький рівень цього показника, що вказує на більш спокійне ставлення до соціальних норм та очікувань.

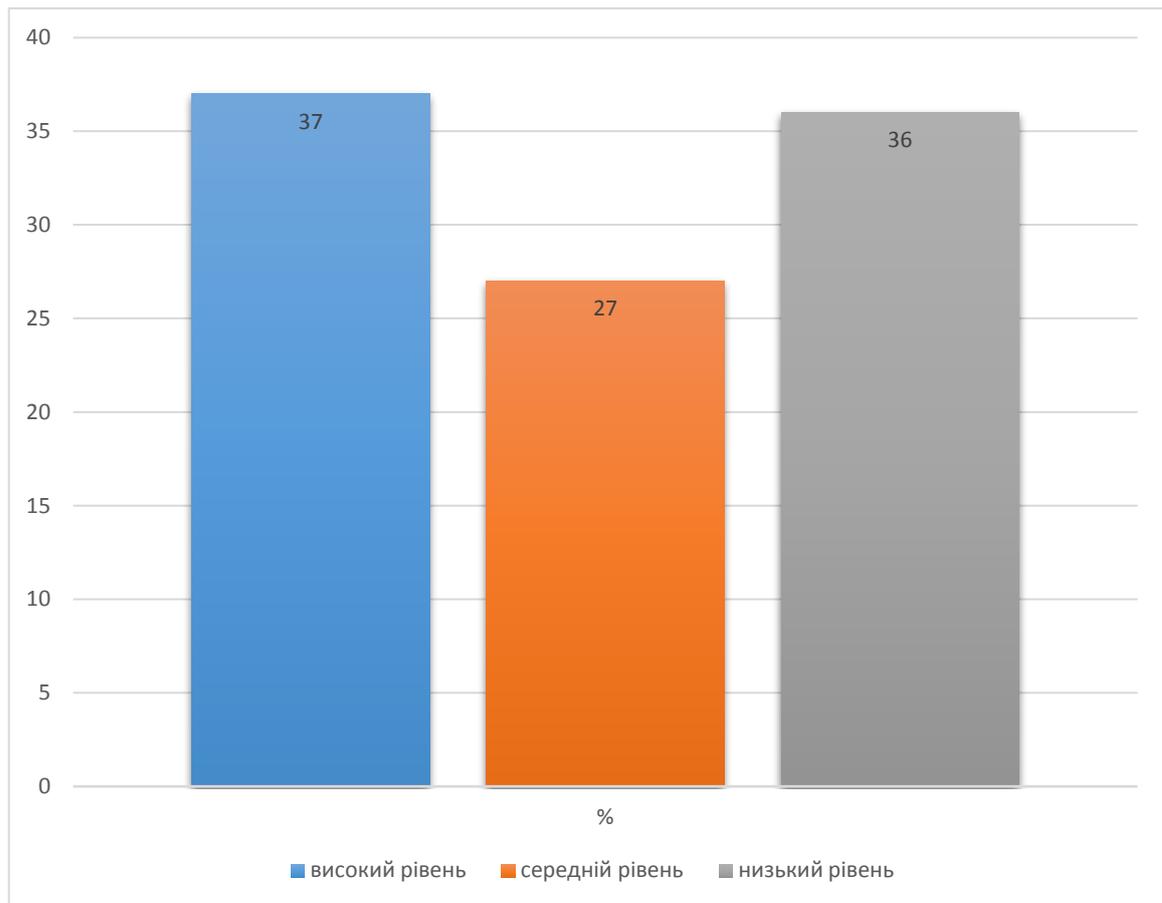
Показник «низький фізіологічний опір стресу» був на низькому рівні у 32% учнів, що свідчить про слабкий фізіологічний опір стресу та схильність до фізичних проявів тривожності. 31% дітей мають високий рівень цього показника, що може вказувати на більш чутливу фізіологічну реакцію на стресові ситуації. 37% учнів мають середній рівень цього показника, що свідчить про наявність певних фізіологічних реакцій на стрес, проте без серйозних порушень у здоров'ї.

Нарешті, показник «проблеми та страхи у взаєминах з учителями» виявився високим у 42% учнів, що вказує на значні труднощі в адаптації до шкільної атмосфери та взаємодії з педагогами. 26% дітей продемонстрували низький рівень цих страхів, що може вказувати на комфортні та гармонійні стосунки з учителями. 32% учнів мали середній рівень цього показника, що може свідчити про певні труднощі в спілкуванні з педагогами, але вони здатні до конструктивної взаємодії.

Загалом, результати дослідження за методикою В. Філіпса свідчать про наявність помітної шкільної тривожності у значної частини молодших школярів, зокрема щодо шкільних оцінок, взаємин з однолітками та вчителями, а також загального соціального стресу.

Проведення дослідження тривожності за допомогою методики «Тест

шкільної тривожності Б. Філіпса» дало змогу виділити рівні тривожності учнів, що варіюються залежно від різних аспектів шкільного життя (рис. 2.2).



**Рис. 2.2 Рівні шкільної тривожності молодших школярів
(«Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса, %)**

Бачимо, що найбільша частина учасників (37%) продемонструвала високий рівень шкільної тривожності, що вказує на наявність напруження, страху невдачі та труднощів в освітньому процесі. Цей показник є тривожним, оскільки свідчить про те, що значна частина дітей відчуває серйозний стрес, який може негативно впливати на їх здатність до навчання, комунікації з однокласниками та загальний психоемоційний стан. Високий рівень тривожності може також проявлятися у складнощах самовираження та вираженому страху перед оцінками та вимогами вчителів. Крім того, 27% школярів виявили середній рівень шкільної тривожності, що вказує на те, що ці учні можуть час від часу переживати стрес, проте здатні справлятися з ним, не відчуваючи великої загрози для свого емоційного стану. 36% учнів продемонстрували низький рівень

шкільної тривожності, що свідчить про їх здатність адаптуватися до навчального середовища та менше відчувати стресові ситуації в порівнянні з іншими.

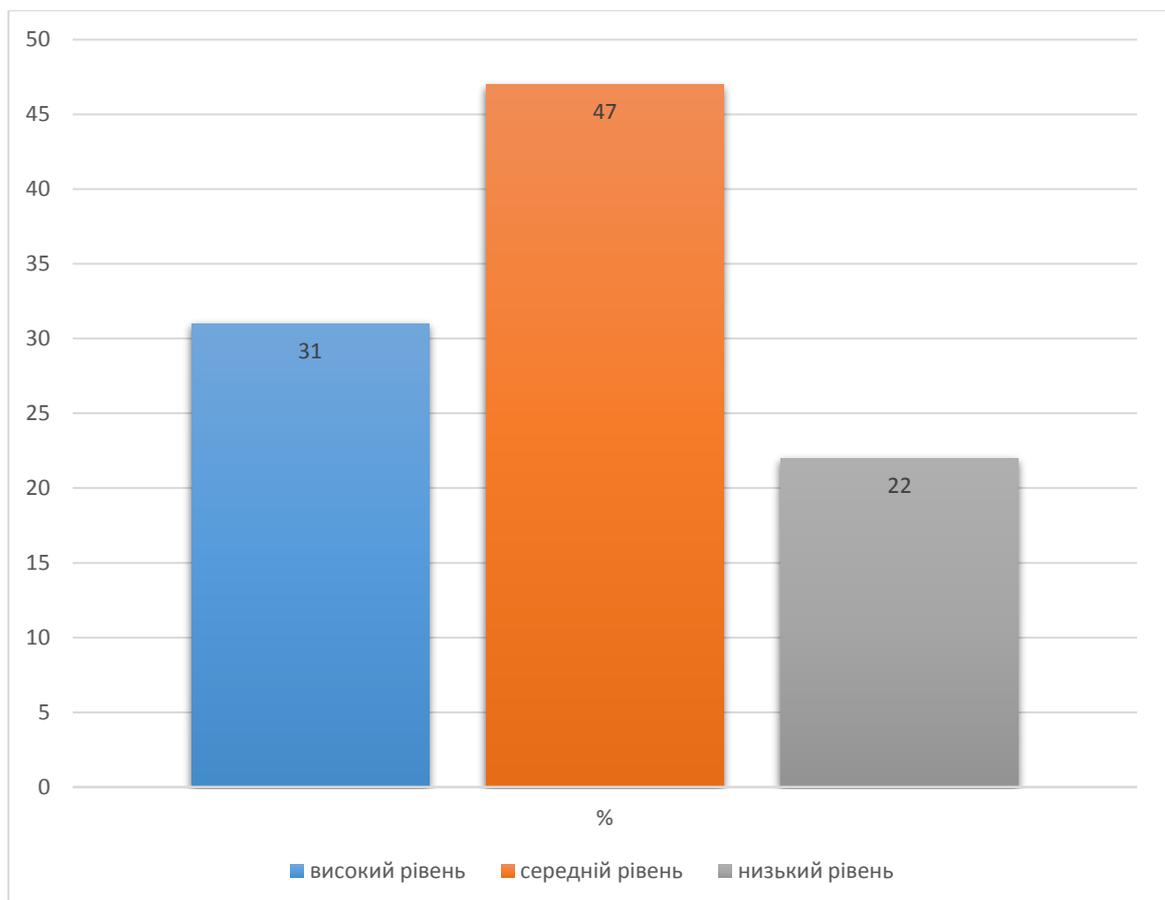
Загалом, результати дослідження показують, що більшість учнів не мають високого рівня тривожності, однак значна частина дітей потребує психологічної підтримки та корекції емоційного стану. Дані свідчать про те, що низький та середній рівні тривожності характерні для більшості молодших школярів, але є певна частина учнів, які мають високі рівні тривожності, зокрема в аспектах самовираження, стосунків з учителями та страху перед невдачами. Це підкреслює необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки для учнів, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення психологічного комфорту в навчальному середовищі.

Результати дослідження тривожності молодших школярів за допомогою проєктивної методики «Кактус» М. Панфілової показують різноманітні емоційні стани, відображаючи їх тривожність, агресивність, потреби в захисті та соціальні взаємодії. За результатами малюнків, що були виконані дітьми, можна було відзначити певні закономірності в їх психологічному стані, пов'язаному з тривожністю, агресивністю та соціальною адаптацією. Одним із найбільш виразних індикаторів тривожності було використання темних кольорів та переривчастих ліній при створенні малюнків. Багато учнів, які відчували значний рівень тривожності, обирали темні кольори та штрихували малюнок, що вказує на емоційну пригніченість. У тих випадках, коли діти активно використовували темні тони, можна було спостерігати високий рівень тривожності. Наявність переривчастих ліній та сильного натиску також вказує на емоційну нестабільність та схильність до тривожних станів.

Що стосується інших аспектів малюнків, таких як наявність «діток» на кактусі, то учні включили цей елемент, що може вказувати на бажання створення сім'ї або потребу в емоційному захисті. Такі учні часто зображували кактуси в квіткових горщиках, що є індикатором прагнення до стабільності і затишку в домашньому середовищі. З іншого боку, деякі учні, які демонстрували високий рівень тривожності, малювали кактуси без опори, що може свідчити про відсутність почуття безпеки чи прийняття з боку оточення. Аналіз ліній малюнка

також надає важливу інформацію про рівень тривожності дітей. Діти з високим рівнем тривожності використовували сильний натиск на олівець, створюючи уривчасті лінії, що вказує на імпульсивність та емоційну напругу. Водночас учні з низьким рівнем тривожності використовували легші лінії і проявляли менше напруження, що говорить про їх більш спокійний характер і здатність до кращої емоційної регуляції. Щодо прихованих прагнень, то малюнки учнів з високим рівнем тривожності демонстрували виражену потребу в самозахисті. Як правило, вони зображували кактуси з великою кількістю колючок і часто в пустельному середовищі. Це свідчить про відчуття небезпеки та ізоляції. У дітей з низьким рівнем тривожності, навпаки, кактуси були в затишних горщиках, часто разом з іншими рослинами, що є ознакою відкритості і бажання до спілкування.

Щодо рівнів тривожності, серед учасників дослідження були виявлені наступні показники: 31% учнів продемонстрували високий рівень тривожності, 47% – середній, і 22% мали низький рівень тривожності (рис. 2.3).



**Рис. 2.3 Рівні особистісної тривожності молодших школярів
(проективна методика «Кактус» М. Панфілової, %)**

Як бачимо, здобуті результати свідчать про значну варіативність емоційних станів дітей. Як правило, молодші школярі з високим рівнем тривожності зазвичай створювали кактуси з великою кількістю колючок і темними кольорами. Вони також демонстрували замкнутість у своїх малюнках, розташовуючи кактуси в пустелі або без будь-яких опор.

Для учнів з середнім рівнем тривожності характерні були менш виражені ознаки тривожності, проте все ж можна було спостерігати використання темних кольорів і присутність деякої замкненості в малюнках. Ці діти, зазвичай, малювали кактуси з незначною кількістю колючок і мали менш виражену агресивність. Вони також зображували кактуси на фоні порожнього простору, що може свідчити про відсутність впевненості в собі або відчуття самотності.

Учні з низьким рівнем тривожності мали більш яскраві малюнки, з меншим використанням темних кольорів, їхні кактуси виглядали більш доброзичливо, з меншим числом колючок. Вони часто зображували кактуси в квіткових горщиках або разом з іншими рослинами, що свідчить про наявність позитивного емоційного стану, соціальну відкритість і бажання до контакту з іншими людьми. Малюнки таких дітей молодшого шкільного віку були спокійними, з м'якими лініями, що вказує на позитивне ставлення до оточення і себе.

Проведемо аналіз інших психологічних показників особистісної тривожності молодших школярів відповідно до результатів проєктивної методики «Кактус» М. Панфілової:

1. Агресивність. Виявлено, що діти з високим рівнем тривожності часто малювали кактуси з великою кількістю довгих і гострих колючок. Такі малюнки зазвичай супроводжувалися сильним натиском на олівець і використанням темних кольорів, що свідчить про наявність агресії та захисного механізму. Більшість таких учнів мали труднощі з соціальною адаптацією та часто мали схильність до конфліктів.

2. Соціальна відкритість та демонстративність. Діти з низьким рівнем тривожності зазвичай зображували кактуси в компанії з іншими рослинами або квітами, що свідчить про прагнення до комунікації і позитивне сприйняття оточення. Вони також часто використовували яскраві кольори і надавали своїм

малюнкам химерну форму, що вказує на відкритість і прагнення до вираження своєї індивідуальності.

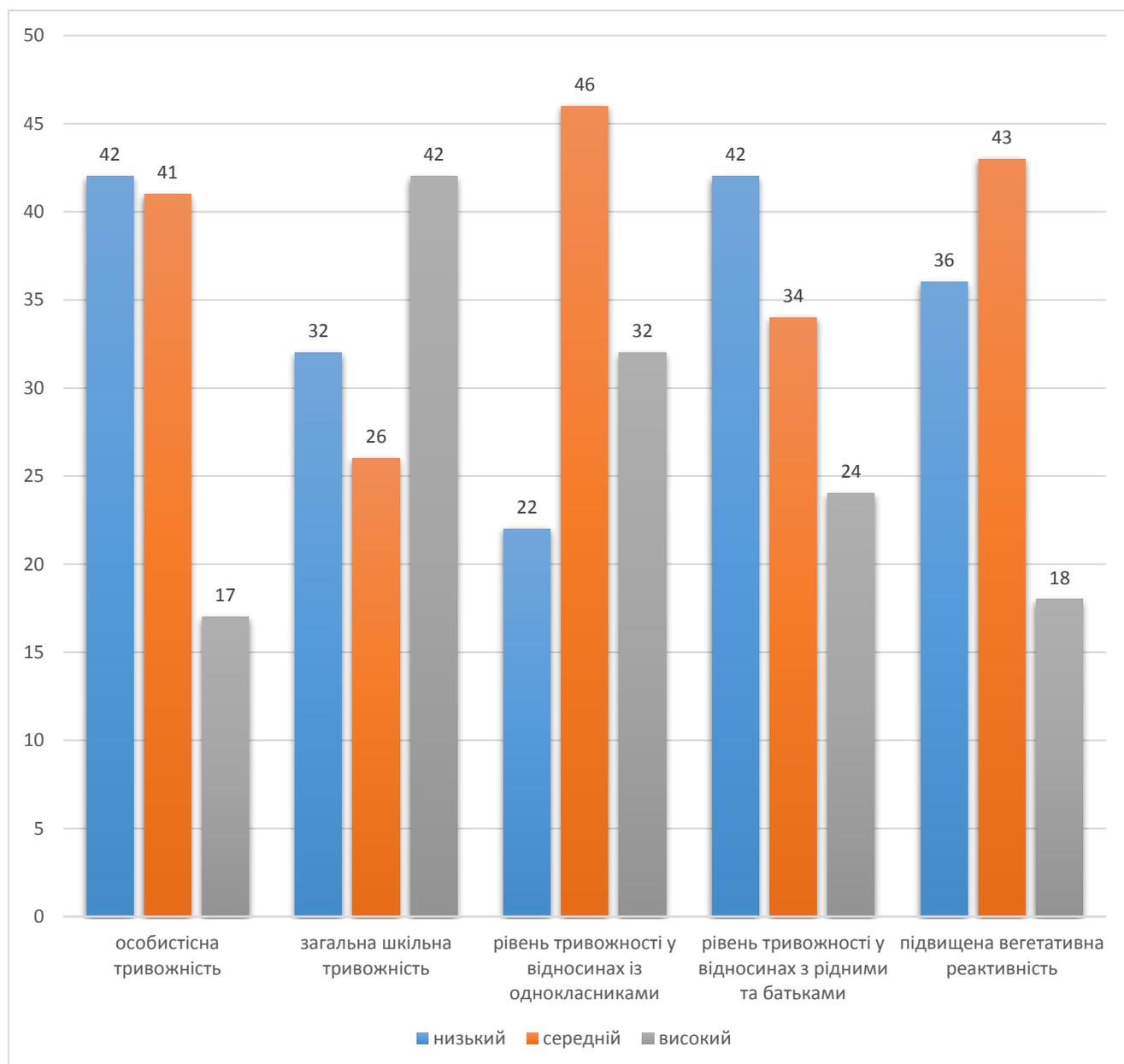
3. Самооцінка та впевненість у собі. Виявлено, що діти з високим рівнем тривожності зазвичай малювали кактуси в нижній частині аркуша або маленькі за розміром, що свідчить про низьку самооцінку і недостатню впевненість у собі. У молодших школярів з низьким рівнем тривожності малюнки переважно розташовувалися в центрі аркуша, що є ознакою нормальної самооцінки та відсутності значних емоційних проблем.

Загалом, результати дослідження за методикою «Кактус» показують, що тривожність у молодших школярів є важливим фактором, що впливає на їхню психологічну стабільність. Високий рівень тривожності виявляється через агресивні, захисні механізми та схильність до ізоляції, тоді як низький рівень тривожності характеризується більшою емоційною відкритістю та соціальною адаптацією. Розподіл тривожності серед учнів 3 класу демонструє потребу в індивідуальній підтримці та заходах корекційного впливу.

Дослідження тривожності, проведене за допомогою Багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ), дало змогу детально оцінити рівень тривожності в різних аспектах емоційного та психологічного стану дітей. Ця методика дозволила не тільки оцінити загальний рівень тривожності, але й з'ясувати причини виникнення тривожних станів, пов'язаних з соціальною адаптацією, міжособистісними відносинами та фізіологічними реакціями на стрес. Для цього БОДТ включає низку шкал, кожна з яких дає інформацію про певну сферу тривожності. Розглянемо результати за деякими з них (рис. 2.4).

Так, шкала №2 дозволила оцінити рівень тривожності у відносинах із однокласниками. За результатами дослідження, 32% учнів виявили високий рівень тривожності в цій сфері. Це означає, що ці діти часто переживають труднощі в комунікації з однокласниками, мають проблеми зі створенням дружніх зв'язків або відчують себе ізольованими від групи. 46% дітей показали середній рівень тривожності в стосунках з однолітками, що свідчить про те, що у більшості учнів є певні соціальні труднощі, але вони не настільки виражені, щоб мати серйозний вплив на їх емоційний стан. 22% учнів показали

низький рівень тривожності у взаєминах з однокласниками, що свідчить про соціальну адаптованість і психоемоційний комфорт у класному колективі.



**Рис. 2.4 Прояви особистісної тривожності молодших школярів
(«Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності», %)**

Шкала №5 дозволила оцінити рівень тривожності у відносинах з рідними та батьками. За результатами дослідження, 24% учнів продемонстрували високий рівень тривожності у взаєминах з батьками. Це вказує на проблеми в спілкуванні або недостатню емоційну підтримку з боку родини, що може негативно впливати на психологічний стан дитини. 34% учнів показали середній рівень тривожності у відносинах з батьками, що може означати наявність певних

непорозумінь чи конфліктів у родинному колі, але вони не настільки значущі для розвитку тривожних розладів. 42% дітей продемонстрували низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну стабільність у стосунках з родиною.

Шкала №10 дозволила оцінити підвищену вегетативну реактивність, тобто фізіологічну реакцію організму на стресові ситуації. Виявлено, що 18% дітей мають високий рівень вегетативної реактивності. Це проявляється в фізичних симптомах стресу, таких як головний біль, порушення сну, або проблеми з апетитом. У 46% учнів рівень вегетативної реактивності був середнім, що свідчить про помірну фізіологічну реакцію на стрес. Однак лише 36% дітей показали низький рівень вегетативної реактивності, що вказує на здатність адаптуватися до стресових ситуацій і контролювати фізичні прояви тривожності.

За результатами дослідження, проведеного за допомогою Багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ), визначено три рівні тривожності у дітей (рис. 2.5):

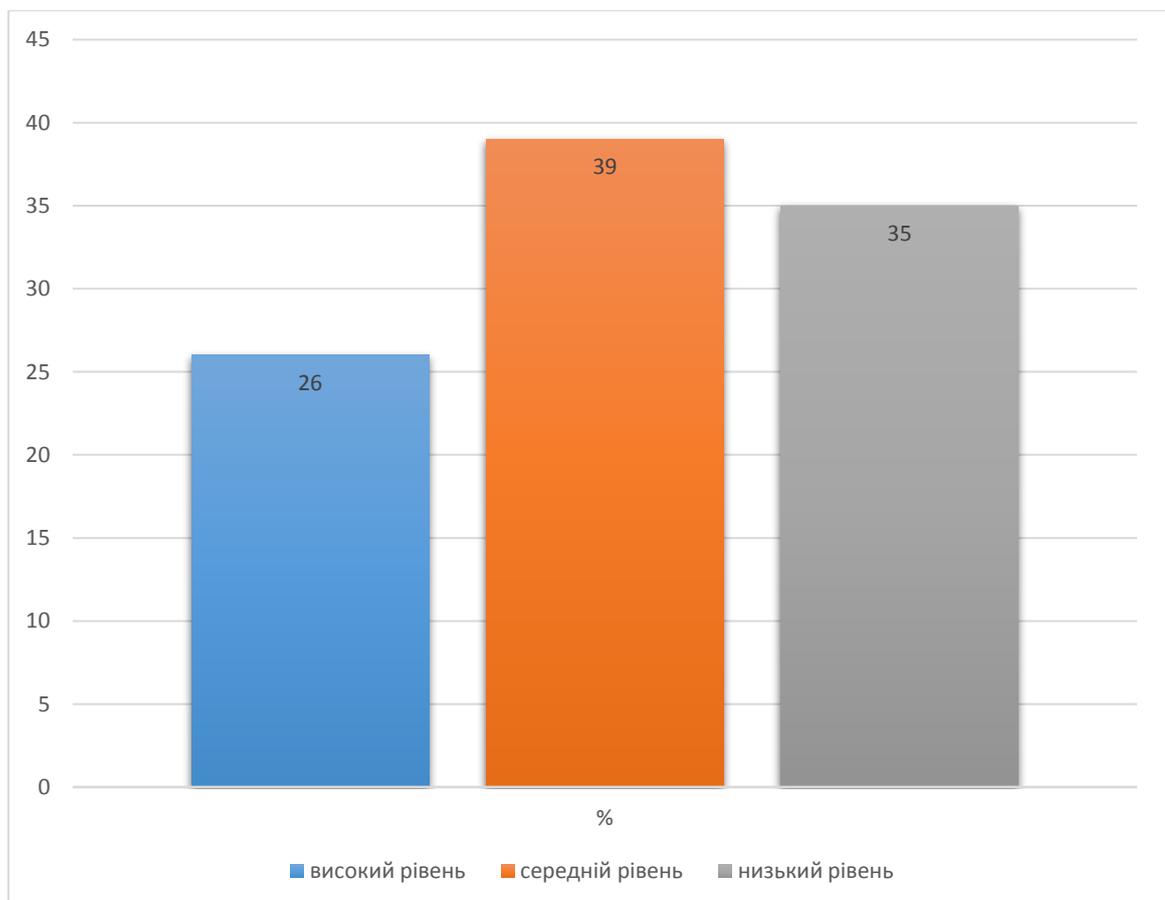


Рис. 2.5 Рівні особистісної тривожності молодших школярів («Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності», %)

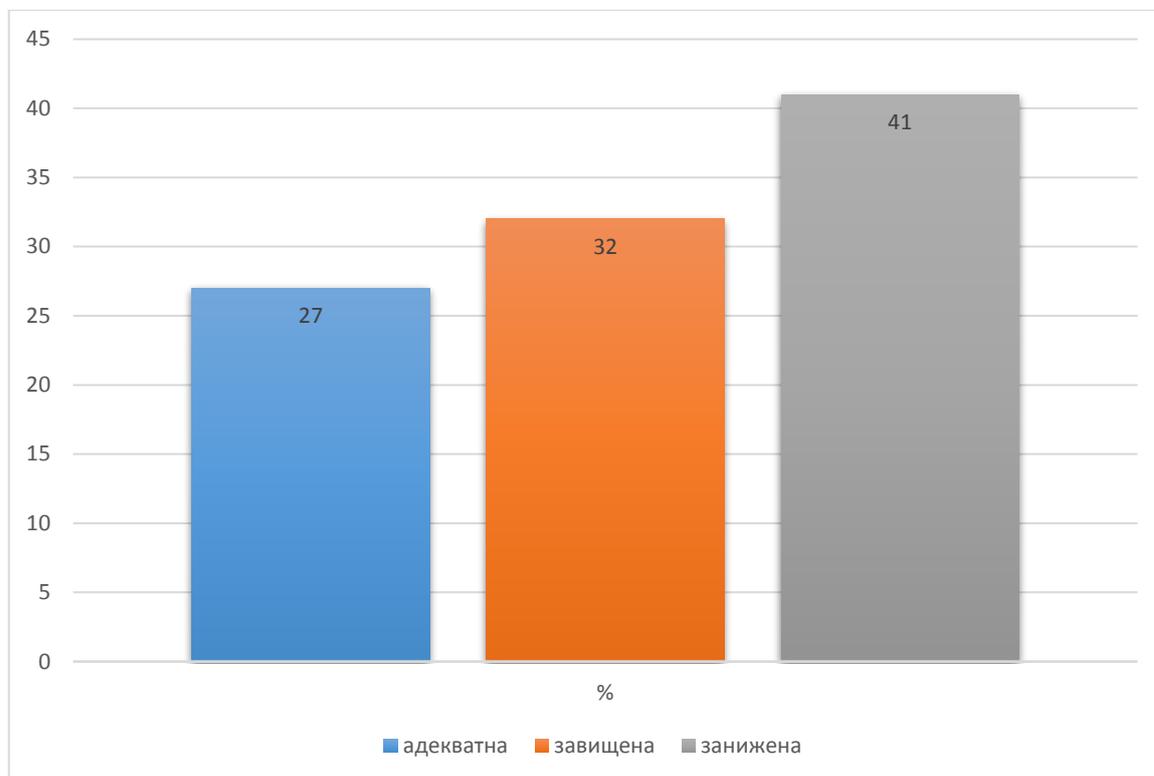
Як бачимо, 26% учнів продемонстрували високий рівень тривожності на більшості шкал, зокрема на шкалах тривоги у відносинах з однокласниками, тривоги у відносинах з батьками та підвищеної вегетативної реактивності. Ці діти часто переживають соціальну ізоляцію або проблеми в родинних відносинах, а також мають виражену фізіологічну реакцію на стрес. Вони потребують особливої уваги та підтримки, щоб допомогти їм впоратися з тривожними станами та поліпшити їхню соціальну адаптацію.

39% учнів показали середній рівень тривожності, що вказує на наявність деяких проблем, але не на таку серйозну їх вираженість, як у дітей з високим рівнем тривожності. Ці діти можуть стикатися з труднощами в спілкуванні з однокласниками або мати помірний рівень стресу в стосунках з батьками, але загалом вони здатні ефективно адаптуватися до шкільного середовища.

35% учнів продемонстрували низький рівень тривожності на всіх шкалах. Це свідчить про високу соціальну адаптованість, емоційну стабільність і здатність ефективно справлятися з будь-якими стресовими ситуаціями. Такі молодші школярі мають низький рівень фізіологічних проявів стресу і впевнені в своїх стосунках з однокласниками та родиною.

Загалом результати дослідження, проведеного за допомогою БОДТ, показали, що більшість школярів мають середній рівень тривожності, зокрема у відносинах з однокласниками та батьками. Однак значна кількість дітей, особливо з високим рівнем тривожності, може відчувати труднощі з адаптацією до шкільного середовища та потребує підтримки з боку педагогів і батьків.

Результати дослідження тривожності за допомогою методики самооцінки «Сходинки» (В. Щур) показали важливі аспекти взаємозв'язку між рівнем самооцінки та тривожністю дітей. Методика дозволяє оцінити, як учні сприймають себе та свої можливості, що безпосередньо пов'язано з їхнім емоційним станом і здатністю справлятися зі стресом (рис. 2.6).



**Рис. 2.6 Рівні емоційної самооцінки у молодших школярів
(методика «Сходишки» В. Щура, %)**

Дослідження виявило, що 41% учнів мають занижену самооцінку, що є характерним для дітей з високим рівнем тривожності. Це підтверджується тим, що такі діти часто відчують невпевненість у своїх силах і діях, що може спричиняти додатковий стрес і тривогу. Ці учні мають труднощі з усвідомленням своїх сильних сторін і часто переживають сумніви щодо своїх здібностей. Їхня самооцінка зазвичай формується на основі переживань про невдачі або порівнянь з іншими дітьми, що тільки підвищує рівень тривожності. У таких дітей часто спостерігається низький рівень впевненості у себе, що безпосередньо впливає на їхню здатність справлятися з різними ситуаціями в школі.

З іншого боку, 32% учнів показали завищену самооцінку, що свідчить про їхню схильність до ідеалізації своїх можливостей або бажання компенсувати внутрішню невпевненість за допомогою перебільшення своїх досягнень. Ці діти, можливо, намагаються сховати свої емоційні проблеми або вважають, що їхня поведінка повинна бути бездоганною. Проте навіть в цих випадках можна спостерігати певні ознаки тривожності, коли учні стикаються з реальністю, що

не завжди відповідає їхнім уявленням про себе.

Також 27% учнів продемонстрували адекватну самооцінку. Такі діти мають збалансоване уявлення про себе, свої здібності, досягнення та можливості. Такі діти реалістично оцінюють свої сили, вони знають, у чому сильні, а в чому потребують допомоги чи додаткової роботи. Вони не бояться визнавати помилки, не сприймають їх як катастрофу, а як частину навчального процесу. У дітей з адекватною самооцінкою збережена мотивація досягнення, вони прагнуть до результату, намагаються бути кращими, однак не заради порівняння з іншими, а для самореалізації. Такі діти впевнено беруться за нові завдання, проявляють ініціативу, вміють раціонально оцінити складність роботи й власні ресурси для її виконання. У соціальному середовищі діти демонструють відкритість у спілкуванні, поважають себе та інших, не намагаються принижувати однолітків.

Аналіз результатів дає змогу стверджувати, що чим нижча самооцінка у молодшого школяра, тим вищий ймовірний рівень його тривожності. Це означає, що для учнів з низькою самооцінкою особливо важливо вчасно виявити проблеми з тривожністю і вжити корекційних заходів для покращення їх емоційного стану. Висока тривожність може негативно впливати на їхню соціалізацію, навчальні досягнення та загальний психологічний комфорт.

На основі узагальнення результатів дослідження тривожності молодших школярів, здобутих за допомогою різних діагностичних методик, виокремлено три рівні особистісної тривожності: високий, середній та низький (рис. 2.7).

Як бачимо, високий рівень тривожності виявлено у 24% учнів. Він характерний для дітей, які відчують постійну напругу та переживають значні труднощі в адаптації до шкільного середовища. Такі учні демонструють знижену самооцінку, що проявляється у відчутті невпевненості у своїх силах та вчинках. Вони часто переживають про свою здатність досягати успіхів у навчанні, що підвищує рівень тривожності. Відповідно, вони можуть мати підвищену вегетативну реактивність, що проявляється у фізичних симптомах стресу, таких як головний біль, проблеми з апетитом або порушення сну. Таких дітей можна віднести до групи зниженої самооцінки, де вони мають труднощі у визнанні своїх сильних сторін, що погіршує емоційний стан. Молодші школярі цієї групи часто

стикаються з труднощами у міжособистісних взаєминах.

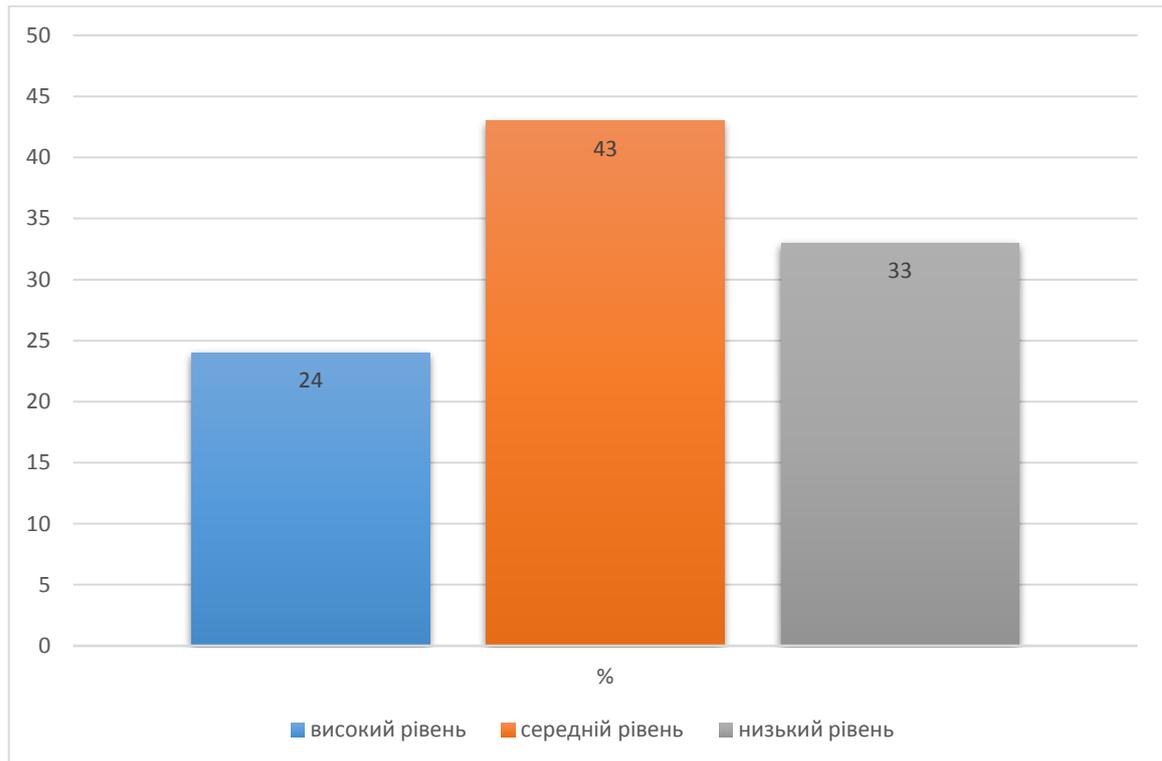


Рис. 2.7 Рівні особистісної тривожності молодших школярів (%)

Середній рівень тривожності виявлено у 43% учнів. Він виявляється у дітей, які мають періодичні труднощі з адаптацією до навчального процесу або соціального середовища, але ці труднощі не є постійними. Такі учні можуть відчувати тривогу в стресових ситуаціях, однак здатні адекватно справлятися з емоціями за допомогою підтримки з боку дорослих або самостійно. Ці учні можуть демонструвати нормальний або завищений рівень самооцінки, що залежить від їхнього емоційного стану на певний момент. Вони можуть мати середній рівень тривоги в стосунках з однокласниками, відчуваючи періодичні труднощі в соціальній адаптації, але здатні подолати їх, знаходячи підтримку у друзів чи вчителів. Вегетативні реакції можуть бути помірними, з незначними проявами стресу, які швидко проходять.

Низький рівень тривожності виявлено у 33% учнів. Він вказує на дітей, які здатні адекватно сприймати навколишній світ, не переживаючи надмірних стресів. Такі учні мають високу самооцінку, демонструючи впевненість у своїх силах та здатності долати труднощі. Вони без труднощів адаптуються до нових

ситуацій, добре взаємодіють з однокласниками та батьками, не відчуючи тривоги через соціальні взаємодії. Такі діти не мають значних проблем із вегетативною реактивністю, не проявляючи виражених фізичних симптомів стресу. Вони здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях і мають позитивне ставлення до свого оточення, часто демонструючи оптимізм і відкритість у спілкуванні. Вони, як правило, мають адекватну або навіть завищену самооцінку, що вказує на їхню готовність справлятися з будь-якими життєвими труднощами. Такі учні зазвичай не мають значних труднощів у міжособистісних відносинах і успішно справляються з соціальними ситуаціями в шкільному середовищі.

Загалом бачимо, що високий рівень тривожності пов'язаний з емоційною нестабільністю та низькою самооцінкою, середній рівень характеризується коливанням емоцій та періодичними труднощами в адаптації, а низький рівень вказує на спокійне ставлення до навколишнього світу та високу впевненість у своїх силах. Розуміння особливостей рівнів особистісної тривожності є важливим для визначення необхідних психокорекційних заходів, які можуть допомогти покращити психоемоційний стан учнів молодшого шкільного віку.

Отже, результати емпіричного дослідження особистісної тривожності молодших школярів показали значний рівень особистісної тривожності. Третина дітей продемонстрували підвищену тривожність, що проявлялася у зниженій самооцінці, труднощах у міжособистісних відносинах, а також фізіологічних реакціях на стресові ситуації, таких як головний біль, порушення сну та проблеми з апетитом. Такі результати вказують на необхідність комплексної підтримки цих учнів, що сприяло розробці спеціальної корекційної програми. Програма повинна включати ігри та вправи для зниження емоційної напруги, покращення міжособистісних відносин та заходи з підвищення самооцінки учнів. Впровадження такої програми уможливить зниження особистісної тривожності у дітей та сприяння їх психологічному та емоційному розвитку.

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1 Програма психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів

Необхідність розробки програми психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів обумовлена кількома важливими чинниками, що впливають на психоемоційний розвиток дітей у період початкового навчання. Необхідність корекції тривожності молодших школярів виникає також через те, що в цьому віці діти часто не здатні самостійно впоратися з емоційними труднощами. Тому підтримка з боку психологів і педагогів є надзвичайно важливою для формування адекватних механізмів емоційної регуляції, розвитку соціальних навичок і підвищення самооцінки. Вчасно розпочата психологічна корекція може запобігти розвитку серйозних психічних розладів у майбутньому, таких як тривожні розлади, депресії чи розлади поведінки.

Ураховуючи це, розробка програми психологічної корекції особистісної тривожності є необхідною складовою психолого-педагогічної допомоги дітям молодшого шкільного віку. Така програма має бути спрямована на зниження рівня тривожності молодших школярів, покращення їхнього психоемоційного стану та розвитку механізмів адаптації до соціального середовища. Окрім того, програма має враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, її рівень розвитку, а також контекст шкільного і сімейного середовища, що дозволить забезпечити ефективну психологічну корекцію тривожних станів і сприяти гармонійному розвитку особистості дитини (О. Атемасова [1], А. Бедлімов [4], Н. Карпенко [17], С. Кузікова [28], А. Мінаєва [35], Д. Прасол [49], О. Скляренко [62], С. Томчук [67], Т. Яценко [77] та ін.).

Метою програми є зниження рівня особистісної тривожності молодших школярів, розвиток їх навичок емоційної саморегуляції та соціальної адаптації, формування позитивного ставлення до себе і оточуючих, а також підвищення загального психоемоційного благополуччя дітей.

Завдання програми:

1. Зниження рівня тривожності. Необхідно сприяти зменшенню рівня й інтенсивності тривожних переживань у дітей через застосування спеціальних корекційних методик, що допомагають зменшити стрес, напругу та страхи.

2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Необхідно навчити дітей контролювати свої емоції, усвідомлювати та регулювати свої тривожні стани, а також правильно реагувати на стресові ситуації.

3. Підвищення самооцінки. Необхідно сприяти підвищенню самооцінки учнів, формуванню позитивного образу себе, що дозволить знизити рівень невпевненості, страху перед оцінкою інших і покращити психоемоційний стан.

4. Розвиток соціальних навичок. Необхідно підвищити здатність до адаптації в соціальних умовах (у школі та поза нею), поліпшити комунікативні навички дітей, допомогти їм у формуванні здорових міжособистісних стосунків з однокласниками та дорослими.

5. Зміцнення психологічної стійкості. Необхідно сприяти розвитку у дітей умінь долати труднощі та стресові ситуації, що виникають у процесі навчання та соціалізації, підвищити їхню стійкість до психоемоційних навантажень.

Зазначимо, що перелічені завдання спрямовані на роботу з дітьми, які страждають від особистісної тривожності, з метою їхнього успішного розвитку та адаптації в соціальному середовищі.

Структура та зміст програми психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Програма психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів

Тема заняття	Мета заняття	Ігри та вправи
1. Що таке тривожність?	Ознайомлення дітей з поняттям тривожності, розвиток емоційної грамотності	1. Гра «Обличчя емоцій». 2. Вправа «Кольорові емоції». 3. Малювання «Моя тривога». 4. Бесіда «Коли я хвилююсь».
2. Як справлятися з тривогою?	Навчити дітей методам саморегуляції, фізичної та дихальної релаксації	1. Вправа «Дихай разом із нами». 2. Гра «Повітряна кулька». 3. Релаксаційна вправа «Спокійна хвиля».

		4. Вправа «Чарівний подих».
3. Мої сильні сторони	Підвищення самооцінки, усвідомлення своїх сильних сторін	1. Вправа «Сонечко моїх здібностей». 2. Гра «Комплімент по колу». 3. Робота з картками «Я вмю». 4. Афірмації «Я можу!».
4. Як подолати страх?	Подолання страхів за допомогою групової підтримки	1. Гра «Страх і хоробре серце». 2. Рольова гра «Що зробити, якщо страшно?». 3. Вправа «Візьми страх за руку». 4. Обговорення «Що мені допомагає».
5. Подорож в країну фантазії	Формування внутрішнього спокою через уяву та образи	1. Візуалізація «Країна спокою». 2. Вправа «Мій захисний герой». 3. Малювання «Мій світ без тривоги». 4. Медитативна вправа «Уявна подорож».
6. Спілкування без страху	Розвиток комунікативних навичок та впевненості у взаємодії	1. Гра «Телефон довіри». 2. Вправа «Я хочу сказати...». 3. Рольова гра «У магазині». 4. Вправа «Чарівне слово».
7. Як впоратися з емоційними труднощами?	Навчити дітей впізнавати і контролювати стрес	1. Вправа «Емоційна термометрія». 2. Гра «Що робити, коли...». 3. Вправа «Стресові ситуації та рішення». 4. Арт-вправа «Малюємо напругу і спокій».
8. Як розпізнавати і контролювати емоції?	Розпізнавання емоцій у себе та інших, розвиток емоційної саморегуляції	1. Гра «Емоційні кубики». 2. Вправа «Обличчя почуттів». 3. Вправа «Щоденник емоцій». 4. Обговорення «Емоції – це важливо».
9. Як перетворити тривогу на можливість?	Навчити позитивного мислення, трансформації негативу в ресурс	1. Вправа «Склянка наполовину повна». 2. Гра «Я зможу!». 3. Вправа «Тривога-перемога». 4. Створення «Книги маленьких перемог».
10. Мої досягнення і майбутні кроки	Підведення підсумків програми, оцінка прогресу	1. Вправа «Мій шлях». 2. Вправа «Квітка досягнень». 3. Гра «Подарунок собі». 4. Рефлексія «Яким я став».

Охарактеризуємо зміст занять програми психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів. Детальні розробки занять наведено у Додатку Д.

Тема 1. Що таке тривожність?

Заняття розпочинається з інтерактивної вправи «Емоційний ланцюжок», де кожна дитина по черзі називає емоцію, яку вона відчуває, підкріплюючи прикладом з повсякденного життя. Це дозволяє дітям вільно висловлювати свої емоції та розуміти, що емоційний спектр є природною частиною їхнього життя. Після цього психолог пояснює поняття тривожності, використовуючи метафору:

«Тривожність – це хвилювання, яке виникає, коли ми чогось боїмося або не знаємо, що буде далі». З дітьми проводиться обговорення ситуацій, коли вони відчують тривогу, що дозволяє їм усвідомити, як часто вони стикаються з такими емоціями. Далі, на прикладі фізіологічних реакцій (підвищене серцебиття, пітливість, сухість у роті), дітям пояснюється, як тривожність проявляється на фізичному рівні. Візуальні образи або відео допомагають краще уявити ці прояви. Наступним етапом заняття є вправи «Мої тривоги», де діти малюють на аркушах ситуації, які викликають у них тривогу. Після малювання відбувається обговорення в групі, де кожен може поділитися своїми переживаннями та спробувати знайти способи зменшення своїх страхів. Під кінець заняття проводиться рефлексія через вправу «Що я дізнався?», де діти по черзі висловлюються про те, що нового вони дізналися про тривожність, як вона проявляється в їхньому житті та які методи зменшення тривоги вони хочуть застосовувати. Це заняття сприяє усвідомленню своїх емоцій та розвитку навичок їх розуміння, що є важливим кроком до подолання тривожності.

Тема 2. Як справлятися з тривогою?

На початку заняття проводиться гра «Спокійне дихання», де діти уявляють себе на березі моря та виконують дихальні вправи: вдих через ніс на 4 с, затримка на 4 с, видих через рот на 6 с. Це дозволяє дітям заспокоїтися і налаштуватися на подальшу роботу. Далі психолог пояснює важливість дихальних вправ для зниження рівня тривожності та пропонує кілька простих технік, наприклад, «Дихання через соломинку», що імітує дихання через маленький отвір, або «Листочок», де діти уявляють, що вдихають свіжий повітря і відчують спокій. Наступним етапом заняття є вправа «Місце спокою», де кожен учень малює місце, яке для нього є символом спокою та безпеки. Діти обговорюють, чому саме це місце викликає у них почуття безпеки та спокою. Це допомагає кожному учаснику визначити для себе джерело комфорту, яке може стати опорою в моменти тривоги. Потім проводяться фізичні вправи на розслаблення, які допомагають дітям зняти фізичну напругу: «Напружити руки, а потім розслабити», «Напружити ноги», «Розслабити обличчя». Ці вправи сприяють зниженню стресу, який часто супроводжує тривожні стани. Під кінець заняття

діти проводять рефлексію через вправу «Тихий момент», де кожен висловлює, яку техніку самозаспокоєння він хоче використовувати, коли відчує тривогу. Це дозволяє дітям не тільки навчитися технікам релаксації, але й краще зрозуміти, як їх застосовувати в реальному житті.

Тема 3. Мої сильні сторони

Початок заняття включає вправу «Сильні риси», де діти по черзі називають одну свою сильну рису, а інші учасники групи підкріплюють її позитивними прикладами з життя. Це допомагає дітям побачити свої сильні сторони та розвинути позитивне ставлення до себе. Далі проводиться вправа «Я – молодець!», де кожен учень ділиться своїм досягненням або перемогою, навіть якщо вона здається незначною. Це допомагає дітям зрозуміти, що навіть маленькі успіхи є важливими кроками до розвитку самооцінки та самоповаги. Потім психолог вводить поняття афірмацій – позитивних тверджень, що допомагають підвищити самооцінку, таких як «Я впевнений у своїх силах», «Я маю багато сильних якостей». Діти навчаються використовувати афірмації для того, щоб підтримувати свою впевненість у собі. Наступна вправа – «Портрет героя», де діти малюють свого героя або кумира, на якого хочуть бути схожими. Вони описують його сильні риси та якості, які хочуть перенести на себе. Це допомагає дітям розвивати образ себе як сильної, впевненої особистості. Після цього проводиться рефлексія заняття, де діти діляться своїми враженнями, обговорюють, які сильні риси вони побачили в собі, і як можуть застосувати їх для подолання тривожності. Наприкінці заняття проводиться вправа «Я – герой!», де кожен учень за допомогою афірмацій і малюнка візуалізує себе сильним і впевненим. Це заняття допомагає дітям не лише зрозуміти свої сильні сторони, а й активно працювати над підвищенням самооцінки.

Тема 4. Як подолати страх?

Заняття розпочинається з вправи «Страх і я», де кожен учасник по черзі називає свій найбільший страх і обговорює, чому він виникає. Інші діти висловлюють підтримку та пропонують варіанти, як можна подолати цей страх. Це допомагає створити атмосферу взаємної підтримки та розуміння. Далі проводиться рольова гра «Ми – команда», де діти беруть на себе ролі персонажів,

що подолали свої страхи, і створюють історії, в яких вони використовують групову підтримку для подолання труднощів. Ця вправа допомагає дітям зрозуміти, як важлива підтримка інших людей у важких ситуаціях. Наступною вправою є «Подолання перешкод», де діти долають умовні перешкоди в класі чи на подвір'ї за допомогою співпраці та підтримки один одного. Це заняття дозволяє розвинути навички командної роботи та підтримки в ситуаціях тривожності. Остання вправа – «Страх і сміливість», де діти разом створюють уявлення про свої страхи, малюючи «монстрів», і обговорюють, як можна їх перемогти через сміливі вчинки. Після вправи проводиться рефлексія через питання: «Яка підтримка групи була для мене важливою?» Діти діляться своїми враженнями і розповідають, як групова підтримка допомогла їм подолати свої страхи. Це заняття допомагає дітям зрозуміти, як важлива підтримка інших та як вони можуть справлятися зі своїми тривогами в групі.

Тема 5. Подорож в країну фантазії

Заняття розпочинається з вправи «Мандрівка в уяву», під час якої кожна дитина по черзі описує місце, яке їй здається найбільш затишним і спокійним. Це може бути ліс, пляж або інше місце, яке асоціюється з комфортом та спокоєм. Метою цієї вправи є налаштування на роботу з уявою, зокрема створення образів, що зменшують внутрішнє напруження і тривогу. Діти вчаться акцентувати увагу на позитивних відчуттях і переживаннях, пов'язаних із затишним місцем, що дозволяє розпочати роботу над зниженням тривожності. Основна частина заняття складається з трьох вправ. Перша вправа – медитація «Спокійний ліс». Діти лягають або сідають у комфортній позі і, за допомогою ведучого, уявляють себе в лісі, де все сприяє відчуттю спокою та безпеки. Ведучий описує, як навколо шумить вітерець, лунає спів птахів, а повітря наповнене запахом соснових голок. Діти повинні уявити, як вони прогулюються по цьому лісі, відчуваючи повний спокій і відсутність тривоги. Метою цієї вправи є не тільки заспокоїти дітей, а й сформувати образ безпечного простору, в який вони можуть звертатися у моменти тривоги. Друга вправа – «Місце захисту». Кожна дитина малює своє власне місце для відпочинку або місце, де вона може почуватися захищеною. Після малювання діти обговорюють, що робить це місце таким

особливим і як можна використовувати його у реальному житті, коли виникає відчуття тривоги. Важливо, щоб діти зрозуміли, що їхнє місце для відпочинку може стати внутрішнім ресурсом, до якого вони можуть звертатися в складних ситуаціях для відновлення емоційного балансу. Третя вправа – «Уяви свій щит». Діти уявляють собі, що вони мають захисний щит, який захищає від усіх неприємних емоцій і страхів. Кожен малює свій щит, описує його кольори, символи та особливості. Ведучий наголошує, що цей щит допомагає відчувати себе в безпеці і зберігати спокій, навіть коли навколо є фактори, що викликають тривогу. Вправа сприяє розвитку почуття безпеки та здатності контролювати власні емоції. Малювання та візуалізація цього щита допомагають дітям відчути внутрішню силу і впевненість. На завершення заняття проводиться рефлексія. Діти по черзі діляться своїми відчуттями щодо виконаної вправи та уявленнями про те, як вони використовуватимуть свою «країну фантазії» у реальних ситуаціях. Важливо підкреслити, що техніки можуть допомогти їм заспокоїтись і контролювати тривогу в різних життєвих ситуаціях. Заняття завершується розмовою про те, як уявлення і фантазії можуть бути інструментами для боротьби з тривожністю та створенням внутрішнього спокою.

Тема 6. Спілкування без страху

Заняття починається з вправи «Дружнє коло», під час якої кожна дитина по черзі говорить комплімент одному зі своїх однокласників. Мета цієї вправи – допомогти дітям налаштуватися на позитивне спілкування та створити атмосферу взаємної довіри в групі. Це дає дітям можливість відчути підтримку одне від одного і підготуватися до більш складних вправ на розвиток комунікації. Основна частина заняття включає кілька вправ. Перша вправа – «Розмови без страху». Діти діляться своїми переживаннями щодо спілкування з іншими людьми, після чого проводиться групова дискусія про те, як позбутися страху спілкування. Ведучий разом з дітьми обговорює ситуації, коли вони відчували тривогу при спілкуванні, і пропонує способи зниження цього страху. Важливо акцентувати увагу на тому, що страх перед спілкуванням – це нормальне почуття, яке можна подолати за допомогою практики та впевненості в собі. Наступна вправа – рольові ігри «Як правильно висловлювати свої почуття». Діти

виконують рольові вправи, де вони грають ситуації спілкування з іншими людьми, такими як однокласники, вчителі або батьки. Вони вчаться висловлювати свої емоції без страху та агресії. Під час виконання цих вправ діти мають можливість на практиці застосувати навички відкритого і доброзичливого спілкування, а також навчитися правильно реагувати на емоції інших. Далі проводиться вправа «Активне слухання». Один учень говорить про те, що його турбує, а інший уважно слухає, повторюючи останні слова та уточнюючи емоції співрозмовника. Ця вправа сприяє розвитку емпатії і допомагає дітям краще розуміти один одного, що в свою чергу знижує тривогу і страхи в процесі спілкування. Після основної частини заняття проводиться рефлексія. Діти оцінюють, як їм вдалося висловити свої почуття та чи змінився рівень комфорту в спілкуванні з іншими. Важливо підкреслити значення щирого і відкритого спілкування для зниження тривожності та страхів.

Тема 7. Як впоратися з емоційними труднощами?

Заняття починається з вправи «Емоційний барометр», де кожен учень по черзі визначає свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10. Ця вправа дозволяє дітям усвідомити свій емоційний стан і зрозуміти, чи є в них тривожність чи стрес на момент заняття. Основна частина заняття складається з кількох вправ. Перша вправа – «Сигнали стресу». Діти обговорюють, які сигнали організм дає під час стресу, наприклад, пітливість, прискорене серцебиття або напруження в тілі. Це допомагає дітям краще розуміти свої емоційні реакції та навчитися їх розпізнавати. Наступна вправа – «Зупинити стрес». Діти вчаться методам управління емоціями, такими як глибоке дихання, напруження/розслаблення м'язів і запитання на розслаблення. Проводяться вправи, що допомагають швидко зменшити рівень стресу і зняти фізичну напругу. Важливо, щоб діти усвідомили, що вони можуть контролювати свої емоції і діяти зібрано навіть у стресових ситуаціях. Завершальне завдання – «Я можу!». Діти разом знаходять способи, як впоратися зі стресовими ситуаціями. Вони розглядають можливості для адаптації та зниження тривоги, що допомагає їм розвивати стратегії для ефективного управління стресом. Ця вправа спонукає дітей шукати позитивні рішення у важких ситуаціях. На завершення заняття проводиться рефлексія, де

діти по черзі діляться тим, що вони дізналися про стрес і як тепер можуть діяти в стресових ситуаціях. Це підвищує їхню самосвідомість і стимулює бажання працювати над своїми емоціями та тривогою.

Тема 8. Як розпізнавати і контролювати емоції?

Заняття розпочинається з вправи «Емоції на картинках», під час якої діти по черзі дивляться на зображення людей з різними емоційними виразами обличчя. Їм потрібно назвати емоцію, яку бачать, і припустити, чому людина може її відчувати. Така вправа допомагає дітям навчитися уважно спостерігати за мімікою, жестами, і розуміти невербальні прояви емоцій. Це перший крок до розвитку емоційного інтелекту – вміння розпізнавати емоційні сигнали. У основній частині заняття першою виконується вправа «Емоційний калейдоскоп». Діти отримують картки з назвами або зображеннями різних емоцій – радість, сум, злість, страх, здивування, спокій, сором тощо. Їхнє завдання – зобразити задану емоцію за допомогою міміки, жестів і тону голосу. Інші учасники мають відгадати, яку саме емоцію зображено. Така вправа дозволяє краще усвідомити, як емоції виглядають ззовні. Це також сприяє розвитку емоційної чуйності: дитина починає краще розуміти, як інші почуваються в різних ситуаціях. Наступною йде техніка «Я відчуваю...». Дітям пропонують побудувати висловлювання, які допомагають конструктивно висловлювати свої емоції, наприклад: «Я відчуваю злість, коли мене не слухають» або «Мені сумно, коли я сам». Така структура допомагає уникнути звинувачень і замість цього пояснити свої переживання. Це сприяє розвитку навичок асертивного спілкування та дозволяє дітям уникати конфліктів або непорозумінь у комунікації. Далі проводиться моделювання ситуацій – вправа «Що я відчуваю?». Ведучий описує певну ситуацію, наприклад: «Твій друг не запросив тебе грати з ним», або «Ти загубив улюблену іграшку», – а діти мають описати, які емоції могли б при цьому виникнути, та запропонувати, як можна з ними впоратися. Наприклад, хтось скаже: «Я б відчував розчарування, але міг би поговорити з другом про це», або «Я б засмутився, але попросив би допомоги в дорослих, щоб знайти іграшку». Така вправа дозволяє не тільки навчитися ідентифікувати емоції, а й формувати навички саморегуляції та розв'язання проблем. На завершення проводиться

рефлексія у формі гри «Емоційна мозаїка». Діти обирають кольорові камінці або фішки, кожна з яких символізує певну емоцію. Потім вони по черзі розповідають, яку емоцію відчували під час заняття і як планують використовувати нові знання в повсякденному житті. Наприклад: «Я сьогодні був спокійним і дізнався, як не сваритись, коли злюсь». Завдяки цій вправі закріплюється матеріал, а діти отримують досвід усвідомленого аналізу власного емоційного стану.

Тема 9. Як перетворити тривогу на можливість?

Заняття починається з вправи «Добра хмаринка», під час якої діти передають один одному уявну хмаринку, що несе лише позитив. Кожна дитина повинна назвати одну добру або приємну річ, яка трапилася з нею сьогодні. Це дозволяє створити на початку заняття позитивну, емоційно теплу атмосферу і допомогти дітям переключитися з тривожних думок на приємні спогади. Першою є міні-лекція «Що таке тривожна думка?». Психолог пояснює дітям, що не всі думки є правдою, і багато тривожних думок виникають через наше уявлення, а не реальні події. Наприклад, думка «Я нічого не вмію» може бути просто наслідком невпевненості, а не фактом. Діти вчаться розрізняти, коли їхні думки є реалістичними, а коли – надуманими, і як це впливає на їхній настрій та поведінку. Потім проводиться вправа «Песиміст і оптиміст», коли дітям пропонуються ситуації (наприклад: «Ти загубив домашнє завдання», або «Ти помилився перед класом»), і вони мають спочатку описати її як песиміст – з тривогою, страхом, безнадійністю. А потім – як оптиміст, що бачить шанс виправитись або навчитися чомусь новому. Діти дізнаються, що навіть у складній ситуації можна знайти позитив – урок, досвід або можливість стати кращим. Наступною йде гра «Проблема = Шанс». Діти в парах вигадують одну тривожну ситуацію, а партнер має знайти у ній можливість або прихований ресурс. Це може бути: «Я посварився з другом – але тепер можу навчитися миритись» або «Я не зміг швидко порахувати – але тепер знаю, що треба потренуватись». Така вправа допомагає змінити фокус із страху на розвиток. Далі діти слухають казку «Маленький Неспокійко», героя, який дуже часто тривожився, але зрештою зрозумів, що його хвилювання нагадує про важливі речі. Наприклад, якщо він боїться виступу – це означає, що йому справді важливо

добре виступити. Казка завершується тим, як герой навчився сприймати свою тривогу не як ворога, а як підказку. Після цього діти обговорюють, чого навчився Неспокійко, і як це може допомогти їм у житті. Завершує основну частину заняття вправа «Скринька сміливості». Діти анонімно пишуть ситуації, які викликають у них тривогу, і складають у коробку. Потім дістають чужі папірці і разом із групою вигадують позитивне завершення або план дій для цієї ситуації. Це не лише вчить емоційної підтримки, а й сприяє побудові солідарності та усвідомленню, що вони не одні у своїх переживаннях. У рефлексивній частині заняття проводиться вправа «Яке нове насіння я посадив?». Кожна дитина обирає картку з позитивною думкою (наприклад: «Я вмію старатися», «Я зможу впоратись», «Я не сам») і говорить, чому думка їй важлива. Потім обговорюють, що нового дізналися про себе і як планують діяти, коли відчують тривогу. Завдяки такій рефлексії діти вчаться бачити в собі сили і формують новий підхід до тривожних думок – як до тимчасового явища, а не постійної перепони.

Тема 10. Мої досягнення і майбутні кроки

Заняття є підсумковим у програмі психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів і має на меті не лише закріпити пройдене, а й допомогти дітям усвідомити власні зміни, побачити свій прогрес, підвищити самооцінку та сформувавши мотивацію до подальшої роботи над собою. Заняття розпочинається із теплої, атмосферної вправи «Коло тепла». Діти стають у коло, беруться за руки, і кожен по черзі звертається до сусіда з добрим словом або компліментом. Це може бути просте: «Ти завжди посміхаєшся», або «З тобою цікаво грати». Такий початок створює відчуття прийняття, взаємної підтримки, що дуже важливо на етапі завершення спільної подорожі. Основна частина заняття починається з презентації «Я і мої зміни». Кожній дитині повертається її власна анкета або малюнок з початку курсу, де вона фіксувала свої очікування, страхи, чи тривожні ситуації. Далі дітям пропонується створити «Колаж досягнень» – на великому аркуші або кольоровому папері вони малюють або записують, що нового дізналися про себе, які труднощі подолали, як покращився їхній настрій, чи змінилися відносини з друзями або дорослими. Цей процес супроводжується позитивною атмосферою: ведучий підказує, нагадує сильні

сторони кожної дитини, допомагає помітити навіть найменші зміни. Після цього виконується вправа «Мое дерево росту». Кожна дитина отримує аркуш з намальованим деревом або малює його самостійно. На стовбурі – її ім'я. Коріння дерева символізує опору: родина, друзі, улюблені заняття, підтримка вчителя чи психолога. Гілки – це риси характеру, які допомогли їй рости: доброта, наполегливість, сміливість. А листя – конкретні досягнення за час програми: «Я навчився заспокоюватися», «Я вже не боюся ставити запитання», «Я подружився з новим однокласником». Вправа допомагає дитині побачити свою внутрішню силу, відчутти себе цілісною особистістю з багатим внутрішнім світом. Наступною є вправа «Мій наступний крок». Дітям роздаються шаблони у формі сходинок або слідів, і вони повинні заповнити їх – написати або намалювати, які конкретні дії вони збираються робити, щоб і далі долати тривогу або розвивати себе. Наприклад: «Я буду глибоко дихати, коли хвилююсь», «Я скажу татові, якщо мені страшно», «Я нагадаю собі про свою країну фантазії», «Я використаю свій уявний щит». Така вправа допомагає сформувати відчуття контролю та надає дитині стратегії на майбутнє. Особливо тепло проходить наступна частина – вправа «Сонце підтримки». У центрі – велике паперове сонце. Кожна дитина отримує промінчик, де пише побажання або приємний спогад, пов'язаний з іншим учасником: «Ти мене розсмішив», «Я радію, що стали друзями», «Дякую, що ти був поруч на грі». Усі промінці прикріплюються до сонця, яке потім кожна дитина може забрати додому – як символ тепла, взаємності й дружби. Це сонце не просто виріб – воно нагадує, що у складні моменти дитина не одна. На завершення заняття проводиться рефлексивна вправа «Я тепер такий/така...». Кожна дитина говорить кілька фраз: «Раніше я боявся/боялася... А тепер я можу...», «Я дізнався/дізналась про себе, що я...», «Мені найбільше сподобалося...». У цій вправі діти підсумовують особисті відкриття та усвідомлюють власне зростання. Багато хто говорить про нову впевненість, спокій, дружбу, гарні враження, що залишилися після занять. Завершується заняття символічною церемонією – врученням дипломів, медалей або значків «Я став сильнішим». Кожній дитині вручається індивідуальне визнання – з коротким описом її сильних сторін, зростання або внеску в групу. Наприклад:

«За вміння надихати інших», «За сміливість висловлювати почуття», «За доброту і підтримку». Такий момент підкреслює значущість пройденого шляху, залишає у дитини приємне враження та стимулює бажання і далі працювати над собою. Група прощається словами вдячності, обіймами, усмішками – і кожна дитина йде з почуттям внутрішнього ресурсу, впевненості й віри в себе.

Отже, запропонована нами програма психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів є ефективним засобом цілеспрямованого впливу на емоційний стан дитини, сприяє формуванню навичок саморегуляції, підвищенню самооцінки, розвитку емоційного інтелекту та зміцненню внутрішнього особистісного ресурсу. Завдяки поетапному опрацюванню тем, спрямованих на розпізнавання, прийняття і трансформацію тривожності, діти здобувають досвід конструктивного подолання стресових ситуацій і здатність краще розуміти себе та інших. Програма має як профілактичне, так і корекційне значення, сприяючи гармонійному психоемоційному розвитку молодшого школяра в умовах сучасного освітнього середовища.

3.2 Психологічні рекомендації вчителям і батькам щодо подолання особистісної тривожності в дітей молодшого шкільного віку

В умовах сучасного освітнього простору особистісна тривожність молодших школярів набуває все більшого значення як негативний фактор, що впливає на навчальну мотивацію, соціальну адаптацію та психоемоційний розвиток дитини. Постійні зміни в навчальній програмі, високі вимоги з боку початкової школи та родини, нестабільність соціального середовища створюють передумови для формування у дітей почуття напруги, невпевненості в собі, страху перед помилками. У зв'язку з цим надзвичайно важливо розробити та впровадити ефективні психологічні рекомендації для вчителів і батьків, які б допомагали вчасно виявляти ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку, створювати підтримувальне освітнє середовище та сприяти формуванню в учнів навичок саморегуляції, емоційної стійкості й упевненості в собі.

Наведемо низку розроблених психологічних рекомендацій для вчителів щодо подолання особистісної тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

1. Створюйте безпечне емоційне середовище у класі.

Клас повинен бути місцем, де дитина не боїться зробити помилку. Вчителю важливо щодня демонструвати учням свою доброзичливість, відкритість і готовність підтримати. Атмосфера довіри знижує загальний рівень тривожності, допомагає учням бути активними, самостійними. Не варто використовувати осуд чи приниження навіть при помилках або неуспішності. Замість цього корисно заохочувати спроби, підкреслювати позитивні зрушення, навіть незначні. Важливо уникати різких тонів або критики перед класом. Варто формувати класну культуру, де підтримка одне одного – норма. Діти повинні знати, що їхня думка цінна незалежно від того, чи правильна вона. Важливо організовувати регулярні вправи на емоційне розвантаження та формування позитивного мислення. Навчайте дітей висловлювати свої емоції відкрито, без страху осуду.

2. Звертайте увагу на індивідуальні особливості кожного учня.

Не всі діти однаково реагують на навчальні ситуації. Деякі учні більш чутливі до критики, інші можуть боятися публічних виступів або перевірок знань. Учителю важливо вміти розпізнавати такі сигнали тривожності. Це може бути уникнення відповідей, замкненість, підвищене занепокоєння перед контрольною роботою, часті фізичні скарги (болить живіт, голова тощо). Для таких дітей варто пропонувати альтернативні форми оцінювання. Наприклад, замість усної відповіді – письмова робота або бесіда тет-а-тет. Це зменшує напругу і водночас дозволяє оцінити знання. Також корисно заохочувати дітей до самостереження: «Що ти відчуваєш, коли виконуєш це завдання?» Це допомагає розвивати емоційний інтелект і саморегуляцію. При цьому розуміння унікальності кожної дитини – ключ до ефективної профілактики тривожності.

3. Формуйте у дітей впевненість у собі через позитивне підкріплення.

Похвала є значущим інструментом у роботі з тривожними дітьми. Вона має бути щирою, конкретною і своєчасною. Варто не просто говорити «молодець», а відзначати конкретні зусилля: «Ти старався і в тебе вийшло!», «Мені подобається, як ти працюєш у групі». Такий підхід допомагає дитині формувати внутрішню мотивацію. Важливо не порівнювати учнів між собою, а акцентувати на особистому зростанні кожного. Якщо дитина бачить, що її стараються

помічати навіть у малому, вона менше боїться невдач. Регулярне позитивне підкріплення поступово знижує рівень тривожності. Також ефективно залучати дитину до процесу самооцінювання: «Як ти сам вважаєш, що в тебе сьогодні вийшло найкраще?» Це стимулює рефлексію та самоповагу.

4. Навчайте дітей технік саморегуляції.

Важливо проводити короткі заняття або хвилинки релаксації протягом навчального дня. Це можуть бути дихальні вправи, пальчикові ігри, візуалізації, «хвилинки тиші». Наприклад, техніка «Дихаємо разом» – глибокий вдих на 3 рахунки, затримка дихання – 3 рахунки, повільний видих – 3 рахунки. Вчитель може робити це з усім класом у момент загальної втоми або підвищеного збудження. Такі вправи навчають дітей заспокоюватися в моменті, керувати тілом і думками. Також доцільно вводити щоденники емоцій, де діти можуть відмічати свій настрій. Поступове ознайомлення з поняттями «стрес», «напруга», «розслаблення» – важливе для психоемоційного розвитку. Чим краще дитина усвідомлює свої стани, тим легше вона справляється з емоційними труднощами.

5. Створюйте позитивні ритуали початку та завершення уроку.

Діти молодшого шкільного віку дуже чутливі до ритму і передбачуваності. Початок уроку з позитивного настрою – запорука ефективної взаємодії. Наприклад, коротке побажання один одному доброго дня, спільне дихальне вправлення, перегляд «усміхненого смайлика». Завершення уроку також має бути емоційно позитивним. Це може бути коротке коло вдячності: «Що сьогодні було приємного?», «Що нового я дізнався?». Такі ритуали формують у дітей відчуття стабільності, безпеки, а також знижують емоційне напруження, створюють позитивний настрій на подальші заняття. Також це підвищує згуртованість класу і розвиває емоційну рефлексію.

6. Заохочуйте творчість як засіб емоційного вираження.

Малювання, ліплення, складання казок – не лише творчі види діяльності, а й значущі терапевтичні інструменти. Через творчість дитина може виразити те, що словами поки не здатна сформулювати. Тому важливо систематично включати в навчальний процес завдання з творчим компонентом. Наприклад, створення «малюнку настрою», складання історії про персонажа, який подолав

страх. Такі форми діяльності допомагають дитині зрозуміти і пропрацювати власні переживання. Важливо не оцінювати результат, а підтримати процес: «Розкажи, що ти зобразив і що відчуваєш?». Через творчість знижується рівень внутрішньої напруги, а відтак – і тривожності. Вчителю варто створити атмосферу, де кожна дитяча ідея – цінна і значуща.

7. Встановлюйте чіткі, але доброзичливі правила поведінки в класі.

Для тривожної дитини дуже важлива передбачуваність. Якщо в класі є зрозумілі й постійні правила, це знижує рівень напруги. Діти повинні розуміти, що від них очікується, у яких межах вони можуть діяти. Водночас важливо, щоб ці правила не сприймалися як жорстка заборона, а як спосіб організованої взаємодії. Доцільно створювати правила разом з учнями – тоді вони відчувають відповідальність і залучення. Наприклад, на плакаті можна спільно записати: «Ми слухаємо одне одного», «Ми не сміємося над помилками». Поясніть сенс кожного правила, уникайте покарання, натомість використовуйте обговорення й наслідки. Також важливо не змінювати правила спонтанно – стабільність і послідовність є запорукою психологічної безпеки. Тривожні діти краще себе почувають у структурованому середовищі, де все зрозуміло.

8. Уникайте публічної критики та порівнянь.

Для дитини з високим рівнем тривожності критика – дуже сильний стресовий фактор. Особливо це стосується публічного осуду або порівнянь із «успішнішими» однокласниками. Така поведінка з боку вчителя може тільки посилити страх невдачі та ще більше знизити самооцінку. Замість цього ефективніше використовувати індивідуальний зворотний зв'язок. Якщо дитина зробила помилку – варто сказати: «Спробуй ще раз, я впевнений, у тебе вийде». Позитивна мова заохочення («Ти на правильному шляху», «Молодець, що не здався») допомагає дитині пережити труднощі без надмірного напруження. Також важливо уникати фраз на кшталт «Подивись, як інші працюють» – вони лише посилюють внутрішній тиск. Кожна дитина повинна відчувати, що її цінують не за успішність, а за зусилля і щирість у навчанні.

9. Формуйте навички емоційного інтелекту через гру.

Ігрові форми навчання є найбільш ефективними в роботі з молодшими школярами. Саме в грі дитина вчиться взаємодіяти з іншими, розуміти й називати свої емоції, будувати емпатійні стосунки. Варто регулярно проводити ігри типу «Злови емоцію» (діти показують мімікою чи жестами емоцію, яку інші мають вгадати), «Мій настрій сьогодні», «Казка без слів». Такі заняття сприяють розвитку саморефлексії, емоційної відкритості та довіри. Через гру дитина знижує рівень емоційної напруги, а також опановує способи саморегуляції. Не менш важливо залучати дітей до рольових ігор, де можна відтворити та програти ситуації, які викликають тривогу (відповідь біля дошки, конфлікт з другом). Гра в таких випадках виконує терапевтичну функцію – дозволяє пережити складну ситуацію у безпечному форматі взаємодії.

10. Проводьте індивідуальні розмови з дітьми із ознаками тривожності.

Тривожність не завжди проявляється відкрито. Часто вона маскується під замкненість, уникнення активності або надмірну старанність. Вчителю варто бути уважним до «мови тіла» дітей: згорбленість, неспокійні рухи, уникнення зорового контакту, часте озирання. Якщо ви помічаєте такі сигнали, доцільно провести приватну розмову з дитиною. Важливо при цьому бути максимально доброзичливим, не тиснути й не допитувати. Почати можна з фрази: «Я помітив, що тобі трохи важко... Хочеш розповісти?» або «Я тут, якщо ти хочеш поговорити». Навіть якщо дитина одразу не відкриється, вона запам'ятає, що її помітили й готові підтримати. Індивідуальна увага – значущий ресурс подолання тривожності. Якщо дитина бачить, що її емоційний стан важливий для дорослого, вона поступово вчиться довіряти.

11. Навчайте дітей технік позитивного мислення.

Молодші школярі дуже чутливі до власних невдач і часто сприймають їх як «кінець світу». Завдання вчителя – навчити бачити труднощі як можливість для зростання. У цьому допомагає практика позитивного мислення. Наприклад, замість «Я не зможу» вчіть дитину казати: «Я ще вчуся» або «Я спробую». Добре працюють вправи на переписування негативних думок: учні отримують картки з прикладами песимістичних висловів і замінюють їх на конструктивні. Також

корисно щодня писати чи обговорювати 3 хороші події дня, навіть незначні. Це тренує мозок помічати позитивне, знижуючи фокус на страхах. Навчання позитивному мисленню – не одномоментний процес, а щоденна робота, але її ефекти суттєво зменшують тривожність.

12. Заохочуйте співпрацю замість змагання.

У початковій школі формується образ «Я» у соціумі, тому змагання й конкуренція можуть як стимулювати, так і травмувати. Тривожним дітям конкуренція часто дається важко – вона викликає страх поразки, посилює внутрішню напругу. Натомість спільні завдання, де результат залежить від командної роботи, допомагають дитині відчувати свою значущість. Вчителю варто організовувати більше групових проєктів, ігор на співпрацю, спільне розв'язання проблем. Навіть оцінювання можна проводити з акцентом на груповий успіх: «Ми всі сьогодні молодці, бо кожен допомагав іншим». Це не тільки знижує тривожність, а й формує здорову соціальну атмосферу в класі, де діти вчать не конкурувати, а підтримувати одне одного.

13. Підтримуйте постійний зв'язок із батьками.

Психологічне самопочуття дитини формується у взаємодії «сім'я – школа». Важливо, щоб учитель і батьки були єдиною командою. Регулярне інформування батьків про емоційний стан дитини, труднощі або позитивні зрушення допомагає формувати стабільне середовище підтримки. Доцільно проводити індивідуальні бесіди, консультації, ділитися спостереженнями. Але важливо робити це не в контексті скарг, а з метою взаємодії. Наприклад: «Я помітив, що Марічка часто тривожиться перед новими завданнями. Можемо разом подумати, як допомогти їй впоратися». Також можна давати батькам прості рекомендації щодо створення вдома спокійної, стабільної атмосфери. Важливо, щоб дитина відчувала єдність і послідовність у підходах дорослих.

14. Регулярно проводьте діагностику емоційного стану учнів.

Для того щоб ефективно працювати з тривожністю, її потрібно вчасно виявити. Вчителю варто володіти базовими діагностичними інструментами – простими анкетами, малюнковими методиками, бесідами. Наприклад, малюнок «Мій день у школі» може дати багато інформації про емоційне сприйняття

дитиною навчального середовища. Також доцільно звертати увагу на динаміку поведінки, інтересів, настроїв. Якщо виникають сумніви, варто звернутися до шкільного психолога. Вчасно виявлена тривожність дозволяє застосувати м'які, корекційні методи, не чекаючи, поки проблема поглибитися. Системний підхід до моніторингу емоційного клімату в класі – запорука не лише психологічного здоров'я дітей, а й успішного навчального процесу.

15. Станьте для дітей джерелом емоційної стабільності.

Молодші школярі дуже чутливо реагують на емоційний стан дорослого. Якщо вчитель спокійний, доброзичливий, передбачуваний – це заспокоює дитину і створює відчуття безпеки. Намагайтеся зберігати рівний тон, бути уважним до потреб учнів, уникати емоційного тиску. Навіть у конфліктних ситуаціях важливо реагувати врівноважено: «Я бачу, що тобі важко. Давай подумаємо разом, як це вирішити». Пам'ятайте, що ви – рольова модель. Якщо ви самі демонструєте вміння керувати емоціями, просити допомоги, визнавати помилки – діти навчаються того ж. Ваш спокій – це та опора, на яку тривожна дитина спирається в складний момент.

Наведемо низку розроблених психологічних рекомендацій для батьків щодо подолання особистісної тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

1. Створіть безпечне емоційне середовище вдома.

Діти, які переживають тривогу, потребують емоційної підтримки й стабільності вдома. Важливо, щоб вдома була атмосфера розуміння, спокою та прийняття. Якщо дитина відчуває, що може відкрито говорити про переживання без страху осуду, вона зможе краще впоратися з тривогою. Намагайтеся реагувати на дитячі емоції з розумінням: навіть якщо її страхи здаються незначними, для неї це велика проблема. Важливо створювати атмосферу, де дитина не боїться виражати свої почуття і отримує емоційну підтримку від вас.

2. Розвивайте емоційну грамотність дитини.

Навчання дитини розпізнавати свої емоції – це важлива частина подолання тривожності. Діти, які здатні визначати та називати свої емоції, мають більше можливостей для їхнього контролю. Запитуйте дитину про те, що вона відчуває, і допомагайте їй знаходити відповідні слова для емоцій. Використовуйте ігри та

вправи на емоційну освіту, наприклад, створення колажу емоцій або картки з малюнками різних емоцій. Такі вправи допомагають дитині краще розуміти свої почуття та вчитися з ними справлятися.

3. Давайте дитині час на відпочинок і розслаблення.

Сучасні діти часто перебувають у стресових ситуаціях через високий темп навчання та різноманітні позакласні заняття. Важливо ввести в життя дитини регулярні перерви для відпочинку та релаксації. Можна використовувати техніки дихальних вправ або практики «mindfulness» (це психологічна практика, що передбачає повну присутність і усвідомленість у поточному моменті, без осуду і оцінок. Вона зосереджена на тому, щоб бути уважним до своїх думок, емоцій, фізичних відчуттів та оточуючого світу саме тут і зараз, без спроби змінити або втекти від того, що відбувається), щоб допомогти дитині знижувати рівень тривожності. Разом з дитиною проводьте час на свіжому повітрі, грайте в спокійні ігри або просто слухайте музику. Відпочинок – це не лише фізична перерва, а й можливість для емоційної стабілізації.

4. Уникайте порівнянь з іншими дітьми.

Тривожність у дітей може посилюватися через порівняння себе з іншими дітьми. Батькам важливо уникати фраз на кшталт: «Подивись на Ірину, вона так добре справляється!» або «Чому ти не можеш бути таким, як Петро?». Порівняння створює у дитини відчуття невдачі та нестабільності. Замість цього акцентуйте увагу на досягненнях вашої дитини, навіть якщо це маленькі кроки. Підтримуйте її ініціативу та інтереси, і хваліть за зусилля, а не за результат.

5. Навчайте дитину методам саморегуляції.

Діти повинні навчитися справлятися з емоціями й тривогою через різні техніки саморегуляції. Один із найефективніших способів – це навчити дитину дихальним вправам. Наприклад, вдихати на 4 рахунки, затримувати дихання на 4 секунди, а потім повільно видихати. Такі прості техніки допомагають зменшити стрес і знижують рівень тривожності. Крім того, корисно ввести вправи на розслаблення м'язів, коли дитина по черзі напружує і розслабляє різні частини тіла. Використання таких методів допомагає дітям відчувати більше контролю над своїми емоціями.

6. Спільно вирішуйте тривожні ситуації.

Коли дитина стикається з ситуацією, яка викликає тривогу (наприклад, відповідь біля дошки або участь у шкільному виступі), важливо спільно проговорити стратегії, як можна з цим впоратися. Діти часто відчувають тривогу, оскільки не знають, як діяти у нових або незвичних ситуаціях. Допоможіть дитині скласти план, наприклад: «Ти можеш підготуватися до виступу, провести репетицію вдома, а потім спокійно відповідати». Підтримка й обговорення кожного успішного кроку зменшує рівень тривожності, і дитина відчуває, що в неї є психологічна допомога та соціальна підтримка.

7. Уважно ставтесь до дитячих страхів.

Часто діти тривожні через певні страхи, які можуть здаватися дорослим безпідставними. Однак для дитини ці страхи дуже реальні. Не знецінюйте її почуттів словами на кшталт «Це не страшно!» або «Ти ж уже великий». Замість цього спробуйте зрозуміти, чому дитина боїться, і допоможіть їй подолати цей страх через поступове знайомство з ним. Якщо дитина боїться темряви, почніть із того, щоб разом з нею постояти в темній кімнаті, намагайтеся поступово знижувати рівень тривоги. Поступове впровадження таких заходів зменшує страх і формує впевненість у власних силах.

8. Підтримуйте у дитини здорові звички.

Діти, які добре сплять, харчуються і регулярно займаються фізичною активністю, мають менше шансів на розвиток тривожних розладів. Батькам важливо створити для дитини здоровий режим дня, який включатиме час для навчання, відпочинку, сну та фізичних вправ. Створення чіткої структури дня дозволяє дітям відчувати стабільність і безпеку, а також допомагає знизити рівень тривожності. Регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, плавання допомагають дітям молодшого шкільного віку справлятися зі стресом і позитивно впливають на емоційний стан.

9. Важливо бути прикладом для дитини.

Діти, як правило, копіюють поведінку дорослих. Якщо батьки постійно переживають або проявляють тривогу з приводу дрібниць, дитина може сприйняти це як норму. Тому важливо працювати над своїм емоційним станом і

бути прикладом для дитини. Якщо ви спокійно реагуєте на труднощі, це стане для дитини моделлю правильного ставлення до стресових ситуацій. Показуйте, як можна вирішувати проблеми з оптимізмом, не зациклюючись на негативних думках. Ваш спокій стане основою для розвитку подібних якостей у дитини.

10. Ставте перед дитиною реалістичні цілі.

Іноді тривожність у дітей виникає через надмірні вимоги до себе або через завищені очікування з боку дорослих. Батькам слід ставити перед дітьми досяжні цілі, відповідні їхнім можливостям і розвитку. Це допомагає дитині досягати успіху і не відчувати тиску через невдачі. Дайте дитині можливість святкувати навіть маленькі перемоги, що дозволить зміцнити її впевненість у собі.

11. Заохочуйте дитину до самостійності.

Коли дитина відчуває, що здатна самостійно вирішувати деякі питання, її тривожність значно знижується. Важливо поступово давати дитині більше відповідальності за власні рішення, навіть якщо це маленькі завдання. Дозвольте їй самій вибирати, що вона хоче одягнути або яку гру зіграти. Це істотно зміцнює її впевненість у собі та зменшує тривогу, адже дитина розуміє, що може контролювати свою ситуацію.

12. Створюйте ситуації для позитивних переживань.

Діти, які часто переживають стрес або тривогу, потребують позитивних емоцій, щоб відновити емоційну рівновагу. Створюйте для дитини моменти радості та задоволення – від спільних ігор до подорожей або свят. Позитивні переживання допомагають компенсувати стрес і дають дитині можливість відчути підтримку та любов. Кожен такий момент формує у дитини відчуття, що її життя наповнене радістю, а не лише тривогою.

13. Практикуйте відкриту комунікацію.

Для того, щоб зрозуміти, чому дитина тривожиться, важливо регулярно проводити з нею відкриті бесіди. Давайте дитині можливість поділитися своїми почуттями та переживаннями, навіть якщо вони здаються незначними. Спокійно вислухайте її без перебивань і осуду. Залиште простір для розмови, не змушуйте дитину поспішати з відповідями. Важливо, щоб дитина відчувала, що вона може звернутися до вас у будь-який момент за підтримкою.

14. Розвивайте у дитини здорове ставлення до помилок.

Тривожність може виникати через страх перед помилками. Батькам важливо вчити дитину не боятися помилятися, а сприймати це як частину процесу навчання. Обговорюйте з дитиною, як можна виправити помилки і як їх можна використовувати для розвитку. Підкреслюйте, що помилки – це не кінець світу, а можливість стати краще. Формування такої установки допоможе дитині зменшити страх перед невдачами та тривогу через недосконалість.

15. Використовуйте позитивні афірмації для зниження тривожності.

Позитивні афірмації – це спеціальні фрази, які допомагають дитині змінити негативні переконання на позитивні. Наприклад, «Я можу впоратися з будь-яким завданням», «Мені не потрібно боятися, я сильний(а)». Впроваджуйте такі афірмації у щоденний ритуал дитини, надаючи їй позитивні слова для мотивації і підтримки. Це допоможе дитині зміцнити впевненість у своїх силах та зменшити тривожність.

Вважаємо, що сформульовані психологічні рекомендації можуть стати основою для створення здорового емоційного клімату в родині й школі та допомогти знизити рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Отже, розробка психологічних рекомендацій для вчителів і батьків є вкрай необхідною умовою ефективного подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Своєчасна підтримка з боку дорослих, їх обізнаність щодо причин, проявів і шляхів корекції тривожності сприяє створенню комфортного психоемоційного середовища для дитини молодшого шкільного віку, зміцненню її впевненості в собі, формуванню позитивного ставлення до навчання та соціальної взаємодії. Завдяки чітко сформульованим і на практиці реалізованим рекомендаціям стає можливим не лише зниження рівня тривожності, але й попередження її закріплення на рівні особистості та негативного впливу на подальший розвиток молодшого школяра.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й емпіричне обґрунтування особливостей психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено сутність наукових підходів до вивчення особистісної тривожності у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі. Особистісну тривожність визначено як відносно стабільну індивідуальну рису людини, яка проявляється в підвищеній чутливості до загроз, у схильності до постійного хвилювання навіть без очевидних причин. Люди з високим рівнем особистісної тривожності сприймають світ як непередбачуваний і потенційно небезпечний, схильні очікувати негативних подій, навіть у звичних ситуаціях. Особистісна тривожність не обов'язково проявляється яскраво в кожен момент, але вона постійно впливає на сприйняття, поведінку та прийняття рішень. Показано, що психоаналітичний підхід акцентує увагу на внутрішніх конфліктах особистості та витіснених емоціях, біхевіористичний – пояснює тривожність через умовні зв'язки, сформовані в процесі навчання, когнітивно-поведінковий – виділяє роль ірраціональних переконань і когнітивних спотворень у розвитку тривожності, екзистенційний – розглядає її як невід'ємну частину буття, що виникає через пошук сенсу, а гуманістичний – зосереджується на внутрішній гармонії між реальним та ідеальним Я, вважаючи тривожність результатом невизначеності в самореалізації. Вітчизняні вчені розглядають тривожність в контексті соціалізації та взаємодії з оточенням, зокрема через призму діяльнісного підходу.

2. Виявлено психологічні та вікові передумови формування особистісної тривожності у молодшому шкільному віці, серед них – високий рівень чутливості до оцінок оточення, невпевненість у власних силах та страхи перед невдачею. Показано, що для молодшого шкільного віку характерна емоційна залежність від оточення, зокрема від учителів, батьків і однолітків. Також дитина починає усвідомлювати необхідність підпорядковуватися шкільним вимогам. У зв'язку з цим, тривожність може проявлятися у вигляді страху перед невдачею, нестабільності емоційного стану через невизначеність у завданнях, а також через страх бути непоміченим або не оціненим належним чином у класі. Негативна

оцінка вчителя чи відсутність підтримки з боку батьків також можуть підвищити рівень тривожності та інших психоемоційних порушень розвитку.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів. Показано особливості когнітивно-поведінкового, гуманістичного, психодинамічного підходів, які доповнюють один одного та ефективній корекції особистісної тривожності. Виявлено, що психологічна корекція особистісної тривожності молодших школярів потребує застосування різноманітних форм, методів і засобів, що забезпечують комплексний підхід до вирішення проблеми. У процесі корекції важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, а також створювати таке середовище, яке сприятиме розвитку емоційної стабільності та зниженню рівня тривожності. Для цього використовуються різноманітні методи і засоби, що включають ігрову терапію, вправи на саморегуляцію, когнітивно-поведінкові техніки та ін. Показано, що найефективніше психологічна корекція проводиться у форматі малих груп, де діти взаємодіють один з одним під керівництвом психолога, що дає змогу створити сприятливу атмосферу для розвитку соціальних навичок і допомагає відчувати підтримку однолітків.

4. Емпірично досліджено особливості особистісної тривожності молодших школярів. Використання методики «Тест шкільної тривожності Б. Філіпса» дало змогу виявити високий рівень шкільної тривожності у 37%, середній – у 27%, низький – у 36% учнів. Результати дослідження тривожності за допомогою методики «Кактус» М. Панфілової дали змогу виявити високий рівень тривожності у 31%, середній – у 47%, низький – у 22% учнів. Дослідження за допомогою Багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ) дало змогу виявити високий рівень шкільної тривожності у 26%, середній – у 39%, низький – у 35% учнів. Результати дослідження тривожності за допомогою методики самооцінки «Сходинки» В. Щура дали змогу виявити занижену самооцінку у 41%, завищену – у 32%, адекватну – у 27% учнів. На основі узагальнення результатів дослідження, виокремлено три рівні особистісної тривожності – високий (24%), середній (43%) та низький (33%). Доведено, що високий рівень тривожності характерний для дітей, які відчувають постійну

напругу та переживають значні труднощі в адаптації до шкільного середовища. Такі учні демонструють знижену самооцінку, що проявляється у відчутті невпевненості у своїх силах та вчинках. Вони часто переживають про свою здатність досягати успіхів у навчанні, що підвищує рівень тривожності. Відповідно, можуть мати підвищену вегетативну реактивність, що проявляється у фізичних симптомах стресу. Діти також мають труднощі у визнанні своїх сильних сторін, що погіршує емоційний стан, і часто стикаються з труднощами у міжособистісних взаєминах, зокрема з однокласниками та батьками.

5. Обґрунтовано програму психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів. Метою програми визначено зниження рівня особистісної тривожності молодших школярів, розвиток навичок емоційної саморегуляції та соціальної адаптації, формування позитивного ставлення до себе і оточуючих, а також підвищення загального психоемоційного благополуччя дітей. Програма передбачає використання ігрових, арттерапевтичних і інтерактивних методів роботи. Зниження рівня тривожності в учнів відбувається через створення емоційно безпечного середовища, використання релаксаційних технік, арттерапії та психологічних ігор, що сприяють зменшенню страхів, внутрішньої напруги та емоційного дискомфорту. Зміцнення психологічної стійкості відбувається через формування навичок подолання труднощів, стресів, розвиток витривалості до психоемоційного навантаження та здатності зберігати внутрішню рівновагу. Програма реалізується у формі групових занять, які проводяться в ігровій, доброзичливій атмосфері, а її ефективність забезпечується через поєднання корекційної, пізнавальної та розвивальної роботи. Доведено, що розробка психологічних рекомендацій для вчителів і батьків є необхідною умовою ефективного подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Завдяки рекомендаціям стає можливим не лише зниження рівня тривожності, але й попередження її закріплення на рівні особистості.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити обґрунтування особливостей підготовки психологів до здійснення психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери дитини. Харків : Ранок, 2010. 176 с.
2. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс: колективна монографія / Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін. ; за ред. С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2015. 374 с.
3. Бастун Н. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. *Психолог.* 2003. № 33. С. 18-20.
4. Бедлімов А.Т. Можливість зниження тривожності в учнів молодшого шкільного віку шляхом корекції їх Я-концепції. *Психологія* : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова. Вип. 2. Київ, 2010. С. 200-205.
5. Боришевський М. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки у молодшому шкільному віці. *Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2012 рр.* Харків : ОВС, 2012. С. 516-527.
6. Блінов О.А. Страх у молодших школярів та їх прояви. *Вісник Київського міжнародного університету* : Психологічні науки. 2015. Вип. 6. С.6-14.
7. 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. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2011_7_17.
8. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
9. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арттерапії. *Нова педагогічна думка.* 2020. № 2 (102). С. 68-71.
10. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. *Вісник Одеського національного університету.* 2008. Т. 13, вип. 5. С. 290-294.
11. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика : навч.-метод. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.

12. Діти і соціум : особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: монографія / наук. ред. А. Богуш ; за ред. Н. Гавриш. Луганськ : Альма-матер, 2006. 368 с.
13. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
14. Емоційний розвиток дитини : посібник / С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ : Мікрос СВС, 2003. 112с.
15. Євдокимова Н. О., Іванцова Н. Б., Опанасенко Л. А. Ситуативно-проблемний підхід до вирішення 100 шкільних проблем. Миколаїв, 2013. 504 с.
16. Історія психології : навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2012. 209 с.
17. Карпенко Н. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа*. 2016. № 3. С. 40-43.
18. Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя) : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 248 с.
19. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2006. № 13. С. 4-16.
20. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 253 с.
21. Клименко П.Л. Психологічна характеристика особливостей прояву тривожності учнів. *Проблеми загальної і педагогічної психології*. Київ : Любіть Україну, 2010. Том 1. Ч. 3. С. 50-53.
22. Ковалевська А. О. Корекція тривожності молодших школярів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія*. Вип. 26. Ялта: РВВ КГУ, 2010. С. 238-246.
23. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*. 2009. №11-12, березень. С. 22-23.
24. Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.

- 25.Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами : метод. посіб. Київ : Літера, 2014. 416 с.
- 26.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
- 27.Крайнюк В.М. Проективний підхід у дослідженні тривожності. *Науковий вісник ВДУ*. 2008. № 4. С. 166-168.
- 28.Кузікова С.Б. Основи вікової психокорекції : навчально-методичний посібник. Суми : Мрія-1, 1996. 168 с.
- 29.Кузнєцов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи : види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
- 30.Кутіщенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 31.Лазаренко Т. М. Роль емоційної сфери молодших школярів у навчальній діяльності. *Актуальні проблеми психології особистості та між-особистісних взаємин: матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., 23 квіт. 2019 р.* Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 20-23.
- 32.Мазур А.В. Тривожність як психологічна проблема особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №3. С. 13-17.
- 33.Марінушкіна О. Є., Замазій Ю. О. Порадник практичного психолога. Харків : Основа, 2007. 240 с.
- 34.Мартиненко С.М. Основи діагностичної діяльності вчителя початкової школи : навч. метод. посіб. Київ : Сім кольорів, 2010. 262 с.
- 35.Мінаєва А. Корекція підвищеної тривожності у дітей. *Психологічна газета*. 2007. № 22. С. 2-10.
- 36.Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2009. 464 с.
- 37.Мудрак І.А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія. Луцьк : Іванюк, 2014. 279 с.
- 38.Нова українська школа: порадник для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ, 2017. 206 с.

- 39.Олексюк В. Психомалюнок як засіб дослідження світоглядних уявлень дітей молодшого шкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №8. С. 69-75.
- 40.Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
- 41.Онищук Л. А. Нова українська школа : реалії та перспективи. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 1. С. 47-53.
- 42.Осадько О. Страх тривоги : специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2014. № 13. С. 9-12.
- 43.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 44.Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2008. 432 с.
- 45.Подоляк Л. Г. Основи вікової психології : навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 112 с.
- 46.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 47.Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог*. 2005. № 2. С. 10-13.
- 48.Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2015. 280 с.
- 49.Прасол Д.В. Психодіагностика та корекція в роботі шкільного психолога : метод. посіб. Миколаїв : Кріт, 2009. 235 с.
- 50.Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. Костюка*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 302-313.
- 51.Пригоровська Л.В. Соціалізація молодшого школяра – важлива складова розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 2. С. 112-119.
- 52.Психологічна діагностика інтелекту, мислення, креативності дитини / упоряд. : С. Максименко, Л. Кондратенко, О. Главник. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

53. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
54. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
55. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. В. Лемак, В. Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександрри Гаркуші, 2011. 616 с.
56. Ревуцька І. В. Концептуальний підхід до діагностування психосоматичних проявів у дітей дошкільного віку. *Науковий огляд*. 2018. № 2 (45). С. 200-210.
57. Романенко Н. Діагностика шкільної тривожності. *Психолог*. 2008. № 9. С. 27-33.
58. Савчин М. В., Василенко П. П. Вікова психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
59. Свіденська Г. М. Психологічний тренінг як засіб зниження рівня тривожності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 9. С. 34-46.
60. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Тайстер, 1998. 128 с.
61. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
62. Склярєнко О. М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія*. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова. 2013. Вип. 20. С. 133-141.
63. Солтис Р. Д. Специфіка роботи практичного психолога з формування емоційної сфери дитини. *Психологія і педагогіка*. 2006. №6. С. 107-110.
64. Ставицька С. О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія*. 1998. С. 168-173.
65. Терлецька Л. Психологія розвитку духовності засобами малюнка. Київ : Главник, 2008. 144 с.
66. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

- 67.Томчук С.М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція: навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.
- 68.Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.
- 69.Туриніна О. Л. Практикум з психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 328 с.
- 70.Чопик П.Д. Специфіка емоційної сфери молодших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка. Київ, 2005. Т. V. Ч. 1. С. 25-27.
- 71.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
- 72.Шевців З. Виховання емоцій і почуттів у молодшому шкільному віці. *Початкова школа*. 1993. №10. С. 39-40.
- 73.Шевченко Н. Гіперфункція тривожності у школярів : превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С. 17-22.
- 74.Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
- 75.Шумакова Л.П. Групове проективне малювання. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 1. С. 15-18.
- 76.Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі : навч. метод. посіб. / Т.О. Піроженко, Л.І. Соловйова та ін. Київ : Слово, 2016. 248 с.
- 77.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест шкільної тривожності Філіпса

Інструкція. «Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо погоджуєтесь, й «-» , якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають

відповідати?

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?

16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?

18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?

20. Чи схожий ти на однокласників?

21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?

22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?

24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?

25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?

27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?

28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе відчуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе зачіпає?

32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе

уваги?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почувашся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся

ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

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

Проективна методика «Кактус» (М. Панфілова)

Процедура. При проведенні психодіагностики дитині видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як дитина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус – таким, яким ти його собі уявляєш».

Запитання:

1. Цей кактус домашній або дикий?
2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати?
3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якою-небудь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина?
5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОТД)

Інструкція. Запропоновані вам питання мають відношення до того, як ви себе зазвичай відчуваєте. На кожне запитання необхідно однозначно відповісти «так» або «ні». Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут нема правильних або неправильних, «гарних» або «поганих» відповідей. Над питаннями довго не задумуйтеся.

Якщо ви визначилися з відповіддю на конкретне запитання, то навпроти відповідного номера необхідно поставити знак «+» – якщо відповідь «так», і знак «-» – якщо ваша відповідь «ні».

Якщо вам важко вибрати однозначну відповідь, обирайте рішення відповідно до того, що трапляється частіше.

Якщо ваша відповідь на дане запитання може бути різною в різні періоди вашого життя, обирайте варіант, який відповідає вашому стану на даний момент.

Будь-яку відповідь, яку ви не можете сформулювати як «так», необхідно вважати негативною (тобто «ні»).»

Текстовий матеріал опитувальника

1. Чи часто ти відчуваєшся занепокоєним і схвилюваним?
2. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
3. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?
4. Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті учні, які не встигають у навчанні?
5. Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?
6. Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?
7. Чи боїшся ти вступати в дискусію?
8. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?
9. Чи часто ти відчуваєшся стомленим?
10. Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?

11. Коли ти ввечері лягаєш у ліжку, чи часто відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?
13. Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?
14. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
15. Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?
16. Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
17. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
18. Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних завдань?
19. Чи відчуваєш ти себе бадьорим після відпочинку?
20. Чи доводилося тобі опинитися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?
21. Чи часто тебе щось мучить, а що – не можеш зрозуміти?
22. Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?
23. Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?
24. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких немає в інших дітей класу?
25. Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?
26. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?
27. Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?
28. Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?
29. Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?
30. Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколювання, коли хвилюєшся?
31. Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має ніякого значення?

32. Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружно?
33. Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?
34. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?
35. Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?
36. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?
37. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?
38. Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?
39. Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?
40. Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?
41. Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?
42. Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?
43. Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?
44. Чи боїшся ти критики з боку вчителя?
45. Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?
46. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?
47. Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?
48. Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?
49. Чи важко тобі вранці вставати вчасно?
50. Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?
51. Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?
52. Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
53. Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?

54. Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?
55. Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?
56. Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?
57. Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?
58. Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?
59. Чи легко ти засинаєш увечері?
60. Чи здається тобі іноді, що серце б'ється нерівномірно?
61. Чи часто тобі сняться страшні сни?
62. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?
63. Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?
64. Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?
65. Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?
66. Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?
67. Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?
68. Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?
69. Чи часто ти сердишся через дрібниці?
70. Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шиї та обличчі?
71. Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?
72. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?
73. Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?
74. Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?
75. Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?
76. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?

77. Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?

78. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?

79. Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?

80. Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?

81. Чи боїшся ти залишатися вдома сам?

82. Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?

83. Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?

84. Чи «холоне» в тебе все всередині, коли вчитель робить зауваження?

85. Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?

86. Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

87. Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?

88. Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?

89. Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?

90. Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?

91. Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?

92. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?

93. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?

94. Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?

95. Чи відчуваєш себе нікому не потрібним після сварки з батьками?

96. Чи сильно переживаєш через зауваження та оцінки, які тебе не задовольняють?

97. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

98. Чи турбуєшся дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірну роботу?

99. Чи часто отримуєш нижчу оцінку, ніж міг би отримати, через те, що не встиг чогось зробити?

100. Чи пітніють у тебе руки і ноги при хвилюванні?

Програма психологічної корекції особистісної тривожності молодших школярів

Заняття 1

Тема. Що таке тривожність?

Мета заняття:

1. Ознайомити дітей з поняттям тривожності та її фізіологічними і психологічними проявами.
2. Розвинути здатність дітей розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани.
3. Ознайомити з механізмами прояву тривожності та її впливом на поведінку і фізіологічний стан.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Заняття починається з інтерактивної вправи «Емоційний ланцюжок», де кожна дитина по черзі говорить емоцію, яку вона відчуває, підкріплюючи її коротким прикладом із повсякденного життя. Важливо акцентувати увагу на тому, що емоції – це природна реакція на навколишній світ.

2. Основна частина заняття

1. Визначення тривожності. Пояснення дітям поняття «тривожність» на доступному для них рівні. Використовуємо метафори, наприклад: «Тривожність – це хвилювання, яке виникає, коли ми чогось боїмося або не знаємо, що буде далі». Діти молодшого шкільного віку обговорюють, що для них є тривожним і як вони реагують на ці ситуації.

2. Розгляд проявів тривожності. Пояснення, як тривожність проявляється фізично (серцебиття, пітливість, сухість у роті) та емоційно (відчуття страху, напруги). Використовуємо при цьому візуальні образи або відео, що ілюструють фізіологічні прояви тривоги.

3. Техніка «Мої тривоги». Діти малюють на аркушах ситуації, які викликають у них тривогу. Потім ці малюнки обговорюються в групі, і кожна дитина намагається знайти спосіб зменшити свій страх у цих ситуаціях.

3. Рефлексія заняття

В кінці заняття проводимо вправу «Що я дізнався?» Діти діляться, що нового вони дізналися про тривожність, як вона проявляється в їхньому житті і які способи її зменшення вони хочуть спробувати. Проводимо групове обговорення, де діти можуть поділитися своїми враженнями від заняття.

Заняття 2

Тема. Як справлятися з тривогою?

Мета заняття:

1. Ознайомити дітей з простими техніками дихальної і фізичної релаксації.
2. Навчити дітей використовувати ці техніки для зменшення тривожності в реальних ситуаціях.
3. Розвивати навички саморегуляції та самозаспокоєння.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Починаємо з гри «Спокійне дихання». Діти уявляють, що вони на березі моря, слухають звуки хвиль і м'яко виконують дихальні вправи: вдих через ніс на 4 секунди, затримка на 4 секунди, видих через рот на 6 секунд. Ця вправа дозволяє заспокоїти дітей і налаштувати на подальшу роботу.

2. Основна частина заняття

1. Дихальні вправи для зниження тривожності. Пояснення технік дихання через участь дітей у простих дихальних вправах, таких як «Дихання через соломинку», що імітує дихання через маленький отвір, або «Листочок», де діти уявляють, що вони вдихають свіжий повітря і відчують спокій.

2. Малювання «Місце спокою». Кожна дитина малює те місце, де вона може відчувати спокій і безпеку. Потім діти пояснюють, чому вибрали саме це місце, що робить його для них комфортним.

3. Фізичні вправи на розслаблення: Вправи на напруження і розслаблення м'язів: «Напружити руки, а потім розслабити», «Напружити і розслабити ноги», «Розслабити обличчя». Це допомагає зняти фізичну напругу, що часто є супутнім симптомом тривожності.

3. Рефлексія заняття

В кінці заняття проводимо вправу «Тихий момент», де діти по черзі говорять, яку техніку самозаспокоєння вони хотіли б використовувати, коли відчують тривогу. Це дозволяє підвести підсумки заняття та заохотити дітей до самостійного використання цих технік у майбутньому.

Заняття 3

Тема. Мої сильні сторони

Мета заняття:

1. Допомогти дітям усвідомити свої сильні риси та таланти.
2. Сформуванню уявлення про здорову самооцінку.
3. Працювати з позитивними афірмаціями для розвитку впевненості в собі.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Заняття розпочинається з вправи «Сильні риси». Діти по черзі називають одну свою сильну рису, після чого інші учасники групи також відзначають цю рису в інших дітях, підкреслюючи позитивні моменти у поведінці товаришів.

2. Основна частина заняття

1. Вправа «Я – молодець!». Кожна дитина по черзі ділиться своїм досягненням або перемогою, навіть якщо вона здається їй незначною. Важливо підкреслити, що маленькі досягнення – це також великі кроки до самоповаги.

2. Афірмації. Діти навчаються використовувати позитивні афірмації, щоб підвищити свою самооцінку. Наприклад: «Я впевнений у своїх силах», «Я маю багато сильних якостей».

3. Техніка «Портрет героя». Діти малюють свого героя або кумира, на якого вони хочуть бути схожими, і описують його сильні риси та якості, які вони хочуть перенести на себе.

3. Рефлексія заняття

Після вправи діти діляться враженнями, обговорюють, які сильні риси побачили в собі, і як будуть застосовувати ці риси для подолання тривожності.

Проводимо заключну вправу «Я – герой!», де кожен учень за допомогою афірмацій та малюнка візуалізує себе сильним і впевненим у своїх силах.

Заняття 4

Тема. Як подолати страх?

Мета заняття:

1. Сформувати навички емпатії та взаємодії в групі.
2. Досліджувати страхи дітей через групові обговорення та рольові ігри.
3. Використовувати групову підтримку для подолання тривожних станів.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Розпочинаємо заняття вправою «Страх і я». Кожен учасник по черзі називає свій найбільший страх і обговорює, чому він виникає. Інші діти не повинні засуджувати страхи, а повинні висловити підтримку і запропонувати варіанти, як можна впоратися з ним.

2. Основна частина заняття

1. Рольова гра «Ми – команда». Діти беруть на себе ролі персонажів, що подолали свої страхи, і створюють історії, в яких використовують групову підтримку для подолання труднощів.

2. Гра «Подолання перешкод». Створюємо умовні перешкоди в класі або на подвір'ї, які діти повинні подолати за допомогою співпраці та підтримки один одного.

3. Вправа «Страх і сміливість». Діти разом створюють уявлення про страхи, малюючи «монстрів», і обговорюють, як їх можна перемогти через сміливі вчинки.

3. Рефлексія заняття

В кінці заняття діти рефлексують на тему: «Яка підтримка групи була для мене важливою?» Кожна дитина ділиться своїми відчуттями, як групова підтримка допомогла їй подолати страхи, і в яких реальних ситуаціях вони можуть скористатися отриманим досвідом.

Заняття 5

Тема. Подорож в країну фантазії

Мета заняття:

1. Використовувати уяву для зниження тривожності та формування внутрішнього спокою.
2. Розвивати здатність відволікатися від тривожних думок через фантазування.
3. Проводити вправи на створення образів спокою та захисту.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Заняття розпочинається з вправи «Мандрівка в уяву». Діти по черзі описують місце, яке їм здається найбільш затишним і спокійним: це може бути ліс, пляж або інша уява. Мета вправи – налаштувати дітей на роботу з уявою, використовуючи образи спокою.

2. Основна частина заняття

1. Медитація «Спокійний ліс». Діти лягають або сідають у комфортній позі. Ведучий повільно і спокійно веде їх через уявну подорож лісом, де діти повинні уявити запахи, звуки і атмосферу цього місця. Мета – створити відчуття спокою, безпеки та захисту.

2. Вправи на створення образів «Місце захисту». Кожна дитина малює своє місце для відпочинку або місце, де вона може почуватися захищеною. Після цього діти обговорюють, що робить це місце таким особливим і як можна використовувати це місце в реальному житті, коли відчують тривогу.

3. Вправа «Уяви свій щит». Діти уявляють собі, що вони мають захисний щит, який захищає від всіх неприємних емоцій і страхів. Кожен малює свій щит, описує його кольори, символи і особливості. Це допомагає розвивати почуття безпеки і здатність контролювати власні емоції.

3. Рефлексія заняття

В кінці заняття діти діляться своїми відчуттями щодо виконаної вправи та своїми уявленнями про те, як вони використовуватимуть свою «країну фантазії»

у реальних ситуаціях. Важливо підкреслити, що ці техніки можуть допомогти їм заспокоїтись в моменти тривоги.

Заняття 6

Тема. Спілкування без страху

Мета заняття:

1. Розвивати комунікативні навички, підвищити впевненість у спілкуванні з іншими.
2. Вивчити основи впевненого та доброзичливого спілкування.
3. Виконувати вправи на розвиток навичок активного слухання і вираження власних почуттів.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Заняття починається з вправи «Дружнє коло», де кожна дитина по черзі говорить комплімент одному з однокласників. Мета – допомогти налаштуватися на позитивне спілкування та створити атмосферу взаємної довіри.

2. Основна частина заняття

1. Вправа «Розмови без страху». Діти діляться своїми переживаннями щодо спілкування з іншими людьми, після чого проводимо групову дискусію про те, як позбутися страху спілкування. Використовуємо ігри на розвиток вербальної комунікації, де діти мають висловлювати свої думки та емоції чітко та відкрито.

2. Рольові ігри «Як правильно висловлювати свої почуття». Діти виконують рольові вправи, де вони грають ситуації спілкування з іншими людьми (однокласниками, вчителями, батьками) і вчать висловлювати свої емоції без страху та агресії.

3. Активне слухання «Діалог серця». Один учень говорить, що його турбує, а інший уважно слухає, повторюючи останні слова та уточнюючи емоції співрозмовника. Ця вправа сприяє розвитку емпатії і допомагає дітям краще розуміти інших.

3. Рефлексія заняття

Під час рефлексії діти оцінюють, як їм вдалося висловити свої почуття та чи змінився рівень комфорту в спілкуванні з іншими. Важливо підкреслити значення щирого і відкритого спілкування для зниження тривожності та страхів.

Заняття 7

Тема. Як впоратися з емоційними труднощами?

Мета заняття:

1. Ознайомити дітей з поняттям стресу та його впливом на організм.
2. Показати, як розпізнавати стресові ситуації і запобігати їм.
3. Навчити методам управління емоціями в стресових ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Заняття починається з вправи «Емоційний барометр», де кожен учень по черзі визначає свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10. Це дає можливість дітям відслідковувати і усвідомлювати рівень стресу та тривожності, з яким вони приходять на заняття.

2. Основна частина заняття

1. Вправа «Сигнали стресу». Проводимо групову роботу, де діти обговорюють, які сигнали їх організм дає під час стресу (наприклад, пітливість, прискорене серцебиття, напруження в тілі). Метою цієї вправи є навчити дітей розпізнавати свої емоційні стани.

2. Техніка «Зупинити стрес». Діти вчаться методам управління емоціями, таким як «глибоке дихання», «запитання на розслаблення» (якщо ви зітхнули, наскільки зараз важливо відпочити?) або «напруження/розслаблення м'язів». Проводимо вправи, що допомагають швидко зменшити рівень стресу.

3. Стратегія «Я можу!». Проводимо вправу, де діти разом знаходять способи, як впоратися зі стресовими ситуаціями. Кожен учень знаходить «своє» рішення для кожної стресової ситуації, розглядаючи можливості для адаптації та зниження тривоги.

3. Рефлексія заняття

Діти по черзі діляться тим, що вони дізналися про стрес і як тепер можуть діяти в стресових ситуаціях. Це допомагає підвищити самосвідомість і стимулює бажання працювати над своїми емоціями та тривогою.

Заняття 8

Тема. Як розпізнавати і контролювати емоції?

Мета заняття:

1. Розвинути вміння розпізнавати емоції, як свої, так і інших людей, а також навчити їх контролювати.
2. Сформувати вміння правильно реагувати на емоційні стани інших.
3. Працювати над емоційною саморегуляцією через вправи та ігри.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Заняття розпочинається з вправи «Емоції на картинках», де діти по черзі називають емоції, що відображаються на картинках. Це допомагає дітям розпізнавати базові емоції (радість, сум, страх, злість) і розуміти, як вони можуть проявлятися у інших людей.

2. Основна частина заняття

1. Вправа «Емоційний калейдоскоп». Діти отримують картки з різними емоціями і повинні зобразити їх за допомогою міміки, жестів та тону голосу. Інші діти повинні здогадатися, яку емоцію вони зображають. Це дозволяє дітям розвивати емоційну інтуїцію та розпізнавати емоції в інших.

2. Техніка «Я відчуваю...». Діти вчаться виражати свої емоції через речення «Я відчуваю...», наприклад, «Я відчуваю роздратування, тому що мене не чують». Це допомагає дітям молодшого шкільного віку правильно формулювати свої емоції і виражати їх без агресії.

3. Моделювання ситуацій «Що я відчуваю?»: Ведучий пропонує кілька реальних ситуацій, в яких діти мають вказати свої емоції і способи їх контролю. Наприклад, «Ти злишся, бо твій друг забрав твою іграшку. Як ти відреагуєш?».

3. Рефлексія заняття

В кінці заняття проводимо рефлексію через гру «Емоційна мозаїка», де кожен учень по черзі ділиться своїм емоційним станом і тим, як він може контролювати свої емоції в майбутньому.

Заняття 9

Тема. Як перетворити тривогу на можливість?

Мета заняття:

1. Навчити дітей позитивно ставитися до проблем.
2. Ознайомити з техніками переосмислення тривожних думок.
3. Розвивати навички позитивного мислення та емоційної гнучкості.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Заняття починається з вправи «Добра хмаринка». Діти по черзі передають уявну «хмаринку радості», називаючи одну позитивну річ, яка з ними сталася сьогодні. Це допомагає учням налаштуватися на конструктивну хвилю, пригадати, що приємне може траплятись навіть у складні дні.

2. Основна частина заняття

1. Міні-лекція «Що таке тривожна думка?»

Ведучий пояснює дітям, що тривожність часто з'являється через негативні думки. Наприклад, коли ми думаємо: «Я не впораюся» або «Мене ніхто не любить». Далі йде обговорення: чи справді ці думки завжди правдиві?

2. Вправа «Песиміст і оптиміст»

Кожній дитині дається картка із ситуацією (наприклад: «Ти загубив зошит» або «Ти не знаєш відповіді на уроці»). Завдання – спочатку подумати як «песиміст» (тривожно), а потім як «оптиміст» (з надією та вірою в себе). Слід навчити дітей бачити позитивний погляд на тривожну ситуацію.

3. Гра «Проблема = Шанс»

Діти працюють у парах: один учень вигадує уявну складну ситуацію, інший повинен знайти в ній позитив або «можливість». Наприклад: «Я отримав погану оцінку» – «Це можливість вивчити більше і стати розумнішим». Далі ролі міняються. При цьому діти вчаться мислити конструктивно, навіть коли їм страшно чи прикро.

4. Казкотерапія «Маленький Неспокійко»

Ведучий розповідає історію про персонажа, який дуже хвилювався, але навчився використовувати свою тривогу як нагадування про важливе. Діти потім обговорюють: «Якби Неспокійко не боявся, що могло б статись? Чому його страх допоміг йому?». Таким чином відбувається трансформація ставлення до тривожності як до ресурсу, що спонукає діяти.

5. Вправа «Скринька сміливості»

Кожен учень пише (або малює) одну ситуацію, яка його турбує, і вкладає у «тривожну скриньку». Потім усі дістають по одній чужій ситуації (анонімно) і вигадують позитивне завершення – як можна впоратись, що доброго може статися. Це сприяє емпатії, солідарності й вмінню підтримати інших, тим самим знижуючи власну тривогу.

3. Рефлексія заняття

У вправі «Яке нове насіння я посадив?» діти обирають картку з позитивною думкою (наприклад: «Я можу старатися», «Я розумний», «Я не сам»), зачитують її і кажуть, як можуть використовувати. Обговорюється, що сьогодні було важливим? Чого навчилися? Як можна думати інакше наступного разу, коли буде страшно?

Заняття 10

Тема. Мої досягнення і майбутні кроки

Мета заняття:

1. Підсумувати результати участі в програмі.
2. Підвищити самооцінку та впевненість у власному прогресі.
3. Сформуванню внутрішню мотивацію до подальшої роботи над собою.

Хід заняття

1. Організаційна частина заняття

Розпочинаємо з вправи «Коло тепла». Діти стають у коло, беруться за руки і по черзі говорять одне одному тепле слово чи комплімент. Атмосфера підтримки й довіри надзвичайно важлива на завершальному етапі програми.

2. Основна частина заняття

1. Презентація «Я і мої зміни»

Кожна дитина отримує свій попередній малюнок або анкету з початку курсу і порівнює її з теперішнім станом. Далі ведучий пропонує створити «Колаж досягнень»: кожна дитина малює або записує, що вона навчилася, що подолала, як змінився її настрій чи поведінка.

2. Гра «Мое дерево росту»

Кожна дитина малює дерево, на стовбурі – її ім'я. Гілки символізують її сильні сторони, листя – досягнення під час курсу, а коріння – підтримку (друзі, батьки, вчителі). Ця вправа допомагає візуалізувати внутрішній ресурс.

3. Вправа «Мій наступний крок»

Діти отримують шаблон у вигляді кроків або сходинок. На кожній – вони пишуть або малюють, що будуть робити, щоб далі долати тривогу. Це може бути: «Я буду дихати, коли хвилююсь», «Я скажу мамі про свій страх», «Я уявлю свою країну фантазії».

4. Подарунок від групи: «Сонце підтримки»

Усі діти пишуть одне одному (на кольорових промінцях) слова підтримки чи приємні спогади з занять. Потім ці побажання прикріплюють до паперового сонечка. Дитина забирає це «сонце» додому як символ тепла, підтримки та спільного досвіду.

3. Рефлексія заняття

Вправа «Я тепер такий/така...». Діти по колу завершують фразу: «Раніше я боявся/боялася... А тепер я можу...», «Я дізнався/дізналась про себе, що я...», «Мені найбільше сподобалося...». Завершення заняття відбувається у формі церемонії вручення символічних дипломів або медалей «Я став сильнішим», де кожна дитина отримує індивідуальне визнання свого особистісного зростання.