m_educ_2026_110

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 222 м групи
Бурюк Олена Дмитрівна

Керівник:
доктор психологічних наук,
професор **Гуляс І.А.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №___від_____2025 р.
Зав. кафедрою _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Бурюк О.Д. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР «магістр» зі спеціальності С4 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 71 с.

У роботі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феномена тривожності та розкрито його психологічну сутність як багаторівневого емоційного стану, що відображає напруження й очікування небезпеки. Розглянуто вікові особливості проявів тривожності молодших школярів, окреслено її основні види, структуру та функції. Обґрунтовано взаємозв'язок рівня тривожності з індивідуально-психологічними, сімейними й соціально-педагогічними чинниками. Описано результати емпіричного дослідження, які свідчать про переважання середнього рівня тривожності серед учнів молодшого шкільного віку. Представлено прояви страхів і тривожних реакцій у дітей, розроблено практичні рекомендації щодо профілактики й корекції підвищеної тривожності із застосуванням арттерапевтичних, ігрових та когнітивно-поведінкових методів.

Ключові слова: тривожність, молодший шкільний вік, емоційний стан, психокорекція, психологічна профілактика.

ABSTRACT

Buryuk O.D. Psychological features of anxiety in children of primary school age. Manuscript. Qualification work for obtaining the OCD "master" in the specialty C4 Psychology. Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych. Chernivtsi, 2025. 71 p.

The paper analyzes theoretical approaches to understanding the phenomenon of anxiety and reveals its psychological essence as a multilevel emotional state that reflects tension and anticipation of danger. The age-related features of anxiety manifestations in primary school children are considered; its main types, structure, and functions are outlined. The interrelation between the level of anxiety and individual-psychological, family, and socio-pedagogical factors is substantiated. The results of the empirical study are described, indicating the predominance of an average level of anxiety among primary school pupils. Manifestations of fears and anxiety reactions in children are presented, and practical recommendations for the prevention and correction of increased anxiety using art therapy, play, and cognitive-behavioral methods are developed.

Key words: anxiety, primary school age, emotional state, psychocorrection, psychological prevention.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____О.Д. Бурюк

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 8

1.1. Психологічна сутність феномена тривожності 8

1.2. Вікові особливості проявів тривожності молодших школярів 18

1.3. Психологічні підходи до подолання дитячої тривожності 26

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 30

2.1. Дизайн і процедура дослідження 30

2.2. Методи і методики дослідження 31

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 42

3.1. Особливості рівнів тривожності дітей молодшого шкільного віку 42

3.2. Особливості рівнів шкільної тривожності молодших школярів 45

3.3. Особливості дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку 48

3.4. Образне відображення емоційного стану молодших школярів у проективних малюнках за методикою «Дім. Дерево. Людина» 53

3.5. Практичні рекомендації за підсумками дослідження 59

ВИСНОВКИ 62

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема дитячої тривожності є однією з найактуальніших у сучасній психології розвитку. У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивна перебудова емоційної сфери, становлення довільності, самооцінки та соціальної адаптації дитини до нової системи вимог. У цей період діти особливо чутливо реагують на зміни в соціальному середовищі, навчальні труднощі, оцінювання, очікування дорослих, що часто супроводжується підвищеною тривожністю.

Тривожність може проявлятися у вигляді напруження, страху, невпевненості у собі, уникання нових ситуацій, що, у свою чергу, ускладнює навчальну діяльність, знижує рівень мотивації, порушує соціальні контакти. Психологи наголошують, що своєчасне виявлення та корекція тривожності в дітей молодшого шкільного віку є важливою умовою формування їхнього психічного благополуччя, адекватної самооцінки, довіри до світу й успішного навчання.

Проблема тривожності молодших школярів була предметом дослідження низки вчених-психологів. Зокрема, досліджено: кореляцію між рівнем тривожності та навчальною успішністю дітей молодшого шкільного віку (Ю. Бабаян, О. Коновалюк) [5]; особливості прояву шкільної тривожності в молодшому шкільному віці (І. Булах, О. Казаннікова, С. Козьменко) [9; 21]; здійснено аналіз тривожності молодших школярів у контексті їхньої соціальної взаємодії (І. Городняк, Л. Помиткіна) [15; 40]; психологічні засади виникнення і функціонування особистісної тривожності молодшого школяра (Є. Калюжна, О. Пересадчак) [22; 37]; розглянуто симптоматику тривожності молодших школярів (Д. Кіріченко, Т. Левицька, М. Рудницька) [24; 28]; обґрунтовано тривожність у структурі причин невротизації особистості (Ю. Коренєва) [26]; специфіку тривожності молодшого школяра в умовах війни (О. Матвієнко, Н. Ведмеденко, М. Химич) [31]; особливості тривожності дітей – молодших школярів, які мають психофізичні вади (З. Огороднійчук, Д. Сторожук) [33].

Попри наявність численних досліджень, багато аспектів проблеми тривожності дітей молодшого шкільного віку потребують подальшого вивчення та систематизації, що визначило вибір теми нашої роботи: «Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку».

У контексті практичної психології, вивчення тривожності в дітей цього віку має не лише теоретичне, а й прикладне значення, адже результати можуть бути використані для психопрофілактичної та розвивальної роботи у закладі загальної середньої освіти, а також для підвищення ефективності взаємодії між педагогами, батьками й дітьми.

Отже, дослідження психологічних особливостей тривожності дітей молодшого шкільного віку є важливим завданням сучасної вікової та педагогічної психології, спрямованим на розуміння причин, форм і механізмів цього емоційного стану та визначення шляхів його подолання.

Об’єкт дослідження – тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву, детермінації та динаміки тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку та визначити можливі напрями її психопрофілактики.

Гіпотезою дослідження виступило припущення про те, що рівень і особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку зумовлюються сукупністю індивідуально-психологічних і соціально-педагогічних чинників, серед яких провідними є особливості самооцінки, емоційна чутливість та рівень адаптованості до шкільного середовища.

Для перевірки висунутої гіпотези сформульовано такі основні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену тривожності в дитячому віці.

2. Розкрити психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку.

3. Дослідити чинники, які впливають на формування та прояви тривожності у молодших школярів.

4. Емпірично вивчити рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку.

5. Розробити рекомендації щодо психопрофілактики та зниження рівня тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети та реалізації завдань використано комплекс взаємодоповнювальних **методів**:

– *теоретичних* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з досліджуваної проблеми;

– *емпіричних* – спостереження, анкетування, тестування; психодіагностичний інструментарій містить такі методики:

1) Шкалу тривожності Ч. Д. Спілбергера – адаптація Ю. Л. Ханіна (для дітей), за допомогою якої виявляють емоційний стан у момент обстеження та стабільну схильність дитини до тривожності;

2) Методику діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса, яка слугує інструментом для вивчення: страху невідповідності очікуванням дорослих, страху ситуацій перевірки знань, соціального стресу, загального емоційного напруження;

3) Проективну методику «Страх у малюнках» А. І. Захарова для виявлення змісту, інтенсивності й тематики страхів, які можуть бути емоційним підґрунтям тривожності (глибинні страхи, які дитина не завжди може вербалізувати, рівень емоційного напруження);

4) Методику «Дім – Дерево – Людина» Дж. Бука в адаптації К. Маховер задля оцінки емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки, почуття безпеки та стабільності;

– *математично-статистичних* – обчислення відсотків, середніх значень.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку (від 6 до 10 років), які навчаються у гімназії № 4 м. Чернівці. До вибірки увійшли учні 1-4 класів, серед яких були як хлопчики, так і дівчатка. Дослідження проводилося у звичних для дітей умовах навчального

середовища. Усі учасники мали достатній рівень розуміння інструкцій щодо виконання завдань.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 59 найменувань. Містить 4 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Психологічна сутність феномена тривожності

Тривожність є одним із провідних понять сучасної психології, що відображає сталі й ситуативні прояви емоційної напруги, пов'язані з очікуванням загрози, невизначеності або внутрішнього конфлікту [13]. Вивчення тривожності охоплює широкий спектр підходів – від класичних психодинамічних концепцій до когнітивно-поведінкових, гуманістичних і діяльнісних підходів [8]. Розуміння її сутності, структури, функцій і різновидів є необхідною основою для діагностики й корекції тривожних станів у різних вікових і соціальних групах, зокрема в контексті дитячої та шкільної психології.

Визначення поняття «тривожність» у різних психологічних школах розглядають по різному. Так, у психоаналітичній традиції (засадничо – З. Фрейд) тривожність розглядається як сигнал внутрішнього конфлікту між імпульсами (Ід), моральними інстанціями (Супер-Его) і вимогами реальності (Его). Тривожність має захисну функцію – вона сигналізує Его про загрозу «вилучення» енергії або про можливі покарання від Супер-Его, що запускає механізми захисту (наприклад, витіснення, проекцію). Психоаналітичний підхід акцентує також на ранньому дитячому досвіді, невирішених конфліктах і символічному значенні тривожних переживань.

У межах когнітивної психології тривожність – це результат інтерпретацій та уявлень індивіда щодо можливих загроз. Згідно з цією перспективою, тривожність виникає через спотворені або негативні когнітивні схеми (наприклад, катастрофізація, надмірні загальні висновки), які підтримують очікування негативних подій. Когнітивно-поведінкові моделі (Beck, пізніше когнітивні моделі тривоги) підкреслюють взаємозв'язок думок, емоцій та поведінки, що створює замкнене коло підтримки тривоги.

В гуманістичній психології, зокрема у працях Р. Мея, К. Роджерса тривожність розглядається як прояв розриву між реальним «я» та ідеалом «я», або як реакція на загрозу автономії й самореалізації. З цієї позиції тривожність має екзистенційний відтінок – це сигнал про значущі питання вибору, свободи, відповідальності та сенсу життя. У гуманістичній перспективі увага спрямована на суб'єктивний досвід особистості, її прагнення до цілісності й аутентичності [8].

У контексті діяльнісного підходу тривожність формує регуляцію діяльності в умовах невизначеності та загрози. Тут тривожність пов'язують із мотивами, цілями й умовами виконання активності: вона може мобілізувати ресурси для подолання перешкод або, за умов перевантаження, блокувати ефективне виконання завдання. У межах діяльнісного підходу акцентується увага на важливості контексту діяльності та соціальних умов у формуванні тривожності.

Розглянуті підходи до розуміння феномена тривожності створюють підґрунтя для чіткого розмежування цього поняття зі спорідненим феноменом страху [11], що має певні відмінності у своїй природі та проявах.

Хоч терміни «страх» і «тривожність» іноді вживані як синоніми в розмовній мові, у психології їх розрізняють за кількома ознаками:

- об'єктом загрози: страх має чітко визначений, конкретний об'єкт (реальна або уявна загроза тут-і-зараз). Тривожність часто супроводжується невизначеним, розпливчастим відчуттям загрози, що ще не проявилася або не має конкретного збудника;
- особливостями переживання: страх – інтенсивна, короткочасна реакція на безпосередню небезпеку; тривожність – більш тривала, дифузна, фоново-утримувана емоційна напруга;
- функцією: страх мобілізує захисно-пристосувальні реакції («бій або втеча»). Тривожність частіше спрямовує на підготовку, оцінювання ситуації, уповільнює або ускладнює ухвалення рішення.

Отже, розуміння специфіки страху та тривожності дає змогу перейти до аналізу різновидів тривожності, які мають свої особливості прояву та функціонування.

За часом і стабільністю вирізняють [50]:

- ситуативну (ситуативно-реактивну) тривожність: тимчасова реакція на конкретну ситуацію (іспит, виступ, перехід у нову групу). Характерна підвищена фізіологічна активація, але проходить після завершення стресора;
- особистісну (тривалу) тривожність: відносно стабільна риса особистості – тенденція схильності до тривожних переживань у ситуативно різних умовах. Відома також як «тривожність як риса» [48].

За соціальним контекстом:

- соціальну тривожність: пов’язана з побоюванням соціального оцінювання, сорому, відторгнення. Виявляється в уникненні соціальних ситуацій, надмірній сором’язливості;
- шкільну тривожність: специфічна для академічного контексту – страх помилки, оцінювання вчителем, перфекціонізм у навчанні, іспитна тривога [16].

За іншими типами класифікацій вирізняють:

- патологічну / адаптивну: патологічна тривожність перешкоджає нормальному функціонуванню; адаптивна – сприяє обережності й підготовці;
- клінічну класифікацію: тривога як симптом тривожних розладів (генералізований тривожний розлад, панічний розлад, фобії) – ця класифікація належить до психіатричної / клінічної сфери [50].

Розуміння різновидів тривожності сприяє глибшому усвідомленню її внутрішньої організації, тобто структури, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти.

Тривожність – багатовимірне утворення, яке містить кілька основних компонентів:

Емоційний компонент. Охоплює переживання напруження, страху, трепету, неспокою. На фізіологічному рівні виражається у серцебитті, потовиділенні, треморі, порушеннях сну.

Когнітивний – тривожні думки, уявлення про небезпеку, схильність до катастрофізації, надмірне передбачення негативних наслідків, зосередженість на загрозливих стимулах. Когнітивні процеси підтримують і посилюють емоційну реакцію.

Поведінковий компонент. Проявляється в уникканні ситуацій, ризик-аверсії, ритуальній поведінці або надмірній підготовці. Поведінкові реакції також включають компенсаторні дії (пошук безпеки, звернення за допомогою).

Фізіологічний компонент. Автономні прояви: активація симпатичної нервової системи, м'язова напруга, зміни в диханні, серцево-судинні реакції. Ці фізіологічні прояви можуть посилювати суб'єктивне відчуття тривоги [34].

Отже, аналіз структури тривожності дозволяє перейти до розгляду її функцій, які проявляються як у захисних, так і у дезадаптивних формах поведінки.

Зокрема, *адаптивна* (захисна) функція розкривається через:

- сигнальну функцію: тривожність попереджає про можливу загрозу, сприяє мобілізації ресурсів;
- мотиваційну – помірна тривожність стимулює підготовку до дії (наприклад, до іспиту), підвищує увагу й пильність;
- функцію навчання: пережитий тривожний досвід може сприяти уникненню небезпечних ситуацій у майбутньому.

Дезадаптивна (руйнівна) функція проявляється:

- у блокуванні діяльності: надмірна тривожність перешкоджає зосередженню, веде до уникнення важливих ситуацій (наприклад, шкільна тривожність призводить до пропусків, зниження успішності);
- має патологічні наслідки: хронічна тривожність супроводжується порушеннями сну, соматичними скаргами, ризиком розвитку депресивних або тривожно-панічних розладів;

– наявні соціальні й емоційні втрати: порушення міжособистісних стосунків, ізоляція, формування низької самооцінки.

Баланс між адаптивною та дезадаптивною функціями залежить від інтенсивності, тривалості тривоги, ресурсів особистості та контексту (підтримки середовища, умов діяльності).

Таким чином, усвідомлення функціонального значення тривожності логічно підводить до розгляду сучасних концептуальних підходів до її тлумачення в українській та світовій психологічній думці.

З. Фрейд був одним із перших дослідників, хто розглянув тривожність як фундаментальний психічний феномен, пов'язаний із внутрішніми конфліктами особистості. У ранніх працях («Дослідження істерії», 1895; «Тлумачення сновидінь», 1900) він вважав, що тривога є вторинним продуктом пригніченої сексуальної енергії (лібідо), яка не знайшла виходу через свідоме переживання. Така енергія трансформується в соматичні симптоми або в емоційний стан тривоги.

Згодом (після 1920-х рр.), особливо в працях «Гальмування, симптом і тривога» (1926), Фрейд переглянув своє трактування. Він почав розглядати тривожність не як наслідок, а як першопричину захисних механізмів Его. За його концепцією, Его (Я) виступає посередником між інстинктивними потягами Ід (Воно), моральними заборонами Супер-Его (Над-Я) та реальністю. Коли Его відчуває загрозу порушення внутрішньої рівноваги або неможливість задовольнити вимоги всіх сторін конфлікту, виникає тривога як сигнал небезпеки, який спонукає психіку до мобілізації захисних механізмів (витіснення, проєкції, раціоналізації тощо) [8].

Фрейд виокремив три основні види тривоги:

– реалістичну – пов'язана з об'єктивними зовнішніми загрозами, які особистість реально сприймає як небезпеку (наприклад, страх покарання чи небезпечної ситуації);
– невротичну – виникає внаслідок конфлікту між Ід і Его, коли несвідомі потяги прагнуть реалізації, але свідомість їх пригнічує. Ця тривога не має

конкретного об’єкта й часто проявляється у вигляді внутрішнього напруження чи фобій;

– моральну (або почуття провини) – породжується конфліктом між Его і Супер-Его, коли людина порушує або боїться порушити внутрішні моральні норми.

Таким чином, у психоаналітичній концепції Фрейда тривога виконує сигнальну функцію – попереджає Его про можливу небезпеку внутрішнього чи зовнішнього порядку. Її поява вказує на наявність неусвідомленого конфлікту, що потребує розв’язання через психічні захисні механізми.

Важливим у розумінні природи тривожності, за Фрейдом, є також роль дитячих переживань. Він наголошував, що ранні травматичні події (наприклад, розлука з матір’ю, покарання, відчуття безсилля) формують основи тривожних структур, які в дорослому віці можуть проявлятися у вигляді підвищеної вразливості, страхів чи неврозів.

Отже, за Фрейдом, тривожність – це внутрішній сигнал загрози для Его, що виникає внаслідок конфлікту між несвідомими потягами, моральними нормами та реальністю. Вона має захисне значення, але у разі надмірного прояву може стати чинником дезадаптації та розвитку невротичних розладів.

Карен Хорні, продовжуючи традицію психоаналітичної школи, переосмислила ідеї Фрейда, змістивши акцент із біологічної природи тривожності на соціально-психологічні чинники її формування. У своїх працях («Наші внутрішні конфлікти», 1945; «Невротична особистість нашого часу», 1937) вона ввела поняття базальної тривожності, яку визначала як глибоке почуття самотності, безпорадності та небезпеки у ворожому світі [8].

На її думку, витоки тривожності слід шукати не у витіснених інстинктах, а у порушенні міжособистісних стосунків дитини з батьками, передусім у нестачі любові, тепла, підтримки та стабільності. Коли дитина стикається з байдужістю, гіперопікою, агресією або непослідовністю у вихованні, у неї формується внутрішній конфлікт між потребою в любові та страхом бути відкинутою. Цей конфлікт і породжує базальну тривогу.

Хорні описала три основні стратегії подолання базальної тривожності, які згодом стали основою для типології невротичної поведінки:

- рух до людей (покірність, залежність) – спроба зменшити тривогу через пошук любові, схвалення, підтримки;
- рух проти людей (агресивність, суперництво) – захисна стратегія, коли людина прагне контролювати оточення, аби уникнути відчуття безсилля;
- рух від людей (уникнення, ізоляція) – емоційне відсторонення з метою зниження тривоги через уникнення контактів.

У моделі Хорні тривожність є центральним чинником невротичного розвитку, оскільки вона визначає спосіб взаємодії людини зі світом. Хорні наголошувала, що джерелом тривожності є соціальне середовище, а не біологічні інстинкти, як вважав Фрейд. Її підхід підкреслює значення емоційної безпеки, підтримки та прийняття у дитячому віці як основи психологічної стабільності в подальшому житті.

Таким чином, за К. Хорні, тривожність – це наслідок порушення базових міжособистісних відносин, який формує невротичні риси особистості та визначає стиль її адаптації до середовища [8].

Чарльз Д. Спілбергер – один із найвідоміших дослідників тривожності другої половини XX століття. Його підхід є когнітивно-поведінковим і базується на уявленні про тривожність як емоційний стан і стабільну особистісну характеристику.

У 1970-х роках Спілбергер розробив Шкалу тривожності [59], у якій уперше чітко розмежував ситуативну (реактивну) та особистісну (тривалу) тривожність:

1. Ситуативна тривожність – тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозу чи стресову ситуацію. Вона супроводжується напруженням, неспокоєм, активацією симпатичної нервової системи. Після усунення загрози рівень тривоги знижується.

2. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Вона

характеризує рівень емоційної чутливості та відображає загальну тривожну спрямованість особистості.

Спілбергер вважав, що тривожність має когнітивну природу, тобто виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як загрозливу для власного «Я», своїх цілей чи самооцінки. Цей підхід підкреслює суб'єктивність сприйняття небезпеки – те, що для однієї людини є незначною подією, для іншої може стати потужним стресором.

На відміну від психоаналітичних теорій, де тривога є наслідком несвідомих конфліктів, у концепції Спілбергера вона розглядається як психічний процес оцінки загрози, який має адаптивне значення. Помірний рівень тривожності може стимулювати діяльність, підвищувати увагу й мобілізувати ресурси, тоді як надмірна – дезорганізує поведінку та гальмує ефективність дій [59].

Таким чином, у підході Ч. Спілбергера тривожність – це багатовимірний феномен, що поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти. Його концепція стала основою для сучасних психодіагностичних методик і для практичних програм психологічної допомоги людям із підвищеним рівнем тривожності.

Ролло Мей, один із провідних представників екзистенційної психології, розглядав тривожність як невід'ємну складову людського існування. У його концепції тривога – це не патологічний симптом, а природна реакція людини на усвідомлення власного буття, свободи та відповідальності.

Мей підкреслював, що тривожність має екзистенційне походження, адже вона виникає тоді, коли людина стикається з фундаментальними аспектами людського існування – смертю, свободою, самотністю, відсутністю сенсу. Тобто тривога не є зовнішньою загрозою, а результатом усвідомлення глибинних суперечностей буття [8].

Мей розрізняв два види тривоги:

1. Нормальну (екзистенційну) тривожність – природна, адекватна життєвим обставинам, стимулює особистісне зростання, допомагає людині

усвідомити цінність життя, власні межі й можливості. Вона спонукає до розвитку, ухвалення рішень, пошуку сенсу.

2. Невротичну тривожність – непропорційна, надмірна реакція, що паралізує волю і гальмує розвиток. Вона виникає тоді, коли людина намагається уникнути реальності власного вибору, свободи та відповідальності, вдаючись до захисних механізмів або самозаперечення.

Провідним для концепції Мея є уявлення про свободу як джерело тривожності. Свобода означає можливість вибору, але кожен вибір передбачає відповідальність і ризик втрати. Саме це породжує тривогу – страх зробити помилку, втратити сенс або контроль над життям. Мей наголошував, що лише прийняття тривоги як частини власного існування дозволяє людині стати автентичною – тобто жити свідомо, відповідально і творчо.

Для Р. Мея тривожність – не ворог, а сигнал внутрішнього росту. Вона сповіщає про внутрішній конфлікт між «тим, ким я є» і «тим, ким я можу стати». Коли особистість відчуває тривогу, це означає, що вона стоїть на межі нового рівня самопізнання чи самореалізації [8; 14; 19].

Таким чином, тривога виконує функцію рушійної сили розвитку, допомагаючи людині оновлювати свої смисли, цінності, життєві орієнтири.

У терапії Р. Мей вважав важливим не усунути тривогу, а допомогти людині навчитися її усвідомлювати й приймати. Лише через прийняття власної тривожності можливо віднайти автентичність, цілісність і внутрішню свободу.

Видатний український психолог Г. С. Костюк розглядав тривожність не ізольовано, а в контексті цілісного розвитку особистості, її діяльності та свідомості. Його підхід базується на принципах діяльнісного й особистісно-розвивального підходів, які поєднують пізнавальні, емоційні й вольові аспекти психічного життя людини [47].

На думку Г. С. Костюка, будь-який психічний стан, зокрема й тривожність, не є відокремленим процесом, а виявляється в системі діяльності особистості. Він підкреслював, що емоційні переживання мають функціональне значення –

вони сигналізують про успішність або неуспішність діяльності, узгодженість між мотивами, цілями й реальними можливостями людини.

Тривожність, за Костюком, – це емоційний показник порушення рівноваги між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами суб'єкта. Вона виявляє суперечність між прагненням до успіху й побоюванням невдачі, між потребою діяти та сумнівом у власних можливостях.

Г. Костюк підкреслював, що емоційні стани, у тому числі тривожність, відіграють важливу роль у становленні самосвідомості. У процесі розвитку дитина поступово навчається усвідомлювати свої емоції, контролювати їх, співвідносити із зовнішніми подіями. Якщо цей процес порушується – формується підвищений рівень особистісної тривожності, що може ускладнювати соціальну адаптацію [47].

Таким чином, тривожність є не лише наслідком впливу середовища, а й показником рівня розвитку внутрішньої регуляції особистості. У межах загальної теорії розвитку психіки Г. С. Костюк наголошував, що розвиток відбувається через подолання суперечностей. Тривожність у цьому контексті – емоційна форма відображення внутрішніх конфліктів, що виникають між бажанням і можливістю реалізації мети; ідеальним образом «Я» і реальною самооцінкою; потребою у визнанні та страхом осуду. У здорової, розвинутої особистості такі суперечності стимулюють пошук нових рішень, зростання, саморозвиток, тоді як у дезадаптованої – можуть призвести до застійного, невротичного типу тривожності. Костюк розглядав тривогу як емоційно-смислову реакцію, що має подвійну природу: з одного боку, вона сигналізує про небезпеку, мобілізує ресурси, допомагаючи людині орієнтуватися в нових або складних ситуаціях; а з іншого – за надмірної інтенсивності вона порушує цілісність діяльності, блокує мислення й вольові процеси, знижує продуктивність. Отже, тривожність може бути як стимулом, так і гальмом розвитку, залежно від рівня свідомого контролю й регуляції.

У своїй концепції Костюк підкреслював єдність емоційного, когнітивного й вольового компонентів психічних процесів. Тривожність, за його поглядами,

має пізнавальну основу – вона виникає внаслідок оцінки ситуації як небезпечної або загрозливої, а її інтенсивність визначається рівнем самосвідомості та довіри до власних сил. Тому важливим завданням психологічного розвитку є формування здатності до усвідомлення, оцінювання й регуляції власних емоційних станів.

Особливу увагу Г. С. Костюк приділяв впливу навчального процесу на формування тривожності дітей. Він вважав, що емоційний стан школяра прямо залежить від організації навчальної діяльності, стилю спілкування педагога, атмосфери в класі. Коли навчання побудоване на підтримці, довірі, позитивному підкріпленні, тривожність знижується; натомість авторитарний стиль, постійне оцінювання та страх помилки посилюють почуття невпевненості та емоційну напругу.

Отже, подолання тривожності можливе через створення умов для активності, самостійності й самоповаги дитини.

У концепції Г. С. Костюка тривожність постає як емоційний індикатор внутрішньої динаміки розвитку особистості, що: відображає суперечності між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами; виконує регулятивну та сигнальну функції; може бути як рушієм, так і гальмом розвитку, залежно від рівня усвідомлення та саморегуляції; формується під впливом соціально-педагогічного середовища і власного досвіду суб’єкта діяльності.

1.2. Вікові особливості проявів тривожності молодших школярів

Молодший шкільний вік (6-10 років) є одним із критичних періодів психічного та особистісного розвитку. У цей час дитина проходить важливі етапи соціалізації, формування самосвідомості та адаптації до нових вимог навчальної діяльності. Одним із ключових чинників, що впливає на успішність і психологічне благополуччя дитини, є тривожність [12; 43; 45].

Тривожність у молодших школярів проявляється поєднанням емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій на реальні або уявні загрози. Вона може бути

нормативною, стимулювати навчання і розвиток, або надмірною, блокувати діяльність, порушувати соціальні стосунки й призводити до невротичних проявів [6; 29; 49].

У психологічній літературі [12; 42; 43] підкреслюється, що тривожність у дітей структурно багатовимірна і містить: емоційний компонент – переживання страху, напруження, неспокою; когнітивний – оцінка ситуацій як загрозливих, очікування негативних подій; поведінковий – уникання ситуацій, збудження, надмірна обережність, ритуальні дії. Молодші школярі, на відміну від дошкільнят, більш усвідомлюють свої емоції, проте ще недостатньо володіють ефективними стратегіями саморегуляції. Тому тривожність часто проявляється як яскрава поведінкова реакція, зокрема відмови від виконання завдань, сльозливість, агресивність, надмірна сором'язливість або пасивність.

Вступ до школи означає значне підвищення когнітивних і соціальних вимог до дитини. Діти починають порівнювати себе з однолітками, усвідомлюють оцінювання педагогів і батьків. Тривожність у цьому віці часто пов'язана зі страхом невдачі [7; 10]; переживанням оцінки вчителя; прагненням відповідати очікуванням батьків; страхом помилитися перед однолітками.

Окреслені фактори створюють умови для ситуативної тривожності, яка є тимчасовою, але при частому повторенні може трансформуватися у особистісну схильність до тривожності.

У 6-10 років активно формується соціальна самосвідомість. Діти прагнуть позитивної оцінки від ровесників, іноді надмірно залежать від їхньої думки. Недостатня соціальна підтримка або конфлікти з однолітками підвищують рівень тривожності, що може проявлятися у вигляді замкнутості, страху публічних виступів, конфліктності або агресивних реакцій.

Молодші школярі ще перебувають у процесі формування самооцінки, внутрішніх стандартів і уявлення про власні можливості. Висока тривожність часто спостерігається у дітей з: низькою або нестійкою самооцінкою; підвищеною емоційною чутливістю; схильністю до страхів і сумнівів у власних силах; наявністю емоційної депривації [54].

Типовими проявами тривожності у молодших школярів є:

- емоційні – страх перед навчальними завданнями; хвилювання під час контрольних робіт або публічних виступів; плаксивість, часті зміни настрою; тривожне очікування негативних подій;
- поведінкові прояви – уникнення завдань, ритуальні дії; надмірна педантичність або дратівливість; пасивність або агресивність; підвищена залежність від дорослих;
- когнітивні прояви – труднощі концентрації уваги; часто негативні прогнози та очікування невдачі; самокритика, сумніви у власних здібностях [38; 51; 55].

Розглянувши загальні вікові особливості проявів тривожності у молодших школярів, доцільно перейти до аналізу конкретних видів тривожності, характерних для цього вікового періоду, та їхніх специфічних проявів у емоційній, когнітивній і поведінковій сферах.

Розпочнімо з *ситуативної тривожності*, котра виникає як тимчасова емоційна реакція на конкретні події або обставини; її інтенсивність залежить від ситуаційних чинників: нове середовище, перевірочні роботи, конфлікти з дорослими чи однолітками. У дітей трапляються такі її прояви: хвилювання перед уроками або контрольними роботами; страх перед публічним виступом чи участю у конкурсі; неспокійна поведінка у нових або незнайомих умовах. Особливостями цієї тривожності є те, що вона зазвичай тимчасова і швидко минає, якщо загроза зникає; сприяє адаптивним діям, зокрема, більш ретельній підготовці до завдання [43].

Особистісна тривожність молодших школярів є особистісною властивістю, що проявляється незалежно від конкретної ситуації; відображає схильність дитини очікувати небезпеку або негативні події; пов’язана з темпераментом, самооцінкою та рівнем емоційної регуляції. Проявами у дітей є занепокоєння через дрібниці; страх невдачі навіть у звичних або безпечних завданнях; часта самокритика, недовіра до власних можливостей. Її

особливостями є те, що вона може підвищувати ризик розвитку невротичних тенденцій; потребує системного корекційного впливу.

Соціальна тривожність пов'язана з побоюванням оцінки, критики або відторгнення однолітками чи дорослими; відображає важливість позитивного соціального прийняття для дитини в молодшому шкільному віці. Проявляється у дітей як сором'язливість, мовчазність у колективі; уникання контактів, ігор або виступів; страх конфліктів або осуду. Її особливостями є те, що: впливає на соціальну адаптацію та формування комунікативних навичок; за високого рівня може провокувати ізоляцію, агресію або замкнутість.

Шкільна (академічна) тривожність є специфічним видом тривожності, що виникає безпосередньо у навчальному середовищі; пов'язана з оцінюванням знань, вимогами вчителя, страхом помилки або невдачі. Проявами у дітей є: боязнь контрольних, перевірочних завдань, оцінювання; нервозність під час письмових чи усних робіт; уникання складних завдань або недотримання термінів через страх невдачі. Особливостями є те, що: може бути як тимчасовою і ситуативною, так і тривалою, якщо повторюється регулярно; впливає на успішність та мотивацію до навчання [18; 53].

У плані загальних спостережень щодо проявів тривожності у молодших школярів зазначмо, що:

1. Вона вирізняється комбінованістю. У дітей 6-10 років часто спостерігається поєднання кількох видів тривожності одночасно. Зокрема, дитина може демонструвати ситуативну тривожність під час контрольної роботи, соціальну тривожність під час взаємодії з однолітками та особистісну схильність до тривожності у повсякденному житті. Це свідчить про те, що тривожність у молодшому шкільному віці є мультифакторним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних, навчальних) чинників [30].

2. Простежується висока чутливість до нових умов і змін. Молодші школярі особливо вразливі до нових ситуацій, таких як зміна класного середовища, перехід до нового навчального року, знайомство з новими

вчителями або однокласниками. В таких умовах ситуативна тривожність може проявлятися у вигляді нервозності, плаксивості, небажання йти до школи, зниження концентрації уваги.

3. Має місце поступова адаптація упродовж навчального року. Зазвичай, якщо дитина отримує підтримку вчителів та батьків, її тривожність зменшується упродовж перших місяців навчання. Це свідчить про пластичність і адаптивність психіки молодших школярів, а також про значення позитивного соціально-педагогічного середовища для регуляції тривожності.

4. Мають значення індивідуальні особливості. Діти з підвищеною чутливістю або низькою стресостійкістю зазвичай демонструють вищий рівень тривожності, навіть у відносно безпечних ситуаціях. Особистісні характеристики, такі як самооцінка, впевненість у власних силах та рівень самоконтролю, безпосередньо впливають на прояви тривожності. Темперамент (наприклад, схильність до емоційної збудливості або ретельності) визначає інтенсивність і частоту тривожних реакцій [30].

5. Взаємозв'язок тривожності та навчальної мотивації. Помірна тривожність може сприяти мобілізації ресурсів дитини, стимулюючи її до підготовки і активності. Надмірна або хронічна тривожність блокує навчальні процеси, призводить до уникнення завдань, зниження успішності та втрати мотивації.

6. Вплив соціального середовища. Тривожність активно формує взаємини з однолітками та дорослими. Діти, які відчувають підтримку і позитивне ставлення від учителів і батьків, легше долають емоційні труднощі. Негативні соціальні впливи (критикування, конкуренція, конфлікти) підсилюють тривожність і можуть призвести до формування стійких страхів.

7. Динаміка тривожності у віковому аспекті. У 6-7 років тривожність більш емоційно виражена, ситуативна, пов'язана з новими соціальними вимогами [56]. У 8-10 років прояви тривожності частіше набувають когнітивного характеру, пов'язані із самооцінкою, страхом невдачі та оцінки інших людей. Це свідчить

про поступовий розвиток самосвідомості та рефлексивного сприйняття себе, що визначає характер емоційних переживань.

8. Потреба в системному підході до підтримки. Загальні спостереження показують, що ефективне регулювання тривожності потребує комплексного підходу, що включає: психологічну підтримку та тренінги саморегуляції; адаптивну організацію навчального процесу; активну участь батьків у підтримці емоційного благополуччя дитини.

Тривожність у молодших школярів є багатофакторним, динамічним і віково детермінованим феноменом, який залежить від поєднання особистісних характеристик дитини та умов її соціального й навчального середовища. Усвідомлення цих закономірностей дозволяє вчасно виявляти ризики дезадаптації, коригувати надмірну тривожність та підтримувати розвиток адаптивних форм поведінки.

Розглянувши основні види та особливості проявів тривожності у молодших школярів, перейдемо до з’ясування психологічних чинників, що сприяють її формуванню. Зазначимо, що тривожність у дітей молодшого шкільного віку є складним психічним феноменом, який формується під впливом комплексу взаємопов’язаних чинників – індивідуально-психологічних, міжособистісних, сімейних, соціально-педагогічних та когнітивних. Їхня дія може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер, залежно від того, наскільки дитина має ресурси для подолання стресових ситуацій.

Індивідуально-психологічні чинники. Одним із провідних факторів є темперамент, який визначає природну емоційну реактивність, швидкість і силу переживань. Меланхолійний або сенситивний тип темпераменту часто зумовлює підвищену схильність до тривожності, оскільки такі діти емоційно вразливі, схильні до внутрішнього переживання невдач і образ. Холеричні діти можуть переживати тривогу в імпульсивній формі – у вигляді афективних спалахів, протесту, нервової напруги. Флегматичні та сангвінічні діти, навпаки, демонструють вищу стресостійкість, однак у разі перевантаження теж здатні до тривожних реакцій, особливо коли не відчувають підтримки [37].

Важливу роль відіграють індивідуальні особливості емоційної регуляції. Діти, які не мають сформованих навичок емоційного самоконтролю, легше втрачають внутрішню рівновагу, швидко занурюються у стан тривоги, не здатні відновити спокій без допомоги дорослих.

До індивідуально-психологічних чинників також належать: низька самооцінка – діти, які не впевнені у власних силах, бояться помилок і осуду, частіше реагують тривогою на будь-яку оцінну ситуацію; висока потреба у схваленні – залежність від зовнішньої оцінки провокує страх бути неприйнятим або «поганим» в очах дорослого; низький рівень самоприйняття та довіри до себе, що є наслідком дефіциту позитивного досвіду успіху в ранньому дитинстві.

Когнітивні чинники. Когнітивна сфера молодших школярів перебуває на етапі становлення, тому діти ще не завжди можуть адекватно оцінювати ситуацію, свої можливості та наслідки дій. Це створює умови для появи необґрунтованих страхів і тривожних уявлень. Діти схильні переоцінювати загрозу і недооцінювати власні ресурси. Часто спрацьовують катастрофічні очікування («якщо я не зроблю завдання, мене будуть сварити»). Недостатній розвиток мислення та рефлексії сприяє закріпленню неусвідомлених тривожних моделей реагування. Такі когнітивні установки, як перфекціонізм, страх помилки, залежність від оцінки інших, стають стійкими джерелами тривожності [37].

Сімейні чинники. Сім’я відіграє ключову роль у формуванні емоційної стабільності дитини. Дисгармонійні типи сімейного виховання суттєво підвищують рівень дитячої тривожності: гіперопіка – обмежує автономію, породжує невпевненість у власних силах, залежність від дорослого; авторитарність – створює атмосферу страху перед покаранням, критикою, осудом; емоційна холодність або нестача підтримки викликає відчуття самотності, невпевненості, тривоги; суперечливі вимоги батьків провокують внутрішній конфлікт і невизначеність [57].

Тривожність матері (або іншого значущого дорослого) часто передається дитині через емоційне наслідування, формуючи модель реагування на світ як

небезпечний. Позитивним чинником є стабільна емоційна підтримка, довірливе спілкування, визнання права дитини на помилку.

Соціально-педагогічні чинники. Початок навчання в школі – потужний стресогенний фактор [3]. Шкільне середовище потребує дотримання правил, дисципліни, успішності, що часто стає джерелом навчальної (шкільної) тривожності. Основні соціально-педагогічні чинники: надмірна змагальність і порівняння учнів; система оцінювання, орієнтована лише на результат; строге або неконструктивне ставлення педагога; відсутність підтримки при невдачах.

Негативний педагогічний стиль, який характеризується критикою, осудом чи ігноруванням емоцій дитини, провокує страх перед учителем, оцінкою або школою загалом. У сприятливому освітньому середовищі, де переважають підтримка, прийняття, позитивне підкріплення, тривожність знижується, а емоційна безпека дитини зростає [25].

Міжособистісні чинники. Соціальні взаємини – важливе джерело як підтримки, так і напруження. У молодших школярів з’являється потреба бути прийнятим у групі однолітків, і саме ця потреба часто стає джерелом тривоги. Страх бути відкинутим, неприйнятим, підданим глузуванню може стати причиною соціальної тривожності. Діти, які не мають навичок ефективного спілкування, часто потрапляють у ситуації непорозумінь, що посилює внутрішню напругу. Позитивний мікроклімат у класі, доброзичливість і підтримка з боку ровесників знижують рівень тривожності і сприяють емоційному благополуччю.

Психологічні наслідки поєднання чинників. Формування тривожності має кумулятивний характер: окремі чинники можуть не викликати патологічних проявів, але їх поєднання – особливо вразливість + авторитарне виховання + навчальний тиск – призводить до стійкої особистісної тривожності. Такі діти часто демонструють соматичні реакції (біль у животі, головний біль, порушення сну); емоційні порушення (плаксивість, страхи, замкненість); поведінкові прояви (уникання діяльності, надмірна обережність або, навпаки, протест).

Отже, психологічні чинники формування тривожності у молодших школярів мають багаторівневу структуру й включають: індивідуально-особистісні особливості (темперамент, самооцінка, емоційна регуляція); когнітивні установки (сприйняття загрози, оцінка ситуацій, образ себе); сімейні впливи (виховний стиль, емоційна атмосфера, наслідування); соціально-педагогічні чинники (умови навчання, стиль взаємодії з педагогом); міжособистісні відносини (прийняття або відкидання в колективі).

У комплексі вони визначають рівень емоційної стабільності дитини, її здатність справлятися з труднощами, долати страхи та формувати почуття впевненості.

Ефективна психолого-педагогічна підтримка має бути спрямована на зміцнення внутрішніх ресурсів дитини та створення умов психологічної безпеки у сім'ї й школі.

1.3. Психологічні підходи до подолання дитячої тривожності

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку є складним психоемоційним феноменом, який потребує комплексного психолого-педагогічного впливу. Подолання тривожності не зводиться лише до усунення її симптомів, а передбачає гармонізацію особистісного розвитку дитини, формування в неї відчуття безпеки, впевненості у власних силах і позитивного образу «Я» [1]. У психологічній практиці застосовуються різні підходи та методи, що відображають багатовимірність цього явища.

Арттерапевтичні методи

Арттерапія [2; 20; 23; 35; 44; 46] є одним із найбільш ефективних напрямів роботи з емоційними порушеннями у дітей, зокрема з підвищеною тривожністю. Її головна ідея полягає у тому, що творче самовираження сприяє усвідомленню внутрішніх переживань і зниженню емоційної напруги. У молодших школярів малювання, ліплення, створення колажів, аплікацій або робота з кольором

допомагає символічно виразити страхи [4; 36], сумніви та внутрішні конфлікти, які дитина ще не здатна вербалізувати.

Завдяки творчій діяльності активізуються внутрішні ресурси, з'являється відчуття контролю над ситуацією, знижується емоційна напруга. Практичний психолог може використовувати такі арттерапевтичні техніки, як «Мій страх», «Квітка спокою», «Дерево впевненості», «Моя фортеця безпеки». Групові заняття з елементами арттерапії сприяють розвитку соціальної взаємодії, емпатії та почуття підтримки серед ровесників.

Ігрова терапія

Ігрова діяльність [39] є провідною у молодшому шкільному віці, тому саме через гру дитина має можливість прожити складні емоційні ситуації, навчитися контролювати свої реакції та розвивати навички адаптації. Ігрова терапія створює безпечний простір для вільного вираження почуттів і пошуку альтернативних способів поведінки. Вона допомагає дитині опанувати ситуацію, що викликає тривогу, через рольову дистанцію.

Практичний психолог може використовувати сюжетно-рольові ігри («Школа без страху», «Чарівний будиночок спокою», «Мандрівка до країни впевненості»), психодраматичні елементи або настільні терапевтичні ігри. Гра дає змогу перевести внутрішню напругу в дію, отримати позитивний досвід саморегуляції, що поступово знижує рівень тривожності.

Когнітивно-поведінковий підхід

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на усвідомлення і перебудову ірраціональних переконань, які лежать в основі тривожних переживань. У дітей молодшого шкільного віку КПТ адаптується до вікових особливостей через казки, метафори, вправи та моделювання ситуацій. Психолог навчає дитину розпізнавати свої емоції, відрізняти реальні загрози від уявних, а також замінювати тривожні думки на конструктивні.

Ефективними є техніки «Думай як детектив» (аналіз ситуації), «Скринька спокою» (зосередження на позитивних спогадах), «Сходинки впевненості» (поступове подолання страхів). КПТ також формує навички саморегуляції –

глибоке дихання, позитивне самонавіювання, внутрішній діалог. Регулярне тренування цих навичок сприяє стабілізації емоційного стану.

Тілесноорієнтовані методи

Тривожність часто супроводжується соматичними проявами – напруженням м'язів, порушенням дихання, серцебиттям. Тілесноорієнтовані методики спрямовані на відновлення гармонії між тілом і психікою. У роботі з дітьми ефективними є дихальні вправи («Подих метелика», «Квітка і вітер»), вправи на розслаблення і рухову активність («Дерево спокою», «Кішка потягується»), а також техніки з елементами дитячої йоги. Такі методи допомагають дітям навчитися усвідомлювати тілесні відчуття, знімати напруження, відновлювати відчуття стабільності та контролю над власним станом.

Психопрофілактика дитячої тривожності

Психопрофілактична робота [17] з дітьми молодшого шкільного віку спрямована на запобігання виникненню стійких тривожних реакцій. Основними завданнями є створення емоційно безпечного шкільного середовища, формування у дітей навичок упевненої поведінки, розвиток позитивної самооцінки.

Психолог проводить тренінгові заняття, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, емпатії, довіри до дорослого світу. Важливо також здійснювати просвітницьку роботу серед педагогів і батьків щодо особливостей дитячої тривожності та способів її попередження.

Роль практичного психолога у подоланні тривожності

Діяльність практичного психолога в роботі з тривожними дітьми має бути системною і комплексною. Основні напрями роботи охоплюють: діагностику рівня та форм тривожності (за допомогою тестів, спостережень, проективних методик); консультування дітей, батьків та педагогів з питань емоційного розвитку; психокорекцію, спрямовану на зниження емоційної напруги, підвищення самооцінки, формування навичок подолання тривоги; психопрофілактику, що передбачає створення сприятливих умов для розвитку

емоційного благополуччя дитини; взаємодію з педагогами, орієнтовану на формування емпатійного стилю спілкування з дітьми, зменшення надмірної вимогливості; роботу з батьками, спрямовану на корекцію гіперопіки, підвищення психологічної культури сімейного виховання, розвиток підтримувальної позиції.

Практичний психолог виступає посередником між дитиною, сім'єю та шкільним середовищем, допомагаючи налагодити гармонійні стосунки і створити відчуття психологічної безпеки.

Отже, подолання дитячої тривожності є багатовекторним процесом, який потребує комплексного підходу з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей дитини. Ефективність психокорекційного впливу забезпечується поєднанням різних методів і технік – арттерапевтичних, ігрових, когнітивно-поведінкових, тілесноорієнтованих.

Кожен із них має свої специфічні переваги: арттерапія сприяє емоційному розвантаженню й самовираженню; ігрова терапія допомагає дитині безпечно пережити тривожні ситуації; когнітивно-поведінкові методи формують навички усвідомлення та регуляції думок і поведінки; тілесноорієнтовані техніки гармонізують психоемоційний і соматичний стан.

Цілісна система психопрофілактики й психокорекції тривожності можлива лише за активної взаємодії всіх учасників освітнього процесу – дитини, батьків, учителів і шкільного психолога [41; 52].

Роль практичного психолога полягає не лише у діагностиці та зниженні проявів тривожності, а й у створенні сприятливого емоційного клімату, розвитку позитивної «Я-концепції» дитини, формуванні навичок саморегуляції та впевненості у власних силах.

Таким чином, робота з тривожними дітьми має бути не епізодичною, а системною, орієнтованою на розвиток особистісних ресурсів, зміцнення відчуття безпеки й емоційного комфорту. Лише за таких умов можливо забезпечити гармонійний психічний розвиток і психологічне благополуччя молодших школярів.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Дизайн і процедура дослідження

Дослідження мало описовий дизайн і здійснювалося у три етапи: підготовчому, діагностичному й аналітичному. Метою дослідження було виявлення особливостей прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку та визначення структури й рівня її вираженості.

На *підготовчому* етапі здійснено аналіз наукових джерел з проблеми тривожності в дітей молодшого шкільного віку; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано гіпотезу; дібрано відповідний психодіагностичний інструментарій для вікової категорії 6-10 років.

Діагностичний етап полягав у проведенні індивідуального обстеження дітей молодшого шкільного віку (n = 30). Вибірка складалася з респондентів 1-4 класів – учнів гімназії № 4 м. Чернівці. Критеріями включення у вибірку були: вік від 6 до 10 років; відсутність інтелектуальних порушень або виражених емоційно-поведінкових розладів; регулярне відвідування закладу загальної середньої освіти.

Психодіагностику проводили у сприятливих умовах шкільного кабінету практичного психолога, де дитина почувалася комфортно і спокійно. Кожне обстеження тривало від 20 до 25 хвилин. Задля підвищення достовірності результатів забезпечувались етичні умови: добровільність участі, конфіденційність даних, ненав'язливість взаємодії з дитиною.

Результати опитування фіксували в індивідуальних протоколах і опрацьовували кількісно та якісно.

Аналітичний етап передбачав кількісний аналіз результатів, якісний аналіз особливостей прояву тривожності в дітей (зокрема інтерпретація малюнків, характерні емоційні реагування під час обстеження, типові вербальні висловлювання), узагальнення результатів у вигляді типологічного опису рівнів

і форм прояву тривожності та формулювання висновків щодо психологічних особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Емпіричне дослідження відповідало етичним принципам психологічної практики, визначеним Етичним кодексом психолога: участь дітей була добровільною; батьки отримували повну інформацію про мету, зміст і результати дослідження; забезпечувалася анонімність та конфіденційність персональних даних; під час обстеження враховувалися емоційний стан і рівень довіри дитини, недопущення ситуацій психологічного дискомфорту.

2.2. Методи і методики дослідження

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів, які забезпечили всебічне вивчення психологічних особливостей досліджуваного явища. Вибір методів ґрунтувався на положеннях системного та діяльнісного підходів у психології, а також на принципах наукової обґрунтованості, валідності та надійності отриманих результатів.

У дослідженні застосовано теоретичні, емпіричні та статистичні методи. Теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел) дали змогу визначити сутність ключових понять, окреслити основні підходи до проблеми та побудувати концептуальні засади дослідження. Емпіричні методи охоплювали психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення психологічних особливостей тривожності дітей молодшого шкільного віку. Методи кількісної та якісної обробки даних забезпечили об’єктивність інтерпретації результатів і дозволили встановити закономірності прояву досліджуваних показників.

Задля забезпечення реалізації емпіричного дослідження обрано низку перевірених методик, які відповідають меті та завданням роботи. Наведемо короткий опис кожної з використаних методик.

З метою визначення рівня ситуативної й особистісної тривожності застосовано *Шкалу тривожності Ч. Спілбергера – адаптація Ю. Ханіна* (для дітей). За її допомогою виявляють емоційний стан у момент обстеження і стабільну схильність дитини до тривожності, а також кількісну оцінку двох типів тривожності, що уможливлює зіставлення їх з віковими чи соціальними чинниками.

Інструкція досліджуваному. Психолог проводить обстеження індивідуально або у невеликих групах (до 5 дітей). Перед початком пояснюється мета в доступній для дітей формі: «Ми з тобою зараз пограємо в гру-опитування. Я буду читати тобі речення, а ти скажеш, наскільки вони підходять до тебе. Тут немає правильних чи неправильних відповідей – важливо, щоб ти відповів(ла) щиро, як є насправді».

Далі, за процедурою, дитині пропонується бланк з короткими твердженнями (наприклад, «Я боюся, що зі мною щось трапиться», «Я спокійний (спокійна)» тощо). Дитина обирає одну з відповідей, позначену певною кількістю балів (від 1 до 3 або від 1 до 4 залежно від варіанту адаптації): 1 – «ні, зовсім не так»; 2 – «іноді буває»; 3 – «так, часто буває» (в деяких версіях додається варіант 4 – «так, майже завжди»).

За часом обстеження триває близько 15-20 хвилин, проводиться у спокійній атмосфері без сторонніх подразників. Психолог контролює розуміння кожного пункту, але не впливає на відповіді дитини.

Методика містить дві підшкали: перша – ситуативна тривожність (С-тривожність), яка свідчить про поточний емоційний стан дитини, її занепокоєння на даний момент; друга – особистісна тривожність (О-тривожність), що відображає загальну схильність дитини відчувати тривогу у різних життєвих ситуаціях.

Кожна з підшкал містить 20 тверджень (всього 40 пунктів), половина з яких сформульована позитивно, інша половина – негативно (аби уникнути ефекту соціальної бажаності).

Обробка результатів

Для кожної підшкали окремо сумується кількість балів, отриманих за всі 20 тверджень. При цьому частина пунктів оцінюється прямо (себто, чим більше балів – тим вищий рівень тривожності), а частина – у зворотному (бал змінюється на протилежний, наприклад: 1 – 4, 2 – 3, 3 – 2, 4 – 1). Після реверсування підраховують загальний бал для кожної шкали.

Отримані показники порівнюють зі стандартними віковими нормами (для дітей 6-10 років).

Зазвичай послуговуються такою інтерпретацією:

Рівень тривожності	Кількість балів	Характеристика
Низький	До 30	Спокійна, врівноважена дитина; емоційно стабільна
Середній	31-45	Помірна тривожність, властива для більшості дітей; адекватна реакція на труднощі
Високий	Понад 46	Високий рівень емоційного напруження, схильність до страхів, невпевненості, підвищеної чутливості

Загалом, методика має такі переваги: високу валідність і надійність для дітей молодшого шкільного віку; дає змогу диференціювати ситуативну й особистісну тривожність; проста у проведенні та зрозуміла у формулюванні запитань; є можливість використання у шкільних, клінічних і консультативних умовах.

Задля виявлення рівня та структури шкільної тривожності в учнів молодшого шкільного віку, а також визначення провідних факторів, що зумовлюють тривожність у навчальному середовищі (страх оцінювання, труднощі у спілкуванні з педагогами й однолітками, переживання невдач тощо) використано *Методику шкільної тривожності Філліпса*.

Інструкція досліджуваному. Дослідження проводиться індивідуально або у невеликих групах до 5-7 дітей, у доброзичливій, спокійній атмосфері. Психолог пояснює мету в доступній для дитини формі: «Зараз я читатиму тобі (вам) різні твердження про школу. Кожне речення може бути про тебе, а може – ні. Якщо ти згоден (згодна) з тим, що там написано, постав «+», якщо ж не згоден (не згодна) – постав «-». Тут немає правильних або неправильних відповідей – важливо, щоб ти відповідав (відповідала) чесно, як відчуваєш насправді».

Опитування триває 20-25 хвилин. У процесі роботи психолог може за потреби роз'яснювати значення окремих висловів, не нав'язуючи власного тлумачення.

Методика містить 58 тверджень, що відображають різні сфери переживання дитини, пов'язані зі школою.

Респондент відповідає «так» або «ні» на кожне твердження.

Методика складається з восьми шкал (факторів), які розкривають специфіку тривожних переживань у школярів:

№	Назва фактора	Зміст
1	Загальна шкільна тривожність	Відображає загальний емоційний стан напруженості, занепокоєння, пов'язаний зі школою.
2	Переживання соціального стресу	Показує рівень тривоги у міжособистісних стосунках із однолітками.
3	Страх самовираження	Відображає побоювання бути осміяним, неправильно висловитися, зробити помилку перед класом.
4	Страх ситуації перевірки знань	Показує страх перед контрольними, опитуваннями, оцінюванням.
5	Страх невідповідності очікуванням дорослих	Виявляє тривогу, пов'язану з прагненням бути «хорошим учнем», не розчарувати вчителя або батьків.
6	Низька фізіологічна опірність стресу	Свідчить про соматичні прояви тривожності (пітливість, тремтіння, біль у животі тощо).
7	Проблеми у стосунках з учителями	Вказує на напруження у взаєминах з педагогами, страх покарання чи критики.

8	Страх невідповідності очікуванням оточення (комплекс неповноцінності)	Відображає невпевненість у власних силах, порівняння себе з іншими на користь останніх.

Обробка результатів

Для кожного з восьми факторів підраховують кількість відповідей, що свідчать про наявність тривожності (згідно з ключем до методики). Наступний крок – визначення загального рівня шкільної тривожності (сума всіх позитивних відповідей) та окремих показників за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

Оцінювання проводять за такими критеріями:

Рівень тривожності	Кількість позитивних відповідей	Характеристика
Низький	До 15	Дитина почувається комфортно у шкільному середовищі; прояви тривожності мінімальні.
Середній	16-25	Помірний рівень тривожності, властивий більшості дітей цього віку.
Високий	Понад 26	Висока тривожність, що може ускладнювати адаптацію до навчання та спілкування.

Для якісної інтерпретації важливо враховувати профіль тривожності за окремими факторами: наприклад, високі показники за шкалами 3 і 4 можуть свідчити про страх оцінювання, натомість як високі за шкалами 2 і 7 – про труднощі у спілкуванні.

Отримані дані можуть бути представлені у вигляді індивідуального профілю тривожності або групової діаграми, що дає змогу порівняти дітей різного віку, статі або навчальних умов.

Дані підлягають подальшій статистичній обробці (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, кореляцій).

Серед переваг методики варто відзначити те, що вона: дає можливість оцінити як загальний рівень шкільної тривожності, так і її структурні компоненти; вирізняється простотою проведення, наочністю і зрозумілістю формулювань для дітей; має високу чутливість до змін у психологічному стані школярів, що робить методику придатною як для діагностики, так і для моніторингу ефективності психокорекційних програм.

Для виявлення змісту, інтенсивності й тематики страхів, які можуть бути емоційним підґрунтям тривожності (глибинні страхи, які дитина не завжди може вербалізувати, рівень емоційного напруження) використано проективну методику *«Страх у малюнках»* А. І. Захарова.

Інструкція досліджуваному. Дослідження проводили індивідуально. Дитині пропонується аркуш білого паперу формату А4 і набір кольорових олівців. Психолог пояснює інструкцію у доступній, емоційно нейтральній формі: «Намалюй, будь ласка, те, чого ти боїшся. Це може бути будь-що: люди, тварини, події або щось інше, що тебе лякає. Малюй так, як хочеш, головне щоб малюнок відображав твій страх».

Якщо ж дитина вагається або говорить, що нічого не боїться, психолог м’яко заохочує, наприклад: «Можна намалювати навіть те, чого боїшся іноді або колись боявся (боялася)».

Дитина виконує роботу зазвичай 10-15 хвилин. Після завершення малюнка проводиться коротка бесіда з досліджуваним для уточнення змісту зображеного: «Що ти намалював (намалювала)?», «Що тут відбувається?», «Хто або що тебе лякає в цій ситуації?». Усі відповіді бажано дослівно записати у протоколі, оскільки вербальні пояснення часто є ключовими для розуміння емоційного змісту малюнка.

Обробка й інтерпретація результатів здійснюються в кілька етапів.

1. Аналіз змісту малюнка – визначається тема страху – що саме зумовлює в дитини тривогу. Типові тематичні групи страхів (за А.І. Захаровим): страхи

тварин (змії, собаки, павуки тощо); страхи темряви, самотності, замкненого простору; страхи казкових або вигаданих істот (привидів, чудовиськ); страхи соціального характеру (бути покараним, залишеним, осміяним); страхи, пов'язані з війною, катастрофами, втратою близьких тощо.

2. Оцінка інтенсивності страху здійснюється за емоційною насиченістю малюнка: використання темних, агресивних кольорів (чорний, сірий, червоний); наявність великих фігур, що загрожують; динаміка руху (напруження, атака, переслідування); міміка, пози персонажів, символи небезпеки (зуби, вогонь, зброя). Враховується також позиція дитини у малюнку: якщо дитина зображує себе малою, беззахисною – страх сприймається як сильний; якщо зображує себе активною або захисником – то страх частково подоланий.

3. Аналіз кольорової гами: домінування темних відтінків означає високий рівень емоційного напруження; поєднання контрастних кольорів (червоний–чорний) свідчить про конфлікт переживань; яскраві, теплі кольори підтверджують оптимістичне сприйняття, меншу інтенсивність страху.

4. Аналіз простору та композиції: центр малюнка, заповнення аркуша, масштаб фігур – вказують на значущість страху; порожній простір, ізольованість об'єктів є ознакою відчуження або самотності; зміщення зображення у нижню частину аркуша означає тривогу, невпевненість; у верхню – фантазування або спроба «піднятися над страхом».

5. Вербальні коментарі дитини – ті слова, якими дитина описує малюнок, дають важливу інформацію про усвідомлення та ставлення до страху: чи говорить спокійно, емоційно, з усмішкою або напругою; або намагається уникнути розмови на певні теми.

6. Узагальнення. Згодом, після аналізу всіх малюнків (або малюнків кількох дітей) робиться якісний висновок про: провідну тематику страхів; інтенсивність емоційних реакцій; рівень емоційної зрілості та захисних механізмів; можливі джерела тривоги (сім'я, школа, соціальне середовище, травматичні події).

Інтерпретаційні критерії (орієнтовно)

Ознака	Можлива інтерпретація
Темні, сірі кольори	Високий рівень емоційного напруження, пригніченість
Агресивні образи, монстри	Проекція внутрішніх страхів, переживань покарання
Велика фігура дитини, яскраві кольори	Почуття контролю, низький рівень страху
Відсутність людей, порожній простір	Страх самотності, відчуття ізоляції
Надмірна деталізація загрозливих об’єктів	Фіксація на травмівному переживанні

Перевагами методики є те, що вона: дає можливість дослідити глибокі, неусвідомлені форми тривожності; підходить для дітей молодшого шкільного віку, які ще не можуть повноцінно вербалізувати свої страхи; може використовуватися як діагностичний і психокорекційний інструмент (у процесі арт-терапії); сприяє встановленню емоційного контакту між дитиною та психологом.

У рамках виконання магістерського дослідження результати методики «Страх у малюнках» підлягали якісному аналізу. Для кожної дитини фіксувалися: основна тема страху; інтенсивність емоційних проявів; кольорова гама; особливості композиції; емоційно-вербальні реакції.

Далі проводилося групування тем страхів і визначення їх частотності на вибірці (n = 30). Отримані показники співвідносилися з рівнями тривожності за іншими методиками (Спілбергера – Ханіна, Філліпса) для виявлення взаємозв’язку між вербальними та невербальними проявами тривожності.

Методику *«Дім – Дерево – Людина»* Дж. Бука в адаптації К. Маховер застосовано задля оцінки емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки, почуття безпеки та стабільності особистості через символічне відображення внутрішнього світу дитини у малюнках. Методика дозволяє виявити уявлення дитини про себе, свій дім, соціальні зв’язки та ставлення до навколишнього середовища.

Проективний тест «Дім – Дерево – Людина» створений Дж. Буком (1948) і адаптований К. Маховер (1949). У проективному підході вважається, що малюнки об’єктів, пов’язаних із життєвим простором людини, несвідомо відображають її емоційні конфлікти, страхи, захисні механізми, ставлення до себе та інших. У роботі з дітьми молодшого шкільного віку методика є м’яким, ненав’язливим засобом діагностики емоційної сфери.

Інструкція досліджуваному. Тестування проводиться індивідуально, без поспіху. Дитині пропонують три аркуші білого паперу формату А4 і набір кольорових олівців.

Психолог дає послідовні інструкції: 1. «Будь ласка, намалюй дім – будь-який, який ти хочеш». Після завершення малюнка – коротка пауза. 2. «Тепер, будь ласка, намалюй дерево». 3. «А тепер намалюй людину – будь-яку, яку хочеш». Дитині надається повна свобода вибору форми, кольорів і розташування об’єктів.

Якщо дитина запитує: *«Який дім?»* або *«Яку людину?»*, психолог відповідає нейтрально: «Намалюй так, як тобі хочеться».

На виконання всієї методики зазвичай відводиться 25-30 хвилин.

Після завершення кожного малюнка проводиться коротка бесіда-уточнення, щоб розкрити суб’єктивний зміст зображеного. Психолог ставить запитання типу:

Для малюнка «Дім»: Хто живе у цьому домі? Тобі там подобається? Чи хотів (хотіла) би ти там жити? Який це дім – великий чи маленький, веселий чи сумний?

Для малюнка «Дерево»: Яке це дерево – старе чи молоде? Де воно росте? Чи є там вітер, сонце, дощ? Чи міцне воно?

Для малюнка «Людина»: Хто це? Що він (вона) робить? Як він (вона) себе почуває? Чим ця людина схожа або не схожа на тебе?

Відповіді дитини фіксуються дослівно, оскільки вони мають проективне значення.

Обробка результатів передбачає якісний аналіз трьох компонентів малюнка («Дім», «Дерево», «Людина») за низкою критеріїв:

- загальні показники: рівень деталізації; пропорції, масштаб, розміщення на аркуші; характер ліній (сильний натиск – напруження, слабкий – невпевненість); кольорова гама (темні кольори – тривога, яскраві – оптимізм);

- малюнок «Дім» – символ родини, безпеки відображає уявлення дитини про сімейне середовище, почуття захищеності, емоційного тепла;

Ознака	**Можливе тлумачення**
Великий дім, відкрите вікно, дим із труби.	Почуття затишку, безпеки.
Відсутність дверей, вікон.	Замкненість, страх, ізоляція.
Дім маленький, похилий.	Відчуття тривоги, нестабільності.
Високий паркан, брама.	Захисна установка, недовіра до світу.

- малюнок «Дерево» – символ життєвої енергії та внутрішніх ресурсів. Відображає рівень активності, емоційної стійкості, зрілості особистості.

Ознака	**Можливе тлумачення**
Міцний стовбур, розвинена крона.	Висока життєва енергія, впевненість.
Тонкий або зламаний стовбур.	Внутрішня слабкість, вразливість.
Відсутність коріння.	Почуття нестабільності, втрати опори.
Осіннє або безлистяне дерево.	Ознака смутку, тривоги.

- малюнок «Людина» – символ Я-образу – відображає самооцінку, ставлення до себе, рівень емоційного комфорту.

Ознака	**Можливе тлумачення**
Пропорційна, детальна фігура.	Адекватна самооцінка, стабільність.
Дуже маленька фігура.	Занижена самооцінка, невпевненість.
Відсутність рук або ніг.	Почуття безпорадності, залежності.
Перебільшена голова.	Прагнення до контролю, інтелектуалізація.
Усміхнене обличчя,	Оптимізм, емоційна відкритість.

Ознака	Можливе тлумачення
яскраві кольори.	
Похмуре, затемнене обличчя.	Тривожність, пригніченість.

Інтерпретація результатів проводиться комплексно: аналізується узгодженість трьох образів – дому, дерева і людини.

Нижче наведено узагальнену інтерпретацію трьох малюнків (для дітей молодшого шкільного віку):

Комбінація спостережень	Можливі висновки
Усі три малюнки яскраві, цілісні, із деталями.	Емоційна стабільність, добрий контакт із сім'єю, позитивний образ себе.
Дім холодний, дерево крихке, людина маленька.	Почуття незахищеності, тривожність, низька самооцінка.
Дім приємний, дерево міцне, але людина віддалена або непропорційна.	Добре почуття дому, але проблеми у соціальній самооцінці.
Відсутність деталей, схематичні малюнки.	Емоційна стриманість, сором'язливість, страх помилки.
Багато ліній натиску, виправлень, затемнень.	Напруження, тривога, внутрішні конфлікти.

Особливості психологічної інтерпретації в контексті розвитку дітей віком 6-10 років така:

- 6-7 років – перехід до шкільного життя, малюнки часто відображають страх оцінки, залежність від дорослих.
- 8-9 років – зростає потреба в самостійності, тому дитина може зображати міцне дерево, але маленький дім (віддалення від родини).
- 10 років – формується стійкіший образ «Я», і в малюнках з'являється усвідомлена композиція, увага до деталей, що свідчить про розвиток самоконтролю.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Особливості рівнів тривожності дітей молодшого шкільного віку

Для з'ясування рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку було використано Шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, адаптовану до вікових особливостей досліджуваних. Методика дає змогу диференціювати ситуативну (реактивну) та особистісну (хронічну) тривожність, що виявляється у схильності дитини сприймати різноманітні життєві ситуації як загрозливі.

Застосування цієї методики дозволяє не лише кількісно оцінити рівень тривожності, а й визначити її якісні особливості, тобто виявити, у яких формах вона проявляється та наскільки стійкою є у поведінці дитини. Отримані результати подано у вигляді узагальнених показників, що дають змогу простежити загальну динаміку емоційного стану дітей і проаналізувати рівень їхньої емоційної стабільності та впевненості у собі (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Узагальнені показники рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку за Шкалою Спілбергера – Ханіна

Показник	Загальні результати			Інтерпретація
	Математичне сподівання (M)	Стандартне відхилення (SD)	Діапазон значень	
Ситуативна тривожність	42,3	8,7	30-60	Середній рівень
Особистісна тривожність	39,8	7,9	38-55	Середній рівень

Як видно з даних таблиці, показники ситуативної та особистісної тривожності дітей молодшого шкільного віку знаходяться у межах середнього рівня. Середнє значення ситуативної тривожності (M = 42,3; SD = 8,7) свідчить про помірний емоційний відгук дітей на актуальні ситуації, що можуть

сприйматися ними як нові або потенційно складні (наприклад, оцінні ситуації, спілкування з учителями, виконання завдань). Високе стандартне відхилення вказує на індивідуальні відмінності у вираженості реакцій тривоги – частина дітей схильна до більш емоційних проявів, тоді як інші реагують спокійніше.

Показник особистісної тривожності (M = 39,8; SD = 7,9) також відповідає середньому рівню і свідчить про відносно стійке, але не надмірне внутрішнє напруження, притаманне цьому віковому періоду. Такі діти загалом зберігають емоційну врівноваженість, хоча можуть проявляти занепокоєння у незнайомих або оцінно значущих ситуаціях.

Отримані результати свідчать, що емоційний стан більшості дітей є відносно стабільним, без виражених ознак високої тривожності, що відповідає віковій нормі для молодшого шкільного віку. Водночас окремі коливання в межах діапазонів значень (30–60 для ситуативної та 38–55 для особистісної тривожності) свідчать про індивідуальні відмінності у сприйнятті навчального та соціального середовища.

Таким чином, середні значення ситуативної та особистісної тривожності вказують на їх помірний рівень серед дітей молодшого шкільного віку. Для більшої наочності розподіл досліджуваних за рівнями тривожності наведено на рисунку 3.1.

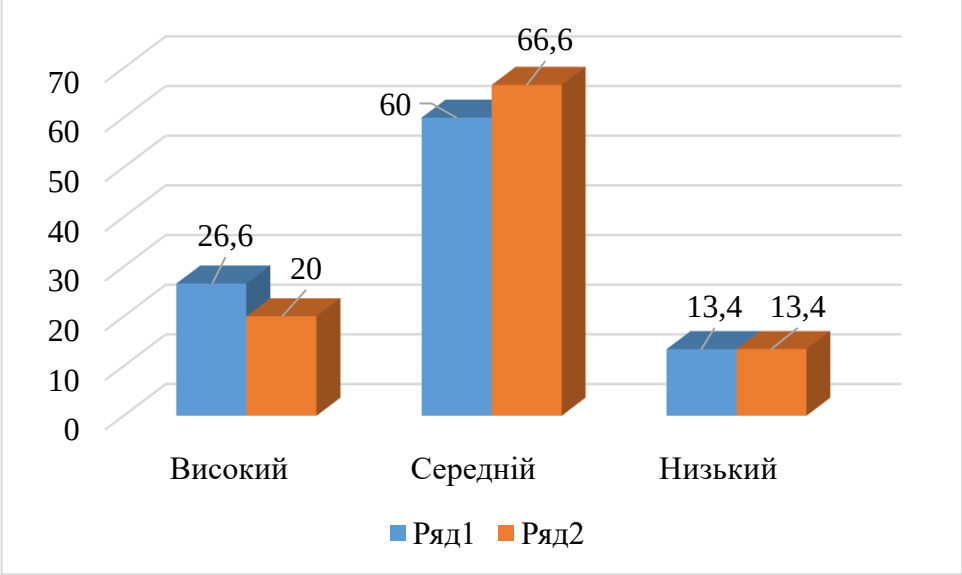


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (у %)

Примітка. Ряд 1 – ситуативна тривожність, ряд 2 – особистісна тривожність.

Зазначмо, що ситуативна тривожність характеризує тимчасові емоційні стани дитини, які виникають у конкретних ситуаціях (наприклад, під час контрольної роботи, виступу перед класом чи зустрічі з новими людьми).

Приблизно кожна четверта дитина (26,6 %) відчуває значну тривогу в конкретних ситуаціях. Це може проявлятися як сильне хвилювання, страх помилки, небажання брати участь у діяльності, що потребує уваги однокласників чи дорослих. Такі діти потребують підтримки, навичок саморегуляції і поступового ознайомлення з «тривожними» ситуаціями.

Переважна більшість дітей (60 %) демонструють помірну ситуативну тривожність. Це природна реакція на стресові або нові обставини, яка може стимулювати уважність і відповідальність. Для цих дітей корисні прості способи саморегуляції: дихальні вправи, структурована підготовка до нових завдань, підтримка дорослих.

Невелика частина дітей (13,4 %) практично не відчуває тривоги у ситуаційних контекстах. Це може свідчити про високу емоційну стійкість, впевненість у собі, але інколи й про недостатню увагу до потенційних ризиків чи небезпек.

Особистісна тривожність відображає стабільну схильність дитини до тривоги, її загальний емоційний тонус і характерну чутливість до стресу в повсякденному житті.

Отже, одна п’ята дітей (20 %) мають виражену схильність до тривожності. Вони можуть бути більш чутливими до критики, переживати через дрібниці, важко адаптуватися до нових умов. Таким дітям важливо надавати психологічну підтримку, навчати емоційній регуляції та навичкам вирішення проблем.

Дві третини дітей (66,6 %) характеризуються помірною особистісною тривожністю, що є нормальним для їхнього віку. Це означає, що вони здатні переживати стрес, але в цілому адаптуються до шкільного середовища. Важливо формувати у них позитивні способи реагування на стрес, щоб не допустити підвищення тривожності в майбутньому.

Деякі діти (13,4 %) проявляють низьку особистісну тривожність, тобто стабільну спокійність і впевненість у собі. Це свідчить про високу емоційну стабільність, але може супроводжуватися меншою чутливістю до соціальних сигналів або недостатньою самокритичністю.

Загалом, у дітей молодшого шкільного віку переважає середній рівень тривожності як ситуативної (60 %), так і особистісної (66,6 %). Це відповідає нормі і свідчить про здатність дітей адаптуватися до шкільного середовища та помірно реагувати на стресові ситуації.

Високий рівень тривожності спостерігається у приблизно чверті дітей (ситуативна) та у 20 % (особистісна). Це група ризику, якій потрібна підтримка та формування навичок емоційної регуляції.

Низький рівень тривожності спостерігається у невеликої частини дітей (по 13,4 %), що свідчить про емоційну стійкість.

3.2. Особливості рівнів шкільної тривожності молодших школярів

Попереднє дослідження показало, що серед дітей молодшого шкільного віку переважає середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, при цьому значна частина дітей демонструє високий рівень тривожності, що може свідчити про підвищену емоційну чутливість у стресових ситуаціях. Такі дані дозволяють припустити, що школа як соціальне середовище і специфічні навчальні ситуації можуть стати потенційним джерелом стресу для окремих дітей.

Виходячи з цього, наступним етапом дослідження було вивчення рівня шкільної тривожності за методикою Філліпса, яка дозволяє оцінити специфічні страхи та переживання, пов’язані саме з навчальним процесом, взаємодією з учителями та однокласниками, а також із власною успішністю у школі. Результати цього дослідження дають змогу більш детально охарактеризувати, як особистісні та ситуативні особливості тривожності проявляються у шкільному

контексті та які аспекти навчальної діяльності потребують додаткової підтримки для дітей.

Нижче наведено результати описової статистики за показниками шкільної тривожності дітей молодшого шкільного віку за методикою Філліпса (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Описова статистика показників шкільної тривожності

Показник	Загальні результати			Інтерпретація
	Математичне сподівання (M)	Стандартне відхилення (SD)	Діапазон значень	
Шкільна тривожність	18,7	4,9	10-27	Середній рівень

Отже, за результатами дослідження шкільної тривожності дітей молодшого шкільного віку середнє арифметичне значення (математичне сподівання) становить 18,7 бала, що відповідає середньому рівню тривожності. Це свідчить про те, що в цілому учні характеризуються помірною емоційною напругою, пов’язаною зі шкільним середовищем, навчальними вимогами та міжособистісними стосунками у класі.

Стандартне відхилення, яке дорівнює 4,9, вказує на помірну варіативність індивідуальних результатів. Тобто, хоча більшість дітей мають близькі до середніх показники тривожності, у вибірці все ж наявні учні як із підвищеним, так і зі зниженим рівнем емоційного напруження.

Діапазон значень – від 10 до 27 балів – демонструє, що розмах коливань між мінімальними та максимальними показниками є досить широким. Це свідчить про індивідуальні відмінності у переживанні шкільної ситуації: від відносно спокійного ставлення до навчання – до вираженого емоційного напруження, пов’язаного зі страхом невдачі, оцінювання чи негативного ставлення з боку вчителя або однолітків.

Отримані дані дають підстави вважати, що середній рівень шкільної тривожності є типовим для більшості дітей молодшого шкільного віку, оскільки

цей період розвитку пов’язаний із процесом адаптації до навчальної діяльності, формуванням почуття обов’язку, відповідальності та прагненням до успіху. Водночас наявність окремих випадків підвищеної тривожності потребує уваги з боку педагогів і психологів, щоб запобігти формуванню стійких емоційних труднощів.

Наступним етапом аналізу є розподіл дітей молодшого шкільного віку за рівнями шкільної тривожності, що дозволяє більш детально охарактеризувати ступінь емоційного напруження у навчальному середовищі (рис. 3.2).

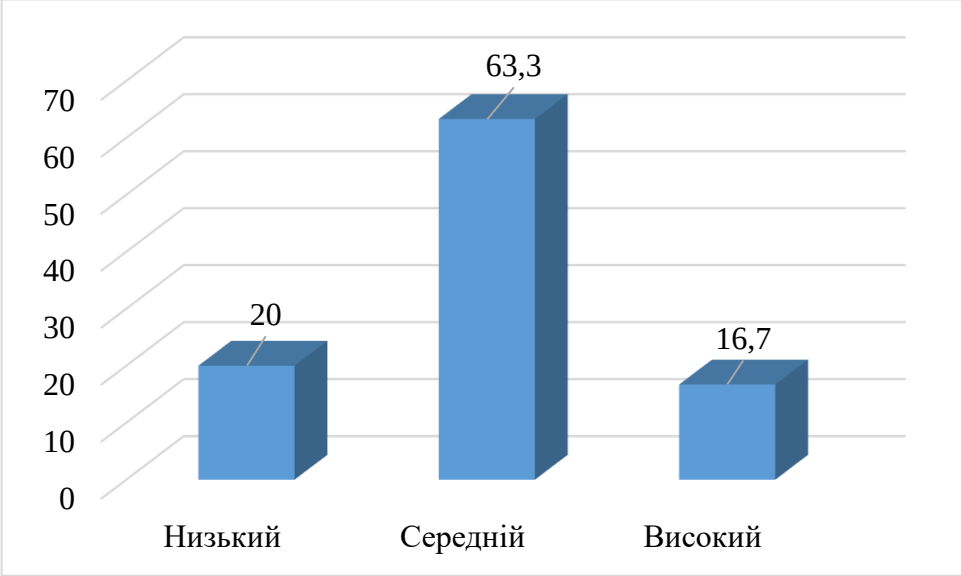


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за рівнями шкільної тривожності (у %)

Отже, кожна п’ята дитина демонструє низьку шкільну тривожність, тобто відносно спокійно ставиться до навчальної діяльності, оцінок, взаємодії з учителями та однолітками. Ці діти зазвичай впевнені в собі, швидко адаптуються до шкільного середовища і менше схильні до емоційних переживань у стресових ситуаціях.

Більшість дітей (приблизно дві третини) мають середній рівень шкільної тривожності. Це свідчить про наявність помірного емоційного напруження у навчальному процесі, що є типовим для цього віку. Діти з середньою тривожністю здатні справлятися зі шкільними завданнями, але можуть відчувати хвилювання перед контрольними роботами, виступами чи новими ситуаціями. Для них корисним є формування навичок саморегуляції та підтримка позитивного соціального середовища.

Приблизно кожна шоста дитина має високий рівень шкільної тривожності. Це означає, що такі учні відчувають значне емоційне напруження у школі, можуть уникати відповідальних завдань, боятися помилок або негативної оцінки з боку дорослих і однокласників. Ця група дітей потребує особливої уваги з боку педагогів і шкільного психолога, а також проведення цілеспрямованих вправ на зниження тривожності та підвищення впевненості в собі.

Загалом, серед дітей молодшого шкільного віку переважає середній рівень шкільної тривожності (63,3 %), що відповідає типовій адаптації до навчального процесу. Наявність груп з низьким і високим рівнем тривожності свідчить про індивідуальні відмінності в емоційній реакції на шкільні ситуації, що потребує диференційованого підходу до психологічної підтримки дітей.

3.3. Особливості дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку

Отже, узагальнення результатів за методикою Філліпса дало змогу виявити рівень шкільної тривожності та провідні чинники її виникнення у дітей молодшого шкільного віку. Проте для повнішого розкриття емоційно-особистісних особливостей, зокрема характеру страхів, їхньої інтенсивності та змістового наповнення, доцільним стало використання проективної методики «Страх у малюнках» А. І. Захарова, яка дає змогу глибше дослідити внутрішній світ дитини та специфіку її емоційних переживань.

Результати усіх опитаних дітей було проаналізовано за трьома основними параметрами: інтенсивністю страху – загальною кількістю страхів, відображених у малюнках; типом страху – класифікацією за категоріями (страх фізичного болю, страх оцінки та покарання, страх самотності, страх соціальної взаємодії); ступенем вираження страху – наскільки яскраво і детально дитина відобразила страх у малюнку.

З метою детальнішого аналізу отриманих даних результати було згруповано за основними категоріями страхів, що дозволило виявити їхню змістову спрямованість і частотність проявів серед дітей.

Таблиця 3.3

Розподіл дитячих страхів за змістовими групами

Тип страху	Кількість дітей	Інтерпретація
Страх оцінки/покарання	10	Найпоширеніший тип страху, характерний для шкільного віку; діти переживають невпевненість перед оцінками та авторитетом дорослих
Страх самотності / соціальної ізоляції	8	Вказує на потребу у підтримці та емоційному контакті з дорослими або ровесниками
Страх фізичного болю / небезпеки	7	Переважно ситуативні страхи, пов’язані з безпекою в школі чи вдома
Інші страхи (тварини, природні явища, фантастичні персонажі)	5	Менш поширені, індивідуальні прояви страхів

Отже, за результатами означеної методики було виокремлено кілька провідних груп страхів, характерних для дітей молодшого шкільного віку. Найбільш поширеними виявилися страхи оцінки та покарання, які відзначено у 10 дітей. У малюнках ці страхи проявлялися через зображення вчителів, дорослих із суворим виразом обличчя, сцен покарання або ситуацій, пов’язаних із контрольними роботами, викликом до дошки тощо. Такий зміст свідчить про підвищену тривожність, орієнтацію на зовнішню оцінку, страх не відповідати очікуванням дорослих, а також про потребу у схваленні та підтримці з боку значущих дорослих.

На другому місці за частотою виявлення опинилися страхи самотності та соціальної ізоляції (8 дітей). Вони відображалися у малюнках через сюжети відокремленості: дитина зображувала себе наодинці, без друзів, або малювала

темні, порожні простори. Часто ці малюнки супроводжувалися мінімальною кількістю кольорів, що вказує на емоційний дискомфорт і переживання відчуження. Подібні прояви можуть бути індикатором труднощів у соціальній адаптації, невпевненості у спілкуванні, потреби в емоційній підтримці з боку однолітків.

Дещо рідше траплялися страхи фізичного болю та небезпеки (7 дітей). У малюнках ця група представлена образами темряви, висоти, зброї, агресивних тварин або сценами падіння, переслідування. Такі образи вказують на загострене почуття вразливості, недостатній рівень відчуття безпеки та можливу емоційну напругу, пов’язану із зовнішніми факторами середовища (воєнні події, медійні впливи, сімейна тривожність тощо).

Найменше представленою групою стали інші страхи (5 дітей), до яких увійшли страхи, пов’язані з тваринами, природними явищами (гроза, темрява, вода), а також із фантастичними персонажами. У більшості випадків такі образи мали символічний характер, що може відображати загальну підвищену чутливість дитини або наслідки перегляду емоційно насичених мультфільмів і казкових сюжетів.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що для більшості дітей характерні страхи соціально-оцінного змісту, які безпосередньо пов’язані з навчальною діяльністю та міжособистісною взаємодією у шкільному середовищі. Це вказує на те, що саме шкільна ситуація є провідним джерелом емоційного напруження у дітей молодшого шкільного віку, натомість страхи фізичної небезпеки та фантастичного змісту мають другорядний, ситуативний характер.

Для глибшого розуміння емоційної напруженості дітей здійснено подальший аналіз результатів за ступенем виразності страхів, що дозволило визначити рівень їх інтенсивності та поширеності серед учасників дослідження (рис. 3.3).

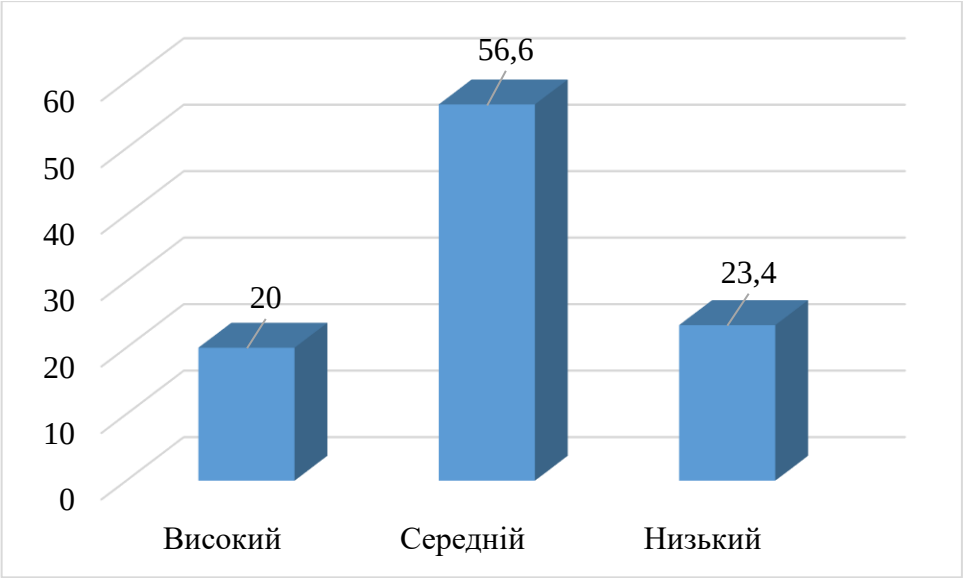


Рис. 3.3. Розподіл опитаних за ступенем виразності страху (у %)

Подальший аналіз даних, отриманих за цією методикою, дав змогу визначити ступінь виразності страхів у дітей молодшого шкільного віку. Результати розподілилися так: високий ступінь виразності страху виявлено у 20 % дітей, середній – у 56,6 %, низький – у 23,4 % опитаних.

Найбільш чисельною є група дітей із середнім рівнем виразності страху (понад половина вибірки). Це свідчить про наявність у них певних емоційних переживань, пов’язаних із конкретними ситуаціями або обставинами, однак страхи не мають надмірного, дестабілізуючого характеру. Такі діти, як правило, здатні контролювати власні емоційні реакції, хоч і потребують емоційної підтримки з боку дорослих, особливо в ситуаціях новизни або підвищеної відповідальності.

Високий ступінь виразності страху, який виявлено у п’ятої частини дітей, може свідчити про підвищену емоційну чутливість, недостатній рівень відчуття безпеки та сформовані тривожні очікування. Для таких дітей характерна схильність до уникання емоційно напружених ситуацій, надмірна залежність від оцінки дорослих, а також яскраві образи страху у малюнках (темні кольори, великі фігури загрозливих об’єктів, сцени небезпеки). Цей рівень виразності може бути показником емоційної нестабільності або реакцією на стресові фактори середовища.

Натомість низький ступінь виразності страху, виявлений у 23,4 % дітей, свідчить про достатній рівень емоційної стійкості, почуття захищеності та довіри до навколишнього світу. У малюнках таких дітей переважають спокійні сюжети, гармонійне поєднання кольорів, відсутність символів загрози. Імовірно, ці діти мають досвід емоційної підтримки з боку батьків і педагогів, що сприяє формуванню базового відчуття безпеки.

Отже, загальна тенденція результатів свідчить про переважання середнього рівня виразності страхів, що є віковою нормою для дітей молодшого шкільного віку. Разом із тим, наявність значної частки дітей із високим ступенем страху підкреслює потребу у цілеспрямованій психопрофілактичній роботі, спрямованій на зниження тривожності, формування почуття захищеності та розвиток позитивного емоційного тла в освітньому середовищі.

Проведений аналіз результатів за методикою «Страх у малюнках» А. І. Захарова дозволив визначити як змістову спрямованість, так і ступінь виразності страхів у дітей молодшого шкільного віку. Отримані дані свідчать, що найбільш поширеними є страхи соціально-оцінного характеру (страх оцінки, покарання, осуду), які мають безпосередній зв’язок із навчальною діяльністю та системою шкільної взаємодії. Меншою мірою виявлено страхи самотності та соціальної ізоляції, що вказує на переживання дітьми потреби у прийнятті та належності до групи однолітків. Певна частина дітей демонструє страхи фізичного болю й небезпеки, що може бути пов’язано як із індивідуальними особливостями емоційного розвитку, так і з впливом зовнішніх стресогенних факторів. Інші страхи (пов’язані з природними явищами, тваринами, фантастичними образами) мають переважно ситуативний, символічний характер.

Аналіз за ступенем виразності страхів показав, що більшість дітей (56,6 %) мають середній рівень інтенсивності емоційних переживань, що відповідає віковій нормі та свідчить про здатність до часткового емоційного самоконтролю. Разом з тим, 20 % дітей із високим рівнем страху потребують додаткової психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення почуття безпеки, формування позитивного образу «Я» та зниження емоційного напруження.

Низький рівень виразності страхів (23,4 %) свідчить про достатню емоційну зрілість і позитивний соціально-психологічний клімат у найближчому оточенні таких дітей.

Отже, узагальнені результати вказують на те, що провідним емоційним переживанням дітей молодшого шкільного віку є страх негативної оцінки та втрати схвалення, який тісно пов’язаний із навчальною мотивацією, взаєминами з педагогами та батьками. Це підкреслює необхідність створення психологічно безпечного освітнього середовища, у якому дитина відчуватиме підтримку, довіру та прийняття, а не страх помилки чи осуду.

3.4. Образне відображення емоційного стану молодших школярів у проективних малюнках за методикою «Дім – Дерево – Людина»

Отже, результати, отримані за методикою «Страх у малюнках» А. І. Захарова, дозволили окреслити провідні емоційні переживання дітей молодшого шкільного віку, виявити характер і зміст їхніх страхів, а також ступінь емоційної напруги. Проте для глибшого розуміння особистісних особливостей, самооцінки, почуття безпеки та ставлення дитини до світу, оточення і самої себе доцільним є використання додаткових проективних засобів. З цією метою було застосовано методику «Дім – Дерево – Людина» (Д. Бука в адаптації К. Маховер), яка дає змогу візуально простежити емоційно-особистісний стан дитини, виявити рівень тривожності, особливості її «Я»-образу та ставлення до значущих людей.

Аналіз проводився за трьома малюнками: «Дім», «Дерево», «Людина», із виділенням основних показників: деталізація, пропорції, розташування на аркуші, наявність або відсутність певних елементів (вікна, двері, гілки, руки, обличчя тощо). Отримано такі результати:

Малюнок «Дім»

12 дітей (40 %) відобразили замкнуті або дрібні будинки. Такі малюнки свідчать про емоційну замкнутість, почуття невпевненості або тривожності.

Діти, які малюють маленькі або замкнуті будинки, часто: потребують почуття захищеності; можуть переживати нестачу теплих, стабільних стосунків у родині; мають тенденцію обмежувати спілкування, тримати емоції «всередині»; сприймають навколишній світ як потенційно небезпечний, тому символічно «захищають» себе маленьким або закритим простором. Для частини дітей ці малюнки можуть відображати внутрішню обережність або стриманість, а не обов'язково глибоку емоційну проблему, але у 6–10 років це частіше свідчить про тривожне або невпевнене емоційне тло.

15 дітей (50 %) малювали відкриті, просторі будинки. Малюнки такого типу відображають позитивний емоційний стан, відчуття прийняття й безпеки. Ці діти зазвичай: емоційно відкриті, комунікабельні, добре адаптовані в шкільному середовищі; відчувають тепло сімейних стосунків, мають довірливі відносини з батьками; проявляють допитливість, оптимізм, інтерес до взаємодії з іншими людьми; схильні до конструктивного способу подолання труднощів. Така кількість відкритих зображень (половина вибірки) свідчить про загалом сприятливий психологічний клімат серед дітей, з наявністю підтримки й почуття емоційного комфорту.

3 дітей (10 %) відобразили будинок без дверей або вікон. Цей тип зображень інтерпретується як символ емоційної ізоляції, почуття недоступності або страху перед контактами. Такі діти можуть: відчувати труднощі у спілкуванні, прагнути дистанції; переживати самотність або незахищеність; мати внутрішні конфлікти, пов'язані з довірою до дорослих; символічно «зачиняти» свій світ від зовнішнього. Це може бути реакцією на стресові сімейні ситуації (конфлікти, розлуку, контроль) або наслідком емоційної гіперзалежності й страху самовираження.

В цілому, більшість дітей (50 %) демонструють емоційно комфортний стан, відкритість і позитивне ставлення до світу; значна частина (40 %) – потребують підтримки, проявляють ознаки внутрішньої тривожності, потреби у захищеності. Невелика частка (10 %) – може мати труднощі у встановленні контактів, переживати почуття ізольованості.

Отже, груповий профіль свідчить про загалом сприятливе емоційне тло, проте у частини дітей простежуються ознаки емоційної невпевненості, що потребує уваги з боку психолога – насамперед у напрямі розвитку почуття безпеки, емоційного прийняття та підтримки в середовищі школи та сім'ї.

Малюнок «Дерево»

8 дітей (27 %) малювали дерево із слабо розвиненою кроною та корінням. Такі малюнки відображають знижений рівень життєвої енергії, невпевненість, емоційну вразливість. Для цих дітей характерні такі особливості: невисокий рівень самоповаги, сумніви у власних силах; потреба в підтримці та схваленні дорослих; можливі утруднення в емоційному самовираженні, сором'язливість; іноді – тривожність або внутрішнє напруження, схильність до уникання конфліктів.

Слабо розвинена крона свідчить про обмежену сферу самореалізації, невпевненість у соціальних контактах, а відсутність або слабке коріння – про недостатнє відчуття власних опор, тобто емоційну нестабільність чи потребу в почутті захищеності.

18 дітей (60 %) – дерево пропорційне, із чіткими корінням і гілками. Ця група демонструє емоційну врівноваженість, гармонійний розвиток і позитивне самосприйняття. Такі малюнки вказують на: стійке відчуття внутрішньої опори (чітке коріння – символ ґрунтовності, сімейної стабільності); гармонійне поєднання емоційної та раціональної сфер (пропорційна крона); соціальну активність, відкритість до взаємодії; достатній рівень самоконтролю та впевненості у собі.

Загалом, можна говорити, що більшість дітей у вибірці мають збалансований емоційний стан, адекватний рівень саморегуляції та добрий потенціал для розвитку комунікативних і особистісних ресурсів.

4 дітей (13 %) – деформоване або фрагментарне дерево. Такі малюнки можуть бути індикатором емоційних труднощів, внутрішніх конфліктів або пережитих стресових ситуацій. Типові характеристики цієї групи: порушення цілісного сприйняття себе (фрагментарність образу); емоційна нестабільність,

схильність до афективних реакцій; вразливість до зовнішніх впливів, страх бути неприйнятим; у деяких випадках – ознаки втоми, перевантаження, або переживань, пов'язаних із родинними чи шкільними ситуаціями.

Деформація стовбура чи крони може символізувати порушення почуття внутрішньої сили або конфлікт між потребою у свободі та почуттям обмеження.

Отже, загалом більшість дітей (60 %) демонструють емоційно стабільний, гармонійний розвиток, почуття впевненості та внутрішньої рівноваги. Близько третини (27 %) – мають тенденцію до тривожності, невпевненості, потребують більшої підтримки та підкріплення позитивної самооцінки. Невелика частина (13 %) – виявляє ознаки емоційного неблагополуччя або стресових переживань, що потребує індивідуальної уваги психолога.

Отримані результати свідчать про загалом позитивний емоційний клімат у групі молодших школярів. Переважання пропорційних і цілісних образів дерев говорить про стійкість особистісного розвитку та наявність базового почуття безпеки. Водночас наявність малюнків зі слабкою кроною чи деформацією вказує на окремі випадки емоційної вразливості, які доцільно враховувати при подальшій психологічній підтримці дітей – особливо у напрямі зміцнення самооцінки, формування почуття внутрішньої стабільності та впевненості у власних силах.

Малюнок «Людина»

10 дітей (33 %) малювали фігури з недорозвиненими або прихованими руками/обличчям. Такі зображення свідчать про наявність певних труднощів у сфері міжособистісних контактів та самоідентифікації. Недорозвинені або відсутні руки часто інтерпретуються як символ зниженої впевненості у власних діях, відчуття безсилля, невпевненості у своїх можливостях впливати на світ або захищатися від нього. Приховане або спрощене обличчя може вказувати на труднощі у вираженні емоцій**,** потребу у прийнятті, або внутрішню замкненість. Для молодших школярів це може бути ознакою певної емоційної скутості, сором'язливості, або відчуття недостатньої безпеки в соціумі (зокрема в колективі однолітків чи у школі). Такі діти можуть уникати активної участі у

спільній діяльності, мати стриману поведінку, потребують підтримки, уваги та емоційного тепла.

17 дітей (57 %) зобразили пропорційні фігури з деталями. Ця група відображає емоційно стабільних, адаптованих дітей, які демонструють позитивне ставлення до себе і до навколишнього світу. Пропорційність фігури, наявність обличчя, рук, одягу та інших деталей свідчить про гармонійний розвиток образу «Я», достатній рівень самоприйняття, соціальної впевненості й довіри до оточення. Деталізація рисунку вказує також на допитливість, розвинену уяву та когнітивну зрілість, що є позитивною віковою ознакою. Для цієї більшості характерні адекватна самооцінка, врівноваженість емоційних реакцій, задоволення потреби у спілкуванні.

3 дітей (10 %) малювали фігури з елементами страху або агресії (непропорційні частини тіла, збільшені очі тощо). Такі зображення відображають емоційну напруженість, тривожність або захисно-агресивні тенденції. Непропорційні частини тіла, особливо збільшена голова, очі або рот, можуть сигналізувати про внутрішній конфлікт, підвищену тривогу, страх бути оціненим. Збільшені очі часто вказують на гіпервразливість, настороженість, потребу контролю або пережитий стресовий досвід. У деяких випадках такі деталі можуть бути компенсаторним засобом: діти, які відчувають себе слабкими, зображують «силу» через неприродні акценти (великі руки, зуби, зброю тощо). Це може свідчити про емоційні труднощі адаптації, внутрішню напругу, потребу у психологічній підтримці та стабільності.

Загалом, аналіз рисунків «Людини» свідчить, що: більшість дітей (57 %) мають гармонійний образ «Я», адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе і світу; третина (33 %) виявляє ознаки невпевненості, емоційної скутості та потреби у підтримці; менша частина (10 %) демонструє ознаки емоційної тривожності або агресивних тенденцій, що потребує індивідуальної уваги фахівців (шкільного психолога, класного керівника, батьків).

Отже, емоційно-особистісний стан групи в цілому можна вважати відносно стабільним, із наявністю незначного відсотка дітей, які мають психоемоційні труднощі або напруженість у сфері соціальної адаптації.

У кількісному вимірі отримано такі результати (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за адаптацією / тривожністю

Показник	Низька адаптація / підвищена тривожність	Нормальна адаптація	Кількість дітей	%
Дім	15	15	30	50 % / 50 %
Дерево	12	18	30	40 % / 60 %
Людина	13	17	30	43,3 % / 56,7 %

У більшості дітей (приблизно 55-60 %) прояви тривожності помірні, що відповідає середньому рівню емоційного реагування молодших школярів. Близько 40-45 % дітей виявили ознаки підвищеної тривожності або емоційної закритості, що узгоджується з результатами Шкали Спілбергера та Методики Філліпса. Найбільш виражені прояви тривожності спостерігались у компоненті «Людина», що підкреслює внутрішні переживання, пов’язані з самооцінкою та соціальною взаємодією.

Проективне дослідження за цією методикою дозволяє глибше оцінити індивідуальні особливості емоційного стану та рівень тривожності дітей, що часто не виявляється у стандартизованих опитувальниках. Результати свідчать про переважання середнього рівня тривожності, водночас група дітей із підвищеними проявами страхів і емоційної закритості потребує цільової психокорекційної роботи для забезпечення емоційного благополуччя та успішної адаптації до шкільного середовища.

3.5. Практичні рекомендації за підсумками дослідження

На основі отриманих результатів дослідження встановлено, що серед молодших школярів переважає середній рівень тривожності, водночас існує підгрупа дітей із підвищеною тривожністю та вираженими страхами. Виявлені особливості емоційного стану дітей та конкретні прояви тривожності свідчать про необхідність цільової психолого-педагогічної підтримки у закладі загальної середньої освіти та сім'ї.

З метою підвищення емоційної стабільності, розвитку адаптивних навичок та зниження тривожності пропонуються практичні рекомендації для педагогів, шкільних психологів і батьків, а також для організації навчального процесу та профілактичних заходів у закладі загальної середньої освіти. Ці рекомендації ґрунтуються на комплексному аналізі даних, отриманих за допомогою стандартизованих опитувальників і проективних методик.

Рекомендації для педагогів і класних керівників

- Регулярно спостерігати за емоційним станом учнів, звертаючи увагу на ознаки підвищеної тривожності, такі як небажання брати участь у навчальному процесі, уникання завдань, часті скарги на фізичний дискомфорт або неспокій у класі.
- Використовувати ігрові, арт-терапевтичні та релаксаційні техніки під час уроків, що допомагають дітям знижувати рівень тривожності, розвивати емоційну стабільність і впевненість у власних силах.
- Створювати підтримуюче та безпечне навчальне середовище, де дитина відчуває підтримку дорослого, можливість помилятися без негативних наслідків та позитивний зворотний зв'язок.
- Формувати колективні взаємодії, які сприяють розвитку навичок співпраці та соціальної адаптації, щоб діти із підвищеною тривожністю відчували себе частиною групи.

- Використовувати в навчальному процесі короткі вправи на релаксацію та дихальні практики, що дозволяють дітям самостійно знижувати рівень стресу під час уроків.

Рекомендації для практичних психологів у закладі загальної середньої освіти

- Проводити цільові психокорекційні заняття для дітей із підвищеною тривожністю, використовуючи когнітивно-поведінкові техніки, проективні малюнки, ігрову та арт-терапію, що дозволяє працювати з внутрішніми страхами та зміцнювати впевненість у собі.
- Забезпечувати індивідуальну та групову роботу, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, адаптації до шкільних вимог, впевненості у власних силах та ефективної взаємодії з однолітками.
- Регулярно проводити моніторинг динаміки тривожності у дітей, використовуючи стандартизовані опитувальники та проективні методики для оцінки ефективності корекційної роботи.
- Розробляти індивідуальні програми підтримки для дітей із високим рівнем тривожності, які можуть включати рекомендації для педагогів і батьків щодо поведінки, підходів до навчання та комунікації з дитиною.

Рекомендації для батьків

- Активно підтримувати дитину у процесі навчання та соціальної взаємодії, уважно слухати її переживання та страхи, не критикувати за помилки, а допомагати знаходити способи їх подолання.
- Створювати домашнє середовище, яке сприяє емоційній безпеці: спільні ігри, читання, спокійні бесіди про навчання та соціальні ситуації, заохочення до самостійного вираження емоцій.
- Підтримувати регулярний режим дня, включаючи достатню кількість сну, активність на свіжому повітрі та здорове харчування, що сприяє стабілізації емоційного стану дитини.
- У разі потреби звертатися до шкільного психолога або дитячого спеціаліста для отримання індивідуальних рекомендацій та підтримки.

- Заохочувати дитину до самостійного вирішення проблем у доступній формі, допомагаючи підвищувати її впевненість і знижувати страх перед навчальними та соціальними викликами.

Рекомендації для організації навчального процесу та шкільної програми

- Включати в освітню програму заняття з емоційної грамотності, управління стресом та розвитку соціальних навичок, що сприяє зниженню тривожності та покращенню адаптації.
- Використовувати методи позитивного підкріплення, щоб знизити страх оцінки та помилок, підвищити мотивацію та підтримати успішність навчання.
- Організовувати тренінги та семінари для педагогів і батьків, щоб узгодити підходи до підтримки дітей із підвищеною тривожністю, формувати спільну систему допомоги та профілактики емоційних проблем.
- Створювати систему раннього виявлення тривожності у закладі загальної середньої освіти: регулярне тестування, спостереження педагогів, консультації з батьками та психологами, що дозволяє своєчасно надавати допомогу.

Таким чином, реалізація поданих рекомендацій допоможе створити для дітей молодшого шкільного віку умови психологічного комфорту, довіри й емоційної підтримки, що є запорукою їхнього гармонійного розвитку та внутрішньої стабільності.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного вивчення проблеми та емпіричних даних дало змогу сформулювати низку висновків, які відображають основні положення, здобуті в ході дослідження.

У ході теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що тривожність є складним багаторівневим психічним феноменом, який виявляється у вигляді емоційного напруження, очікування небезпеки або невизначеності та супроводжується специфічними когнітивними, поведінковими й фізіологічними реакціями. У психології тривожність розглядається як стійка індивідуально-психологічна властивість особистості або як тимчасовий емоційний стан, що виникає у ситуаціях загрози чи надмірних вимог.

У різних наукових підходах – психоаналітичному, когнітивно-поведінковому, гуманістичному, діяльнісному – по-різному трактують природу тривожності, однак об'єднує їх визнання ролі тривоги як сигналу внутрішнього конфлікту або порушення почуття безпеки. Тривожність має адаптивну функцію, допомагаючи людині мобілізувати ресурси, але при надмірному рівні набуває дезадаптивного плану, порушуючи гармонійний розвиток особистості.

Молодший шкільний вік є сензитивним періодом формування емоційної стабільності, адже дитина переживає значні зміни у соціальному статусі, входить у нову систему вимог і міжособистісних взаємин. У цей період тривожність може проявлятися у вигляді страху перед оцінюванням, невпевненості у власних силах, емоційної напруженості, уникання складних завдань.

Встановлено, що рівень і особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку зумовлюються поєднанням індивідуально-психологічних, сімейних і соціально-педагогічних чинників, серед яких провідну роль відіграють самооцінка, емоційна чутливість, стиль виховання, особливості спілкування з ровесниками та ступінь адаптованості до шкільного середовища.

З позицій практичної психології тривожність дитини розглядається як індикатор емоційного неблагополуччя та потребує своєчасної діагностики,

профілактики й корекції. Ефективними засобами зниження тривожності у дітей є ігрові, арттерапевтичні, когнітивно-поведінкові та релаксаційні методи, спрямовані на розвиток упевненості в собі, емоційної стабільності й почуття безпеки.

Отже, теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити висновок, що тривожність у молодшому шкільному віці – це багатокомпонентне явище, тісно пов’язане з емоційним, когнітивним і соціальним розвитком дитини. Її вивчення є важливою умовою формування психологічної готовності до навчання та емоційного благополуччя учнів, що визначає актуальність подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми.

Рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку за результатами комплексного дослідження, що включало стандартизовані опитувальники та проективні методики, переважно відповідає середньому рівню. Це свідчить про типову емоційну адаптацію більшості дітей до шкільного середовища.

Наявність підвищеної тривожності виявлена у підгрупи дітей (приблизно 15-45%) залежно від методики. Такі діти демонструють помітну емоційну чутливість, страхи соціального та навчального плану, а також тенденцію до уникання складних ситуацій.

Типові прояви тривожності та страхів охоплюють: оцінки та покарання; соціальні страхи (невпевненість у спілкуванні з дорослими та ровесниками); фізичні та ситуативні страхи (травматичні події, біль, темрява). Проективні методики дозволяють виявити приховані страхи та індивідуальні особливості переживання тривожності, що не завжди проявляються у стандартизованих опитувальниках.

Узгодженість результатів різних методик свідчить про надійність отриманих даних: високий рівень тривожності за стандартизованими шкалами корелює з проявами страхів у малюнках та проективних тестах.

Практичне значення результатів полягає у виявленні дітей, які потребують цільової психокорекційної роботи та профілактичних заходів, спрямованих на

зниження тривожності, підвищення емоційної стабільності та адаптації до навчального процесу.

Проведене емпіричне дослідження підтверджує, що серед молодших школярів переважає середній рівень тривожності, водночас існує значна підгрупа дітей із підвищеною тривожністю та вираженими страхами, що підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної діагностики та корекції емоційного стану у закладі загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аландаренко Ю. Шляхи подолання: семінар-тренінг для вчителів молодших класів. *Шкільному психологу. Усе для роботи: науково-методичний журнал*. 2014. № 9. С. 26-30.
2. Амплєєва О. М., Андрієвський К. Д. Арт-терапія як засіб корекції тривожності дітей шкільного віку. *Могилянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*: праці XXIV всеукр. наук.-метод. конф, 8–12 листопада 2021 р.). Миколаїв, 2021. С. 7–9.
3. Атаманчук Н.М. Психологія страхів шестирічних школярів на початкових етапах навчання в школі. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6. №1 (31).
4. Бабарикіна І. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: психологія*. 2011. № 45. С. 18-20.
5. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2014. № 2. С. 18–21.
6. Байда С. П. Дитячі страхи та невротичний розвиток особистості. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. 2022. Т. 33 (72). №34. С. 55-59.
7. Богучарова О. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання завдяки поведінці опанування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 5. С. 1-3. URL: https://scholar.google.com/scholar?cluster=6937369281413541467&hl=en&oi=scholarr.
8. Бошган В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2015. № 19. С. 118–124.

9. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. № 7. С. 150–157.
10. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць* К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
11. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7(2). С. 100-103. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29__24
12. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник / уклад. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька. та ін. Київ : Каравела, 2006. 344 с.
13. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.
14. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 49. С. 32–48.
15. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. *Вісник Одеського національного університету*. 2008. № 5. С. 290–294.
16. Гуд Г. Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів: дис. … канд. пси хол. наук: 19.00.07. Інс-т пед. освіти і освіти дорослих ун-т ім. І. Я. Зязюна. Київ, 2021. 286 с.
17. Психолого-педагогічні засоби профілактики та корекції негативних переживань молодших школярів. *Актуальні проблеми психології:* зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2019. Том IX. Вип. 12. С. 83-96.
18. Дробот О.В. Переживання навчального стресу молодшими школярами сільської школи. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*:

збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 22 жовтня 2021 року / уклад. В.С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 48–51.

19. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали Всеукраїнської 97 наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237–239.
20. Ільченко І. С. Арт-терапія : навч. посіб. для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
21. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету* : зб. наук. праць. 2014. № 1. С. 176–180.
22. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у молодшому шкільному віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 29 с.
23. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
24. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науковопрактичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, 14 травня 2020 р. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. 265 с.
25. Коломієць Р.С. Причини проявів та психолого-педагогічні умови подолання шкільної тривожності. URL: https://osvita.smila.com/articles/1743-prychyny-proyaviv-ta-psykholoho-pedahohichni-umovy-podolannya-shkilnoitryvozhnosti
26. Коренєва Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми*

психології. Луганськ: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2016. № 1 (39). С.100–109.

27. Коробка О. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей і підлітків. *НейроNEWS*. 2020. № 9. С. 48–54.
28. Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія.* 2017. № 4. С. 22–25.
29. Маляр О.І. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: збірник наукових праць. 2018. № 7. С. 24–28.
30. Марусинець М. М., Мішкулинець О. О. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навч. посібн. Київ: ОЛДІ–ПЛЮС, 2018. 439 с.
31. Матвієнко О.В., Ведмеденко Н.О., Химич М.А. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 6. С. 76-85.
32. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
33. Огороднійчук З. В., Сторожук Д.С. Прояви тривожності у молодших школярів з психофізичними вадами. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. Вип. 26. С. 365-369.
34. Омельченко Я.М. Особливості емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів тривожних станів у молодших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. 2004. Т. IV. Вип. 8. С. 222–233.
35. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк. Світ. 2011. 112 с.

36. Панасенко Е. Техніки подолання страхів у школярів в умовах дистанційного психологічного супроводу. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернетконференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)]. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 108-112.
37. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2003. №2. С. 21–22.
38. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *In The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science», December 28–31*. Oslo, Norway. 2021. 386 c.
39. Покришко Д. Є., Кисла О. Ф. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. *Молодий вчений*. 2020. № 9 (85). С. 72-75.
40. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 27. С. 482–492.
41. Прахова С., Макаренко Н. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів: реалії сьогодення та перспективи «нової української школи» (на прикладі лонгітюдного дослідження). *Problems of modern psychology*. 2019. Iss. 44. С. 234-254.
42. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. К.: НПО, 2000. 246 с.
43. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія: навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
44. Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості* : матеріали ІІ загальноуніверситетської науково-практичної конференції, 17 травня 2018 року. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205–209.

45. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 69-77.
46. Смілянець І.О. Арт-терапія як засіб саморозвитку особистості. Науковий огляд. 2015. № 2. С.42–45.
47. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2000. 28 с.
48. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт*: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
49. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travelogs*, №1, 2023. P. 156–165.
50. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому про цесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
51. Халько М.С. Емпіричне дослідження переживання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 1. С. 139-143.
52. Хлівна О. Психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики. *Сучасні стратегії впровадження світоглядної освіти*: зб. наук. пр. Луцьк, 2021. С. 129–137.
53. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник*. 2019. № 10. С. 158–164.
54. Цумарєва Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2020. № 4. С. 260–266.

55. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квіт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 431–433.
56. Шайда Н.П., Остополець І.Ю. Феномен емоційної кризи дітей 6-7 років. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. №2. С. 283-291. URL: http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol2/ 34.pdf
57. Шевченко Н.Ф., Кучинова Н.М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 79-86. URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-11
58. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. 20 с.
59. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1.