

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О.А. Чаркіна

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024р.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-23

ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія

**Мовчан Оксани Василівни**

Керівник: канд. пед. наук, доц.  
кафедри практичної психології

**Гапоненко Л.О.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Мовчан Оксана Василівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	2
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b>	
1.1. Поняття «тривожність» і «тривожний стан» як наукові категорії .....	5
1.2. Особливості психіки молодшого школяра з тривожним станом .....	10
1.3. Методичний матеріал корекційної роботи з подолання тривожних станів молодших школярів .....	15
Висновки до розділу 1.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b>	
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження та методичне забезпечення діагностичного інструментарію.....	21
2.2. Інтерпретація діагностичного матеріалу за методиками констатувального дослідження.....	26
Висновки до розділу 2.....	37
<b>РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b>	
3.1. Обґрунтування важливості корекційного впливу для зниження рівня тривожних станів молодших школярів.....	39
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми.....	48
Висновки до розділу 3.....	53
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	55
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	58
<b>ДОДАТКИ</b> .....	63
Додаток А .....	63
Додаток Б.....	75
Додаток В.....	76
Додаток Д.....	77

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Запровадження освітніх інновацій та стандартів, призводять до зростання напруженості, тривожності, порушень поведінки та міжособистісної взаємодії в молодшому шкільному віці. Особливості психічного розвитку, вікова криза, завищені соціальні вимоги та очікування чинять несприятливий вплив на особистість дитини, провокуючи різні деформації в емоційній сфері. Дитина стає занадто збудливою і занепокоєною, постійно відчуває страх та інші негативні стани, що перешкоджають гармонійному розвитку і самореалізації дитини у навчанні та спілкуванні. Така ситуація спричиняє необхідність комплексного вирішення проблеми тривоги у молодшому шкільному віці із використанням найбільш ефективних методів корекції.

В психології приділяється достатньо уваги проблемам тривожності як в зарубіжній (Е. Еріксон, Р. Мей, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, К. Хорні, З. Фрейд та ін.), так і вітчизняній (І. Блохіна, О. Волошок, О. Галієва, Т. Іванова, Н. Пов'якель, І. Стрілецька, О. Халік, ) науці. Особливості тривоги молодших школярів її чинники, особистісні та емоційно - поведінкові характеристики розглядаються в працях Ю. Бабаян, Л. Гапоненко, О. Казанкової, О. Коновалюк, Л. Помиткіної, І. Поспелової, В. Петренко, Н. Сургунд, О. Рамзіної, А.Хом'як та ін.. Проблема профілактики та корекції тривожності присвячені дослідження Н. Макаренко, Я. Омельченко, В. Петренко, С. Прахової, С. Ставицької, К. Тонконог та ін..

Значний інтерес науковців до проблеми лише підкреслює її значення, висвітлює актуальність і необхідність дослідження як в теоретичному, так і практичному аспектах. Задача комплексного аналізу спричинена запитом суспільства і психолого – педагогічної практики у формуванні гармонійної особистості, яка володіє здібностями управляти власними психоемоційними станами і володіє навичками психовалеологічної поведінки.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості тривожних станів в молодшому шкільному віці; розробити і впровадити програму корекції станів тривоги в експериментальній групі.

**Завдання роботи:**

1. Проаналізувати стан розробки проблеми тривоги та тривожності в психології.

2. Визначити психологічні особливості станів тривожності у молодших школярів і психологічні засоби їх корекції.

3. Провести діагностичне дослідження на виявлення рівня тривожності у цій віковій групі.

4. Опрацювати дані емпіричного дослідження методами первинної математичної статистики. Здійснити психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

5. Розробити і впровадити комплексну програму психологічної корекції тривожних станів в експериментальній групі.

**Об'єкт дослідження** – стани тривожності молодшого школяра.

**Предмет дослідження** – психологічні засоби корекції тривожних станів молодших школярів.

В процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних методів:

– теоретичні: аналіз та узагальнення наукових даних, порівняння дефінітивних позицій та підходів до проблеми;

– емпіричні: Шкала тривожності Гамільтона HARS (для діагностичних бесід з батьками); тест шкільної тривожності Філіпса; проективна методика для діагностики шкільної тривожності А.Прихожан; шкала дитячого варіанту тесту Р.Кетела (адаптація Є.М.Александровської): С (впевненість/невпевненість) та за шкалою Q – (низький/високий самоконтроль); оцінювання стану тривожності й показника ідентичності Я за проективною методикою «Намалюй себе», «Намалюй свій страх»;

– математичні: методи первинної математичної статистики (t-критерій Стьюдента).

**Практична значущість роботи** визначається завданнями забезпечення психічного здоров'я дітей, можливістю застосування результатів дослідження в процесі їх психологічного супроводу в умовах розвитку та освітньої діяльності. Розроблена та апробована нами програма продемонструвала ефективність корекційних заходів і може бути використана в діяльності практичного психолога. Матеріали дослідження дають основу для створення системи заходів пропедевтики на етапах ранньої діагностики тривожної поведінки молодших школярів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення і висновки роботи представлено в публікації: Гапоненко Л. О., Мовчан О. В. Рефлексія ідентичності в аналізі тривожних станів молодших школярів в умовах війни. *Світ наукових досліджень. Випуск 34.* <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5773/>

**Структура роботи.** Основний текст дослідження викладений на 57 с., складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 47 джерел; ілюстрована 6 рисунками та 3 таблицями. Загальний обсяг роботи складає 76 с.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ЇХ КОРЕКЦІЇ

## 1.1 Поняття «тривожність» і «тривожний стан» як наукові категорії

Проблема тривожності («anxiety») особистості є предметом наукового аналізу представників різних напрямків психологічної науки. Одним із перших, хто спробував пояснити природу тривоги, був З. Фрейд, який описував її як емоційний стан, який переживається внаслідок дії факторів загрозливого характеру. Тривога є вродженою функцією «Его» і призначена на його збереження та підтримку; дозволяє людині уникати невротичних конфліктів і реагувати у стресових ситуаціях адаптивним способом. Вихід із цього стану дослідник вбачає в актуалізації підсвідомих механізмів: витіснення, заперечення та проекції [40].

В соціокультурній теорії психічного розвитку К Хорні, тривога є результатом деформації стосунків в сім'ї, відсутності почуття підтримки з боку батьків [41]. Якщо дитина не відчуває себе в безпеці, зростає в емоційно несприятливій атмосфері, то вона обов'язково буде відчувати постійне занепокоєння та соціальний страх. Тривога не є вродженою, як вважав З. Фрейд, а навпаки виступає продуктом дисгармонійних родинних зв'язків і відображає труднощі міжособистісної взаємодії.

А. Адлер тривогу пов'язував із комплексом меншовартості, який закладається ще з дитинства внаслідок застосування батьками двох основних виховних стратегій: авторитарної та гіпердемократичної [38]. В умовах тиску чи вседозволеності, нестачі любові та емоційної прихильності дитина виростає підвищено занепокоєною, пасивною, має труднощі в організації продуктивного стилю життя. Тривога в даному випадку є тим сигналом, що свідчить про існування у людини психологічних проблем та необхідність їх вирішення.

В гуманістичній концепції К. Роджерса [45] тривога розуміється як психоемоційний стан, який з'являється внаслідок конфлікту між людиною та суспільством; протікає в широкому діапазоні таких афективних реакцій як фрустрація, страх, відчай, самотність тощо; перешкоджає вільній реалізації особистісного потенціалу та досягненню психологічного благополуччя.

Дослідження тривоги, як наслідку труднощів міжособистісного спілкування, розгорнуто представлено в працях Г. Силлівена. Автор вважав, що тривога породжується порушенням емпатійного зв'язку із значущим іншим, ставить під сумнів якість і надійність соціального існування людини [39]. Проте в тривозі, як зазначає науковець, закладено і позитивний момент. Вона виступає джерелом психічної енергії, спрямованої на вирішення суперечностей та відновлення цього зв'язку. Як унікальне, значуще емоційне переживання тривога орієнтована на зміцнення «Я» та зниження власної вразливості. Передчуття страху спонукає людину до пошуку засобів захисту від можливих неприємностей. Схожій позиції дотримувався Г. Сельє, який наголошував на конструктивному значенні тривоги, що полягає у стимуляції функцій боротьби із стресом та відновленні внутрішньої рівноваги [46]. Оптимальний рівень тривоги є природним і необхідним для людей, проте нерідко він може бути занадто гіперболізованим і містити ознаки психологічної девіації.

В сучасному контексті по відношенню до проблеми тривоги сформувалось три основні наукові позиції, які її розглядають як: ситуативну реакцію, конкретний, обмежений у часі стан і як стійку психологічну якість (тривожність). Тривожний стан і тривожність хоч і близькі за термінологією, але мають різні ознаки, які пов'язані з генетичним походженням цих феноменів. Тривога – це конкретна, ситуативна і обмежена у часі реакція на дію подразника, тоді як стан тривоги – це цілісна характеристика психічної діяльності певного періоду, що відображає унікальність функціонування психічних процесів в залежності від індивідуальних властивостей суб'єкта. Тривожний стан, «виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та



проявляється в очікуванні неблагополучного варіанту розвитку подій» [35, с.550]. На думку К. Ізарда, тривожний стан виникає внаслідок депривації базових потреб, представляє собою узагальнене переживання фактору загрози життєдіяльності і проявляється переважно у вигляді афективного збудження та страху [42]. Доволі часто страх і тривожний стан розуміються як синоніми, проте між ними є відмінності. Як зазначає І. Стрілецька, «страх є актуальною реакцією на визначену проблемну ситуацію із усвідомленням факторів ризику, тоді як тривожний стан часто є безпредметним і протікає у вигляді аморфних переживань негативної модальності» [26, с. 267]. Якщо для тривожного стану часто немає об'єктивних підстав, то страх виникає внаслідок дії реальних загроз.

Як стійка особистісна якість тривожність відображає особливий психотип людини, в якому домінує готовність до імовірної небезпеки; відображає стабільну тенденцією суб'єкта реагувати на неї підвищеним рівнем напруження інколи без явних на то причин. На думку О. Халік «тривожність – це відносно константна особистісна якість, набута поведінкова диспозиція, що виражається як закріплений спосіб реагування на труднощі у досягненні значущих цілей» [31, с. 8]. Тривожність чинить дезорганізуючий вплив на особистість, дестабілізує життєдіяльність та є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. В тривожних станах відображається генералізоване хвилююче ставлення до життя, а в тривозі до конкретних ситуацій. Механізм переходу тривоги в тривожний стан, дослідники [7; 10] пов'язують із пролонгованим незадоволенням фундаментальних потреб, коли під загрозою опиняються життєві цінності та базові переконання людини, а також недостатньо сформованими компетенціями вирішення проблем.

На думку Ч. Спілбергера [43], тривожний стан відображає певну сукупність реакцій, що виникають у індивіда, який сприймає певну ситуацію як особистісно загрозливу для реалізації намічених планів. Причому ці

реакції однозначно орієнтовані на очікування невдач в майбутньому та виявляють більшу залежність від суб'єктивних, ніж об'єктивних факторів.

Р. Мей вважає, що тривожні стани особистості обумовлюються підвищеною чутливістю індивіда до внутрішнього дискомфорту, спричиненого раптовою дією негативного подразника і характеризуються значним перебільшенням реагування в порівнянні з силою цього подразника [44]. Частота та інтенсивність переживань тривожного стану знижує енергію і порушує рівновагу між аксіологічним, пізнавальним, афективно – регулятивним та іншими рівнями особистісної організації індивіда; погіршує здоров'я і самопочуття. Т. Головченко та ін. наголошують, що типовими емоційними реакціями тут виступають хвилювання, розгубленість, занепокоєння, роздратування, фрустрація, невірноваженість тощо [8; 12; 17; 22]. Людина знаходиться в поганому настрою, очікує неприємностей, стає безініціативною, песимістичною, вразливою до стресу. Почуття беззахисності перед обставинами породжує відчуття приреченості, що значно знижує самооцінку і життєтворчу активність.

С. Чорний зауважує, що тривожні стани негативно позначається на роботі різних систем організму (нервової, серцево – судинної, травневої та ендокринної), робить людину виснаженою, не витривалою, чутливою до різних захворювань [34].

Тривожні стани виступають інтегративним утворенням до складу якого входять різні компоненти. В даному контексті традиційно виділяють фізіологічний, когнітивний, емоційний та операційний елементи [6; 13]. Фізіологічна підструктура представлена нейрофізіологічними характеристиками, вегетативними процесами, сенсорними та психомоторними властивостями, нервово – психічною стійкістю, енергетичним потенціалом, функціональними станами тощо, які визначають природні особливості функціонування тривоги.

Когнітивний компонент структури стану тривожності відображає рівень осмислення небезпек, аналіз причин і наслідків імовірних загроз. У

стані тривоги пізнавальні процеси зосереджені на предметі травмуючих переживань, опрацьовується інформація, пов'язана із пошуком внутрішніх ресурсів його стабілізації та виходу із критичної ситуації.

На думку О. Іванової емоційна складова є домінуючою в стані тривоги і представлена широким діапазоном характерних афективних реакцій, через які виражається суб'єктивне ставлення до ситуації тривоги [11].

Операційний компонент включає різні дії та способи тривожної поведінки, конативну спрямованість і систему реакцій на екстремальний чинник, що спричинив тривогу. Виділяють активну і пасивну форми реагування [6; с. 20]. Активна проявляється у підвищеному занепокоєнні, гіперактивності, імпульсивних вчинках, надмірній діловитості тощо, тоді як пасивна виявляється у зниженні активності, ізольованості, безініціативності, бездіяльності, млявості.

В структурі тривожних станів особистість відображається як цілісний суб'єкт, у єдності природних, когнітивних, афективних та поведінкових складових.

Тривожні стани характеризуються динамічними властивостями, вони протікають та змінюються, проходять декілька стадій [6; 30; 36]:

- сприймання та інтерпретації ситуації як тривожної (передтривога);
- емоційно – поведінкові реакції (тривога);
- зменшення напруження та вихід із стану (посттривога).

В дослідженні проблеми достатньо актуальним виступає питання визначення основних детермінант стану тривожності. Узагальнення наукового матеріалу дозволяє виділити психофізіологічні, індивідуально – психологічні та соціальні детермінанти [3; 17]. Психофізіологічні детермінанти виявляються у властивостях ЦНС, нейродинамічних показниках, чутливості та емоційній збудливості. Результати досліджень науковців [30; 34] засвідчують, що слабка та інертна НС із невірноваженістю збудження та гальмування є прямим фактором появи тривожності як стабільної індивідуальної якості.

Індивідуально-психологічні чинники представлені різними властивостями особистості, які впливають на появу і перебіг тривожного стану. В даному контексті можна зазначити про: інтернальний локус контролю, зосередженість на своїх проблемах, низьку самооцінку та високу фрустрованість [17]; психоемоційну неврівноваженість, низьку стресостійкість та недостатню саморегуляцію [3]; труднощі в реалізації прагнень в автономії, успіху та самоствердження особистості [6];

Соціальні фактори стану тривожності розкриваються в особливостях економічної, політичної та духовної організації суспільства [36]; стресогенних умов життя (наприклад війни); визначаються особливостями мікросередовища та стосунків в ньому.

Стани тривожності вирізняються ієрархічними властивостями і протікають на високому, середньому і низькому рівні, а також видовими ознаками. Традиційно виділяють особистісну та ситуативну тривожність (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) [31]; реальну – уявну [11]; конструктивну – деструктивну; пасивну – активну [13; 20].

Таким чином, тривога як психічний стан виступає складним психологічним феноменом, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки у вигляді системної реакції на появу імовірних загроз; характеризується структурно – ієрархічною організацією та динамікою протікання; вирізняється специфічними факторами детермінації та видами.

## **1.2 Особливості психіки молодшого школяра з тривожним станом**

Теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що стан тривоги має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляється у його джерелах, змісті та формах протікання. В даному контексті особлива увага науковців прикута до молодшого шкільного віку, який в силу об'єктивних закономірностей розвитку виявився особливо сенситивним до тривожних переживань.

Молодший шкільний вік (6 – 10/11 р.) [24] – особливий період в житті дитини, що, знаменує суттєві перетворення різних психічних структур і перехід до іншого способу існування. І. Д. Бех розглядає його як етап кардинальних змін та помітного формування особистості, яке відбувається завдяки учінню, як провідної діяльності віку [2]. Навколо учіння концентрується вся життєдіяльність дитини, змінюється соціальна ситуація розвитку, виникають специфічні новоутворення віку. Формується новий уклад життя, інтенсифікуються процеси самосвідомості, з'являється нове становище у колективі та сім'ї. Загалом, перехід дитини з дошкільної на шкільну стадію супроводжується труднощами, які можуть провокувати стани дезадаптації та тривоги.

Психічний розвиток молодшого школяра є складним та критичним етапом онтогенезу, що обумовлений закономірностями віку. Нестабільність періоду, особлива чутливість дитини до впливу подразників роблять її особливо вразливою до появи тривожних станів та формування тривожності як стійкої якості. На думку Л. Помиткіної виникнення та переживання стану тривоги пов'язане із кризою та незадоволенням провідних вікових потреб дитини; характеризується емоційною нестабільністю та поведінковими ознаками [19]. Дитина, що знаходиться у тривожному стані є емоційно нестійкою, дратівливою, часто плаче та вередує, схильна до панічних атак [27]. Її поведінковий репертуар може бути доволі різноманітним від уникання та захисту до гіперактивності, що може містити ознаки девіантності. Вона відчуває страх, хвилюється, прагне заспокоєння; намагається уникати діяльності (наприклад відмовляється ходити в школу). Їй важко зосереджуватись на завданнях, відчуває перенапруження та неспокій. Дитина «тікає» від травмуючої ситуації до сім'ї, в якій хоче захиститися від майбутніх неприємностей.

Л. Гапоненко і О. Мовчан пишуть: «Тривожний стан і тривожність хоч і близькі за термінологією, але мають різні ознаки, які пов'язані з генетичним походженням цих феноменів. Надамо наше визначення.

Тривожний стан молодшого школяра визначаємо стійкістю (місяць, півроку й більше) довготривалого хвилювання, занепокоєнням неминучої біди, уникнення від навчання / праці, комунікації, які не піддається рефлексії ідентичності свого «Я» та фіксуються у розмитих уявленнях про «минуле-теперішнє-майбутнє», в неусвідомленого свого «Я-фізичного», «Я-соціального», «Я-психічного», внаслідок чого внутрішній світ дитини деструктується внутрішніми конфліктами» тривожний стан молодшого школяра визначається стійкістю (місяць, півроку й більше) довготривалого хвилювання, занепокоєнням неминучої біди, уникнення від навчання / праці, комунікації, які не піддається рефлексії ідентичності свого «Я» та фіксуються у розмитих уявленнях про «минуле-теперішнє-майбутнє», в неусвідомленого свого «Я-фізичного», «Я-соціального», «Я-психічного», внаслідок чого внутрішній світ дитини деструктується внутрішніми конфліктами» [8, с. 1].

Психологічні особливості тривожних станів молодшого школяра, дослідники [8; 9; 12] пов'язують із специфікою розвитку та індивідуальними властивостями дитини, зокрема несформованою самооцінкою та механізмами саморегуляції, високою емоційною лабільністю та збудливістю. А. Хом'як тривогу розглядає у зв'язку із труднощами самовираження та опасіннями не відповідати вимогам інших [33]. Булах І. С., Кузьменко акцент роблять на фрустрації потреби у безпеці [4]; С. Прахова, Н. Макаренко - на зниженні рівня стресостійкості та адаптивних функцій, орієнтації на зовнішню оцінку [23]; І. Поспелова, О. Рамзіна - на почуттях невпевненості та психологічного дискомфорту [21]

Учбова діяльність школяра виступає провідною в цьому віці. Вона є обов'язковою, суспільно схваленою та значущою, висвітлює дитину як суб'єкта діяльності та стосунків. В умовах її виконання, з'являються новоутворення на рівні самосвідомості; інтелектуальній, мотиваційно – вольовій, емоційній та інших сферах, що забезпечить розвиток дитини на наступному етапі онтогенезу [5]. Учбова діяльність є стрижневою у

задоволенні потреб віку і вирішенні кризи. Вона визначається закономірностями розвитку і залежить від системи соціальних та психологічних чинників. Незважаючи на її глобальне значення в процесі розвитку та особистісного становлення, нерідко вона виконується із значними труднощами та є джерелом тривоги.

Л.О.Гапоненко і О.А. Чаркіна проводять дослідження впливу материнської взаємодії як найбільш впливової в структуруванні ідентичності дитини. Вони проводять аналіз рефлексії як такої, що різниця у егоцентриста та екзистенціально-гуманістичної особистості. «" [9, с. 142].

Аналізуючи фактори шкільної тривожності С. Томчук зазначає про:

- великі навчальні навантаження (кількість уроків, великий обсяг домашніх завдань);
- складність учбового матеріалу;
- частота перевірки знань у формі атестацій, контрольних та інших видів робіт [28].

До факторів тривожності молодших школярів можна віднести і умови навчання. Зокрема в дослідженнях С. Томчук встановлено, що дистанційний формат освіти підвищує тривожність у певної категорії учнів [28].

Тривога не лише визначається особливостями учбової діяльності, а й сама впливає на результати її виконання. Дитина, що знаходиться у тривожному стані, має труднощі у виконанні складних завдань (легкі завдання вирішуються успішно); працює не систематично; на уроках часто відволікається, оскільки фокус уваги сконцентровано навколо тривожних переживань [1]. О. Казанкова в даному контексті зазначає про зниження пізнавальної активності та звуження учбових інтересів [14].

Суттєвий вплив несприятливого досвіду спілкування з учителем та однолітками на виникнення тривожності та деяких форм шкільної дезадаптації представлено в дослідженні С. Ставицької [25]. Зазначається, що характер та атмосфера міжособистісної взаємодії дитини із суб'єктами освітнього середовища впливають на її емоційний фон і появу тривожних

станів. Особливо це стосується ситуацій, в яких торкається питання честі і гідності дитини. В результаті з'являється відчуття нікчемності та меншовартості. В даному випадку спілкування з вчителем та однокласниками сприймається як загрозове, викликає відповідні емоційні реакції і дитина прагне його уникнути.

Тривожні стани молодших школярів можуть спричинятися стосунками із однолітками і виявляють залежність із статусом у групі [14]. В референтному середовищі в якому панує булінг, атмосфера тиску та боротьби діти нерідко відчувають себе пригніченими та тривожними. Вони постійно хвилюються, побоюються невдач та невпевнені в собі. В такому стані молодший школяр може бути замкнутим, некомунікабельним, безініціативним та демонструвати захисну поведінку. Тривожні діти мають невисокий соціометричний статус [22], не користуються загальною популярністю у групі. І. Поспелова, О. Рамзіна зазначають про обмежену кількість друзів та проблеми з придбанням нових, відсутність міцного емоційного взаємозв'язку із ровесниками [21].

Головною причиною виникнення тривожності в цьому віці, як зазначає багато дослідників [19], є неблагополучні дитячо-батьківські відносини, неадекватні методи виховання, розлучення, нестача материнської любові або загальна несприятлива атмосфера в сім'ї. Дитина, яка зростає в обстановці тривалого родинного конфлікту, є об'єктом погроз, тиску та маніпуляцій з високою імовірністю сформується як тривожна особистість. Непослідовність поведінки батьків, директивна та ворожа позиція; відсутність турботи або навпаки надмірне піклування, контроль та обмеження виступають прямими факторами, що обумовлюють появу тривоги, частоту, глибину та тривалість її переживань в цьому віці. Л. Помиткіна зазначає, що вимоги, які принижують дитину, ставлять її у залежне становище, викликають конфліктну поведінку та суперечать цінностям, виступають джерелом тривожних станів [19]. З. Фрейд, К. Хорні вважають, що тривожність матері, яка занадто прив'язана до своєї дитини і намагається захистити її від усіх



існуючих та неіснуючих небезпек, може стати причиною підвищеного занепокоєння дитини [40; 41]. Роль сім'ї виявляється і в формуванні досвіду протидії імовірним загрозам. Батьки повинні прищеплювати дитині основи стресостійкої поведінки, вчити її управляти своїм тривожним станом. Проте нерідко тривожні батьки самі провокують у дітей цей стан через демонстрацію відповідної поведінки.

Таким чином тривожність молодшого школяра виступає складним психологічним явищем, що обумовлюється закономірностями розвитку дитини; спричиняється фрустрацією задоволення вікових потреб; виявляє залежність із психологічними властивостями дитини (зокрема емоційна нестабільність та низька самооцінка); особливостями організації учбової діяльності та міжособистісних стосунків. Тривога негативно впливає на особистісний розвиток дитини, потребує своєчасного виявлення та корекції.

### **1.3 Методичний матеріал корекційної роботи з подолання тривожних станів молодших школярів**

Тривожні стани молодших школярів виступають не лише теоретичною, але й практичною проблемою, що потребує комплексного вирішення. Збільшення кількості тривожних дітей в сучасних умовах ініціює необхідність розробки і впровадження системи заходів, мета яких полягає у зниженні рівня переживань і зменшенні ризику переходу тривоги в стійку особистісну якість.

Найбільш ефективною в даному контексті виявляється корекція як психологічна саморегуляція внутрішнього світу дитини, виміру раніше набутих та отриманих в інформації корекційних вправ нових вимірів сприймання зовнішніх ворожих стимулів.

С. Ставицька визначає застосування методів психокорекції у вирішенні проблем тривожності молодших школярів у зменшенні рівень внутрішньої

напруги. Для цього використовують вправи з розвитку резиліентності, яка співавторами статті прояву, збільшить ресурси стійкості, психологічному зміцненню дитини, збереженню її здоров'я та благополуччя [25]. Організація корекційної роботи у даному напрямку повинна ґрунтуватись на:

- уявленнях про закономірності психічного розвитку в цьому віці;
- враховувати індивідуальні властивості та особливості соціальної ситуації розвитку;
- включати аналіз інтелектуальної та емоційної – вольової сфер;
- розуміння прагнень та поведінки дитини;
- включати комплекс необхідних засобів та форм проведення.

У дослідженні Л.О.Гапоненко і О.А. Чаркіної визначені методи рефлексивно-рольового тренінгу, відмінність яка визначається у рефлексивному самоспогляданні мотивів, намірів, які проявляються у зовнішніх рольових позиціях «Обвинувач», «Командир», «Господар», «Відсторонений», «Ерудит». Вони пропонують стадії тренінгових занять за стадіями: 1) стадія упорядкування (рефлексивний аналіз поведінки в напруженій ситуації); 2) стадія упорядкування (рефлексивний аналіз ролей резиліентної особи); 3) стадія конструктивного виконання рефлексивно-рольових вправ (закріплення ролі «Я стресостійкий»); 4) завершальна стадія (рефлексивний аналіз зміни рольової позиції в життєдіяльності) [9, с. 328; 332-333].

Психокорекція станів тривожності повинна бути спрямована на:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- вирішення проблем особистісного зростання та саморегуляції дитини;
- формування навичок резистентної поведінки та емоційної врівноваженості;
- розвиток таких якостей як сміливість, оптимістичність, життєрадісність, воля, впевненість тощо;
- підвищення рівня самооцінки;
- стимуляцію комунікативних та адаптивних здібностей.

Організація психокорекційних заходів повинна спиратись на розроблену психологом програму, яка включає:

- результати діагностики;
- мету і задачі інтервенції;
- методи, форми, методики і техніки роботи, необхідні матеріали і знаряддя;
- визначення частоти зустрічей;
- оцінку ефективності реалізованих заходів.

Психолог повинен працювати у наступних напрямках:

- зменшувати сенсибілізацію дитини до впливу фруструючих чинників;
- знижувати почуття незахищеності дітей шляхом мінімізації рівня імовірних загроз;
- відмовлятися від критики та акцентуватися на її успіхах;
- підвищувати рівень впевненості в собі за рахунок переорієнтації на переваги;
- вчити вирішувати конфлікти конструктивними способами;
- демонструвати стратегії резистентної поведінки;
- створювати умови для розвитку у школярів уміння визначати та регулювати власний тривожний стан.

Для корекції тривоги в цьому віці застосовуються різні способи та методи. До найпоширеніших методів належать рольові ігри та вправи, тренінги, розвивальні заняття, які відповідають віковим характеристикам дітей і спрямовані на цілісний розвиток та вирішення проблеми зниження тривожних переживань [37]. Тренінгові процедури у формі гри дозволяють змодельовати ситуацію тривоги, маніпулювати її предметом. Для гри рекомендується підібрати іграшки, схожі на те чого боїться дитина, розіграти той сюжет, в якому вона може перемогти і у символічній формі позбутися напруги.

В. Петренко зазначає про роль психогімнастики, що передбачає невербальне вираження емоцій та вивільнення фруструючої енергії; навчання способам розслаблення та зняття тілесного блоку [16].

У психокорекційній роботі з молодшими школярами широко використовуються арт-терапія [37], яка розвиває творчі здібності і дозволяє засобами мистецтва «виразити тривогу» та «звільнитись» від неї; казкотерапія, за допомогою якої можна придумати історію про героя, який боровся із власними страхами.

До науково-обґрунтованих психологічних методів корекції тривоги у дітей молодшого шкільного віку належать когнітивно - поведінкові методи, засновані на виробленні та закріпленні навичок зменшення чутливості по відношенню до об'єкта, що занепокоює. Вони включають усвідомлення своїх думок, стимуляцію уваги для розуміння свого стану та вироблення нового відношення до нього за допомогою рольових ігор та інших прийомів. Тренінгові заняття включають різні вправи та техніки, що розширюють обізнаність дитини про особливості протікання тривожного стану і способи його регуляції, наприклад заняття на тему: «Чого я боюсь» або «Як справитись із своїм хвилюванням». Дієвими виступають тренінги умінь та навичок адаптивної та асертивної поведінки, розвитку самооцінки та самовпевненості. Психологічна корекція тривожності відбувається в двох основних формах: індивідуальній та груповій.

При організації психокорекційної роботи психолог повинен створити доброзичливу атмосферу взаємодії, сприятливий клімат, стимулювати дітей до співпраці, підтримувати та позитивно оцінювати досягнення. Важливо також розуміти, що дитині, наприклад важко довго концентруватися та всидіти на місці, тому бажано переключати увагу, поєднувати заняття із відпочинком (наприклад психогімнастика). Робота повинна бути цікавою і не виснажливою, включати різні наочні засоби.

С. Прахова, Н. Макаренко вважають, що у профілактиці і подоланні тривожності в цьому віці ефективною виступає консультативна робота з батьками і педагогами, спрямована на зняття чинників, які сприяють появі даного стану; розвиток обізнаності у психологічних проблемах дитини та адекватних способах реагування на них [23]. Психологічний вплив напряду

полягає у корекції негативних стилів виховання, підвищенні сензитивності дорослих до почуттів дітей, стимуляції самоконтролю в процесі взаємодії. Формою організації роботи можуть бути семінари, бесіди на тему: «Причини виникнення страхів у дітей та боротьба з ними», « Як допомогти дитині справитися з тривогою».

Критеріями ефективності психокорекції можна вважати наступні показники: зменшення частоти, інтенсивності та тривалості стану тривоги; підвищення настрою, тону та загального позитивного емоційного фону; сформованість навичок самоуправління; підвищення рівня самооцінки; покращення стосунків та позитивні зміни в соціальному статусі; результативність учіння тощо. Загалом, в результаті ефективної корекції будуть спостерігатись позитивні зрушення у розвитку всіх сфер особистості дитини, як внутрішніх ресурсів боротьби із тривогою.

Таким чином, вирішення проблеми тривоги у молодшого школяра передбачає застосування різних корекційних методів (когнітивно – поведінковий, арт-терапія, казкотерапія, психогімнастика) і прийомів (технік) (рольові ігри, вправи, тренінги, розвивальні заняття тощо), які орієнтовані на підвищення десенсибілізації до впливу анксиогенного подразника, стабілізацію психічного стану та підвищення самооцінки. Заходи психологічної інтервенції мають носити не вузько функціональний, а загально – особистісний характер, спрямовані на формування особистості що володіє уміннями справлятися із своєю тривогою.

### **Висновки до розділу I**

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє встановити, що тривога як психологічний феномен виступає складним психологічним станом, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки у вигляді системної реакції на появу імовірних загроз; характеризується структурно – ієрархічною організацією (інтеграція психофізіологічного, когнітивного, афективного та поведінкового компонентів) та динамікою протікання (стадія предтривоги –

тривоги – посттревоги); вирізняється специфічними факторами детермінації (психофізіологічним та соціально – психологічним) та видами. Тривога є взаємозалежною із тривожністю, як стійкою особистісною якістю та має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляється у джерелах, змісті та формах протікання. В даному контексті особлива увага науковців прикута до молодшого шкільного віку, який в силу об'єктивних закономірностей розвитку виявився особливо сенситивним до тривожних переживань.

В молодшому шкільному віці тривожність обумовлюється закономірностями розвитку; спричиняється кризою та фрустрацією задоволення вікових потреб; виявляє залежність із психологічними властивостями дитини, зокрема низькою самооцінкою та емоційною нестабільністю; особливостями організації учбової діяльності та міжособистісних стосунків. Тривога негативно впливає на особистісний розвиток дитини, потребує своєчасного виявлення та корекції. Серед найбільш ефективних засобів психологічного впливу на тривожні стани дитини виявляються когнітивно – поведінковий метод, арт-терапія, казкотерапія, психогімнастика, такі прийоми і техніки як рольова гра, вправи, тренінги, розвивальні заняття тощо. Засоби психологічної корекції спрямовані на зменшення рівня особистісної та ситуативної тривожності; підвищення самооцінки; десенсибілізацію дитини до впливу анксиогенного подразника та стабілізацію психічного стану. Ефективність психокорекційних процедур сприяє формуванню особистості, що впевнена в собі та володіє психовалеологічними уміннями та навичками.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

### **2.1. Організація проведення емпіричного дослідження та методичне забезпечення діагностичного інструментарію**

Наше емпіричне дослідження відбувалося у період з грудня 2023 по квітень 2024 року за адресою: смт. Нововоронцовка, Нововоронцовський ліцей Нововоронцовської селищної ради. Вибірка - 24 учня 4 класу віком 9,5-10 років.

Саме у цьому віці дослідження емоційної сфери (тривожності, тривожних станів) та можливостей її корекції важлива для практичного психолога. Емоційна сфера на цьому етапі розвитку зазнає ряд змін, аналогічних всім проявам психіки. Змінюється як змістовний бік емоцій, так і їх характеристика. Це пов'язано з високою соціальною активністю та спрямованістю особистості у цей віковий період. Крім того, для дітей молодшого шкільного віку характерна висока ступінь «заразності» емоційних переживань: дитина може як потрапляти під емоційний вплив оточуючих, так і приносити у освітній заклад емоції, скопійовані у домашніх умовах.

Під час дослідження пройдено наступні етапи:

*Підготовчий.* На ньому була опрацьована науково-психологічна література щодо феномену тривожності, тривожних станів основних причин

їх проявів, перебігу тривожних станів у молодшому шкільному віці, впливу тривожності на фізіологічний, психічний, соціальний розвиток дитини. Визначено, що тривожність - це індивідуально-психологічна особливість, яка проявляється у схильності дитини до постійних інтенсивних переживань. А тривожні стани - схильність дитини до постійних переживань, очікуванням негативних подій. На основі узагальнення опрацьованих джерел було підібрано відповідний методичний інструментарій, сформована вибірка,, проведена роз'яснювальна робота з батьками, організовані умови для дослідження.

*Констатувально-діагностичний.* Цей етап передбачав проведення діагностичних досліджень емоційної сфери молодшого школяра (тривожності, тривожних станів), опрацювання результатів дослідження та їх кількісну та якісну інтерпретацію. Для діагностики тривожності, тривожних станів як емоційних проявів молодшого школяра науковці рекомендують відповідний набір методів та методик. Зокрема, «Тест шкільної тривожності» Філіпса; тест тривожності Р.Темпла, М.Доркі, В.Амена; розроблену на підставі методики Е.Амен, N.Renison, шкалу тривоги Гамільтона (HARS); шкали оцінки тривожності Спілбергера-Ханіна; нестандартизовану оціночну шкалу емоційних проявів дитини Й.Шванцара, питальник «Ознаки психічної напруги, невротичних тенденцій» Л.Головей. Додаткова інформація збирається за допомогою методу експертних оцінок, бесід з батьками, спостереження.

Зважаючи на предмет нашого дослідження у молодшому шкільному віці використовувати проєктивні методики: «Намалюй свій страх», «Намалюй себе», проєктивну методику для діагностики тривожності А.Прихожан. Для визначення ефективності корекційної програми можна скористатися виміром психічного за шкалою С «впевненість / невпевненість» та за шкалою Q – «низький /високий самоконтроль» дитячого варіанту тесту Кеттела (у адаптації Є.М. Александровської) з метою визначення здатності дитини до долання тривожних станів.



*Формувальний*, для якого розроблена авторська корекційна програма щодо зниження тривожних станів молодших школярів, перевірена її ефективність.

Сплановане та проведене дослідження відповідало таким вимогам:

- етичність, спрямована на створення комфортних безпечних умов дослідження, дотримання основних принципів діагностики;
- врахування індивідуально-типологічних особливостей досліджуваних, умов їх життя. В першу чергу було продумано індивідуальний підхід, при якому враховувалися тип темпераменту, психологічні особливості, стан здоров'я, настрої досліджуваних;
- комплексність, завдяки якій інформація збиралася як шляхом тестування, так і поєднанням спостереження, експертних оцінок, бесід;
- системність, яка дозволила виявити не тільки зону актуального, а й зону найближчого розвитку, коли оцінювався кінцевий результат, процес діагностики, активності у корекційних заходах;
- динамічність, яка забезпечувала збір інформації протягом всього експериментального дослідження;
- валідність. Підібраний методичний інструментарій відповідав віковим особливостям вибірки.

У процесі діагностики використано такі методи та методики.

1.Проективні методики «Намалюй свій страх», «Намалюй себе». Вибір проективної методики пояснюємо такими аргументами. По-перше, вони дозволяють побачити цілісну картину особистості досліджуваного, а не тільки окремі його властивості. По-друге, такий вид методик дуже зручний для індивідуальної діагностики, у якій враховується стан дитини, рівень її розвитку. Третій аргумент на користь проективних методик - здатність визначати приховані проблеми (зокрема, тривожність, яка може не проявлятися у звичайному житті). Зважаючи на вік досліджуваних (молодший шкільний) зазначимо: основні досягнення цього періоду обумовлені провідним характером учбової діяльності, яка у майбутньому

стає визначною. Крім того, проєктивні методики полегшують збір інформації у досліджуваних з недостатньо розвиненою рефлексією.

2.Шкала тривожності Гамільтона HARS (<https://clincasequest.academy/ham-ahars/>), адаптована нами для діагностичних бесід з батьками (вони виступали у ролі експертів). На шкалі - 14 тверджень, які визначають симптоми тривожності, наявності тривожних станів. Їх прояв потрібно оцінити від 0 (відсутній у дитини) до 4 (спостерігається у значній мірі). Загальна кількість балів дозволяє кількісно оцінити прояв тривожного симптому (  $\leq 17$  набраних балів означає наявність легкого ступеню тривожності; 18-24 балів - ступінь тривожності помірна; 25-30 балів - тривожність виражена; 30 та більше балів - надзвичайно високий рівень тривожності.

Тривожний стан у молодшого школяра, за яким в першу чергу спостерігали батьки, проявлявся у тривалому занепокоєнні, втраті зацікавленості у навчанні, спілкуванні з однолітками, очікуванні біди, неприємностей.

Зібрана інформація в узагальненому вигляді дає можливість визначити: тривожність настрою, при якому дитина весь час очікує найгіршого, роздратована, напружена. Це супроводжується підвищеною збудливістю, наявністю страхів та проявляються пов'язані з цим:

- складність засинання (інсомнія);
- проблеми у інтелектуальній діяльності, проявах пізнавальних процесів;
- соматичні розлади.

Твердження шкали HARS подібні до питань у питальнику «Ознаки психічної напруги, невротичних тенденцій» Л.Головей, частково представлені на нестандартизованій оціночній шкалі емоційних проявів дитини Й.Шванцара, зрозумілі та доступні для оцінки батьками, які виступили у ролі експертів.

3. Зважаючи на те, що досліджувані з високим рівнем тривожного стану зобов'язані відвідувати школу, її можна вважати ще одним фактором, який підсилює тривожний стан. Для перевірки такого припущення ми вибрали «Тест шкільної тривожності Філіпса» - відому методика, розроблену для оцінки рівня тривожності дітей молодшого шкільного та підліткового віку, охоплює основні аспекти шкільного життя (відношення з оточуючими, страх самовираження), який фіксуються у дещо розмитих уявленнях про «минуле-теперішнє-майбутнє», у слабкому усвідомленні власного Я; небажання досягнення успіху, у результаті чого у внутрішньому світі дитини виникають внутрішні конфліктами.

<https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html>. У ній - 58 питань, на які здобувач освіти молодшого шкільного віку дає відповіді «ТАК чи НІ». Підрахунок (за ключем) загальної кількості балів дає можливість визначити 8 факторів тривожності, тривожного стану: її загальний рівень у освітньому закладі, переживання соціального стресу, страх перевірки знань, низький рівень спротиву стресу, проблеми у відношеннях з вчителями тощо.

Якщо відповіді не співпадають з ключем - це ознака тривожності (50% неспівпадінь - підвищена тривожність, 75% - тривожність високого рівня).

4. Проективна методика для діагностики тривожності А.Прихожан; <https://dytpsyholog.com/2015/08/12/проективна-методика-для-діагностики/>. Слід зазначити, що набір ілюстрацій до методики дозволяє визначити не тільки прояви тривожності, тривожних станів у освітньому закладі, а у всіх сферах життя, де відбувається процес соціалізації.

5. Шкали дитячого варіанту тесту Р.Кетела (адаптація Є.М.Александровської): С (впевненість / невпевненість) та за шкалою Q – (низький / високий самоконтроль).

6. Для визначення ефективності впровадженої нами корекційної програми було використано такий метод математичної статистики, як t-критерій Стьюдента (t-тест). За його допомогою ми перевірили гіпотезу про

різницю середніх значень у виборці на початку експерименту та після впровадження колекційної програми.

Також у ході дослідження проводилися бесіди з вчителями, які працюють у класі, соціальним педагогом, батьками. Методом спостереження за поведінкою дітей на перервах, уроках збиралася потрібна уточнююча інформація.

Такий набір діагностичного інструментарію (поєднання L, Q, T - методів) дав можливість зібрати повну всебічну інформацію щодо стану тривожності молодших школярів, яка стала надійною основою розробки корекційної програми для формувального етапу.

## **2.2. Інтерпретація діагностичного матеріалу за методиками констатувального дослідження.**

Дослідження почалося з діагностики за допомогою проєктивних методик «Намалюй себе» і «Намалюй свій страх», яка викликала у молодших школярів зацікавленість. Аналіз отриманих малюнків разом з науковим керівником Л.Гапоненко, зафіксував у всіх досліджуваних перевагу вибору чорного кольору. Вибір чорного можна вважати символом мережі потягу до небуття. «Вкраплення» червоного кольору може свідчити про неусвідомлений символізм спротиву, неприйняття існуючої реальності (ворога). У процесі малювання з дітьми також проводилася бесіда з уточненням, що саме і чому вони зобразили. За допомогою психолінгвістичного аналізу відповідей-пояснень, зрозуміло, що вони не тільки не сприймають себе як суб'єкта (вони мовчазні, сором'язливі, замкнуті), а й тривожні (ворожі до всіх).

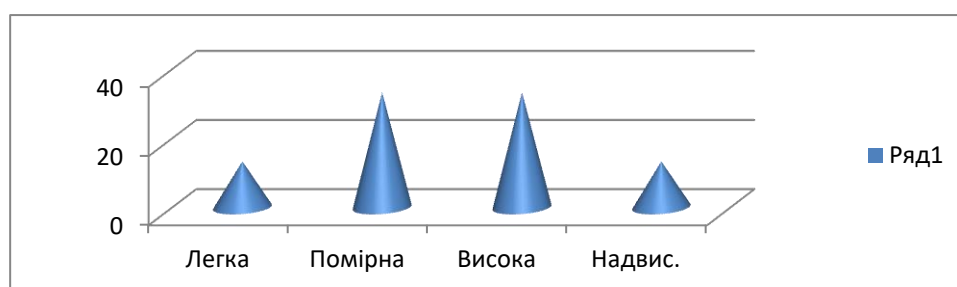
16 учнів (70,33%) зобразили на рисунках «дерева-кактуси», наявність «гострих» елементів на війсьній техніці, голки у вигляді надмірного штрихового маркування зображених предметів. Навіть зображуючи себе на рисунку, то робили це у війсьній формі. 5 осіб (20,83%) на головних уборах

зобразили щось подібне до кинджалів. Саме ці діти не зображували собі вух, що символізує потребу «закритися» від інформації, запобігти спілкування, можливо, не чути тривожних новин. Також це може бути проявом егоцентризму, агресивності, аномальної лінії розвитку ідентичності.

54,6% здобувачів освіти не зобразили на малюнках фігури людей, живих істот (тільки вибухи, пожежі, штрихи безпредметного змісту). Це дозволяє припустити не сформованість «Я-фізичного», «Я-соціального», породжуване очікуванням неприємностей, трагедії й смерті. Узагальнюючи враження від малюнків, припускаємо, що тривожні стани досліджуваних молодших школярів проявляються досить яскраво.

Слід зазначити, що значну роль у нашому дослідженні відіграли батьки здобувачів освіти молодшого шкільного віку. Саме вони піднімали перед вчителями, соціальним педагогом питання щодо високого рівня тривожності дітей (якій передувало тривале перебування у тривожному стані), наявності страхів, таких патернів поведінки як, замкненості, роздратованості, агресивності. Тому пропозицію прийняти участь у діагностиці у ролі експертів ними була прийнята сприятливо.

Запропонована шкала тривоги Гамільтона була адаптована нами до ситуації в Україні. Так, до пункту 3 було добавлено «страх повітряних тривог, звуку сирени, перебування у сховищі»; пункти 7-13 були поєднанні проханням перелічити, які соматичні розлади спостерігаються; пункт 14 визначав зміни у буденній поведінці дитини. У результаті обробки даних отримано такі результати (дивись рис. 2.1.):



**Рис.2.1. Рівень тривожності за шкалою Гамільтона (по оцінці батьків)**

Як свідчать дані трое досліджуваних (13%) продемонструвати легку тривожність, яка проявляється саме в умовах сьогодення (при звуках сирени та вибухів), в інших ситуаціях молодші школярі доброзичливі, комунікабельні, допитливі. У восьми досліджуваних (33%) - помірна тривожність, яка спровокувала збільшення причин для плачу, дратівливості у звичайних ситуаціях, потребі більше часу проводити з рідними.

Тривожним є показник загальної кількості досліджуваних з високим та надвисоким рівнем вираженості тривожних станів (разом 7 осіб). Такий показник пояснюємо тим, що не задовольняються специфічні потреби віку. Дитина, яка опинилася у незвичайних, загрозливих умовах сучасності (карантин, війна) нездатна задовольнити потреби у безпеці, повноцінному спілкуванні, якісному навчанні. Це підсилює хвилювання та сприяє формуванню стійкого тривожного характеру дитини.

За інформацією батьків, тривожні стани проявляється в першу чергу в фізіологічних симптомах: при звуках тривоги, вибухів, дитина тремтить, плаче, блідніє, напружує м'язи, часто зітхає, прагне сховатися у куток, пригорнутися до рідної людини. Надзвичайно тривалий період дистанційного навчання (який у досліджуваних почався ще у дошкільному закладі освіти) значно вплинув на соціальну адаптацію до школи, де потрібно адаптуватися до нових умов, вимог вчителів, однолітків.

Уточнююче питання до батьків («Чи вимагаєте ви від дитини успіхів у навчанні?») продемонстрував ще одну причину тривожних станів - страх дітей не відповідати вимогам дорослих. Додатковими стресорами було визначено та названо:

- підвищена тривожність батьків, дорослих, яку спостерігає дитина;
- відсутність новин про військового родича;
- загиблий чи поранений рідний;
- непослідовність у вихованні (конфлікт «батьки - бабусі»);
- порівняння дитини з іншими;
- авторитарність (гіперопіка) стилю виховання.

Утім, слід зазначити, що батьки часто ототожнюють звичайну тривогу, тривожність та тривожний стан. Так, епізодичне хвилювання при відповідях на уроці, прагнення сподобатися батькам, потрапляння у незнайоме середовище - нормальна емоційна реакція. А постійне хвилювання (з небажанням розлучатися з дорослим) може підсилити соматичні прояви у дитини (головний біль, слабкість тощо).

Створене (не без участі батьків) тривожне коло «якісне навчання, незважаючи на умови-покарання за відсутність успіхів-підвищення вимог» перевищує критичний рівень переживань дитини (яка бажає виправдати очікування батьків), впливає на рівень її тривожного стану.

Шкільна тривожність - специфічний вид тривожності, яка активізує тривожний стан дитини. Вона виникає та підсилюється в умовах освітнього закладу, ситуаціях взаємодії з різними компонентами освітнього середовища. Це досить неординарне явище, яке потребує обов'язкової конкретизації її компонентів, щоб у подальшому знизити рівень тривожності, провести профілактику.

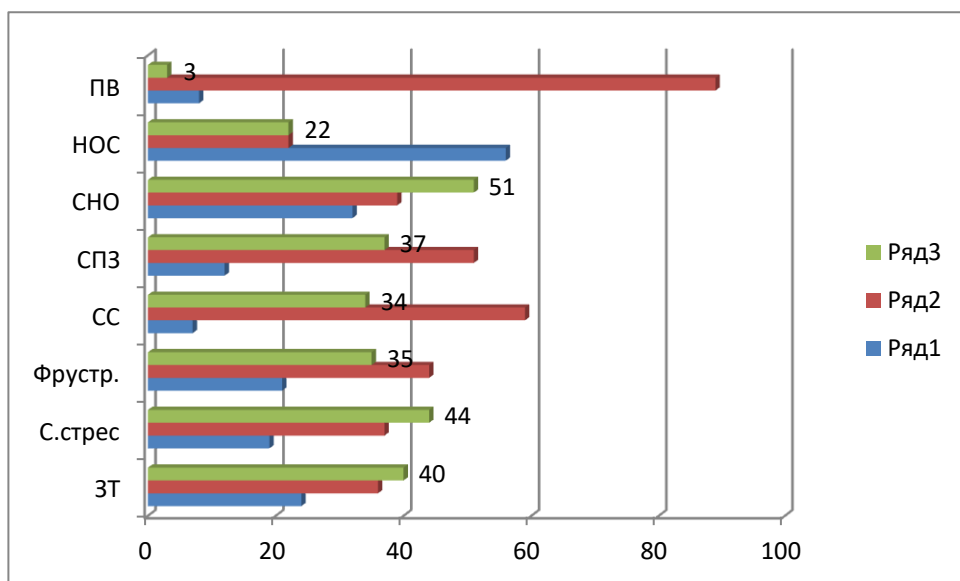
Тест тривожності Філіпса дає можливість визначити рівень загальної тривожності дитини - молодшого школяра та її складових (дивись таблицю 2.1. та рис. 2.2.)

Таблиця 2.1.

Первинні методи математичної статистики за тестом Філіпса (N=15)

<b>Середній (по групі) показник загальної тривожності</b>	<b>Мода</b>	<b>Медіана</b>	<b>Стандартне відхилення</b>
27	21	29	8,81

Насторожуючим є показник загальної кількості досліджуваних з високим та надвисоким рівнем тривожності (разом 7 осіб - 31,2%).



**Примітки:** ряд 1 - високий рівень; ряд 2 - середній; ряд 3 - низький

**ЗТ** - загальна тривожність; **НОС** - низька опірність стресу; **СНО** - страх невідповідності очікуванням; **СПЗ** - страх перевірки знань; **СС** - страх самовираження; **Фрустр.** - фрустрація потреби в досягненні успіху; **С.стрес** - соціальний стрес; **ПВ** - проблеми з вчителем.

### Рис.2.2. Рівні тривожності молодших школярів (за тестом Філіпса).

Рівень загальної шкільної тривожності (він включає у себе інші компоненти), як вже зазначалося, у межах норми (низький) у десяти досліджуваних (40%), дещо підвищений у десяти (40%), високий у чотирьох досліджуваних (20%).

Найвищий рівень тривожності (56%) досліджувані показали по критерію «низька опірність стресу» та «страх не відповідати очікуванням оточуючих» (32%), що викликає потребу підсилити психоедукацію батьків, психолого-педагогічний супровід всіх учасників навчального процесу: батьків, здобувачів освіти, вчителів.

Знання психологічних факторів, що обумовлюють шкільну тривожність, тривожні стани дозволяє спрогнозувати їх появу. Спираючись на результати бесіди з батьками, вчителями, можна було б визначити, що основна (переважаюча) причина тривожних станів молодших школярів - це, в першу чергу, недоліки батьківського виховання та психолого-педагогічні помилки вчителів (необґрунтовані вимоги з боку дорослих, які породжують природу



хронічної неуспішності, проблеми з вчителями, страх перевірки знань, соціальний стрес). Також підсилює шкільну тривожність, тривожні стани:

- низький рівень контактності серед дітей, поглиблений тривалим періодом перебування у ізоляції;
- недостатня сформованість навичок спілкування, час якого зменшилося під час карантину, військового стану;
- низька здатність до саморегуляції поведінки;
- надмірним зануренням у соціальні мережі.

О.С. - переїхала до нашого селища з тимчасово окупованої території, де вона була свідком пожеж, вибухів, бачила вбитих людей. Незважаючи на підвищену увагу до дівчинки з боку освітнього закладу - вона постійно демонструє високий рівень тривожності (45 балів), невротичні риси характеру. Дівчинка невпевнена у собі, стримана у спілкуванні, недовірлива до оточення.

К.К. (рівень загальної тривожності - 44) живе з мачухою, нещодавно у родині з'явилася друга дитина, що підсилило відчуженість хлопця. Це проявляється у його поведінці: демонстративній агресивній реакції (як психологічному захисті) на зауваження вчителів, жарти однокласників, відсутність уваги до нього під час кожного уроку. .

Н.М. (показник тривожності 18 балів, норма) - доброзичлива, задоволена дружбою з однолітками, активна. Вона залюбки допомагає іншим, вчителю, матері, постійно проявляє ініціативу. Слід зазначити, що стиль виховання, прийнятий у родині (батьки - лікарі) - демократичний та дитиноцентричний, що позначається на особистості дівчини навіть у такий непростий час. Батьки постійно пояснюють дитині особливості ситуації, вчать її володіти собою, допомагати іншим.

Зрозуміло, що тривожний стан досліджуваних, який проявляється тривалий проміжок часу, впливає на їх навчальні успіхи, учбову діяльність, мотивацію до навчання, спілкування (це демонструють високі показники таких компонентів тесту як «страх перевірки знань», «фрустрація потреби у

досягненні успіху»). Хоча слід зазначити, що за умовами навчання у НУШ у 3-4 класах підсумкове оцінювання здійснюють не балом, а словом (В - високий рівень результату навчання, Д - достатній, С - середній, П - початковий). По закінченню молодшої школи видається свідоцтво досягнень з характеристикою навчальної діяльності; результатів навчання (у мовній, математичній, технічній галузях тощо). Але позначки С та П зазвичай для батьків означають «задовільно» та «незадовільно», незважаючи на всю «обтічність» формулювань («керує емоціями», «бере відповідальність за свої дії», «добирає до виконання завдань джерела інформації»).

Відповідно, страх і фрустрація взаємодіють з низьким рівнем фізіологічного супротиву стресу, високим рівнем соціального стресу. Утім, фрустрація потреби у досягненні успіху (21% - високий рівень; 34% - низький) може проявлятися на несприятливому психічному фоні, який не дозволяє розвивати у повній мірі свої успіхи, у зв'язку з обмеженістю можливостей відвідування гуртків, додаткових занять, участі у різноманітних конкурсах. Це дещо гальмує процес саморозкриття, демонстрації своїх успіхів іншим. Страх самовираження (7% - високий рівень, 34% низький) також може свідчити, що така потреба у досліджуваних не є основною. Молодшим школярам з проявами тривожних станів важко рефлексувати ідентичність свого «Я», формувати чітке уявлення про «минуле-теперішнє-майбутнє».

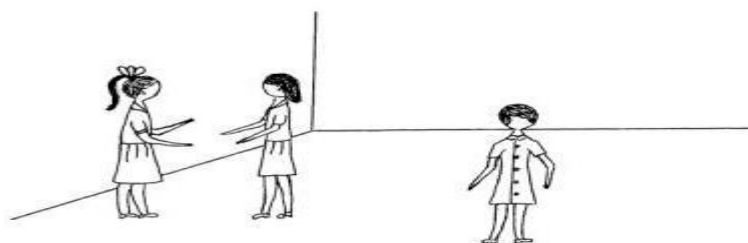
Бесіда з вчителями (англійської мови, образотворчого мистецтва, соціальним педагогом), які працюють у класі, визначила додаткові причини виникнення тривожних станів: психологічна неготовність (та нездатність) молодшого школяра долати труднощі навчання, надмірна залежність від гаджетів, а також невротизація самих педагогів, викликана ситуацією у країні, сумнівними новаціями з ініціативи міністерства, неякісними підручниками, тривалістю он-лайн навчання.

Додаткові бесіди з досліджуваними дали можливість припустити наступне. Незважаючи на наявний рівень прояву тривожних станів у

молодших школярів, значну тривожність вони відчують у оцінюванні себе іншими (потім у процесі дорослішання ця тенденція підсилюється). Це також впливає на формування образів Я-реального, Я-фізичного.

Зважаючи на те, що почуття та емоції, внутрішні переживання молодших школярів важко вербалізувати, на наступному етапі була використана проєктивна методика А.Прихожан. За допомогою цієї методики ми отримали інформацію незалежну від рівня рефлексії, вона дозволила запобігти «гальмівника» значущості шкільного життя, подій реальності. Саме такий гальмівник не дозволяє дитині рефлексувати негативні емоції, пов'язані з тим, що відбувається.

Кожному учаснику дослідження демонструвалися картинки з проханням «домалювати» обличчя зображеним персонажам і пояснити свій вибір (дивись рис.2.3.)



А-30

**Рис.2.3. Зразок завдання до тесту А.Прихожан**

Відповіді заносилися у протокол (дивись рис. 2.4.)

**Протокол** результатів діагностики за методикою А.Прихожан

Прізвище \_\_\_\_\_

Вік, клас \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ -

№	Вираз обличчя	Додаткове пояснення
10	У дівчат, які спілкуються - веселі та красиві. У дівчини, яка	Дівчинка, яка стоїть з сумним обличчям, давно не отримувала відомостей про свого старшого братика, який воює. А можливо, дівчинку у класі не люблять. Вона новенька і дуже противна. У неї поганий настрій, але коли вона отримає звістку від брата, повеселішає і не буде такою недружньою

	<i>стоїть осторонь - сумне</i>	<i>до нас.</i>
--	--	----------------

#### **Рис.2.4. Зразок протоколу (за методикою А.Прихожан)**

У ході роботи пропонувалися такі питання:

- Як ти вважаєш, про що думає цей хлопчик (дівчинка)?
- Що вона (він) відчуває?
- Який у неї (нього) настрій?
- Що можу відбуватися потім?

А.Прихожан вважала тривожність стійким емоційно-особистісним утворенням, яке складається з когнітивного, емоційного, функціонального (поведінкового) компонентів, а тривогу тимчасовим емоційним станом. Але підвищена тривожність має патологічну природу, руйнівний характер. Тривожність молодшого школяра також є властивістю психіки щодо реагування в ситуаціях загрози для життя. Тривожність дозволяє проаналізувати причино-наслідкові зв'язки у причинах виникнення негативних емоцій. Це дозволяє зменшити переживання, поганий настрій, захопитися подіями життя.

Первинним ланцюгом у прояві тривожних станів, хвилювання, тривожності є когнітивні оцінки майбутньої загрози, потім вони переоцінюються, впливають на сприймання інтенсивності та стабільності у часі. Тобто, можна припустити, що прояв тривожності при індивідуальному сприйманні реальної або віртуальної ситуації, сприймається як небезпечна. Це свідчить про схильність дитини сприймати світ загрозливим. Тому у поясненнях до тесту є можливість визначити три рівні тривожності, яка .

Здобувач освіти, який ще не навчився глибоко аналізувати свій внутрішній світ, не завжди розумів, що відбувається з ним та іншими, тому довірливо викладав перебіг подій свого життя та давав йому емоційну оцінку. Узагальнені результати представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати тестування за методикою А. Прихожан (n - 15)**

<b>Рівень тривожності</b>	<b>К-сть досліджуваних</b>	<b>%</b>
Високий	7	29 %
Помірний	10	42 %
Низький	7	29 %

Загальний рівень тривожності обраховувався за «неблагополучними» відповідями, які характеризували обличчя на картинці як «сумне, сердите, нудне».

Більшість досліджуваних (42%) продемонструвала помірний рівень тривожності. Слід зазначити, що перша тренувальна картинка була «домальована» практично однаково: 14 досліджуваних сказали, що у всіх зображених членів родини «веселі обличчя, бо вони разом». Тільки К.К. (мати померла) зазначив: «у них обличчя такі, як кожен день». У ході роботи з досліджуваними по даній методиці, діти, у яких був зафіксований високий рівень тривожності, реагували на уточнюючі питання хвилюванням, занепокоєнням, що також впливало на подальший вибір рисунка з сумним обличчям.

Картинку 2 дівчата та хлопці з наявністю тривожності «домальовували» поясненням: «Діти заздрять однокласниці», «Мама заганяє дочку з вулиці вчити уроки».

Все, що стосується шкільного буття (картинки 6,7,9), то щасливих обличчя практично не було, що пояснюється незвичністю (некомфортністю) для досліджуваних зображеного середовища освітнього закладу (парти, дошка). О.Д., яка має проблеми з математикою, пояснила сумні обличчя складністю у вирішенні задач, представлених на дошці (картинки 6,9) .

Н.М. зробила невеселими обличчями всіх присутніх на картинці 7, зазначаючи, що учні отримали завдання від вчительки, не виконали його, тому отримали догану (таким був нещодавній досвід дівчини).

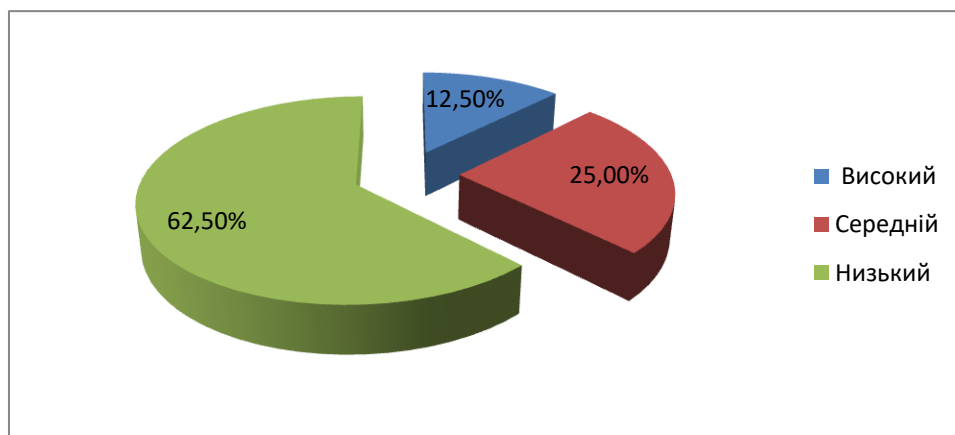
Сумним зображене обличчя на картинці 8 («хочеться погуляти, а задали багато завдань») у І.П., а для В.М. воно веселе - «закінчую уроки і буду гратися у гру».

Все, що відноситься до зібрання дітей (картинки 2,3,10) супроводжується обличчями веселими, що свідчить про потребу у спілкуванні, а от відношення з дорослими (картинки 4,5,9) більшість визначала «суворим виразом». На уточнюючі питання пояснювали: «вчителька розказує, що робити», «вчителька свариться», «вчителька незадоволена». Тут слід зазначити, що мова йде про нетактовну поведінку вчителя, яке створює несприятливу емоційну атмосферу у відношеннях, посилює тривожність дітей, які гостріше відчувають свою вразливість, залежність від дорослого.

О.Г., який надмірно занурений у гаджети (комп'ютерні ігри), продемонстрував високий рівень тривожності. Надмірне перебування у віртуальному світі - також можна вважати предиктором підвищеної тривожності, тому що ігри дозволяють приймати на себе роль комп'ютерного персонажу, негативно впливають на формування самосвідомості. Викривлене сприймання себе та оточуючого світу, комп'ютерні моделі рольових відношень активізують зростання тривожності. Саме тому, його відповіді починалися з реплік, що «телевізора у них давно немає» (картинка 9,12), що «вчителька забирає у дітей планшет» (картинка 7), а хлопець з картинки 4 «плаче, тому що у нього вкрали мобільний телефон, а мама його сварить»

За допомогою методики А Прихожан ми визначили не тільки загальний рівень тривожності, а й виокремили ті сфери, де виникає неспокій: шкільна, самооціночна, міжособистісна тривожність.

Наступна діагностика - вимір тривожного стану чи впевненості за методикою Р.Кетела. Шкала С (упевненість в собі) показав розподіл учнів на три групи (дивись рис.2.5.):



**Рис.2.5. Вимір тривожного стану (за шкалами методики Р.Кетелла)**

Як свідчать дані діагностики за шкалами С та Q дитячого варіанту тесту Р.Кетела, лише 3 (12,5%) учні молодших класів продемонстрували здатність до самоспостереження й критичного аналізу себе в складних, загрозливих ситуаціях; більшість - 62% - швидко реагують на стресори, які викликають тривожні стани, нездатні контролювати, пояснювати ці стани (з причин нерозвиненої рефлексії), мають проблеми з ідентифікацією свого «Я».

Це викликає потребу психолого-педагогічного супроводу молодших школярів у спеціально організованих умовах освітнього закладу.

У цілому діагностичні данні, отримані за допомогою різних методик, не мали значущих неузгодженостей, що підвищило достовірність результатів та активізувало необхідність підсилення психолого-педагогічного супроводу з метою зниження рівня тривожних станів молодших школярів.

## **Висновки до розділу 2.**

Наше емпіричне дослідження відбувалося у період з грудня 2023 по квітень 2024 року у смт. Нововоронцовка, у Нововоронцовському ліцеї Нововоронцовської селищної ради. Вибірка - 24 учня 4 класу віком 9,5-10 років.

Дослідження проходило на трьох етапах: підготовчому, діагностичному та формувальному. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження.

Проведене дослідження відповідало вимогам етичності, системності, динамічності, конфіденційності.

Діагностика за допомогою проєктивних методик продемонструвала високий відсоток (70,3%) досліджуваних з високим рівнем тривожного стану. У процесі діагностики використано такі методи та методики: «Шкала тривожності Гамільтона HARS», тест шкільної тривожності Філіпса, проєктивна методика для діагностики шкільної тривожності А.Прихожан. Використано методи математичної статистики.

У дослідження було залучено батьків, які виступили експертами. За шкалою HARS - 13% молодших школярів продемонструвати легку тривожність, яка проявляється саме в умовах сьогодення (при звуках сирени та вибухів), у 33% досліджуваних - помірна тривожність, яка спровокувала збільшення причин для плачу, дратівливості у звичайних ситуаціях, потребі більше часу проводити з рідними. Тривожним є показник загальної кількості досліджуваних з високим та надвисоким рівнем тривожності (разом 11 осіб - 47%).

Рівень загальної шкільної тривожності (за тестом Філіпса), у межах норми (низький) у десяти досліджуваних (40%); дещо підвищений у десяти (40%); високий у чотирьох досліджуваних (20%). Найвищий рівень тривожності (56%) досліджувані показали по критерію «низька опірність стресу» та «страх не відповідати очікуванням оточуючих» (32%), що викликає потребу підсилити психолого-педагогічний супровід всіх учасників навчального процесу: батьків, здобувачів освіти, вчителів.

За тестом А.Прихожан більшість досліджуваних (42%) продемонструвала помірний рівень тривожності, по 29 % - низький та високий рівень.

За шкалами С та Q тесту Р.Кетелла визначено високий відсоток (62%) досліджуваних нездатних контролювати тривожні стани.



Основними причинами тривожних станів названо: ситуацію у країні, недоліки батьківського виховання, особливості молодшого шкільного віку, психолог-педагогічні помилки.

### **РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

#### **3.1. Обґрунтування корекційного впливу для зниження рівня тривожних станів молодших школярів.**

Важливими засадами зниження тривожних станів дитини (молодшого школяра) можна вважати (дивись рис.3.1.)



**Рис.3.1.Засади зниження тривожних станів молодшого школяра**

Вивчення проблеми виникнення, підвищення тривожних станів дало можливість зробити висновки щодо факторів, які впливають на цей процес. Це не тільки ситуація в країні, а також особливості наближення до перехідного періоду у середню школу, ускладнення шкільних програм, відношення з дорослими. Глибоке та всебічне вивчення даної проблеми актуальне для психологів, педагогів, для рішення практичних питань, пов'язаних з оптимальною та ефективною організацією навчального процесу, освітнього середовища, у якому б дитина змогла не тільки навчитися навичкам керування власним емоційним станом, а й відчувала себе у безпеці.

У сучасному суспільстві як ніколи актуальним є соціальний запит на індивідів, які можуть швидко адаптуватися до вимог науково-технічного прогресу, змін соціально-економічних умов. Крім того, високо тривожні особистості гальмують таким станом процес самореалізації у творчості, професії. Утім, програми корекції стану таких людей допомагають поповнити дефіцит системних знань про вплив психологічних особливостей на зростання рівня тривожності, сформувати практичні навички самокорекції емоційних станів.

Для створення корекційних програм слід обрати найбільш ефективний метод короткочасної корекції, терапії. На нашу думку - це когнітивно-поведінкова терапія, елементи якої ми використовували на формувальному етапі свого дослідження. Сучасні методи такого виду корекційної діяльності включали у себе такі методи як: навчання м'язовій релаксації, тренування контрольованого дихання (для всіх учасників експерименту), методи зміни існуючої та створення нової поведінки (рольові ігри). За допомогою когнітивних методів учасники експерименту (зокрема, батьки) вчилися переосмислювати хід автоматичних думок. Важливим у корекційній програмі вважаємо розвиток рефлексивності ідентичності свого Я, яка покращить процес саморегуляції власної поведінки. Відповідно досліджувані зможуть швидше подолати тривожні стани завдяки суб'єктній позиції у виконанні соціально значущої роботи, повернутися до нормального життя.

У психолого-педагогічній практиці існують наступні методи та прийоми, спрямовані на корекцію рівня тривожних станів молодших школярів, які доповнюють процес корекції, роблять його цікавим та придатним для дитячої аудиторії:

- арт-терапія,
- музична терапія;
- психогімнастика;
- лялькова терапія;
- різноманітні варіації ігрових методів;
- малюнки як проєктивний метод;
- «казкові сюжетні композиції»;
- методи активної нервово-м'язової релаксації.

При цьому, кожен з зазначених методів - не одноразовий прийом, а комплекс вправ, спрямованих на підвищення самооцінки дитини як основного структурного компоненту Я-образу, впевненості у своїх силах, оволодіння прийомами зняття напруги, створення особистісних комфортних

умов та вміння долати ситуації, які викликають у дитини найбільш тривожний стан.

В основі моделювання корекційної програми були враховані вікові особливості молодших підлітків, спрямованість на розвитку діалогічного спілкування, в якому формуються уявлення, цінності рефлексивно-рольового аналізу. Теоретичною основою були покладені ідеї визначальної функції рефлексії ідентичності, Визначальна функція рефлексія ідентичності, яка «виявляється у відчутті не боятися висловити: *«Перепрошую, я це не зрозумів»*, *«Чи правильно я зрозумів, що ...»*, *«Це те що я знаю, а це те що я не знаю»*. Учасники діалогічного спілкування спокійно, без напруження негативних емоцій (сором'язливість, страх, тривожність) уточнюють дискусійні питання, завдяки чому діалог не піддається суперечкам, а переходить на рівень раціонально-предметного мислення» []Саме тому, була розроблена та реалізована корекційна програма «Дивовижний світ емоцій», яка базувалася на врахування триєдиної задачі (дивись табл.3.1.)

Таблиця 3.1.

**«Дивовижний світ моїх емоцій» (для молодших школярів). 10  
занять по 45-60 хвилин**

Форма роботи	Мета	Очікуваний результат
<b>Блок 1.</b> (1 заняття). Мотивування, розробка правил, створення відповідної атмосфери. Активізація	Налаштувати учасників на плідну роботу, пояснити важливість емоційної сфери, емоційного стану для	Активізація групи, встановлення дружніх стосунків, налаштування на плідну роботу.  Актуалізація рефлексії на

рефлексування	подальшого життя. Розвинути рефлексію як основу для долання тривожних станів	когнітивному, поведінковому, соціальному рівнях.
<b>Блок 2</b> (2-3 заняття). Завдання, вправи щодо вміння ідентифікувати проблему виникнення тривожного стану, знайти шляхи їх вирішення.	Формування вмінь ідентифікувати проблеми, вербалізувати їх, сформулювати можливі шляхи впливу на тривожні стани..	Здатність визначити проблеми, які викликають тривожний стан, виказати їх.
<b>Блок 3</b> (4-8 заняття). Завдання, вправи щодо формування навичок саморегуляції поведінки, корекції емоційної сфери	Сформувати навички, вміння саморегуляції поведінки, надати знання щодо можливостей впливу на свої емоційні стани	Усвідомлення важливості корекції емоційної сфери, здатності до саморегуляції поведінки.
<b>Блок 4</b> (9 заняття). Завдання, вправи щодо покращення навичок спілкування, взаємодії.	Навчити основним правилам спілкування, міжособистісної безконфліктної взаємодії,	Сформовані комунікативні навички
<b>Блок 5</b> (10 заняття). Підведення підсумків, зворотній зв'язок, рефлексування.	Актуалізувати здатність до рефлексування з метою впливу на саморегуляцію поведінки, зниження тривожних станів.	Усвідомлення важливості визначати причини порушень емоційної сфери та можливостей їх корегувати

Робота з батьками теж здійснювалась за розробленою програмою «Подорож у світ дитини (6-10-11 років)

Форма роботи	Мета	Очікуваний результат
Міні-лекції «Науковці про емоції та почуття», «Емоційна сфера дитини: причини порушень», «Як знизити рівень тривожних станів»	Актуалізувати наукові знання з вікової та педагогічної психології.	Ознайомлення з основними особливостями емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку, причинами виникнення та шляхами запобігання тривожних станів

Круглий стіл по обміну досвідом «А я роблю так».	Популяризувати педагогічний досвід запобігання тривожності, тривожних станів	Збільшення психолого-педагогічного досвіду запобігання соціальної, шкільної тривожності, тривожних станів, підвищення мотивації щодо впливу на емоційну сферу дитини
Групова робота щодо формулювання психолого-педагогічних рекомендацій	Узагальнити педагогічний, науковий досвід учасників освітнього процесу.	Оновлення науково-теоретичних знань щодо новоутворень у емоційній сфері (у царині зниження тривожних станів) молодшого школяра.
Моя дитина та її внутрішній світ (для батьків) 3 заняття по 60 хвилин.		
Експрес-діагностика емоційної сфери батьків.	Зібрати фактичний матеріал щодо емоційної сфери батьків для подальшої роз'яснювальної роботи	Поповнення знань батьків щодо важливості вмій контролювати свою власну емоційну сферу, розуміти почуття та емоції дітей.
Зустріч з психологом. Презентація «Емоційна сфера дитини»	Озброїти слухачів основними знаннями щодо особливостей емоційної сфери у молодшому шкільному віці, причин виникнення тривожних станів	Формування бази необхідних знань щодо емоційної сфери дітей, причин тривожних станів на даному етапі онтогенезу
Батьківський рефлексивний обмін досвідом «Помилки у вихованні. Чи можна їх запобігти?»	Актуалізувати процес рефлексування для аналізу власного відношення до виховання дитини, яке породжує тривожні стани.	Усвідомлення помилок та визначення здобутків у процесі виховання-спілкування з дитиною, зниження тривожних станів.

У ході реалізації психокорекційної програми школярам запропонували 10 занять, кожне з яких тривалістю 45-60 хвилин. Форма роботи - групова, до якої додавалися індивідуальні консультації. На думку К.Рудестама, результати групової роботи більш помітні ніж індивідуальної. Протягом участі у груповій роботі ефективно розвиваються різноманітні соціальні вміння, його учасники засвоюють нові способи спілкування та взаємодії,

отримують можливість підтримки від однолітків зі схожими проблемами, стимулюють саморозвиток тощо.

Зустрічі відбувалися 3 рази на тиждень.

На початку впровадження програми було розроблено правила, які придумували самі досліджувані (за підказками організатора), їх не можна порушувати протягом всіх занять.

Кожне заняття починалося з виконання вправ «Зав'яжи ниточку», «Подаруй посмішку», «Дзеркальце», які налаштовували на плідну співпрацю у колі дружніх однокласників, знижували рівень тривожності. А вправи «Насос та м'яч», «Сніжна куля», «Візитівка» «розкріпачували» учасників, їм ставало легше розповісти про себе, свої проблеми, страхи. Пріоритетними у таких видах діяльності був розвиток у дітей навичок співробітництва, ефективної взаємодії на основі загальних пізнавальних елементів. Елементи такого співробітництва, на нашу думку, є не другорядними, а необхідною складовою частиною розвивально-тренінгового процесу. Робота у групах значно впливала на емоційний стан досліджуваних.

У ході реалізації програми активно застосовувалися рольові та ситуаційні ігри. Наприклад, «Скарбничка труднощів» допомагала дитині виділити свої труднощі у тривожному реагуванні на події життя, усвідомити їх, самостійно знайти рішення. Особливу увагу приділяли формуванню вмінь не відмовлятися від рішення важких проблем, які породжують тривожні стани (зокрема, у шкільному житті, спілкуванні).

Ефективними, на наше переконання були застосовані елементи «казкових сюжетних композицій». Сама ідея казкотерапії з її метафоричним ресурсом забезпечує обхід зовнішньої тривожної реальності та відкриття внутрішньої реальності, впевненості дитини. Молодші школярі, учасники програми з задоволенням пригадували казки, у яких йдеться про долаття героями перешкод, страхів («Мудра дівчина», «Срібні воли», «Як маленька бджола врятувала гуску»), переглядали мультфільми «Воїни лісу», «Микита Кожум'яка», «Пригоди Котигорошка та його друзів». Особливу

зацікавленість викликав перегляд анімаційного мультфільму «Україна переможе», яку створив одноліток досліджуваних Тимофій Ландрев. Спостереження за поведінкою та проявом емоцій у процесі такої діяльності дало змогу зафіксувати спокійну доброзичливість у взаємодії.

Зважаючи на те, що у молодшому шкільному віці дитині важко вербалізувати свої почуття, стани, використання проєктивних рисунків є ефективним методом як психодіагностики, так і психотерапії. Вони знижують вірогідність фальсифікації відповідей, дозволяють виразити свої почуття, прості у виконанні та можуть виконувати функцію психокорекційного впливу (активізувати неусвідомлювані мотиви, знижувати прояви внутрішніх конфліктів). Тому у ході роботи використовувалися елементи арт-терапії. Згодом у рисунках дітей стали з'являтися зелені, блакитні, жовті кольори, які поступово «витісняли» чорні та червоні.

Також досліджувані складалі казки на теми «Чому робот йти до школи боявся», «Битва монстрів: я і мій страх» з елементами рольової гри.

Цікавим та корисним для учасників програми було навчання дихальним технікам, засобам зняття м'язового напруження.

На кожному занятті проводилося 2-3 вправи, після яких учасники ділилися своїми враженнями. Це активізувало рефлексивність досліджуваних. Відомо, що саме розвинена рефлексивність відіграє ключову роль у формуванні суб'єктності та самосвідомості дитини. Вона також допомагала розібратися у причинах своїх тривожних станів, переконатися у можливостях їх долання.

Заняття закінчувалася ритуалом прощання. Перед прощанням учасники ділилися своїми враженнями, підсумовували, чому вони навчилися, що сподобалося.

Одна з аудиторій нашого впливу - вчителі, які самі демонстрували (в силу існуючих у країні обставин) ознаки підвищеної тривожності, дратівливості та потребували роз'яснювальної (просвітницької) роботи.



Вчителі прослухали міні-лекцію психолога, на якій актуалізували свої знання щодо основних причин тривожності, тривожних станів дітей (за А.Прихожан):

- перша причина, пов'язана саме з процесом навчання (необхідність дитині відповідати на питання, очікування результатів контрольної роботи) як однієї з активізаторів тривожного стану дитини;
- друга причина - особистісно-типологічні властивості дитини (сором'язливість дитини проявити себе у будь-якій діяльності, страх не відповідати очікуванням оточуючих, нерозвинена рефлексія);
- третя причина - тривожність, тривожний стан у процесі життєдіяльності, спілкування з оточуючими, спровоковані ситуацією в країні.

Окрему увагу ми приділили суб'єктивним особливостям сприймання, ірраціональному мисленню, які сильно впливають на психоемоційний стан вчителів. Ці особливості викривляють сприймання життєвих ситуацій, порушують емоційну сферу. У цьому учасники нашої програми переконалися, виконуючи домашнє завдання (звернути увагу на ситуації, які викликають тривожність, тривожні стани, визначити свою емоцію, реакцію, думки, які супроводжують ситуацію, знайти альтернативні, конструктивні, функціональні думки). При зустрічі проводилося інтерактивне обговорення отриманої інформації, її аналіз. Саме таке завдання у подальшому допомагало вчителям навчити здобувачів освіти усвідомленню причин порушень емоційної сфери.

Надзвичайно важливою інформацією стали приклади з власного педагогічного досвіду вчителів, які поділилися на засіданні «Круглого столу» прикладами щодо зниження рівня тривожності у школі (процес організації уроків, формування універсальних учбових дій, методи оцінювання діяльності молодших школярів, дисциплінарні впливи, особливості виховної роботи) та у житті (емоційна, соціальна, професійна підтримка, здоровий спосіб життя, взаємодія з батьками) . Наприклад, на переконання доповідачів, сформовані у дитини універсальні (особистісні, регулятивні, пізнавальні,

комунікативні) дії дозволяють знизити (запобігти) рівень шкільної тривожності. А розвинена рефлексія дозволить запобігти відчуття незворотності біди, не уникати якісного навчання, цікавої зайнятості, комунікації. Розвинена рефлексія дозволить більш чітко усвідомлювати свою ідентичність, а уявлення про «минуле-теперішнє-майбутнє» зробити більш конкретизованим.

Вчителі в результаті участі у нашій програмі разом з психологом розробили психолого-педагогічні рекомендації щодо зниження тривожності, тривожних станів молодших школярів. Серед них заслуговують на увагу такі:

- систематично використовувати протягом занять «фізхвилинок» у вигляді кінезіологічних вправ, які покращують мозкову діяльність, активізують міжпівкульну взаємодію у мозку;
- упроваджувати психогімнастичні вправи для підвищення тону м'язів, координації рухів, покращення пам'яті, мислительної діяльності;
- проводити постійний моніторинг емоційного стану дитини, наприклад, за допомогою «смайликів», «градусників», «екрану кольорів» на початку, посередині, у кінці шкільного дня;
- сприяти формуванню ситуації успіху у будь-якій діяльності молодшого школяра за рахунок зниження значущості ситуації неуспішності;
- розвивати рефлексію з метою самоусвідомлення причин виникнення порушень емоційної сфери (появи тривожних станів);
- підсилити увагу до навчання саморегуляції дитиною своєї поведінки;
- підсилювати роз'яснювальну роботу з батьками з метою отримання зворотного зв'язку (емоційна ситуація у родині);
- частіше залучати молодших школярів до демонстрації своїх здобутків, успіхів, можливостей, сприяти їх сумісній діяльності з іншими, що може відволікати ввід негативних думок.

Батьки - учасники нашої програми, з подивом дізналися, що вони можуть також бути причинами тривожності, занепокоєння, страхів у власних дітей у випадку, коли неконтрольовано демонструють свій настрій.

Яскрава презентація психолога дозволила їм у стислому форматі дізнатися про деякі фізичні, фізіологічні, психічні особливості дитини молодшого шкільного віку, основні причини появи тривожності, тривожних станів. На зустріч з психологом було підготовлено декілька питань щодо можливостей покращити емоційний стан, позбутися шкільної тривожності, тривожних станів у житті. Цікавим та корисним, на наш погляд, був рефлексивний обмін думками щодо помилок, які можуть вплинути на емоційну сферу дитини.

### **3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми**

Аналіз ефективності психокорекційної програми дозволив зробити такі висновки.

1. У будь-якій психокорекційній програмі (зокрема, зниження рівня тривожності, тривожних станів) повинні бути задіяні всі учасники, які можуть впливати на зміни, покращення, удосконалення. У нашому випадку - це були вчителі та батьки, які дозволили зробити психокорекційний вплив всебічним та комплексним.

2. Учасники програми обов'язково повинні ознайомитися з теоретичними основами проблеми, яка виникла. Так, для батьків були підготовлені останні сучасні інформаційні дані (науковців, медиків, соціологів) щодо підвищення рівня тривожних станів, її деструктивного впливу на людину, помилок у вихованні дітей (які сприяють появі страхів, занепокоєння).

3. У процесі роботи з молодшими школярами учасникам пояснювалося на зрозумілій мові, що таке тривожний стан, чому він виникає, на що впливає, як можна його запобігти.

Вчителі у стислій формі актуалізували свої знання щодо дослідників, які вивчали проблему генези тривожності (З.Фрейд, К.Ланге, Ч.Спідбергер тощо), поновили знання основних характеристик емоційної сфери людини (молодшого школяра у тому числі). Це переконало дорослих учасників у тому, що тривожні стани тісно пов'язані з соціальними факторами, а саме, з тими умовами життя та розвитку дитини, у яких вона перебуває, починаючи з раннього дитинства. Тривожність, яка зароджується у дитини ще на цьому етапі, при несприятливому збігу обставин, вже у дошкільному віці стає стійкою властивістю особистості, у молодшому шкільному віці трансформується у стійку тривожність, несприятливо впливає на подальший розвиток. А тривожний стан проявляється у випадку, коли дитина перебуває у загрозованих умовах життя (карантин, війна) та не володіє навичками самопомоги.

4.Обов'язковою умовою корекції емоційної сфери повинна бути діяльність психолога, спрямована на формування вмій та навичок самопомоги, емотивної саморегуляції поведінки. Так, дихальні техніки, релаксаційні вправи, фізична активність на зняття м'язової напруги не потребують спеціальних науково-теоретичних знань, а можуть бути відпрацьовані тільки у ході багаторазового повторення. А упровадження фізхвилинок, релаксаційних, рухових вправ, постійний моніторинг емоційного стану дитини повинні стати невід'ємною частиною навчального процесу.

5.Практичному психологу школи потрібно постійно поновлювати базу знань щодо новітніх форм не тільки психокорекційної, а й профілактичної роботи щодо зниження тривожних станів. Наприклад, набуває популярності такий вид профілактики зниження тривожних станів як дебрифінг (кризове втручання для послаблення та попередження порушень емоційної сфери у тих дітей, які опинилися у стресовому стані). Сутність дебрифінгу у отриманні адаптивної реакції від школярів в умовах конфіденційності, безпеки, тобто надання їм можливості поділитися враженнями, які викликали стрес. Ефективним він буде як у індивідуальній, так і у груповій роботі (де

поряд будуть однолітки з такими ж проблемами). Це знизить внутрішню напругу щодо ненормальності (унікальності) особистісної реакції, почуттів та думок, мобілізує внутрішні та зовнішні ресурси, підготує до переживання таких емоцій у майбутньому.

Після реалізації корекційної програми ми провели бесіду з учасниками та отримали такі відповіді.

На думку вчителів:

- Олена Г.: *«Проведена робота мотивує на систематичну, своєчасну підтримку молодших школярів з вираженими тривожними станами. Така підтримка сприятиме корекції проявів таких станів за рахунок розвитку рефлексії, саморегуляції поведінки, яка вплине і на позитивну мотивацію до навчання та самовизначення у ній за рахунок розкриття позитивного потенціалу особистості (адекватної самооцінки, підвищення впевненості у своїх силах)».*
- Ірина С.: *В цілому, отримана інформація, проведена робота сприяє бажанню стабілізувати емоційну сферу дітей, наголошує на позитивних змінах особистості (дитини та самого себе) з врахуванням вікових особливостей.*
- Марія С.: *Потрібно створювати такі умови перебування дітей (у освітньому середовищі, у родині), які б були комфортними, дали можливість хоч на деякий час забути про страхіття українських реалій війни.*

Батьки висловили вдячність за продуману, зрозумілу, «заспокійливу» роботу, яка дозволила визначити причини появи та тривалої демонстрації тривожних станів у людини, ознайомитися з деякими незнайомими особливостями розвитку їх дитини, усвідомити можливість впливати на тривожні стани.

Як зазначила учасниця нашої корекційної програми Наталя С., вона стала більш уважно відноситися до поведінки дочки, частіше проводити з нею бесіди не на тему «як справи у школі», «про що ви говорили з подругами», а за допомогою питань «Що було цікавим для тебе сьогодні?»,

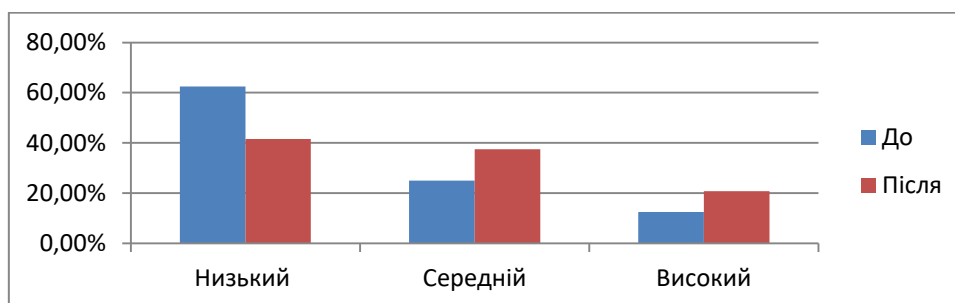
«За кого з однокласників та раділа, чому?», «Що тебе засмутило? Що робити з цим?» тощо. Спочатку дочка була небагатослівною, але потім такі «вечірні бесіди» стали нормою, дитина сама ініціює їх початок, також пробує цікавитися справами та подіями з життя мами.

Оксана Х. також помітила стабілізацію емоційного стану сина, зниження замкненості, коли залучила його разом з друзями приймати участь у догляді за тваринами (у селищі є невеликий притулок для котів та собак - безхатченків). У ході годування тварин син почав придумувати їх «історії пригод та страждань», розказувати що кожна тварина повинна мати свою «родину».

Тетяна О. переосмислила своє ставлення до успіхів дочки у шкільному навчанні (де вона була занадто вимогливою) та побачила зниження рівня переживань у дитини з цього приводу. Вона привчила дівчинку звертатися до вчителя у випадку незрозумілості питання, проявляти ініціативу на заняттях, розказати про те, як любить малювати, продемонструвати свої твори.

З метою перевірки ефективності розробленої програми була проведена повторна діагностика за допомогою опитування батьків, вчителів. З бланкових методів для ретестової перевірки використано: шкала С дитячого варіанту тесту Р.Кетела, методика Філіпса, проведена статистична обробка даних (за допомогою t-критерія Стьюдента).

Результати представлено на рисунку 3.1.

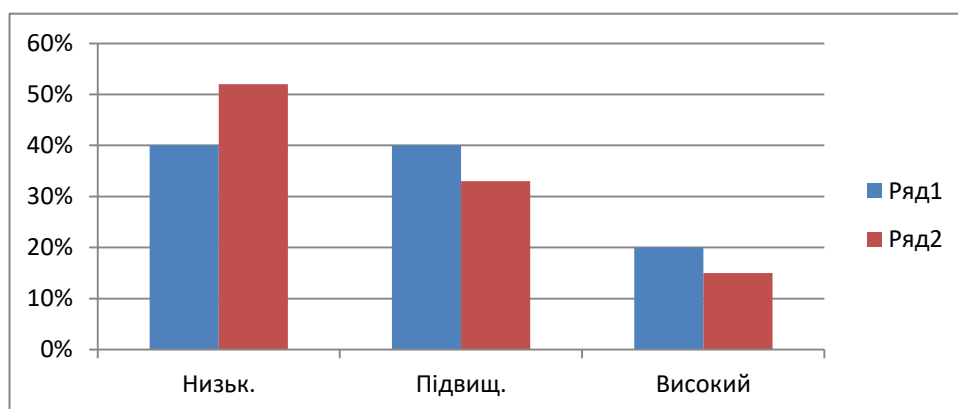


**Рис. 3.1. Результати повторної діагностики впевненості в собі (за шкалою С Р.Кетелла)**

Кількість досліджуваних з низьким рівнем впевненості в собі (які набрали 1-3 стени) знизилася з 62,5% (15 осіб) до 41,6% (10 осіб). Підвищився рівень показників досліджуваних з середнім (4-7 стенив) до 9 осіб (37,5%) та високим (8-10 стенив) до 5 осіб (20,8%) рівнем впевненості у собі, що може свідчити про здатність корегувати свої тривожні стани у майбутньому.

Методика Філіпса була вибрана тому, що вона діагностує у тому числі і прояви тривожних станів (завдяки шкалам «страх самовираження», «соціальний стрес», «низька опірність стресу»). Вона дозволила зробити висновок щодо ефективності запровадженої програми.

Результати рівня загальної шкільної тривожності змінилися (дивись рис.3.2.)



**Рис.3.2. Рівень загальної тривожності (за Філіпсом) до та після експерименту**

Як свідчать дані повторної діагностики - низький рівень тривожності виявлено у 52% досліджуваних. Дещо знизилася підвищений рівень (на 7%), високий (на 5%). Покращилися показники опірності стресу, знизився страх очікувань оцінки дорослими, з'явилися бажання проявляти свою ініціативу.

Статистичну значущість отриманих результатів перевірили методами математичної статистики. Статистична значущість результатів, отриманих за допомогою t-критерію Стюдента, визначалася через t-статистику та р-значення. Якщо абсолютне значення t-статистики перевищує критичне значення з таблиці Стюдента для заданого рівня значущості (зазвичай це

0,05) - нульова гіпотеза відкидається (у нашому випадку нульова гіпотеза: рівень загальної тривожності, до якого входять ситуативні тривожні стани, до та після упровадження корекційної програми не змінився). Результат вважається статистично значущим, якщо р-значення менше рівня значущості  $\alpha$  (наприклад, 0,05). Це вказує на те, що відмінності, отримані у ході експерименту - не є випадковими. У результаті нашого експерименту отримано коефіцієнт 2,131, що дорівнює  $p < 0,05\%$  та означає, що спостерігаються статистично значущі відмінності між рівнем тривожності до та після упровадження корекційної програми.

Комплексна робота з аналізу рівня тривожних станів молодших школярів, її корекції дозволило визначити, що умови тривалої ізоляції з причин карантину, військового стану, постійні зміни навчальних програм, підвищення вимог до здобувачів освіти мають негативні прояви та наслідки.

Ці чинники перевищують психофізіологічні можливості дітей, знижують адаптаційні можливості нервової та інших регуляторних систем зростаючого організму. Тому у сучасних молодших школярів (на відміну від однолітків минулих років) спостерігаються хронічні патології, зниження функціональних можливостей, психологічні проблеми, які проявляються у тривожних станах.

Вивчення психофізіологічних функцій, властивостей, станів молодших школярів дозволяє своєчасно виявляти порушення, попереджувати погіршення емоційного стану, який впливає на всю діяльність та розвиток дитини. Разом з тим, визначення, вивчення причин порушень здоров'я та розвитку у освітніх закладах, окреслює шляхи оптимізації індивідуального розвитку дитини, перспективи профілактичної роботи.

### **Висновки до розділу 3.**

Чинниками впливу на зниження тривожності молодших школярів можна вважати: підвищення рівня психологічної грамотності батьків та вчителів,



створення сприятливих умов освітнього закладу, формування навичок долаття тривожності у дитини.

Для вирішення проблеми зниження рівня тривожності молодших школярів ми розробили та упровадили корекційну програму з елементами когнітивно-поведінкової терапії.

Програма складалася з трьох блоків:

- «Подорож у світ вікової психології» (комплекс для вчителів) 3 заняття по 60 хвилин;
- «Моя дитина та її внутрішній світ» (для батьків) 3 заняття по 60 хвилин;
- «Дивовижний світ моїх емоцій (для молодших школярів). 10 занять по 45-60 хвилин

Для роботи з дітьми використовували такі методи: арт-терапія, музична терапія; психогімнатика; лялькова терапія; різноманітні варіації ігрових методів; малюнки як проєктивний метод; «казкові сюжетні композиції»; методи активної нервово-м'язової релаксації.

По закінченню програми було зроблена наступні висновки.

1. У будь-якій психокорекційній програмі (зокрема, зниження рівня тривожності) повинні бути задіяні всі учасники, які можуть впливати на зміни, покращення, удосконалення.
2. Учасники програми обов'язково повинні ознайомитися з теоретичними основами проблеми, яка виникла (тому батьки та вчителі знайомилися з мінімальним набором презентаційної інформації щодо емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку).
3. Обов'язковою умовою корекції емоційної сфери повинна бути діяльність психолога, спрямована на формування вмій та навичок самодопомоги.
4. Практичному психологу школи потрібно постійно поновлювати базу знань щодо новітніх форм не тільки психокорекційної, а й профілактичної роботи.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми тривожних станів та засобів корекції у молодшому шкільному віці. Виявлено детермінанти, структуру та емоційно-поведінкові особливості його протікання. Підкреслено, що тривожні стани в цьому віці (фрустрація, страх, хвилювання, неспокій тощо) обумовлюється кризою, закономірностями розвитку та індивідуальними чинниками (низькою самооцінкою та емоційною нестабільністю). Вирішення проблеми підвищеної тривожності школярів передбачає застосування комплексу корекційних засобів (когнітивно-поведінкового методу, арттерапії, казкотерапії, психогімнастики, рольової гри, тренінгів тощо), спрямованих на зменшення рівня особистісної та ситуативної тривожності; підвищення самооцінки; стабілізацію емоційного стану та формування ресурсів резистентності.

Представлено результати дослідження проблеми у науково-психологічній літературі, як в зарубіжній (Е. Еріксон, Р. Мей, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, К. Хорні, З. Фрейд та ін.), так і вітчизняній (І. Блохіна, О. Волошок, О. Галієва, Т. Іванова, Н. Пов'якель, І. Стрілецька, О. Халік, ) науці. Особливості тривоги молодших школярів її чинники, особистісні та емоційно - поведінкові характеристики розглядаються в працях Ю.Бабаян, Л.Гапоненко, О. Казанкової, О. Коновалюк, Л. Помиткіної, І. Поспелової, В. Петренко, Н.Сургунд, О.Рамзіної, А.Хом'як та ін.. Проблемам профілактики та корекції тривожності присвячені дослідження Н.Макаренко, Я.Омельченко, В. Петренко, С. Прахової, С. Ставицької, К. Тонконог та ін..

У Розділі 2 представлено результати емпіричного дослідження, яке відбувалося у період з грудня 2023 по квітень 2024 року у смт. Нововоронцовка, у Нововоронцовському ліцеї Нововоронцовської селищної ради. Вибірка - 24 учня 4 класу віком 9,5-10 років. Проведене дослідження відповідало вимогам етичності, системності, динамічності, конфіденційності.

У процесі діагностики використано такі методи та методики: «Шкала тривожності Гамільтона HARS», тест шкільної тривожності Філіпса, проєктивна методика для діагностики шкільної тривожності А.Прихожан. Використано методи математичної статистики.

У дослідження було залучено батьків, які виступили експертами. За шкалою HARS - 13% молодших школярів продемонструвати легку тривожність, яка проявляється саме в умовах сьогодення (при звуках сирени та вибухів), у 33% досліджуваних - помірна тривожність, яка спровокувала збільшення причин для плачу, дратівливості у звичайних ситуаціях, потребі більше часу проводити з рідними. Тривожним є показник загальної кількості досліджуваних з високим та надвисоким рівнем тривожності (разом 7 осіб - 47%).

Рівень загальної шкільної тривожності (за тестом Філіпса), у межах норми (низький) у десяти досліджуваних (40%); дещо підвищений у десяти (40%); високий у чотирьох досліджуваних (20%). Найвищий рівень тривожності (56%) досліджувані показали по критерію «низька опірність стресу» та «страх не відповідати очікуванням оточуючих» (32%), що викликає потребу підсилити психолого-педагогічний супровід всіх учасників навчального процесу: батьків, здобувачів освіти, вчителів

За тестом А.Прихожан більшість досліджуваних (42%) продемонструвала помірний рівень тривожності, по 29 % - низький та високий рівень.

Основними причинами тривожних станів названо: ситуацію у країні, недоліки батьківського виховання, особливості молодшого шкільного віку, психолого-педагогічні помилки.

Чинниками впливу на зниження тривожності молодших школярів можна вважати: підвищення рівня психологічної грамотності батьків та вчителів, створення сприятливих умов освітнього закладу, формування навичок долаття тривожності у дитини.

Для вирішення проблеми зниження рівня тривожності молодших школярів ми розробили та упровадили корекційну програму з елементами когнітивно-поведінкової терапії.

Програма складалася з трьох блоків:

- «Подорож у світ вікової психології» (комплекс для вчителів) 3 заняття по 45 хвилин;
- «Моя дитина та її внутрішній світ» (для батьків) 3 заняття по 45 хвилин;
- «Дивовижний світ моїх емоцій (для молодших школярів). 10 занять по 35-45 хвилин

Як свідчать дані повторної діагностики - низький рівень тривожності виявлено у 52% досліджуваних. Дещо знизилася підвищений рівень (на 7%), високий (на 5%). Покращилися показники опірності стресу, знизився страх очікувань оцінки дорослими, з'явилися бажанчі проявляти свою ініціативу.

Статистичну значущість отриманих результатів перевірили методами математичної статистики. Статистична значущість результатів, отриманих за допомогою t-критерію Ст'юдента, визначалася через t-статистику та р-значення. У результаті нашого експерименту отримано коефіцієнт 2,131 що дорівнює  $p < 0,05\%$  та означає, що спостерігаються статистично значущі відмінності між рівнем тривожності до та після упровадження корекційної програми.

Комплексна робота з аналізу рівня тривожних станів молодших школярів, її корекції дозволила визначити, що умови тривалої ізоляції з причин карантину, військового стану, постійні зміни навчальних програм, підвищення вимог до здобувачів освіти мають негативні прояви та наслідки.

Ці чинники перевищують психофізіологічні можливості дітей, знижують адаптаційні можливості нервової та інших регуляторних систем зростаючого організму. Тому у сучасних молодших школярів (на відмінну від однолітків минулих років) спостерігаються хронічні патології, зниження функціональних можливостей, психологічні проблеми, які проявляються у тривожних станах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної діяльності молодших школярів. *Вісник національного університету ім. В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологія. 2014. Випуск 2.12 (103). С. 18 – 21.
2. Бех І. Д. Молодший школяр у вікових особливостях. *Початкова школа*. 2015. № 1. С. 10 – 15.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
4. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150–157.
5. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.
6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128.
7. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 107 – 109.
8. Гапоненко Л.О. Рефлексія ідентичності як фундаментальні механізми розвитку діалогічного спілкування. Наукові інновації та передові технології. № 11 (39) 2024. С. 1704-1715. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11\(39\)-1704-1715](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11(39)-1704-1715)
9. Гапоненко Л. О., Мовчан О. В. Рефлексія ідентичності в аналізі тривожних станів молодших школярів в умовах війни. *Світ наукових досліджень*. 2024. Вип. 34. <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5773/> (дата звернення 11.10.2024)
10. Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи* № 3(33) 2023. С. 332-338. URL : <http://surl.li/xwxbcd> (дата звернення 18.02.2023)

11. Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. Рефлексивно-рольовий аналіз материнської ідентичності в діаді «мати-дитина». *Габітус*, Випуск 65, 2024. С.139-145. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
12. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Сер Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78
13. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності молодшого школяра. [https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10581/%D0%9A%D1%96%D1%80%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10581/%D0%9A%D1%96%D1%80%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2&isAllowed=y)  
(дата звернення 15.06. 2024)
14. Кісловська В. Поняття про тривожність в психології. *Вісник Львівського університету*. Сер Психологічні науки. 2012. Вип 2. С. 37 – 42.
15. Казанкова О. Тривожність молодших школярів. *Початкова школа*. 2008. №3. С. 9 -10.
16. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний Світ, 2011. 112с.
17. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності школярів різних типів навчальних закладів. Київ : Просвіта. 2015. 137 с.
18. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*, 2012, Випуск 37(61) С. 89-195.
19. Поліщук В. Молодший шкільний вік як життєвий феномен. *Початкова школа*. 2015. № 6. С. 1 – 6.
20. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10. Вип. 27. С. 482-492.
21. Пономаренко О. С., Коц С. М., Коц В. П. Вивчення стресостійкості у сучасних умовах та способи її підвищення. Актуальні проблеми сучасної науки : XII Міжнародна науково-практична конференція, м. Вінниця, 6 квітня 2020 р. Ч. 7. С. 53–56

22. Поспелова І., Рамзіна О. Проблеми виникнення тривожності молодшого школяра в сучасній школі. *Вісник Львівського університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 156–166.
23. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 302–313
24. Прахова С., Макаренко Н. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів: реалії сьогодення та перспективи «нової української школи» (на прикладі лонгітюдного дослідження) *Проблеми сучасної психології*. 2019 № 6 (44). С. 234–254.
25. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал віднолюваності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. 2023. С. 302-316. URL : <http://surl.li/tnpsnj> (дата звернення 12.12.2023)
26. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... канд. психол. наук. Київ НПУ імені М.П. Драгоманова. 1999. 24 с.
27. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Сер. Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272
28. Сургунд Н. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школярів. *Психологічні травелогі*. 2023. № 4. С. 156 – 165.
29. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця:ВАНУ, 2018. 200с
30. Тонконог К.А. Психолого-педагогічні аспекти подолання тривожності першокласників-шестирічок. Соціально-педагогічні аспекти збереження та

зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) Мелітополь, 2007. С. 27 – 34.

31. Тривога і тривожність: поняття, види, діагностика та лікування розладів: <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vididiagnostika-ta-likuvannja-rozladiv/> (дата звернення: 20.08.2024 р.).

32. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

33. Халько М. С. Емпіричне дослідження переживання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 139 – 142.

34. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрогогічний вісник*. 2019. Вип. 10. С. 158-164

35. Чорний С.В. Нейро - та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.

36. Шапар В. Б.. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків : Прапор, 2007. 640 с

37. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально – психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170

38. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ.: Вища школа, 2004. 679 с.

39. Актор А. Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. *Antalya: Biology of sport.*, 2018. P. 127-141.

40. Davidson, W.Z., Andrews, J. W., & Ross, S. Effects of stress and anxiety on continuous high-speed color naming. *Journal of Experimental Psychology*. 2021. P. 13-17

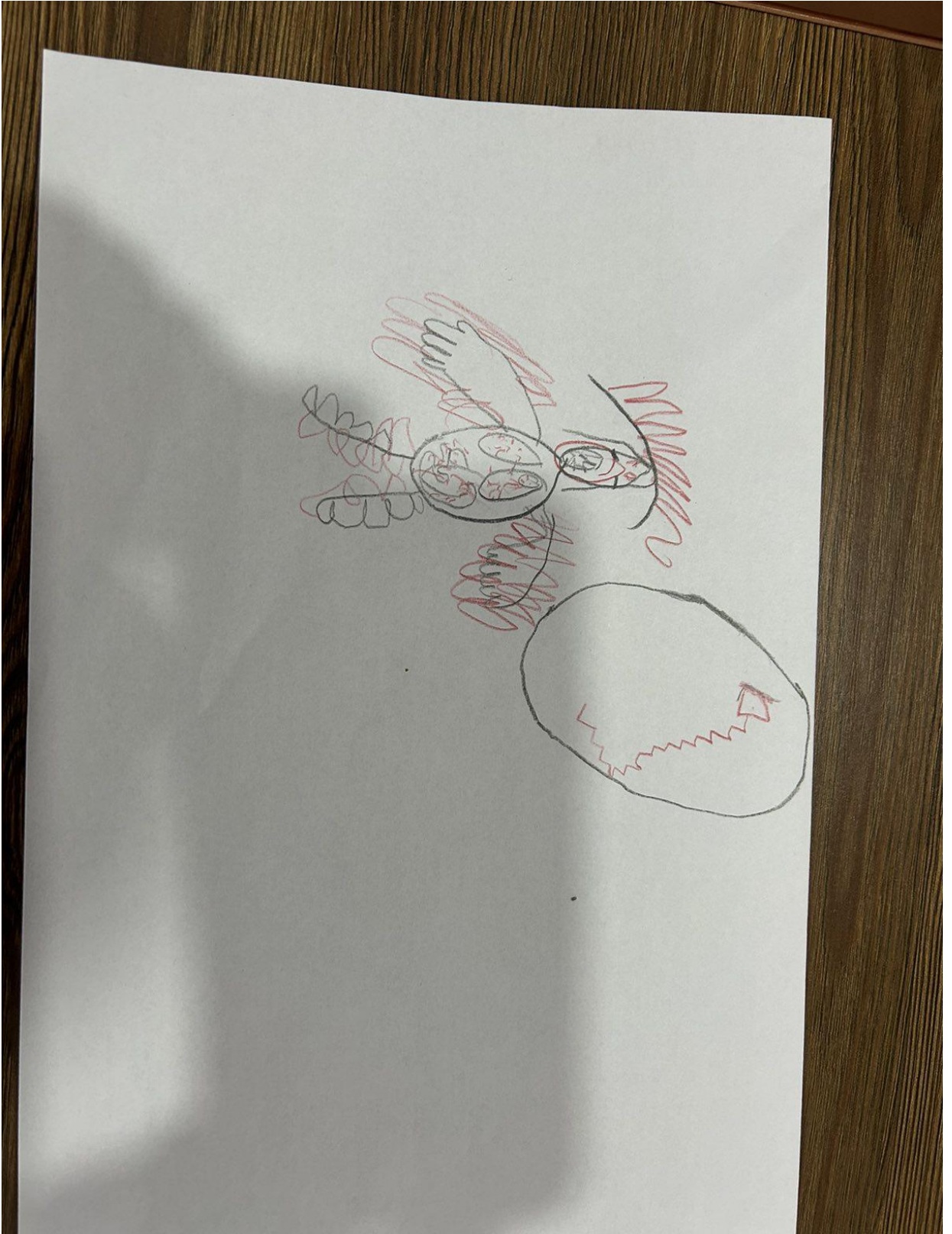


41. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2019. P. 75–176.
42. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2018. 186 c.
43. Izard C.E. , Blumberg S.H. Emotion theory and the role of emotion in anxiety in children and adults // A.H. Tuma, J.D. Master (Eds.) Anxiety and the anxiety disorders. Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1985. P. 109-129.
44. Lundgren D.C., Schwab M.R. Perceived appraisals by others, self-esteem, and anxiety. Journal of Psychology. 2017. Vol. 97. P. 205-213.
45. May R., Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. Australia, 2019. № 10. P. 339–341.
46. Rogers K. Client-centered therapy. Refl-book, K. : Wackler, 1997. 320 p.
47. Stossel S. The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind. New York 2020. 464 p.

## **ДОДАТКИ**

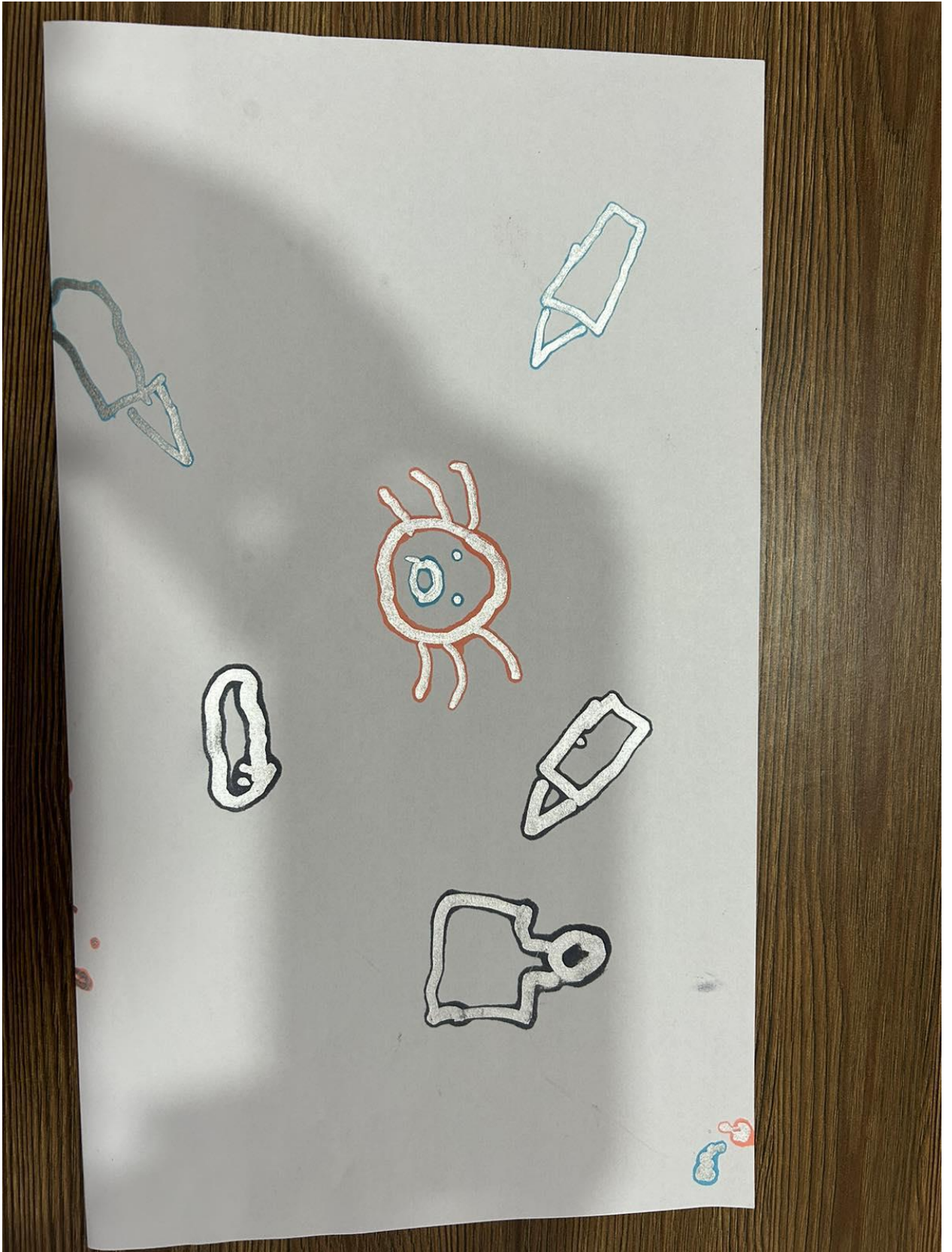
### **Додаток А.**

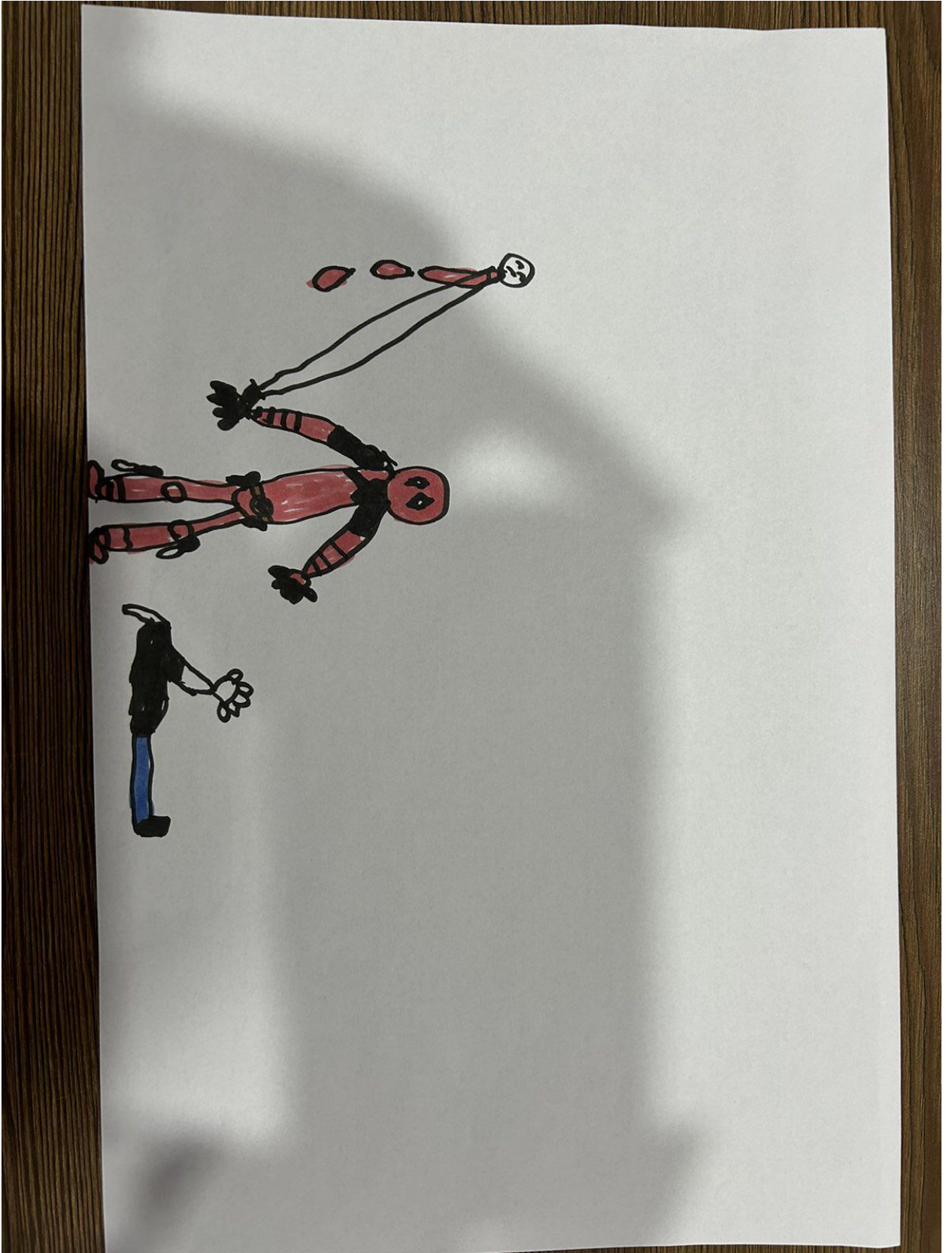
Малюнки дітей на тему: «Намалюй свої почуття»

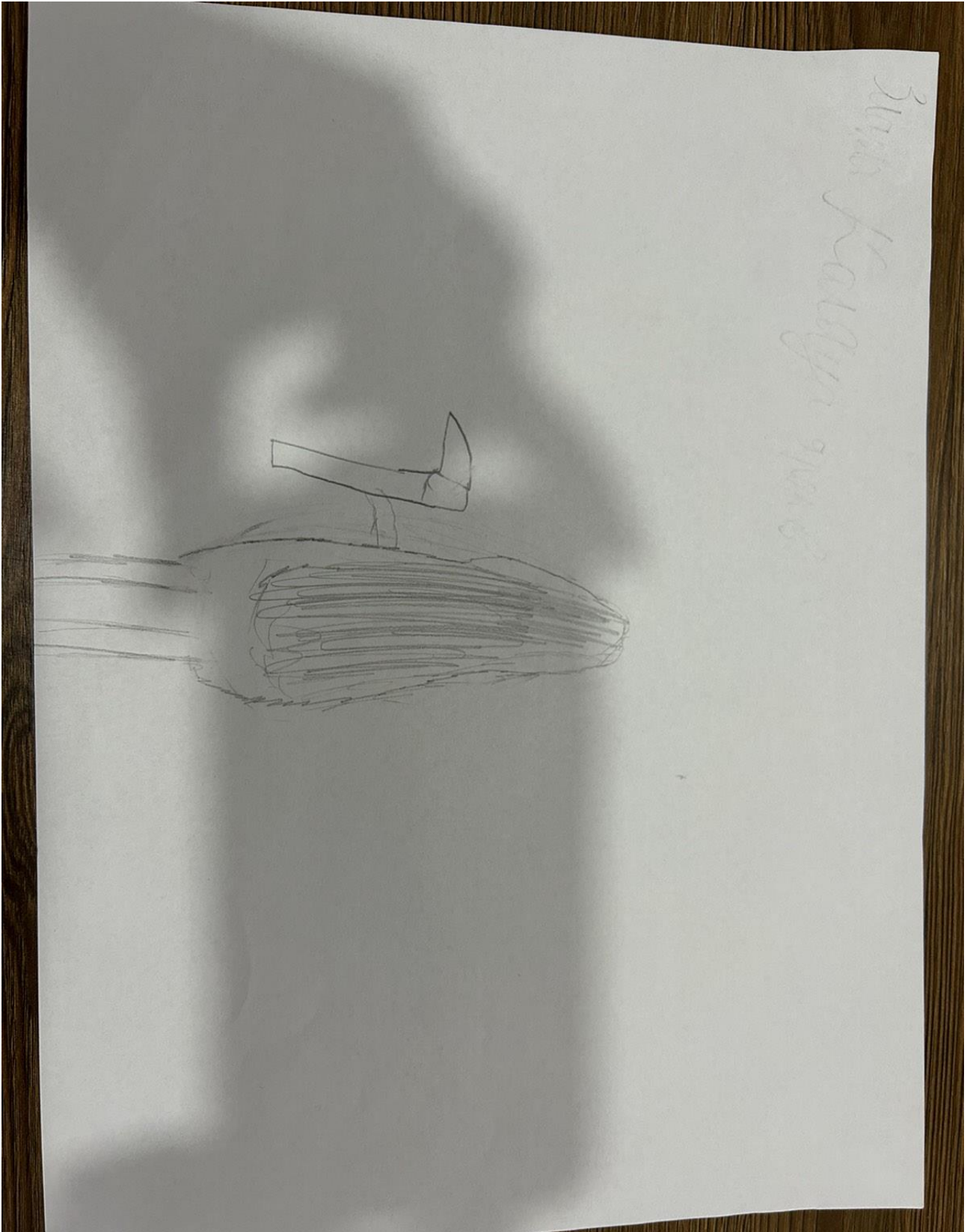


Горбоносик





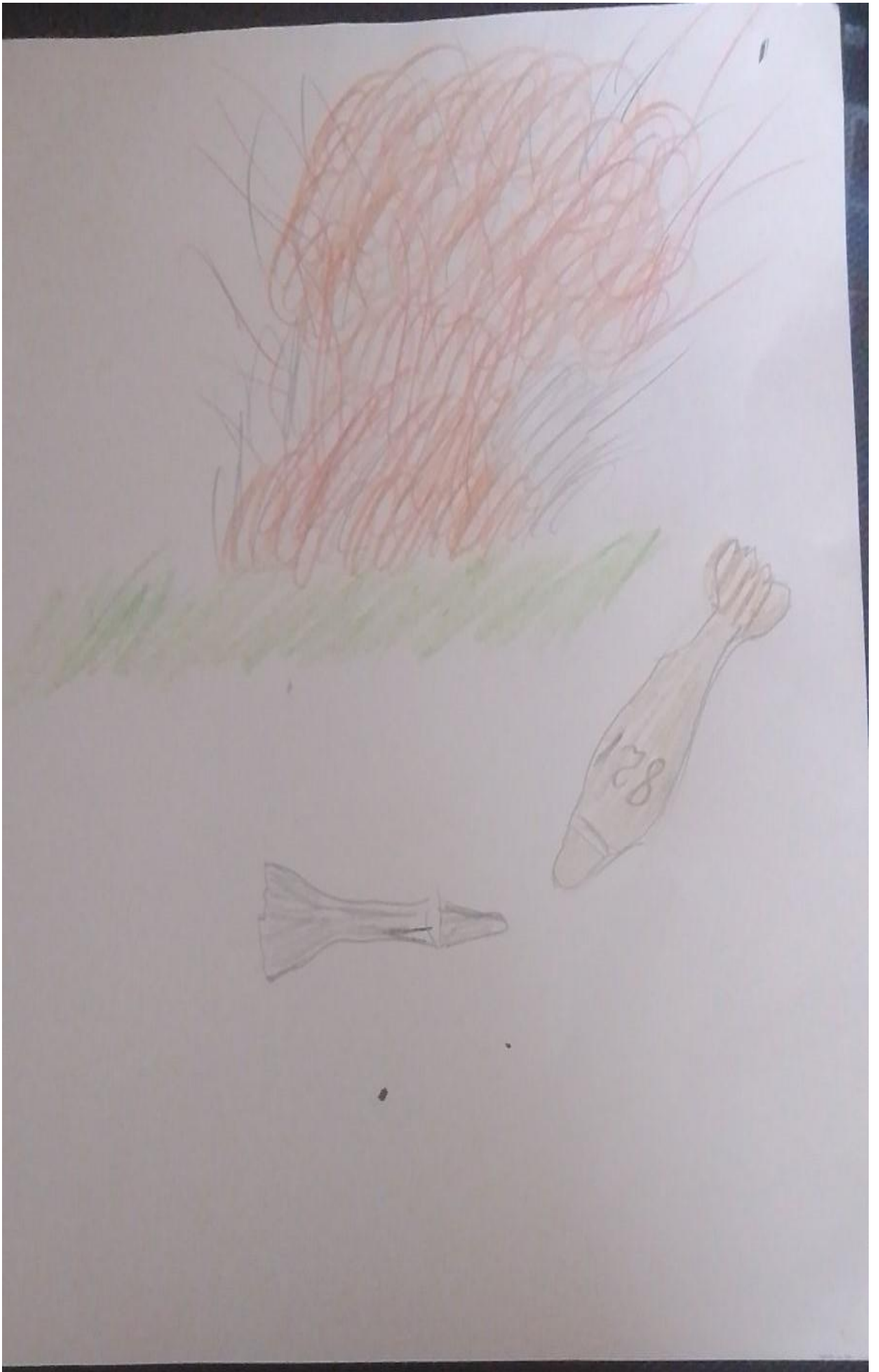


















## Додаток Б.

«Сирі» бали до тесту тривожності Філіпса

Досл	НОС -	СНО -	СПЗ -	СС -	Фруст -	С. стрес	ПВ -	ЗТ - загальна тривожність
1.	5	5	4	4	9	8	5	20
2.	4	3	5	3	7	9	6	19
3.	5	5	2	4	7	8	6	19
4.	5	3	4	2	6	8	5	21
5.	4	4	4	5	7	9	4	22
6.	5	2	2	3	4	8	6	18
7.	3	5	3	3	5	10	7	22
8.	3	5	3	3	4	8	8	21
9.	5	3	2	6	6	8	5	20
10.	5	4	3	3	4	9	5	15
11	4	5	2	5	10	9	7	22
12	4	2	3	3	8	10	7	18
13	4	3	2	4	9	9	8	13
14	4	2	2	4	12	7	6	22
15	5	2	2	3	11	7	7	18
16	5	3	3	2	9	8	8	21
17	4	3	2	5	8	7	8	22
18	5	2	3	3	11	9	8	18
19	4	4	2	4	9	9	6	18
20	2	5	4	2	8	9	6	20
21	5	5	2	5	9	110	7	
22	3	1	2	4	10	9	9	15

23	4	2	2	3	11	9	7	15
24	2	4	5	2	12	9	8	16

**ЗТ** - загальна тривожність; **НОС** - низька опірність стресу; **СНО** - страх невідповідності очікуванням; **СПЗ** - страх перевірки знань; **СС** - страх самовираження; **Фруст** - фрустрація потреби в досягненні успіху; **С. стрес** - соціальний стрес; **ПВ** - проблеми з вчителем.

## Додаток В.

### Рівень тривожності за тестом Прихожан

До сл.	Рівень Трив.	Дослідж	Рівень Трив.	Дослідж.	Рівень Трив.
1	Помірний	9	Високий	17	Помірний
2	Низький	10	Помірний	18	Помірний
3	Низький	11	Помірний	19	Помірний
4	Низький	12	Високий	20	Низький
5	Високий	13	Помірний	21	Низький
6	Високий	14	Низький	22	Високий
7	Високий	15	Помірний	23	Помірний
8	Високий	16	Низький	24	Помірний

## «Сирі дані» для розрахунку Т-критерія Стьюдента

Дослідж.	До експерт.	Після експер.	Дослідж.	До експер	Після Експер.
<b>1</b>	30	26	<b>13</b>	23	23
<b>2</b>	19	18	<b>14</b>	22	20
<b>3</b>	29	21	<b>15</b>	18	19
<b>4</b>	21	20	<b>16</b>	21	20
<b>5</b>	22	21	<b>17</b>	22	21
<b>6</b>	18	17	<b>18</b>	18	16
<b>7</b>	31	28	<b>19</b>	18	17
<b>8</b>	21	22	<b>20</b>	43	28
<b>9</b>	33	32	<b>21</b>	40	38
<b>10</b>	25	24	<b>22</b>	25	23
<b>11</b>	22	20	<b>23</b>	41	39
<b>12</b>	16	14	<b>24</b>	36	34

*Формула оцінки достовірності різниці порівнюваних середніх величин:*

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ де:}$$

$X_1$  і  $X_2$  – середні арифметичні величини, отримані в 2-х вибіркових сукупностях;

$m_1$  і  $m_2$  – середні помилки середніх арифметичних;

$t$  – коефіцієнт достовірності  $t$  (Критерій Стьюдента).