


ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
Кафедра психології

На правах рукопису

РЕЗНІК ЄВГЕНІЯ В'ЯЧЕСЛАВІВНА

ВПЛИВ НА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія  
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:  
  
Пріснякова Людмила Макарівна,  
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ


Протокол засідання кафедри

№ 10 15.01.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології  
Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри  
психології

(назва кафедри)  
 **Людмила ПРІСНЯКОВА**  
12. 02 2024

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
РЄЗНІК ЄВГЕНІЯ В'ЯЧЕСЛАВІВНА**

1. Тема роботи: «Вплив на прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку»
2. Науковий керівник: Пріснякова Людмила Макарівна, кандидат психологічних наук, доцент
3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи:
  - дослідити прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку;
  - визначити психологічні фактори, які можуть сприяти або запобігати тривожності в дітей молодшого шкільного віку;
  - дослідити особливості тривожності в дітей молодшого шкільного віку.
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:
  - проаналізувати теоретичні аспекти та особливості тривожності в дітей молодшого шкільного віку;
  - за допомогою емпіричного дослідження встановити вплив на прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку;
  - розробити рекомендації щодо запобігання тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	серпень 2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	вересень 2023	
3.	Написання першого розділу	вересень 2023	
4.	Написання другого розділу	жовтень – листопад 2023	
5.	Написання третього розділу	грудень 2023	
5.	Оформлення роботи.	січень 2024	
6.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	січень 2024	
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2024	
8.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	січень 2024	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	лютий 2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2024	

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Людмила ПРИСНЯКОВА

(підпис)

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ Євгенія РІЗНИК

(підпис)

Дата видавання завдання 16.09.2023 р.

## АНОТАЦІЯ

Резнік Є. В. Вплив на прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню тривожності у дітей молодшого шкільного віку та психологічних засобів її подолання.

Робота складається з трьох розділів, кожен з яких містить два, три, підрозділи. Перелік джерел посилання містить 40 найменувань. Робота містить 87 сторінок.

В зв'язку з тим, що формування фізично та духовно здорової людини не лише завдання, але і обов'язкова умова побудови нового демократичного суспільства, в психологічній науці й практиці особливу актуальність мають практичні експериментальні дослідження, які направлені на подолання негативних явищ, що супроводжують розвиток особистості. В умовах нестабільного сьогодення розвиток дитини супроводжується високою тривожністю, що перешкоджає гармонійному становленню особистості.

Шкільні роки – це найважливіший етап в житті людини, протягом якого активно формується її особистість, психічний розвиток, який доволі часто супроводжується підвищеною тривожністю.

Найбільше виражені емоційні реакції та переживання формуються в критичні періоди розбалансованості у динамічному процесі взаємодії дитини та середовища. Цей період виникає при переході дитини із дошкільного в молодший шкільний вік. Діти цього віку мають психологічні особливості, які можуть сприяти появі тривожності: недостатньо розвинена довільність пізнавальної та емоційно-вольової сфери; підвищена емоційна чутливість до зовнішніх чинників та сильна зовнішня й внутрішня реакція на них; високий рівень наслідування та емоційного зараження; простота сприймання зовнішнього світу та обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи; низька здатність

протидіяти чужій думці. Тому, саме в цьому віці тривожність може закріпитися як властивість.

Але, з іншого боку, психологічні характеристики цього віку можна вважати і найбільш сприятливими для навчально-виховних впливів, що дає змогу проводити ефективну корекційну й формувальну роботу з подолання особистісної тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Високий рівень тривожності може спровокувати розвиток неврозу в дітей, що може ускладнити процес формування їх особистості. Саме тому, потрібне визначення умов, дотримання яких даватиме можливість подолати дане негативне явище у розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку й запобігти його впливові на становлення особистості в старшому віці.

Отже, проблема особистісної тривожності на етапі молодшого шкільного віку залишається на сьогоднішній день досить актуальною.

**Мета дослідження:** 1. Дослідити психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. 2. Визначити психологічні фактори, які можуть сприяти або запобігати тривожності у дітей молодшого шкільного віку. 4. Дослідити особливості тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

В даному дослідженні буде розглянуто прояви тривожності та психологічні засоби, які допоможуть зменшити тривожність в дітей молодшого шкільного віку.

Дослідженням будуть охоплені психологічні аспекти, які впливають на тривожність. Предметом дослідження є саме явище тривожності, його вплив на психічний стан дитини, а також фактори, які спонукають чи запобігають появі тривожності.

**Висновки:** Над проблемою тривожності працювало багато зарубіжних й вітчизняних дослідників. В психологічній літературі можна побачити різні визначення терміну тривожності. Аналіз літератури показав, що в розумінні природи тривожності можна простежити два підходи – це розуміння тривожності

як притаманної людині властивості та розуміння тривожності як реакції людини на ворожий зовнішній світ.

**Апробація результатів роботи та публікації дослідження.** Резнік Є. В. Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку як об'єкт вивчення в психолого-педагогічному контексті Science and society: Modern trends in a changing world: Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. м. Відень, 22-24 січня 2024 р. Відень : MDPC Publishing, 2024. С. 423-426.

**Ключові слова:** вплив, тривожність, страх, психокорекція, психодіагностика, молодший шкільний вік.

## ABSTRACT

Rieznik E.V. Influence on manifestations of anxiety in children of primary school age / Qualification work for obtaining a bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" (educational and professional program "Psychology"). VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

The qualification work is devoted to the study of anxiety in children of primary school age and psychological means of overcoming it.

The work consists of three sections, each of which contains two or three subsections. The bibliography contains 40 sources. The work contains 95 pages.

Due to the fact that the formation of a physically and spiritually healthy person is not only a task, but also a necessary condition for building a new democratic society, in psychological science and practice, practical experimental studies aimed at overcoming negative phenomena accompanying personality development. In the conditions of the unstable present, the child's development is accompanied by high anxiety, which prevents the harmonious formation of the personality.

School years are the most important stage in a person's life, during which his personality and mental development are actively formed, which is often accompanied by increased anxiety.

The most pronounced emotional reactions and experiences are formed in critical periods of imbalance in the dynamic process of interaction between the child and the environment. This period occurs when a child transitions from preschool to junior school age. Children of this age have psychological features that can contribute to the appearance of anxiety: insufficiently developed arbitrariness of the cognitive and emotional-volitional sphere; increased emotional sensitivity to external factors and a strong external and internal reaction to them; high level of imitation and emotional contagion; ease of perception of the external world and limited forms of adaptive reactions to influences; low ability to counter someone else's opinion. Therefore, it is at this age that anxiety can be established as a property.

But, on the other hand, the psychological characteristics of this age can be

considered the most favorable for educational and educational influences, which makes it possible to carry out effective corrective and formative work to overcome the personal anxiety of children of primary school age.

A high level of anxiety can provoke the development of neurosis in children, which can complicate the process of forming their personality. That is why it is necessary to determine the conditions, the observance of which will make it possible to overcome this negative phenomenon in the development of the personality of children of primary school age and prevent its influence on the formation of personality at an older age.

Therefore, the problem of personal anxiety at the stage of primary school age remains quite relevant today.

**The purpose of the study:** 1. To investigate psychological means of overcoming anxiety in children of primary school age. 2. To identify psychological factors that can promote or prevent anxiety in children of primary school age. 4. To investigate the features of anxiety in children of primary school age.

This study will consider manifestations of anxiety and psychological tools that will help reduce anxiety in children of primary school age.

The research will cover the psychological aspects that affect anxiety. The subject of research is the very phenomenon of anxiety, its impact on the child's mental state, as well as factors that encourage or prevent the appearance of anxiety.

**Conclusions:** Many foreign and domestic researchers worked on the problem of anxiety. In the psychological literature, you can see different definitions of the term anxiety. The analysis of the literature showed that in understanding the nature of anxiety, two approaches can be traced - this is the understanding of anxiety as an inherent property of a person and the understanding of anxiety as a person's reaction to a hostile external world.

**Approbation of work results and research publication.** Rieznik E.V. Psychological means of overcoming anxiety in children of primary school age as an object of study in the psychological and pedagogical context Science and society: Modern trends in a changing world: Proceedings of the 2nd International scientific and



practical conference. Vienna, January 22-24, 2024. Vienna: MDPC Publishing, 2024. P.423-426.

**Key words:** influence, anxiety, fear, psychocorrection, psychodiagnosis, primary school age.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	6
1.1. Дослідження тривожності в зарубіжній та вітчизняній психології .....	6
1.2. Поняття «тривожність» та причини тривожності в дітей молодшого шкільного віку .....	11
1.3. Фактори, які впливають на тривожність у дітей молодшого шкільного віку ..	15
Висновки до розділу 1 .....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	22
2.1. Методики за допомогою яких можна встановити рівень прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку .....	22
2.2. Результати дослідження прояву рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку .....	31
Висновки до розділу 2 .....	42
РОЗДІЛ 3 ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ВІКУ ІЗ ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ .....	42
3.1. Основні психологічні засоби для подолання тривожності в дітей молодшого шкільного віку .....	43
3.2. Робота з використанням психологічних засобів із тривожними дітьми в психологічних консультаціях .....	50
3.3. Рекомендації батькам та вчителям щодо підтримки дітей молодшого шкільного віку, які страждають від тривожності .....	65
Висновки до розділу 3 .....	68
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	72
ДОДАТКИ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток А.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток Б .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток В.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток Г .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Додаток Д.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В зв'язку з тим, що формування фізично та духовно здорової людини не лише завдання, але і обов'язкова умова побудови нового демократичного суспільства, в психологічній науці й практиці особливу актуальність мають практичні експериментальні дослідження, які направлені на подолання негативних явищ, що супроводжують розвиток особистості. В умовах нестабільного сьогодення розвиток дитини супроводжується високою тривожністю, що перешкоджає гармонійному становленню особистості.

Шкільні роки – це найважливіший етап в житті людини, протягом якого активно формується її особистість, психічний розвиток, який доволі часто супроводжується підвищеною тривожністю.

Найбільше виражені емоційні реакції та переживання формуються в критичні періоди розбалансованості у динамічному процесі взаємодії дитини та середовища. Цей період виникає при переході дитини із дошкільного в молодший шкільний вік. Діти цього віку мають психологічні особливості, які можуть сприяти появі тривожності: недостатньо розвинена довільність пізнавальної та емоційно-вольової сфери; підвищена емоційна чутливість до зовнішніх чинників та сильна зовнішня й внутрішня реакція на них; високий рівень наслідування та емоційного зараження; простота сприймання зовнішнього світу та обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи; низька здатність протидіяти чужій думці. Тому, саме в цьому віці тривожність може закріпитися як властивість.

Але, з іншого боку, психологічні характеристики цього віку можна вважати і найбільш сприятливими для навчально-виховних впливів, що дає змогу проводити ефективну корекційну й формувальну роботу з подолання особистісної тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Високий рівень тривожності може спровокувати розвиток неврозу в дітей, що може ускладнити процес формування їх особистості. Саме тому, потрібне

визначення умов, дотримання яких даватиме можливість подолати дане негативне явище у розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку й запобігти його впливові на становлення особистості в старшому віці.

Отже, проблема особистісної тривожності на етапі молодшого шкільного віку залишається на сьогоднішній день досить актуальною.

**Мета дослідження:** 1. Дослідити впливи прояву тривожності в дітей молодшого шкільного віку. 2. Визначити психологічні фактори, які можуть сприяти або запобігати тривожності у дітей молодшого шкільного віку. 3. Дослідити особливості тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати теоретичні аспекти та особливості тривожності в дітей молодшого шкільного віку. 2. За допомогою емпіричного дослідження встановити засоби зниження рівня тривожності в дітей молодшого шкільного віку. 3. Розробити рекомендації щодо запобігання тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

**Об'єкт дослідження:** тривожність в дітей молодшого шкільного віку. В даному дослідженні будуть розглянуті психологічні засоби, які допоможуть знизити рівень тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження:** Вплив на прояви тривожності. Дослідженням будуть охоплені психологічні аспекти, які впливають на тривожність. Предметом дослідження є саме явище тривожності, його вплив на психічний стан дитини, а також фактори, які спонукають чи запобігають появі тривожності.

**Методи дослідження,** які можуть бути використані в дипломній роботі «Вплив на прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку», включають:

1. Використання методу систематичного огляду та аналізу наукових джерел для збору теоретичної бази щодо тривожності в дітей молодшого шкільного віку, як психологічних факторів.

2. Використання анкет для отримання кількісних даних для подальшого статистичного аналізу.

3. Спостереження за поведінкою та взаємодією дітей в різних ситуаціях, що дасть змогу отримати якісну інформацію про їхній психологічний стан.

Використання комбінації таких методів дослідження дозволить нам одержати комплексну картину тривожних станів та впливу всіляких чинників на цей процес.

**Методики дослідження:** для емпіричного дослідження було використано наступні методики: 1. Методика «Обери потрібне обличчя» Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен; 2. Методика «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; 3. Методика «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва; 4. Методика «Дерево-чоловічки» Л. А. Карпова. 5. Методика «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності» (БОДТ).

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження** «Вплив на прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку» полягає в:

1. Вивченні соціально-психологічних чинників, які впливають на появу тривожності. Дослідження пропонує комплексний погляд на тривожність, враховуючи соціальні й психологічні аспекти.

2. Виявленні психологічних факторів, які можуть сприяти чи запобігати тривожності.

3. Розробці рекомендацій щодо запобігання тривожності в дітей молодшого шкільного віку. Розроблені рекомендації матимуть практичне значення для роботи з дітьми в молодших класах.

4. Внеску в науку та практику. Дане дослідження розширює знання про тривожність в дітей молодшого шкільного віку та надає підстави для подальших досліджень в цій галузі.

**Експериментальна база дослідження.** Вибірку дослідження склали 37 досліджуваних. До вибірки входили досліджувані чоловічої та жіночої статі віком від 7 до 10 років.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження:** результати, які були отримані в ході дослідження, можуть мати практичну й наукову значущість при викладанні навчальних дисциплін у закладах вищої освіти, таких як: «Психологія особистості», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Вікова психологія. Результати даного дослідження

можуть бути використані практичними психологами, в корекційно-розвивальній діяльності та в роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку.

**Апробація результатів роботи та публікації дослідження.** Резнік Є. В. Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку як об'єкт вивчення в психолого-педагогічному контексті Science and society: Modern trends in a changing world: Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. м. Відень, 22-24 січня 2024 р. Відень : MDPC Publishing, 2024. С. 423-426.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

#### **1.1. Дослідження тривожності в зарубіжній та вітчизняній психології**

Психологічна література має різні формулювання щодо поняття тривожності, але більшість вчених сходяться на тому, що розглядати її треба диференційовано: як ситуативне явище та як особистісну характеристику із врахуванням перехідного стану та його динаміки.

Тривожність розрізняють як емоційний стан та як стійку рису темпераменту чи особистості. За визначенням Матушенко І. П., тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане із очікуванням неблагополуччя, із передчуттям загрози.

За визначенням Блохіної А.О., тривожність - це схильність людини до переживання тривоги, яка визначається низьким порогом виникнення реакції тривоги.

Зазвичай підвищена тривожність відбувається при нервово-психічних та важких соматичних захворюваннях, а також в здорових людей, які переживають наслідки психотравми, в багатьох груп осіб із особистим проявом неблагополуччя особистості, яке відхиляється [9].

Сучасні дослідження тривожності направлені на розрізнення ситуативної тривожності під час певної зовнішньої ситуації та особистісної тривожності, яка є стабільною властивістю людини. А також на розробку методів аналізу тривожності як результату взаємодії людини та її соціального середовища.

Аналіз літератури дає змогу досліджувати тривожність з різних точок зору, які допускають погляди про те, що підвищена тривожність виникає та здійснюється внаслідок складної взаємодії афективних, поведінкових, когнітивних реакцій, які провокуються впливом різних стресів на людину [17].

Українські психологи припускають, що неадекватно висока самооцінка у дітей молодшого шкільного віку складається в результаті неправильного виховання, завищених оцінок успіхів, вихваляння, перебільшення їх досягнень, а не як прояву вродженого прагнення переваги.

Висока оцінка оточуючих та заснована на ній самооцінка в повній мірі влаштовує дитину. Неспроможність дитини виявляється при зіткненні з труднощами та новими вимогами. Втім, дитина намагається всіма силами

зберегти власну високу самооцінку, адже вона забезпечує дитині самоповагу та гарне ставлення до себе. Однак, це дитині не завжди вдається. Коли вона претендує на високу оцінку в навчанні, вона може не мати достатніх знань, негативні риси характеру можуть не дозволити їй зайняти бажане становище серед однокласників. Таким чином, суперечності між високими домаганнями й реальними можливостями можуть привести до важкого емоційного стану дитини.

Від незадоволення потреби в дитини виробляються механізми захисту, які не дозволяють свідомості визнати невдачу, невпевненість та втрату самоповаги. Дитина намагається віднайти причини власних невдач в інших людях: друзях, батьках, вчителях. Намагається не зізнаватися навіть собі, що причина невдач знаходиться в ній самій, вона вступає з усіма в конфлікт, хто вказує їй на її недоліки, проявляє драгівливість, агресивність, вразливість.

М. С. Неймарк називає це афектом неадекватності - гострим емоційним прагненням захистити себе від своєї слабкості, будь-якими способами не допустити у свідомість невпевненість в собі, відштовхуванням правди, гнівом та роздратування проти всього й всіх [15]. Такий стан може стати хронічним та тривати місяцями, а навіть роками. Сильна потреба у самоствердженні приводить до того, що інтереси даних дітей спрямовуються лише на себе, і як результат виникає стан тривожності.

Спочатку тривожність є обґрунтованою, бо вона викликана реальними труднощами для дитини. Але, по мірі закріплення неадекватності ставлення дитини до себе, до своїх можливостей, неадекватність стане стійкою рисою її ставлення до світу, вона чекатиме неприємностей в будь-яких випадках [15].

На відміну від тривоги як стану, тривожність як риса властива далеко не кожній людині. Тривожна людина – це та людина, яка постійно не впевнена у собі та власних рішеннях, емоційно нестійка, недовірлива, весь час чекає неприємностей.

Багато авторів припускають, що тривога є складовою стресу. Вони визначають стрес як стан, який формується в екстремальних умовах, дуже



важких й неприємних для людини, а також як психологічну, а не нервову напруженість, що виникає у вкрай важких ситуаціях.

Можна вважати, що присутність тривоги в стані стресу пов'язана саме із передчуттям, очікуванням небезпеки або неприємностей.

Проте, тривога може бути різною залежно від того, від кого людина очікує на неприємності: від своєї неспроможності, від об'єктивних ситуацій або від інших людей.

Важливим є той факт, що при стресі та фрустрації автори відзначають в людини емоційне неблагополуччя, яке виражається в тривозі, розгубленості, занепокоєнні, невпевненості, страхові. Але тривога завжди аргументована реальними труднощами.

Поняття тривожності до психології внесли закордонні психоаналітики та психіатри. Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як вроджену властивість людини, як споконвічний властивий їй стан. Засновник психоаналізу З. Фрейд стверджував, що людина має декілька вроджених інстинктів, які є рушійною силою поведінки та визначають її настрій. З. Фрейд припускав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами продукує неврози та тривожність. По мірі дорослішання людини початкові інстинкти набувають нових видів прояву. Однак в нових видах вони стикаються із заборонами цивілізації, і людина змушена маскувати й пригнічувати свої бажання. Драма психічного життя людини починається із народження та продовжується все її життя. Природний вихід із цього становища З. Фрейд бачив у спрямуванні енергії на інші життєві цілі: виробничі та творчі [20, с. 36].

На думку А. Адлера в основі неврозу лежать: страх, страх труднощів, страх життя, а також прагнення до певної позиції у групі людей, яку людина в силу будь-яких індивідуальних особливостей чи соціальних умов не могла домогтися, тобто тут в основі неврозу лежать ситуації, в яких певною мірою відчувається почуття тривоги. Відчуття неповноцінності може утворитися від суб'єктивного відчуття фізичної слабкості чи будь-яких недоліків організму, або від тих психічних якостей людини, які заважають задовольнити потребу в комунікації.

Таким чином, у А. Адлера в основі неврозів та тривожності лежать протиріччя між «хотіти» й «могти», які виходять із прагнення до переваги. Залежно від того, як дозволяється це протиріччя, йде подальший розвиток особистості [5, с. 46].

Питання тривожності стало предметом спеціального дослідження в неофрейдистів.

Е. Фромм вважав, що в епоху середньовічного суспільства й класової структури людина не була вільною, але вона й не була ізольованою і самотньою, не відчувала себе в такій небезпеці та не відчувала таких тривог, як при капіталізмі, тому що вона не була «відчуженою» від речей, від людей, від природи. Людина була з'єднаною із світом первинними узами, які Е. Фромм називав «природними соціальними зв'язками», що були в первісному суспільстві. Із зростанням капіталізму розривалися первинні узи, з'являється вільна особистість, відірвана від природи, від людей, внаслідок чого вона відчуває глибоке почуття безсилля, невпевненості, самотності, тривоги та сумніву.

Щоб подолати тривогу, породжену «негативною свободою», людина прагне позбутися цієї свободи. Єдиний вихід вона бачить у втечі від себе, в прагненні забути й цим придушити в собі стан тривоги.

Е. Фромм припускав, що всі ці механізми, в тому числі «втеча від себе», лише приховує почуття тривоги, але не позбавляє людину від неї. Навпаки, відчуття самотності посилюється, бо втрата свого «Я» становить найболючіший стан [22, с. 83].

Проблемою тривожності займалася низка зарубіжних й вітчизняних дослідників. В психологічній літературі можна натрапити на різні визначення даного поняття. У розумінні природи тривожності можна виокремити два підходи – це розуміння тривожності як властивість і розуміння тривожності як реакцію людини на ворожий зовнішній світ.

Є два основні види тривожності:

Перший – це ситуативна тривожність, яка породжена певною конкретною ситуацією, яка об'єктивно визиває занепокоєння;

Другий – це особистісна тривожність. Дитина, схильна до такого стану, вона може постійно перебувати у настороженому та пригніченому настрої, в неї ускладнені контакти із навколишнім світом, який сприймається нею як ворожий та страшний. Закріплюючись в процесі становлення характеру, особистісна тривожність приводить до формування заниженої самооцінки й песимізму.

## **1.2. Поняття «тривожність» та причини тривожності в дітей молодшого шкільного віку**

З. Фрейд виділяв три основних форми тривожності:

1. реальну – на небезпеку в зовнішньому світі;
2. невротичну – на небезпеку, яку не можна виявити, бо вона є невідомою;
3. моральну – тривожність совісті [18, с. 134].

Аналізуючи невротичну тривожність З. Фрейд виділив дві головні її відмінності від реальної тривожності. Відмінність невротичної тривожності від реальної полягає в тому, що небезпека є внутрішньою, а не зовнішньою і вона свідомо не визнається.

Джерело невротичної тривожності, це страх потенційної шкоди, який спричинює визволення нахилів.

З. Фрейд вважає, що невротична тривожність може існувати в трьох формах:

Перша – це готовність у вигляді тривоги, з якою тривожна людина ходить всюди і вона може перейти в страх очікування.

Друга – це фобічна реакція, яка характеризується дуже сильною реакцією на певні ситуації та об'єкти – страх висоти, темноти, комунікації.

Третя – це страхи, що з'являються при істеріях та тяжких неврозах і вони характеризуються повною відсутністю зв'язку із будь-якою зовнішньою небезпекою [6, с. 59].

Щоб правильно трактувати поняття «тривожність» варто розглядати його від поняття «страх». Адже, тривожність на відміну від страху не завжди є негативним відчуттям, бо вона може бути у вигляді радісного хвилювання чи

очікування. Початок страху та тривоги об'єднує почуття хвилювання. Воно виражається у тому, що дитина бентежиться, коли її питають, може не знаходити належних слів для відповіді на запитання, запинається чи зовсім мовчить. В даному випадку можуть з'являтися психофізіологічні розлади такі як: щемить серце, прискорюється пульс, стають вологими долоні, підвищується артеріальний тиск. Всі ці симптоми говорять про перенапругу психічних та психофізіологічних функцій організму.

Все, що сьогодні відноситься до явищ страху та тривожності, раніше обговорювалось під загальним визначенням «страх», тому що і страх, і тривожність - це емоційні реакції, які виникають на основі умовного рефлексу. Сьогодні страх розглядається як реакція на конкретну, реально існуючу небезпеку, а тривожність – як неспокій перед невизначеною загрозою [32].

Певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям та необхідний для оптимального пристосування до реальності. Наявність тривожності як постійного утворення вказує на порушення в особистому розвитку; даний стан перешкоджає нормальній діяльності та повноцінній комунікації. Тривога сприяє вдалій діяльності у нескладних для людини обставин і заважає в складних ситуаціях.

Спираючись на сучасний підхід до причин появи тривожності відносять стійкі її форми. Вони бувають психодинамічними, тобто залежать від особливостей темпераменту та тривожності очікувань у соціальному спілкуванні. До причин психодинамічної тривожності відносяться особливості ендокринної та нервової систем, а саме слабкість нервових процесів [25, с. 73].

Одним із суттєвих питань, яке є важливим для розуміння причин появи тривожності, це проблема локалізації її джерела. Зараз виділяють дві групи джерел стійкої тривожності:

1. Внутрішні джерела:

- психофізіологічні особливості;
- психологічні особливості.

Тривожність виникає тоді, коли оцінка зовнішньої загрози з'єднується із уявою про неможливість знайти потрібні засоби для її подолання.

## 2. Зовнішні джерела:

- багаторазове повторення стресової ситуації;
- довготривала стресова ситуація.

Багаторазова та довготривала дія стресових ситуацій при оцінці розглядається як основне джерело невротичних ситуацій, в тому числі й тривожності (посттравматичний стрес: природні катаклізми, аварії, хірургічні втручання, конфлікти між батьками, хвороби, суворе ставлення батьків до своїх дітей). Загальна тривожність це один із центральних складників «посттравматичного синдрому».

Багато дітей переживають стресові ситуації, але невротичні симптоми не у всіх розвиваються, й тривожність в тому числі.

Поява тривожності, залежить від особистісних особливостей дитини, умов її життя, виховання; а також, присутності в момент стресу батьків чи інших людей, які можуть надати дитині підтримку.

Прояв тривожності поділяється на два види: мобілізуючий й демобілізуючий. Мобілізуючий – виявляється у підвищеній активності, що може перейти в агресію; демобілізуючий – виявляється в раптовій втраті зацікавленості, апатії, особливо чітко це виражається при стійкій тривожності.

В літературі розкривають наступні категорії тривожності [33]:

### 1. Відкрита - вона виявляється у вигляді стану тривоги:

а) гостра тривожність, вона не регулюється чи слабо регулюється, здолати її самостійно не можливо;

б) регулююча тривожність, діти самостійно намагаються подолати цю тривожність;

в) культивуюча тривожність, при якій усвідомлюється цінна для людини якість, що дає змогу одержати бажане.

2. Прихована тривожність - вона проявляється через надмірний спокій, нечутливістю до наявного дискомфорту чи його ігнорування, або здійснюється побічним шляхом через своєрідні способи поведінки.

Слід також звернути увагу і на проблеми замаскованої тривожності. Виділяють такі типи цієї тривожності:

- залежно-тривожний;
- агресивно-тривожний.

Залежно-тривожний тип можна зустріти при відкритих формах тривожності, він проявляється в надмірній слухняності або надмірній непокірності, яка переходить до підвищеного піклування, уваги до інших людей, а в тяжких випадках переходить до стану самозречення.

Агресивно-тривожний тип поведінки можна зустріти при відкритих та закритих формах тривожності, він являє собою виражений прояв відчуття загрози, суміш тривоги та агресії.

Вплив тривожності на діяльність людини розглядали багато психологів. Вони прийшли до висновку, що тривожність сприяє діяльності в простих для людини ситуаціях та заважає в складних, і в даному випадку велике значення має вихідний рівень тривожності. Складність ситуації може виявлятися у вигляді ускладнення завдання, його значимості для людини, включенням оціночної складової. Але, мобілізуюча функція тривожності в більшій мірі притаманна для дітей середнього й старшого шкільного віку. А для дошкільного й молодшого шкільного віку мобілізуюча функція тривожності погано впливає на діяльність й розвиток людини.

В школі тривожні діти часто досягають високих результатів й оцінюються вчителями як встигаючі та відповідальні учні, але й в них бувають різні емоційні зриви на фоні перенапруження, а у дітей, які мають слабе здоров'я може виникнути вегето-судинна дистонія.

Для дітей 6-8 років найбільш характерними симптомами є:

- соматичні скарги (часті позиви до туалету, головний біль, пульсація в скронях);
- нестерпність очікування;
- розлади сну.

Для дітей 10-11 років найбільш характерними симптомами є:

- фізіологічні (прискорене серцебиття, важке дихання);
- почуття самотності.

Ці дані дають представлення про підвищення уваги дітей цієї вікової категорії до своїх внутрішніх почуттів.

О. І. Захаров припускає, що тривожність, в основі якої лежать невротичні страхи, більш властива вразливим й емоційно-чутливим дітям [31, с.145]. Тривога, яка почалася в дитинстві і потім розвивалась далі, поступово охоплює діяльність почуття, мислення, волю. Людина, яка росла при таких умовах, робиться надовго тривожною, якщо на допомогу не приходять психологічне лікування.

Отже, загалом можна відзначити, що стійка тривожність має негативний вплив на розвиток особистості. Якщо будуть проводитись корекційні роботи і після них вдасться здолати тривожний стан, то це не тільки сприятливо буде впливати на діяльність дітей та їх подальшу адаптацію до нових умов, але це не зробить їх більш вільними, творчими, розкутими.

### **1.3. Фактори, які впливають тривожність у дітей молодшого шкільного віку**

Підвищена шкільна тривожність, яка дає дезорганізуючий вплив на навчальну діяльність дитини, може бути спричинена ситуаційними факторами, та індивідуальними особливостями дитини.

Шкільне освітнє середовище має такі ознаки:

- фізичний простір, який характеризується естетичними особливостями можливістю просторових переміщень дитини;
- людські чинники, які пов'язані із характеристиками системи «учень - вчитель - адміністрація - батьки»;
- навчальна програма.

Мінімальним чинником ризику формування шкільної тривожності є перша ознака. Шкільне приміщення та його дизайн, як компонент освітнього середовища є найменшим стресогенним фактором, хоча деякі дослідження показують, що причиною появи шкільної тривожності можуть стати інші шкільні приміщення [9, с.32].

Найбільш типове виникнення шкільної тривожності, пов'язане із соціально-психологічними чинниками або чинником освітньої програми. На основі аналізу літератури було виділено декілька факторів, які впливають на формування та закріплення тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

До цих факторів входять:

- нездатність учня засвоювати шкільну програму;
- навчальні навантаження;
- несприятливі стосунки з вчителями;
- неадекватні очікування із боку батьків;
- зміна шкільного колективу чи неприйняття дитячим колективом;
- оціночно-екзаменаційні ситуації, які систематично повторюються.

Нездатність учня впоратися із шкільною програмою може бути спричинена:

- підвищеною складністю навчальних програм, які не відповідають рівню розвитку дитини, що особливо характерно для «престижних шкіл», де, за даними досліджень, діти суттєво тривожніші, ніж в звичайних загальноосвітніх закладах, при цьому чим важча програма, тим більш виражений дезорганізуючий вплив тривожності;



- психологічним синдромом хронічної неуспішності, що як правило, виникає в молодшому шкільному віці. Основна особливість психологічного профілю такої дитини - це висока тривожність, що викликана розбіжностями між досягненнями дитини та очікуваннями дорослих.
- недостатнім рівнем розвитку вищих психічних функцій учнів, педагогічною запущеністю, некомпетентністю вчителя.

Шкільна тривожність пов'язана із успішністю. Найбільш «тривожними» є ті діти, що мають низькі та високі результати в навчанні. Учні, в яких середній рівень досягнень в навчальній діяльності, більш емоційно стійкі у порівнянні із тими, хто орієнтований на отримання високих балів або не розраховують на досягнення більшого результату.

Навчальні навантаження зумовлені різноманітними сторонами сьогоденної системи організації навчального процесу [19, с. 45].

По-перше, вони пов'язані із структурою навчального року. Дослідження показують, що після шести тижнів активних занять у молодших школярів різко падає рівень працездатності й зростає рівень тривожності. Відновлення організму дитини для навчальної діяльності потребує щонайменше тижневого відпочинку.

По-друге, шкільні перевантаження можуть бути викликані перевантаженістю дитини протягом навчального тижня. Днями із оптимальною навчальною працездатністю для дитини є вівторок й середа, а з четверга навчальна діяльність різко падає.

Дитині для повноцінного відпочинку й відновлення сил потрібний як мінімум один повноцінний вихідний на тиждень, коли вона може не виконувати домашні завдання та інші шкільні справи.

З'ясовано, що учні, які отримують домашні завдання на вихідні дні, мають більш високий рівень тривожності, ніж їхні ровесники, які їх не отримують.

По-третє, свій внесок в перевантаження учнів робить тривалість уроку. Спостереження за поведінкою учнів протягом уроку показують, що за перші 30

хвилин уроку дитина відволікається набагато менше, ніж за останні 15 хвилин. Половина всіх випадків відволікання на уроці посідає останні 10 хвилин. Тоді ж і зростає рівень шкільної тривожності.

Неадекватні очікування із боку батьків є прямою причиною, яка породжує в дитини внутрішньо-особистісний конфлікт, що в свою чергу, формує та закріплює тривожність взагалі.

Чим більше батьки сконцентровані на досягненні дитиною високих балів, тим більш виражена в дитини тривожність. Навчальні успіхи дитини для батьків в переважній більшості випадків виражаються в оцінках дитини та вимірюються ними. Відомо, що зараз об'єктивність оцінювання знань учнів ставить під сумнів навіть саму педагогіку. Оцінка багато в чому є результатом ставлення вчителя до дитини.

Тому у випадках, коли учень в реальності досягає більших навчальних результатів, але вчитель стереотипно й далі оцінює його на низькому та середньому рівні не підвищуючи оцінки, батьки часто не надають йому емоційної підтримки, адже не мають уявлення про реальні успіхи своєї дитини. Тим самим мотивація дитини, яка пов'язана із досягненнями в навчанні, не підкріплюється і із часом може зовсім зникнути [8].

Несприятливі стосунки із вчителями як чинники формування шкільної тривожності дуже багатозарові.

По-перше, тривожність може формуватися стилем взаємодії із учнями, якого дотримується вчитель. Найбільш високий рівень шкільної тривожності показують діти із класів вчителів, які сповідують так званий «розмірковуючи-методичний» стиль педагогічної діяльності. Він характеризується однаково високою вимогливістю вчителя до «сильних» та «слабких» учнів, схильністю переходити від обговорення помилок до особистості учня. В таких умовах учні не мають бажання виходити до дошки, при усній відповіді бояться помилитись.

По-друге, тривожність може формуватися через завищені вимоги, які пред'являються вчителем до учнів; ці вимоги часто можуть не відповідати віковим можливостям учнів.

Цікаво, що вчителі часто розглядають шкільну тривожність як позитивну характеристику учня, яка свідчить про його відповідальність, зацікавленість в навчанні, старанність і навмисне нагнітають емоційну напруженість в навчальному процесі, що в результаті дає протилежний наслідок.

По-третє, тривожність може бути викликана вибірним ставленням вчителя до конкретного учня, передусім, зв'язаною із систематичним порушенням цим учнем правил поведінки на уроці. Беручи до уваги те, що недисциплінованість в переважній більшості випадків є саме наслідком шкільної тривожності, яка вже сформувалася, негативна увага з боку вчителя тільки сприятиме її посиленню, збільшуючи тим самим небажані форми поведінки [13, с. 66].

Зміна шкільного колективу є потужним стресогенним чинником, адже передбачає потребу встановлення нових взаємозв'язків з незнайомими ровесниками, причому результат суб'єктивних зусиль не визначено, оскільки переважно залежить від тих учнів, з яких складається новий клас. Отже, перехід зі школи до школи може провокувати формування тривожності. Гарні стосунки з учнями в класі є важливим ресурсом мотивації для відвідин школи [19, с. 47].

Оціночно-екзаменаційні ситуації, які систематично повторюються, дають відчутний вплив на емоційний стан учня, адже перевірка інтелекту взагалі відноситься до найбільш психологічно дискомфортних ситуацій, найбільше коли ця перевірка певним чином пов'язана із соціальним статусом особистості.

Прагнення до поваги й авторитету серед однокласників, вчителів, батьків, бажання мати хороші бали, що виправдовують витрачені на підготовку зусилля, врешті-решт визначають емоційно-напружений характер оціночної ситуації, яка посилюється тим, що тривожність часто супроводжується пошуком соціального схвалення [2, с. 86].

Для декотрих учнів стресогенним фактором може бути будь-яка відповідь на уроці. Як правило, це пов'язано із підвищеною сором'язливістю дитини, відсутністю потрібних комунікативних навичок, що вказує на конфліктність самооцінки та вже сформовану тривожність.

Втім, більшість учнів відчуває тривожність на контрольних роботах. Головною причиною такої тривожності є невизначеність результатів майбутньої діяльності.

Негативний вплив ситуації перевірки знань в першу чергу позначається на тих учнях, в яких тривожність є стійкою особистісною рисою. Цим учням простіше здавати контрольні роботи у письмовій формі, адже таким чином із оціночної ситуації виключається два потенційно стресогенні компоненти – взаємодія з вчителем та публічність відповіді.

Однак, екзаменаційно-оціночна тривога виникає і в тих учнів, які не мають тривожних рис особистості. В цьому випадку вона детермінована тільки ситуаційними факторами, втім, будучи досить інтенсивною, також дезорганізує діяльність, не дозволяючи учню розкритися на контрольній роботі з кращої сторони [14, с. 36].

Тому, почуття тривоги в молодшому шкільному віці неминуче. На учнів щодня діють різноманітні чинники тривожності. Тому, оптимальне навчання в школі можливе лише за умови систематичного переживання тривоги із приводу подій шкільного життя.

## Висновки до розділу 1

Над проблемою тривожності працювало багато зарубіжних й вітчизняних дослідників. В психологічній літературі можна побачити різні визначення терміну тривожності. Аналіз літератури показав, що в розумінні природи тривожності можна простежити два підходи - це розуміння тривожності як притаманної людині властивості та розуміння тривожності як реакції людини на ворожий зовнішній світ.

Виокремлюють два основні види тривожності – це ситуативна тривожність, тобто спровокована конкретною ситуацією, яка викликає занепокоєння та особистісна тривожність при якій дитина, постійно перебуває в настороженому та пригніченому настрої, їй важко контактувати з навколишнім

світом, який сприймається нею як ворожий і страшний. Закріплюючись в процесі становлення характеру, особистісна тривожність формує занижену самооцінку та песимізм.

Тривожність в дітей молодшого шкільного віку відрізняється частими проявами занепокоєності, а також великою кількістю страху, який виникає в тих ситуаціях в яких дитині нічого не загрожує. Ці діти особливо чутливі та недовірливі. Вони дуже чутливі до своїх невдач, різко реагують на них, відмовляються від діяльності, в якій зазнають труднощі.

Підвищена тривожність перешкоджає дитині спілкуватися, взаємодіяти в системі дитина-дорослий, дитина-дитина. Підвищена тривожність сприяє блокуванню психосоматичних систем організму, які не дають можливості ефективно працювати на уроці.

На основі аналізу літератури можна виділили декілька факторів, вплив яких сприяє формуванню та закріпленню тривожності, до них входять:

- нездатність учня засвоювати шкільну програму;
- навчальні навантаження;
- несприятливі стосунки з вчителями;
- неадекватні очікування із боку батьків;
- зміна шкільного колективу чи неприйняття дитячим колективом;
- оціночно-екзаменаційні ситуації, які систематично повторюються.

Тривожність як емоційний настрій із переважаннями, почуттями, занепокоєнням і страху зробити щось не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам та нормам, поглиблюється ближче до 7 - 8 років при великій кількості страхів, які йдуть із більш раннього віку. Головним джерелом тривог для молодших школярів виступає школа й сім'я.

Але, у дітей молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру та відносно зворотна під час проведення психолого-педагогічних заходів. В даному випадку можна значно знизити тривожність дитини, якщо

вчителі й батьки, які виховують її, будуть дотримуватися відповідних рекомендацій.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

#### **2.1. Методики за допомогою яких можна встановити рівень прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

Завдання даної роботи полягало в тому, щоб за допомогою емпіричного дослідження встановити вплив на прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

Дане дослідження складалося із декількох етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було розглянуто літературу, яка стосувалася даного дослідження, за результатами було складено протокол

дослідження та підібрано психодіагностичні методики й обрано групу досліджуваних.

2. Етап практичного дослідження. На цьому етапі було проведено емпіричне дослідження за вибраними психодіагностичними методиками: 1. «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен; 2. «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; 3. «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва; 4. «Дерево-чоловічки» Л.А. Карпова. 5. Методика «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності» (БОДТ).

3. Етап обробки результатів. Було здійснено аналіз результатів дослідження, створено узагальнену таблицю, проведено інтерпретацію результатів.

В дослідженні приймали участь учні 1-3 класів віком 7-10 років в кількості 37 дітей, з них: 18 дівчат та 19 хлопчиків Закладу загальної середньої освіти «Святовасилівський ліцей» Святовасилівської сільської ради Дніпропетровської області.

Першим підходом для визначення тривожності дітей молодшого шкільного віку було спостереження за поведінкою учнів в ході якого можна було виявити психофізичні особливості, які проявляються в спілкуванні із однокласниками чи відповідями на питання вчителя. В такому підході за допомогою бланка потрібно було фіксувати скільки із 8 особливостей присутні у дитини:

- Страх;
- Напруженість;
- Смоктання пальця чи гризіння нігтів;
- Блідість або почервоніння через питання вчителя;
- Сприйнятливність і надчутливність;
- Труднощі відповідати перед класом;
- Дуже тихі або голосні відповіді під час опитування;
- Неспокій та надмірна жестикуляція.

В результаті зафіксованих до бланка особливостей, можна зробити висновок, якщо в учня наявні 1-2 ознаки, що свідчить про низький рівень тривожності, 3-5 ознак свідчать про середній рівень тривожності, 6 та більше свідчать про високий рівень тривожності [16, с. 58].

Мета даної психодіагностики «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен полягає у вивченні рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Дана методика також оцінює внутрішнє ставлення учня, до певної події, за допомогою цього дослідження можна дізнатися про характер взаємодії з іншими людьми в школі чи дома. Матеріали, які потрібні для проведення дослідження: 14 малюнків, кожен з яких містить в собі певну ситуацію із життя дитини, але вони не мають намальованого обличчя. Для дівчат використовувалися картки із зображенням дівчинки, а для хлопців - картки із зображенням хлопчика. Кожна картка внизу має обличчя дитини сумне або веселе (Див. додаток А).

Діагностика повинна проводитися із кожною дитиною індивідуально й в усній формі.

Бланк є особистим для кожної дитини, в ньому зазначається ім'я, вік та час дослідження. Спочатку учневі показується картка із ситуацією, тоді зазначається відповідь на бланку. Картки мають свою нумерацію, тому варто додержуватися її. Також, необхідно питати дитину «Як ти, вважаєш, в дитини веселе обличчя чи сумне?». До 14 карток відносяться такі ситуації:

1. Дитина та мати з немовлям.
2. Гра з молодшими дітьми.
3. Одягання.
4. Об'єкт агресії.
5. Укладання спати на самоті.
6. Гра із старшими дітьми.
7. Вмивання.
8. Ігнорування.
9. Догана.



10. Агресивність.
11. Ізоляція.
12. Збирання іграшок.
13. Їжа на одинці.
14. Дитина з батьками.

На бланку кожного учня треба фіксувати його словесні відповіді та емоції і обробляти в кількісному співвідношенні [1, с. 56].

На основі результатів психодіагностики підраховується індекс тривожності учня, який дорівнює процентному співвідношенню числа емоційно негативних відповідей (сумне лице) до загальної кількості відповідей (14).

Індекс тривожності = число емоційно негативних відповідей (сумне лице) / 14 (загальна кількість карток) × 100%

В залежності від рівня індексу тривожності учні розділяються на 3 групи:

- 1) високий рівень тривожності (індекс тривожності 50% та більше);
- 2) середній рівень тривожності (індекс тривожності від 20% до 50%);
- 3) низький рівень тривожності (індекс тривожності менше 20%) [11, с.286].

Мета психодіагностики «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна полягає у визначенні рівня ситуативної й особистісної тривожності. Матеріали, які необхідні для виконання дослідження: бланк - опитувальник, що має 40 тверджень, перших 20 тверджень призначають ситуативну тривожність, а інші 20 тверджень визначають особистісну тривожність (Див. додаток Б).

Діагностику можна проводити усно або ж індивідуально. Потрібно дати інструкцію, стосовно виконання завдання: «Діти, у вас в кожного є бланки, зверху заповніть інформацію про себе ваше ім'я та вік, тепер візьміть до рук бланк А з лівої сторони є твердження, а з правої числа від 1 до 4.

Тому, ваше завдання прочитати твердження й обвести відповідне число в залежності від того, як ви себе відчуваєте у даній ситуації. Пам'ятайте, перше що прийшло вам в голову і є найбільш правильне».

Коли всі учні виконали завдання з бланку А вони їх здають й виконують таке ж завдання із бланком Б.

Щоб визначити рівень ситуативної й особистісної тривожності використовується формули:

$$\text{Ситуативна тривожність} = \sum^1 - \sum^2 + 35,$$

$\sum^1$  - сума обведених чисел по твердженням 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum^2$  - сума обведених чисел по твердженням 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$\text{Особистісна тривожність} = \sum^1 - \sum^2 + 35,$$

$\sum^1$  - сума обведених чисел по твердженням 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum^2$  - сума обведених чисел по твердженням 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

В залежності від визначеної суми ситуативної й особистісної тривожності вона поділяється на такі рівні:

1) низький рівень тривожності (сума ситуативної чи особистісної реакції не перевищує 30);

2) помірний рівень тривожності (сума ситуативної чи особистісної реакції має інтервал від 31 до 45);

3) високий рівень тривожності (сума ситуативної чи особистісної реакції 46 та більше) [9, с. 65].

Методика «Дерево-чоловічки» Л.А. Карпова направлена на визначення мотивації й адаптації учнів в освітньому середовищі. Матеріали, які потрібно для проведення методики: малюнок, на якому зображено чоловічків на дереві (Див. додаток В). Учням надається хід виконання завдання: «Учні, подивіться на малюнок, на ньому зображено дерево та багато різних чоловічків. Кожен з них має свій настрій та положення на дереві. Вам потрібно взяти червоний олівець та обвести чоловічка, який більше всього схожий на вас і має такий настрій як ви. Візьміть зелений олівець та обведіть чоловічка яким би ви хотіли бути та на місці якого хотіли б знаходитися». Червоний чоловічок відповідає «Я-реальне», зелений - «Я-бажане».

Чоловічки, яких обрав учень відповідають певному номеру, кожний з яких пояснюється:

№ 1, 3, 6, 7 - швидко осилоють труднощі, здебільшого працюючі, швидко проходять період адаптації в новому колективі, переважає оптимістичний настрій, вмотивовані на здобування гарних результатів.

№ 2, 11, 12, 17, 18, 19 - дружелюбні, готові підтримати, мають потребу в друзях й спілкуванні, відчувають душевне занепокоєння коли скінчилася дружба.

№ 16 - наявна потреба у підтримці батьків або вчителів, комфортно себе лише під наглядом дорослих, вмотивовані на здобування гарних результатів лише за умови допомоги зі сторони.

№ 4 - відкриті, вмотивовані на здобуття успіху, не часто досягають високих результатів в навчанні, потребують підтримки в навчанні та міжособистісних відносинах.

№ 9 - вмотивовані на розваги, успішно адаптуються до нового середовища, оптимістичні, через пропуски уроків потребують контролю.

№ 10 - присутнє відчуття комфорту, вмотивовані на здобування гарних результатів, нормальна здатність адаптуватися до нового середовища, мають проблеми з уважністю, намагаються бути в центрі уваги незважаючи нінащо.

№ 15 - висока здатність адаптуватися до нового середовища, гарні організаторські здібності, високий розумовий рівень, нормальна соціалізація, присутнє відчуття комфорту.

№ 5 - потребують підтримки та допомоги вчителів й батьків, швидко втомлюються, присутня загальна слабкість, сором'язливість.

№ 20 - завищена самооцінка, добивається лідерства, іноді нездатні адаптуватися до нового середовища.

№ 13, 21 - присутня тривожність та замкнутість, відсторонені, потребують допомоги та підтримки з боку вчителів й батьків, іноді агресивні та нездатні пристосуватися до нового середовища.

№ 8 - нездатні адаптуватися до нового середовища, потребують психологічного супроводу, замкнуті в собі.

№ 14 - дитина в кризовому стані, високий ступінь нездатності адаптуватися до нового середовища, потребує правильного спостереження й постійного психологічного супроводу [10, с. 36].

При використанні методики «Паровозик» А. Прохорова, С. Велієва можна визначити нормальний, пригнічений настрій, стан тривожності, страх, адаптацію у новому чи звичному соціальному середовищі. Ця методика направлена на визначення позитивного та негативного ступеня психічного стану. Матеріали, які потрібні для дослідження: Паровозик, 8 кольорових вагонів (жовтий, червоний, зелений, фіолетовий, синій, сірий, чорний, коричневий) (Див. додаток Г).

Спочатку треба розташувати кольорові вагончики на білому фоні в довільному порядку. Потім, дитині дається інструкція: «Роздивись всі кольорові вагончики, а потім створи особливий поїзд. Першим постав вагончик, який для тебе найкрасивіший. Тепер вибери з вагончиків, що залишилися другий найкрасивіший і так далі».

Відповіді й порядок вагончиків треба записувати. Після розташування вагончиків рахуються бали:

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

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

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

Сумуючи бали одержуємо результати щодо психологічного ступеня учня:

1) позитивний психічний стан (до 3 балів);

2) негативний психічний стан низького ступеня (4 - 6 балів);

- 3) негативний психічний стан середнього ступеня ( 7- 8 балів);
- 4) негативний психічний стан високого ступеня (понад 9 балів);

Одержавши результати по кожному учневі, можна за допомогою формули визначити загальний психологічний стан класу.

Психологічний стан класу = позитивний психічний стан дітей чи негативний психічний стан дітей / кількість дітей  $\times$  100%.

- а) високий ступінь сприятливого психологічного стану в класі ( 70% і більше);
- б) середній ступінь сприятливого психологічного стану в класі (42% - 69%);
- в) незначний ступінь сприятливого психологічного стану в класі (26% -41,9%);
- г) початковий ступінь несприятливого психологічного стану в класі (0% -25%);
- д) середній ступінь несприятливого психологічного стану в класі ( 1% -25%);
- е) високий ступінь несприятливого психологічного стану в класі (26% та більше) [22, с. 51].

Методика «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності» (БОДТ) Призначений для широкої оцінки показників тривожності у дітей молодшого шкільного віку (Див. додаток Д).

Психодіагностична структура має шкали, які диференціюють рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Шкала №1 «Загальна тривожність» - відображає загальний рівень тривожних переживань в дитини, пов'язаний з особливостями сприйняття себе, оцінки перспектив, ставлення до труднощів.

Шкала №2 «Тривога у відносинах з однокласниками» - показує рівень тривожних переживань, які пов'язані з відносинами з однолітками й іншими дітьми.

Шкала №3 «Тривога, пов'язана в оцінкою оточуючих» - показує специфічні тривожні орієнтації дитини на оцінку оточуючих її результатів, думок та вчинків. Рівень тривоги проявляється у відчутті дискомфорту, напруженості.

Шкала №4 «Тривога у відносинах з вчителями» - показує рівень тривожних переживань, які зумовлені взаємовідносинами із вчителями та дорослими, які

впливають на успішність й навчальну мотивацію дітей молодшого шкільного віку.

Шкала №5 «Тривога у відносинах з батьками» - показує рівень тривожних переживань, що зумовлені проблемами взаєностосунків з дорослими. Відображення характеру тривожного реагування внаслідок батьківського стану і оцінкою дитини батьками.

Шкала №6 «Тривога пов'язана із успіхами у навчанні» - показує рівень тривожних побоювань, що мають вплив на розвиток потреби в успіху, прагненні до досягнення високих результатів.

Шкала №7 «Тривога, яка виникає в ситуаціях самовираження» - показує рівень тривожних переживань в дітей молодшого шкільного віку у ситуаціях представлення себе, демонстрації своїх можливостей та саморозкриття.

Шкала №8 «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань» - показує рівень тривожних переживань при публічній перевірці або оцінці її знань, вмінь, навичок, досягнень та можливостей.

Шкала №9 «Зниження психічної активності, що зумовлена тривогою» - показує рівень реагування на тривожні фактори, які впливають на адаптацію дитини до стресу.

Шкала №10 «Підвищена вегетативна реактивність, що зумовлена тривогою» - показує рівень вираження психовегетативних реакцій, як відповідь на стрес, що показує особливості пристосування організму дитини до стресових ситуацій.

Розглядаючи результати за всіма десятима шкалами, отримується інформація про структурні та рівневі особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку по чотирьом основним напрямкам: оцінка рівня тривожності відношення до особистісних особливостей дитини (шкали №1, №3, №7); оцінка особливостей психічного, фізіологічного та психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях (шкали №9, №10); оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій та станів дитини, особливостей соціальних відносин з однолітками, вчителями й батьками (шкали №2, №4, №5); оцінка ролі в

розвитку тривожних реакцій та станів дитини в ситуаціях, які пов'язані з навчанням (шкали №6, №8).

Дана методика дозволяє проводити оцінювання за статевою приналежністю, що є суттєвим при розробці стратегії підтримки дитини молодшого шкільного віку.

Це опитування дає змогу більш точно визначити причини та особливості появи та розвитку тривожності у дітей віком від 6 до 11 років.

## **2.2. Результати дослідження прояву рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

Дослідивши результати тривожності за різними методиками у дітей молодшого шкільного віку, можна констатувати, що рівень тривожності за певними показниками є різним. Результати дослідження зображені в таблицях. (табл. 2.1 – 2.5)

Таблиця 2.1

### **Рівні ситуативної й особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна**

№ п/п	Ім'я	Стать	Рівень особистісної тривожності	Рівень ситуативної тривожності
1	Олександра	Ж	середній	низький
2	Евеліна	Ж	високий	середній
3	Давід	Ч	середній	низький
4	Марк	Ч	середній	низький
5	Настя	Ж	високий	низький
6	Єва	Ж	середній	низький
7	Ілля	Ч	середній	низький
8	Костянтин	Ч	середній	низький
9	Іван	Ч	середній	низький
10	Поліна	Ж	високий	низький
11	Олександра	Ж	середній	низький
12	Олена	Ж	середній	середній
13	Максим	Ч	середній	низький
14	Каміль	Ч	високий	низький
15	Аріна	Ж	середній	низький
16	Анна	Ж	високий	середній

17	Поліна	Ж	високий	низький
18	Софія	Ж	низький	середній
19	Віолета	Ж	високий	середній
20	Кирило	Ч	середній	низький
21	Олександр	Ч	середній	низький
22	Сергій	Ч	високий	низький
23	Олександр	Ч	низький	низький
24	Ілля	Ч	середній	середній
25	Камілла	Ж	високий	низький
26	Яніна	Ж	високий	середній
27	Іванна	Ж	середній	низький
28	Єва	Ж	високий	середній
29	Вікторія	Ж	середній	середній
30	Ігнат	Ч	високий	низький
31	Назар	Ч	низький	середній
32	Вадим	Ч	високий	низький
33	Елла	Ж	середній	низький
34	Богдан	Ч	високий	середній
35	Мурат	Ч	середній	низький
36	Захар	Ч	середній	низький
37	Сергій	Ч	високий	середній

Завдяки отриманим даним, можна зробити висновок, що в 60% дітей молодшого шкільного віку наявний низький рівень ситуативної тривожності; 40% мають середній рівень ситуативної тривожності; 13% мають низький рівень особистісної тривожності; 47% мають середній рівень особистісної тривожності; 40% мають високий рівень особистісної тривожності.

Учні з високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності мають проблеми з адаптацією у класі, страх відповідати на питання вчителя, щоб не отримати погану оцінку та побоюються не справдити очікування своїх батьків.

Учні з середнім рівнем особистісної та ситуативної тривожності мають невеликі проблеми з адаптацією у класі, але швидко адаптовуються, в них інколи присутній страх відповідати на питання вчителя, в більшості випадків коли вони не готові до уроку.

Учні з низьким рівнем особистісної та ситуативної тривожності майже не мають проблем з адаптацією у класі, не бояться відповідати на питання вчителя. Графічно отримані дані можна побачити на рис. 2.1.



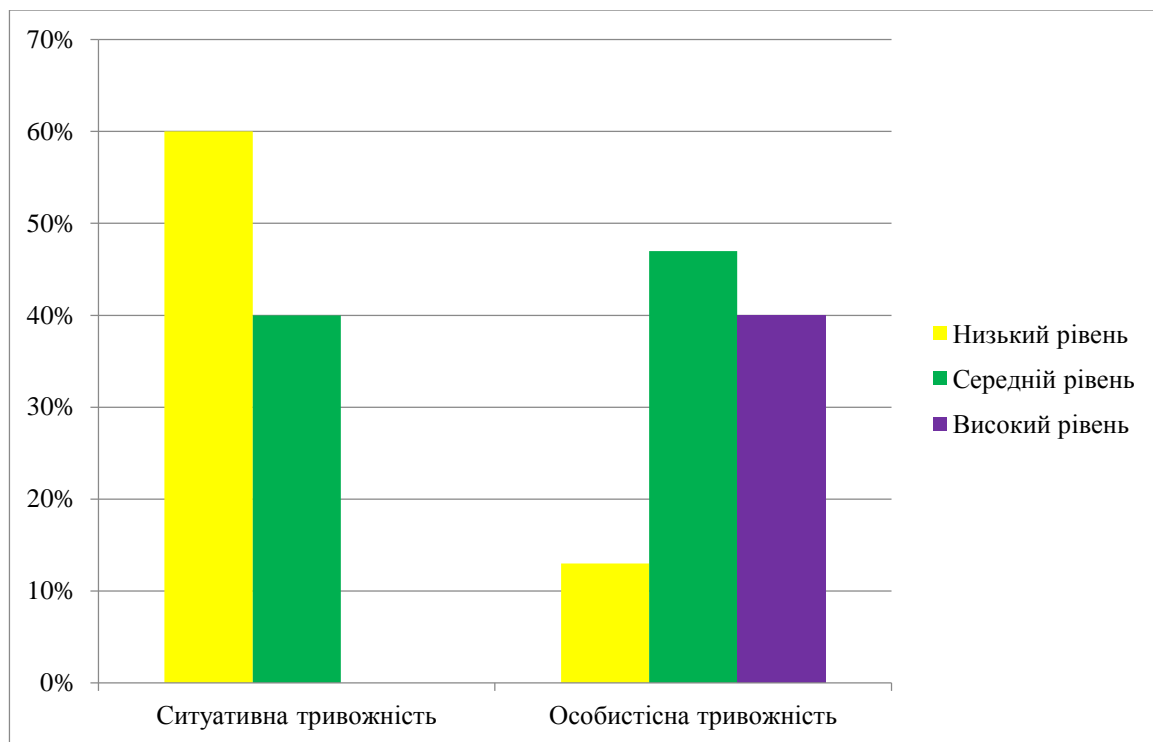


Рисунок 2.1 – Рівні ситуативної й особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна

Таблиця 2.2

Рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку за методикою «Обери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен, у %

Малюнок	Вибір %	
	Веселе обличчя	Сумне обличчя
1. Дитина та мати з немовлям	94%	6%
2. Гра з молодшими дітьми	85%	15%
3. Одягання	93%	7%
4. Об'єкт агресії	0%	100%
5. Укладання спати на самоті	60%	40%
6. Гра із старшими дітьми	70%	30%
7. Вмивання	85%	15%
8. Ігнорування	43%	57%
9. Догана	7%	93%
10. Агресивність	6%	94%
11. Ізоляція	43%	57%
12. Збирання іграшок	45%	55%
13. Їжа на одинці	70%	30%
14. Дитина з батьками	93%	7%

На основі результатів табл. 2.2 з 37 дітей, що тестувалися, у 45% дітей присутній високий рівень тривожності, у 55% середній рівень тривожності.

Найбільший рівень тривожності було отримано малюнками: №4. Об'єкт агресії; №8. Ігнорування; №9. Догана; №10. Агресивність; №11. Ізоляція.

Низький рівень тривожності було визначено за малюнками: №1. Дитина і мати з немовлям; №2. Гра з молодшими дітьми; №3. Одягання; №7. Вмивання; №14. Дитина з батьками. Графічно отримані дані можна побачити на рис. 2.2.

При зборі даних про цих учнів, було з'ясовано, що 15% дітей мали симптоми тривожності з раннього дитинства: інфекційні хвороби, несприятливі умови внутрішньоутробного розвитку, травми голови та 85% набули тривожність у віці від 3 до 5 років.

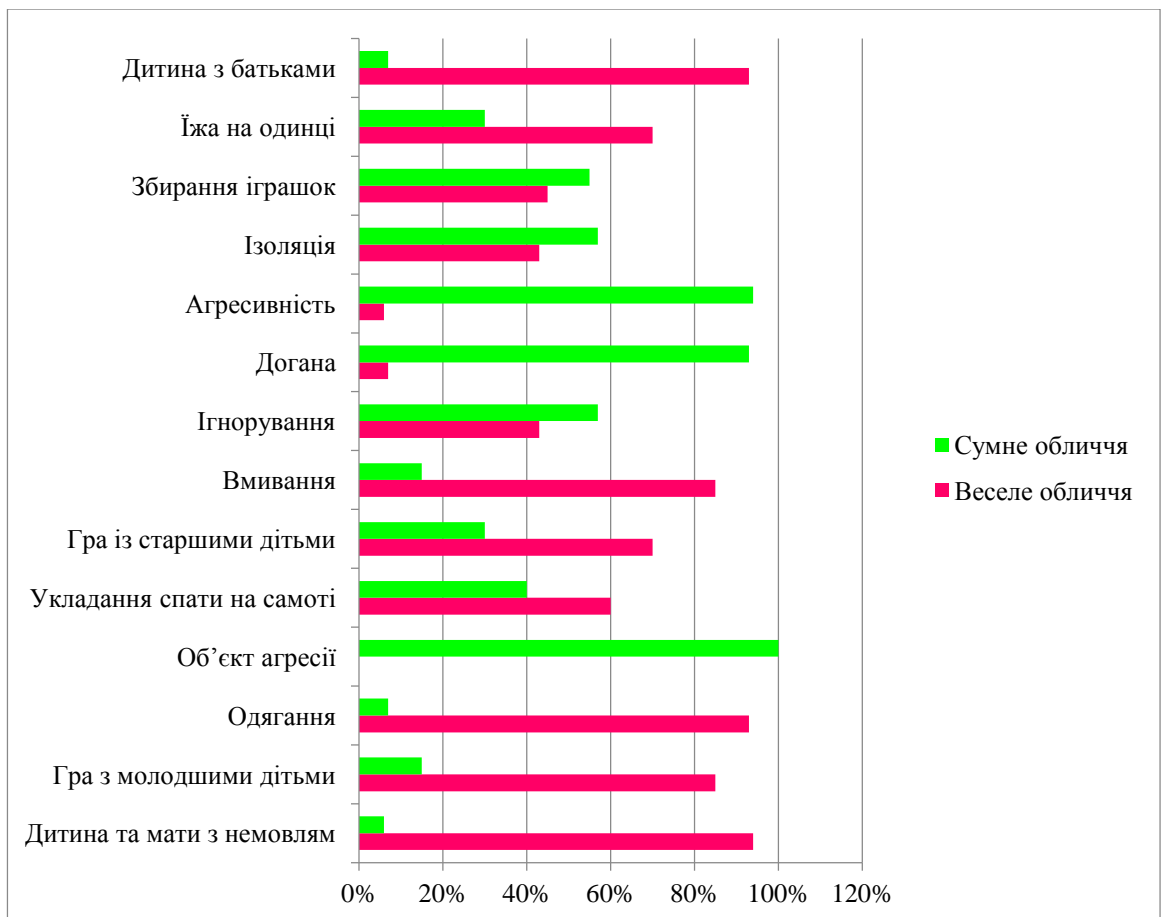


Рисунок 2.2 – Рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку за методикою «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен, у %

Таблиця 2.3

Рівень психічного стану дітей молодшого шкільного віку за методикою «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва

№ учня	Який колір вибрав учень								Кількість балів
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1	червоний	жовтий	зелений	синій	чорний	фіолетовий	коричневий	сірий	0
2	жовтий	сірий	фіолетовий	червоний	синій	коричневий	зелений	чорний	4
3	синій	червоний	зелений	жовтий	коричневий	чорний	фіолетовий	сірий	0
4	зелений	сірий	жовтий	червоний	синій	фіолетовий	коричневий	чорний	2
5	сірий	коричневий	червоний	зелений	жовтий	фіолетовий	червоний	синій	7
6	фіолетовий	сірий	червоний	жовтий	коричневий	сірий	зелений	чорний	2
7	фіолетовий	зелений	сірий	синій	жовтий	червоний	коричневий	чорний	3
8	жовтий	фіолетовий	зелений	червоний	сірий	синій	чорний	коричневий	1
9	червоний	коричневий	сірий	чорний	жовтий	синій	фіолетовий	зелений	6
10	чорний	синій	жовтий	червоний	сірий	фіолетовий	коричневий	зелений	3
11	зелений	жовтий	синій	червоний	фіолетовий	сірий	чорний	коричневий	0
12	жовтий	коричневий	фіолетовий	сірий	зелений	червоний	синій	чорний	5

## Продовження табл. 2.3.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	сірий	жовтий	червоний	синій	зелений	фіолетовий	чорний	коричневий	3
14	жовтий	фіолетовий	зелений	червоний	сірий	синій	коричневий	чорний	1
15	фіолетовий	зелений	коричневий	червоний	жовтий	зелений	сірий	чорний	5
16	чорний	фіолетовий	жовтий	зелений	червоний	коричневий	синій	сірий	7
17	фіолетовий	сірий	червоний	жовтий	коричневий	синій	зелений	чорний	2
18	синій	червоний	зелений	жовтий	коричневий	чорний	фіолетовий	сірий	0
19	зелений	сірий	жовтий	червоний	синій	фіолетовий	коричневий	чорний	2
20	сірий	коричневий	червоний	зелений	жовтий	фіолетовий	червоний	синій	7
21	фіолетовий	сірий	червоний	жовтий	коричневий	сірий	зелений	чорний	2
22	жовтий	коричневий	фіолетовий	сірий	зелений	червоний	синій	чорний	5
23	сірий	жовтий	червоний	синій	зелений	фіолетовий	чорний	коричневий	3
24	жовтий	фіолетовий	зелений	червоний	сірий	синій	коричневий	чорний	1
25	фіолетовий	зелений	коричневий	червоний	жовтий	зелений	сірий	чорний	5
26	чорний	фіолетовий	жовтий	зелений	червоний	коричневий	синій	сірий	7
27	червоний	жовтий	зелений	синій	чорний	фіолетовий	коричневий	сірий	0
28	жовтий	сірий	фіолетовий	червоний	синій	коричневий	зелений	чорний	4
29	синій	червоний	зелений	жовтий	коричневий	чорний	фіолетовий	сірий	0
30	зелений	сірий	жовтий	червоний	синій	фіолетовий	коричневий	чорний	2
31	сірий	жовтий	червоний	синій	зелений	фіолетовий	чорний	коричневий	3
32	жовтий	фіолетовий	зелений	червоний	сірий	синій	коричневий	чорний	1
33	фіолетовий	зелений	коричневий	червоний	жовтий	зелений	сірий	чорний	5
34	чорний	фіолетовий	жовтий	зелений	червоний	коричневий	синій	сірий	7
35	фіолетовий	сірий	червоний	жовтий	коричневий	синій	зелений	чорний	2
36	синій	червоний	зелений	жовтий	коричневий	чорний	фіолетовий	сірий	0
37	зелений	сірий	жовтий	червоний	синій	фіолетовий	коричневий	чорний	2

Отже, згідно з результатами табл. 2.3 у 70% дітей молодшого шкільного віку мають позитивний психічний стан, 10% мають негативний психічний стан середнього рівня та 20% мають негативний психічний стан низького рівня. Графічно отримані дані можна побачити на рис. 2.3.

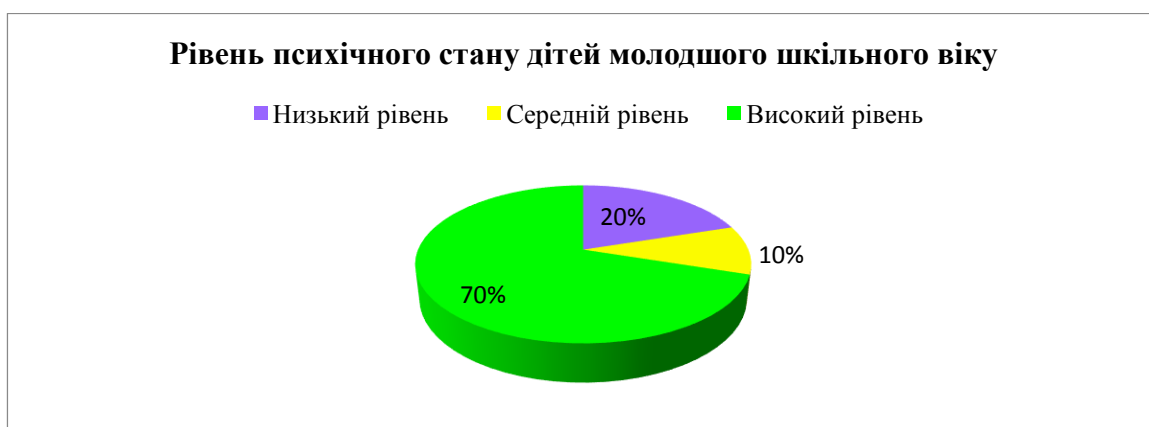


Рисунок 2.3 – Рівень психічного стану дітей молодшого шкільного віку за методикою «Паровозик» А. Прохоров, С. Велієва, у %

Також, було встановлено, що психологічний стан класу має незначний рівень сприятливості - 30%. Це свідчить про те, що деякі учні відчувають загрозу для своєї самооцінки й життєдіяльності в різних обставинах та реагують на неї напружено, виявляючи виразний стан тривожності.

Таблиця 2.4

Результати дослідження мотивації й адаптації за методикою «Дерево-чоловічки» Л. А. Карпова, у %

Стан мотивації й адаптації	Який я зараз є	Яким хотів би бути
Установка на подолання перешкод	5%	20%
Товариськість, дружня підтримка	8%	25%
Стійкість положення	5%	15%
Відстороненість, замкнутість, тривожність	50%	0%
Замкнутість в собі	5%	0%
Комфортний стан, нормальна адаптація	5%	25%
Завищена самооцінка й установка на лідерство	4%	15%
Зверхність	18%	0%

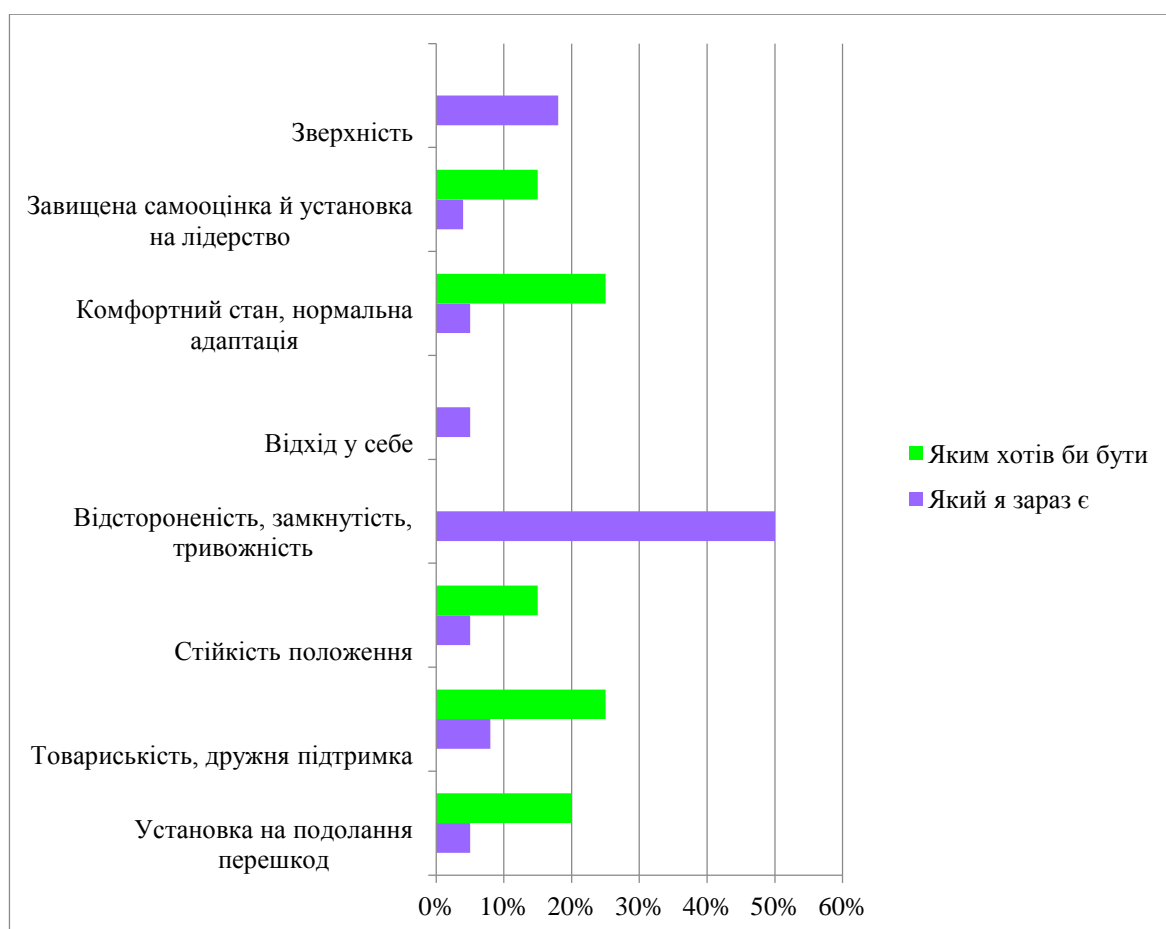


Рисунок 2.4 – Результати дослідження мотивації й адаптації за методикою «Дерево-чоловічки» Л. А. Карпова, у %

Отже, згідно з отриманими результатами, які представлені в табл. 2.4 та рис. 2.4, можна зробити висновок, що 5% дітей молодшого шкільного віку мають установки на подолання життєвих перешкод, а 20% хотіли б мати такі установки. 8% дітей молодшого шкільного віку вважають себе дружелюбними, та готовими прийти на допомогу, а 25 % хотіли б такими бути. У 5 % дітей молодшого шкільного віку присутнє бажання досягати успіхів, без труднощів й проблем, а 15% хотіли б такими бути. Відстороненими, замкнутими та тривожними почувають себе 50% дітей молодшого шкільного віку, а бути такими ніхто не хоче - 0%. Замкнутість в собі відчують 5% дітей молодшого шкільного віку, а бути такими ніхто не хоче - 0%. Комфортний стан та нормальну адаптацію мають 5% дітей молодшого шкільного віку і цілих 25% хотіли б мати такий же стан.

Серед дітей молодшого шкільного віку 4% мали завищену самооцінку та установку на лідерство, а такими як вони прагнули бути 15% дітей. Зверхність над іншими було виявлено у 18% дітей молодшого шкільного віку, а бути такими як вони ніхто не захотів - 0%.

Таблиця 2.5

## Результати багатощкального опитувальника дитячої тривожності

№	Ім'я дитини	Стать	Шкали										Бал неврозу
			№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
1	Олександра	Ж	1	2	1	3	4	0	1	3	1	2	10
2	Евеліна	Ж	0	0	1	3	1	0	2	2	1	3	1
3	Давід	Ч	0	0	3	6	2	3	7	3	1	2	3
4	Марк	Ч	3	3	5	3	6	7	5	7	5	3	11
5	Настя	Ж	3	4	5	5	2	2	4	1	4	3	17
6	Єва	Ж	1	5	4	4	3	1	0	1	3	2	12
7	Ілля	Ч	6	6	5	4	4	3	5	2	7	5	4
8	Костянтин	Ч	9	6	9	7	5	6	4	7	5	5	27
9	Іван	Ч	0	8	8	2	6	3	7	3	1	2	17
10	Поліна	Ж	5	5	7	5	2	4	2	1	3	4	11
11	Олександра	Ж	2	7	0	5	6	7	5	7	5	3	10
12	Олена	Ж	7	9	7	5	6	7	5	3	7	5	15

Продовження табл. 2.5.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
13	Максим	Ч	0	3	6	2	0	2	1	2	5	7	12
14	Каміль	Ч	1	1	4	1	2	3	4	1	1	2	10
15	Арїна	Ж	5	6	8	6	2	3	7	3	1	2	14
16	Анна	Ж	4	0	4	2	3	6	7	3	1	2	15
17	Полїна	Ж	9	1	3	5	4	2	2	1	3	4	3
18	Софія	Ж	5	0	1	5	7	6	7	5	5	3	6
19	Вїолета	Ж	9	6	1	6	3	5	4	2	5	7	22
20	Кирило	Ч	1	3	0	3	0	4	1	1	2	3	10
21	Олександр	Ч	7	8	7	2	5	4	2	1	3	4	22
22	Сергїй	Ч	2	2	3	4	3	0	1	1	2	3	10
23	Олександр	Ч	2	5	2	5	2	4	2	1	3	4	2
24	Ілля	Ч	5	4	4	2	3	6	7	3	1	2	16
25	Камїлла	Ж	7	4	1	5	7	6	5	7	5	3	10
26	Янїна	Ж	4	0	7	5	7	6	5	7	5	3	13
27	Іванна	Ж	7	8	7	4	8	5	7	2	5	7	17
28	Єва	Ж	1	10	3	3	0	4	1	1	2	3	2
29	Вїкторїя	Ж	4	7	5	5	6	7	7	5	5	3	5
30	Ігнат	Ч	2	4	8	2	0	2	1	7	7	5	7
31	Назар	Ч	7	2	7	7	6	3	7	3	1	2	26
32	Вадим	Ч	0	2	9	5	2	2	4	1	3	4	2
33	Елла	Ж	7	6	7	1	3	2	4	2	4	1	4
34	Богдан	Ч	1	1	5	4	6	5	7	3	5	1	5
35	Мурат	Ч	0	2	3	2	0	2	1	2	5	7	2
36	Захар	Ч	1	0	1	2	3	2	1	4	1	1	3
37	Сергїй	Ч	1	3	10	3	0	4	1	1	2	3	2

Отже, результатами даного опитувальника було з'ясовано рівень тривожності по різних показникам.

Результати шкали №1 «Загальна тривожність» показали що, серед хлопців: дуже високий рівень мають 10%, високий рівень мають 15%, середній рівень мають 30%, низький мають 45%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 15%, високий рівень мають 20%; середній рівень мають 40%, низький мають 25%.

Результати шкали №2 «Тривога у відносинах з однокласниками» показали, що серед хлопців: дуже високий рівень відсутній складає 0%, високий рівень мають 8%, середній рівень мають 20%, низький рівень мають 72%. Серед дівчат:

дуже високий рівень відсутній складає 0%, високий рівень мають 10%, середній рівень мають 30%, низький рівень мають 60%.

Результати шкали №3 «Тривога, яка пов'язана з оцінкою оточуючих», показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 8%, високий рівень мають 16%, середній рівень мають 21%, низький рівень мають 55%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 8%, високий рівень мають 16%, середній рівень мають 26%, низький рівень мають 50%.

Результати шкали №4 «Тривога у відносинах з вчителями» показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 8%, високий рівень мають 16%, середній рівень мають 8%, низький рівень мають 68%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 8%, високий рівень мають 16%, середній рівень мають 3%, низький рівень мають 40%.

Результати шкали №5 «Тривога у відносинах з батьками» показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 8%, високий рівень мають 8%, середній рівень мають 8%, низький рівень мають 76%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 6%, високий рівень мають 6%, середній рівень мають 24%, низький рівень мають 64%.

Результати шкали №6 «Тривога, яка пов'язана з успіхами в навчанні», показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 0%, високий рівень мають 8%, середній рівень мають 24%, низький рівень мають 68%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 0%, високий рівень мають 15%, середній рівень мають 30%, низький рівень мають 55%.

Результати шкали №7 «Тривога, яка виникає в ситуаціях самовираження» показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 8%, високий рівень мають 8%, середній рівень мають 8%, низький рівень мають 76%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 20%, високий рівень мають 10%, середній рівень мають 30%, низький рівень мають 40%.

Результати шкали №8 «Тривога, яка виникає в ситуаціях перевірки знань» показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 0%, високий рівень мають 8%, середній рівень мають 24%, низький рівень мають 68%. Серед дівчат:



дуже високий рівень мають 0%, високий рівень мають 10%, середній рівень мають 30%, низький рівень мають 60%.

Результати шкали №9 «Зниження психічної активності, яка зумовлена тривогою» показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 8%, високий рівень мають 8%, середній рівень мають 8%, низький рівень 76%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 10%, високий рівень мають 5%, середній рівень мають 15%, низький рівень мають 70%.

Результати шкали №10 «Підвищена вегетативна реактивність, яка зумовлена тривогою» показали, що серед хлопців: дуже високий рівень мають 16%, високий рівень мають 16%, середній рівень мають 24%, низький рівень мають 44%. Серед дівчат: дуже високий рівень мають 10%, високий рівень мають 20%, середній рівень мають 45%, низький рівень мають 25%.

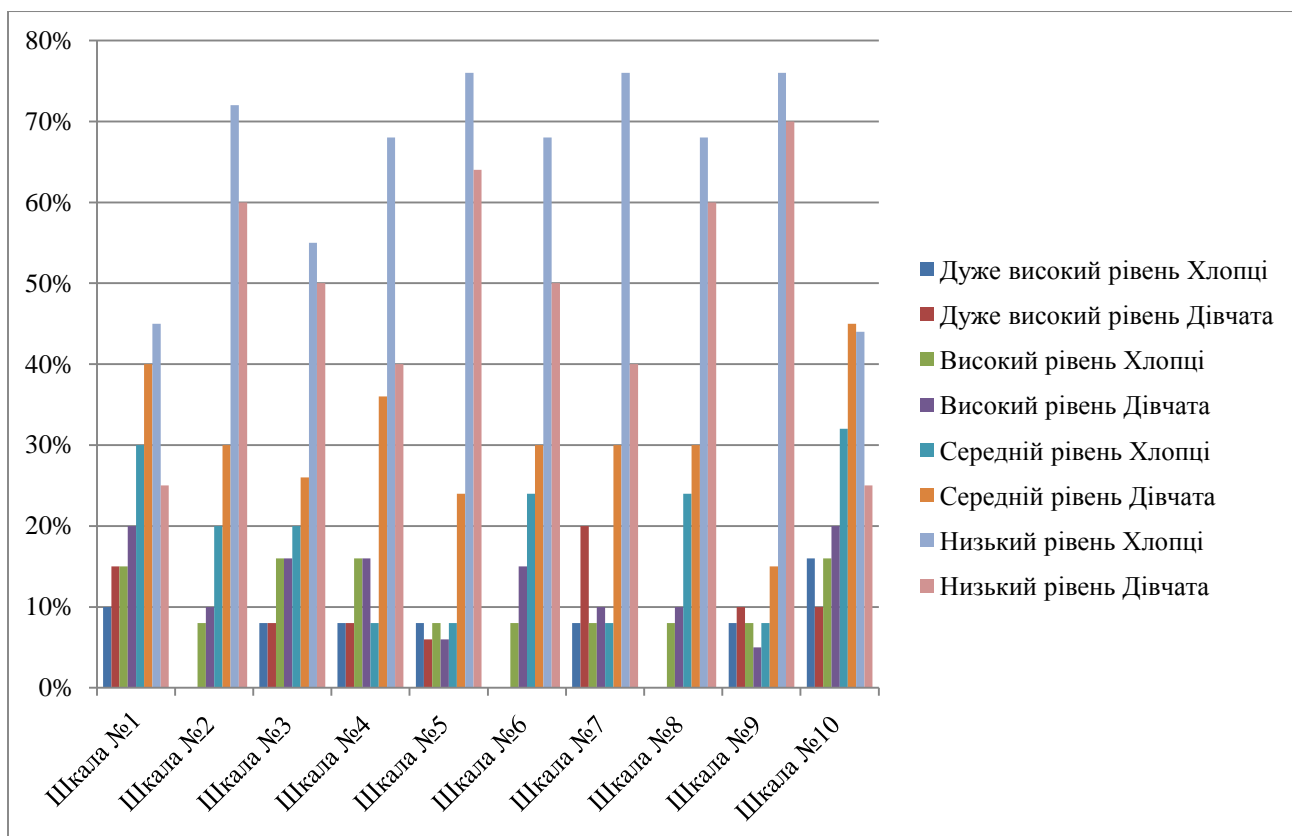


Рисунок 2.5 – Результати багатощкального опитувальника дитячої тривожності, у %

Результати, отримані в дослідженнях показують, що потрібно поглиблено вивчати тему тривожності та займатися питанням корекції і профілактики цієї проблеми для покращення психічного стану дітей молодшого шкільного віку.

## Висновки до розділу 2

Отже, згідно із завданням даної роботи треба було дослідити рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку. Дослідження мало три етапи: підготовчий, практичне дослідження та обробка результатів. Тому, для діагностики були використані наступні методики: методика «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; методика «Паровозик» А. Прохорова, С. Велієва; методика «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен; методика «Дерево-чоловічки» Л. А. Карпова.

Одержані результати за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна вказують на те, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають низький рівень ситуативної тривожності та середній рівень особистісної тривожності.

Одержані результати за за методикою «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен вказують, що високий рівень тривожності присутній у 45% дітей молодшого шкільного віку, а середній рівень тривожності мають 55%.

Одержані результати за методикою «Паровозик» А. Прохорова, С. Велієва показують, що більшість дітей мають позитивний психологічний стан та незначний сприятливий рівень психологічного стану в класі.

Одержані результати за методикою «Дерево-чоловічки» Л. А. Карпова, що більшість дітей молодшого шкільного віку хотіли б бути іншими, більш відкритими, комунікабельними, з вищою адаптацією до середовища в якому вони опинились.

## РОЗДІЛ 3.

### **ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

### **3.1. Основні психологічні засоби для подолання тривожності в дітей молодшого шкільного віку**

Ефективність подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку залежить від правильного вибору й використання психологічних засобів.

Слід ретельно вивчити можливості дитини, внутрішній стан й допомогти боротися їй із своєю тривогою і негативними емоціями.

Психологічні засоби – це різноманітний інструментарій, що використовується в психології для дослідження впливу на психічні процеси й поведінку людини [34].

Завданням психологічних засобів є заохочення сил дитини на подолання тривожності, зменшення її рівня, розвиток уміння працювати із уявою для подолання страхів, за допомогою аналогій з власного життя знаходити та аналізувати виявлені проблеми, за допомогою арт-терапії виражати свої емоції, формувати вміння пізнавати, розуміти себе і свої потреби.

До психологічних засобів подолання тривожності в дітей молодшого шкільного віку можна віднести дихальні та релаксаційні вправи, а саме: танцювальну терапію, казкотерапію, ізотерапію, музикотерапію, роботу з пластичними матеріалами.

Дихальні та релаксаційні вправи є одним із перших психологічних засобів, якими користується людина під час тривожного стану. Оскільки, вони активізують парасимпатичну нервову систему, яка спричиняє розслаблення всього організму [35].

До релаксаційних вправ відносяться медитації, техніки на розслаблення м'язів та пригадування гарних спогадів після яких може покращитися настрій

До дихальних вправ відноситься свідоме та несвідоме дихання, в результаті якого збільшується кисень в організмі й знижується рівень тривожного стану.

Отже, дихальні та релаксаційні вправи є корисними для дітей молодшого шкільного віку, вони можуть самостійно їх виконувати під час появи тривожності.

Арт-терапія є різновидом психокорекційної й психотерапевтичної допомоги за допомогою засобів мистецтва і творчості [36].

Її унікальність в легкому використанні й доступності для всіх вікових категорій. Використання арт-терапії призводить до гармонії і покращення психічного стану засобами творчого самовираження. Вона є гарним засобом для інтровертів, адже вони більш схильні до внутрішнього самовираження й роздумів, тому арт-терапія може відповідати їхній природній схильності до внутрішнього світу.

Також, гарним засобом психотерапії є танцювальна терапія, яка використовує рухи для зцілення людей, що переживають тривожність або травму, під час її використання відбувається злиття фізичного та емоційного стану [17, с. 376].

Для танцювальної терапії не потрібно використовувати завчені рухи, все робиться в межах рухливості, які притаманні дитині.

В дослідженні Дж. Роста та А. Лесте було зроблено висновок, що в людей які мали п'ять сесій танцювальної терапії впродовж двох тижнів зменшився рівень тривожності, це було перевірено за допомогою методики «Шкала тривожності» Спілберга - Ханіна [24].

Д. Ньюман - Блюстейн дослідила, що танцювальна терапія є досить ефективною, адже під час її застосування людина розслабляється, стає більш впевненою та в неї знижується рівень тривожності [37].

В роботі з дітьми молодшого шкільного віку танцювальна терапія дає гарний результат. Тривожність можна перемагати завдяки позитивним змінам психічного стану дитини. В наслідок прожиття відчуттів та емоцій в танці, дітям простіше говорити про власну тривожність й позбавляються її.

Виділяють такі техніки танцювальної терапії:

1. Спонтанний танець для самовираження;

2. Гуртовий танець для зниження тривожності, утворення відчуттів причетності до групи, розвитку міжособистісних відносин;

3. Автентичний рух являє собою рух з глибини під час якого виражається свідоме й несвідоме [14, с. 24].

Танцювальна терапія має три етапи [3]:

- Перший етап – це розминка, яка розігріває тіло, визначає почуття дитини, встановлює контакт вербальним чи невербальним способом.

- Другий етап – це розвиток загально групової тематики, де використовується уява, різні предмети і техніки, збільшується або зменшується швидкість руху, діти реагують на невербальні сигнали, мають багато простору.

- Третій етап – це завершальний, діти рухаються спільно у повільному темпі, обговорюють свої відчуття й прощаються один з одним.

Перед початком танцювальної терапії дітям не потрібно розказувати, що вони зараз будуть танцювати, адже вони можуть відчути страх, що будуть оцінюватися їхні здібності, тому краще сказати їм, що вони будуть рухатися.

Привітання, основна робота і прощання – це елементи терапії, що мають бути незмінні, щоб дитина відчувала себе впевнено знаючи, що її зараз чекає. Вибір музики має подобатися дітям, це можуть бути веселі, ритмічні, спокійні пісеньки або різноманітні мелодії. Використання музики має певний ефект, тому викликає в дітей потрібні емоції, психологічні установки та стимулює рухову активність.

Танцювальна терапія не лише ефективна для зменшення рівня тривожності в дітей, а й забезпечує формування розвитку психічних процесів, впевненості, володіння собою і своїм тілом.

Ізотерапія також є одним із засобів подолання тривожності в дітей через малювання та штрихування.

Під час використання ізотерапії дитина дає волю своїм переживанням і негативним емоціям. Щоб зрозуміти ефективність цього методу треба, щоб дитина на кожній зустрічі зображувала на папері свої страхи та переживання, тоді психолог на протязі декількох занять може зробити висновок щодо

зменшення тривоги або навпаки її збільшення. Після кожного малюнку варто провести бесіду з дитиною та прислухатися до того, про що вона говорить, щоб мати змогу допомогти їй.

Заняття з ізотерапії проводяться на індивідуальних або групових консультаціях. Ізотерапія має декілька етапів: на першому етапі дається дитині завдання, яке відповідає її проблемі, а на другому етапі відбувається аналіз і переосмислення інформації, яку відобразила дитина та пошук шляхів вирішення цієї ситуації. Після заняття дитина має змогу вирішити, що їй робити з малюнком: залишити чи викинути.

Аналізуючи малюнки варто звертати увагу та такі ключові моменти: центр малюнка; емоції, які передаються малюнком; наявність тіні в предметах; розташування предметів відносно аркуша; пропорції об'єктів; використання гумки.

За С. Кратохвілом є такі методики малювання:

- парний малюнок через спілкування образами;
- малювання з доповненням, коли кожен учасник по черзі доповнює малюнок;
- колективне малювання, коли в групі кожен учасник малює на спільному аркуші;
- невимушене малювання [8, с.9].

Дуже важливо, щоб діти брали участь в ізотерапії, оскільки це призводить до позитивних змін і вирішенні багатьох проблем.

Ще одним засобом психотерапії є казкотерапія, в якій використовуються казкові форми для подолання тривожності.

Діти молодшого шкільного віку люблять слухати казки та ототожнювати себе з їхніми улюбленими героями, такі казки розповідають їм про моральні цінності та мудрість. Казки є джерелом сил, дозволяють прожити емоції разом з героєм, показують різні форми поведінки, мають ефект самонавіювання та готують до дитину до дорослішання.

До засобів казкотерапії відносяться [8, с. 30]:

- Обговорення казки та її головної думки. Діти знаходять негативних та позитивних героїв, обдумують їхні вчинки та роблять висновки правильності дій героїв і аналізують сюжет казки.
- Малюнок казки. За допомогою малюнка, діти зображують момент в казці, який для них важливий та показує емоції, які вони отримали.
- Індивідуальне створення казки. Діти виражають свою проблему через призму індивідуально написаної казки.
- Розігрування казки. Під час такого підходу, діти усвідомлюють емоції героїв та проживають їх разом із ними. Коли дитина втілюється в життя героя, вона розповідає про емоції, переживання та думки.

Казкотерапія надає дітям знання, як їм реагувати в певних життєвих ситуаціях, пізнання про себе, позбавлення тривожності та негативних емоцій.

Причетність дитини до роботи із казкою впливає на її майбутнє, оскільки це допомагає їй впоратися із негативними думками, які турбують, стати більш впевненою та дружелюбною.

Коли дитина йде в перший клас то вона стикається із багатьма труднощами в тому числі і тривожністю. Щоб дитині зменшити це напруження, потрібно користуватися казкотерапією, щоб встановити позитивний емоційний стан, налагодити взаємозв'язок дітей, позбутися страху висловлювати свої думки серед дорослих та однолітків [27].

Правильний вибір казки допомагає дитині вирішити проблеми та запобігти появі нових психологічних труднощів.

Музикотерапія – як засіб психологічної корекції, використовує музику для покращення психологічного та емоційного стану дитини. До музикотерапії варто залучати дітей із тривожністю, низькою самооцінкою, страхами, емоційними труднощами й переживаннями, поганими взаєминами із близьким.

Дослідження, що були проведені в університетах Меріленду, Мельбурна, Лондона, Мічигану відслідковували вплив музики на організм людини й зробили

висновок, що під час прослуховування відбувається підвищення серотоніну в організмі людини і в неї зменшується тривожність, покращується настрій та сон, підвищується енергія й розумові здібності. Також музика впливає на гормон кортизолу в людини, який відповідає за рівень стресу [19, с. 200].

І. Р. Хох у своїх дослідженнях зазначає, що використання музикотерапії хоча б раз на тиждень спричиняє зниження тривожності дітей молодшого шкільного віку та розвитку їх творчості [12, с. 269].

Психологічні особливості дітей, емоційний стан, взаємовідносини з іншими, погляд на музику, все це впливає на сприйняття ними музики. Індивідуальні психологічні уявлення і думки до певної події, які базуються на колишньому досвіді дитини залежать від постійності слухання музики. Тоді в цієї дитини формується запрограмована реакція на сприймання такої музики. Отже, запрограмована реакція визначає напрями музики, що бажає слухати дитина, які відповідають її настрою й потребам.

Існує два методи використання музикотерапії: активний і пасивний. В першому методі, дитині підбирають і дають прослухати музику, що відповідає її психічному стану, в другому методі дитина грає на музичних інструментах, співає, відбиває такт своїм тілом або іншими допоміжними предметами.

Черговість виконання музичних творів: спершу має прозвучати спокійна музика для розслаблення, потім звучить динамічна і напружена мелодія, наприкінці звучить музика для утворення спокійної атмосфери й позбавлення напруги.

Під час використання музикотерапії у груповій психологічній корекції можна додати завдання дітям намалювати їхні емоції й асоціації під час слухання музики [40].

Дітям, яким властива тривожність, невпевненість в собі та власних силах, байдужість до оточуючої дійсності, відсутність прагнень і зацікавленості рекомендують до прослуховування такі музичні твори, як: дитяча й українська народна музика, Й. Штраус «Вальси», Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдії», мелодії



фортепіано та флейт, Л. Ван Бетховен «Симфонія 6» Й. Брамс «Колискова» [23, с. 195].

Музикотерапія може бути ефективною для зниження тривожності і в поєднанні з іншими терапіями. Використання музикотерапії з дітьми молодшого шкільного віку допоможе у розвитку творчості, уяви, емоційності й зменшенню тривожності.

Робота із пластичними матеріалами, як психологічний засіб призначений для зниження тривожності, агресії в дітей.

Д. Хендлі вважав, що вироби з пластиліну піддаються метафоричному аналізу даючи хороші результати в психоконсультаційній та психокорекційній роботах [8, с. 26].

Ліплення фігур з пластиліну, глини, солоного тіста допомагають дітям краще висловити свої емоції й переживання. Для роботи з такими матеріалами не потрібно багато знань, адже цей матеріал м'який і формує різні форми без зайвих зусиль, але тут потрібна витривалість та зібраність для виготовлення фігури, сюжету чи образів.

Дитина може зліпити свою тривожність, дослідити її, а пізніше зруйнувати і створити новий позитивний прототип цієї ж тривожності. Також, коли дитина відчула тривогу, вона може взяти пластичний матеріал та просто розминати його в руках.

Пісочна терапія – це один із психологічних засобів, який відкриває особливість дитини, допомагає їй розв'язати психологічні труднощі й усвідомити внутрішнє бажання. Пісочна терапія близька до діяльності дітей гратися в пісочниці [39].

К. Г. Юнг запевняв, що гра із піском розблоковує енергію та сприяє самоціленню людини [28, с. 318].

Щоб допомогти дитині у вирішенні її проблеми, варто зважати на всі елементи гри в пісочниці та інтерпретувати їх із використанням опису самої дитини.

Пісочна терапія має свої протипоказання:

- алергію на пісок;
- поранення на руках;
- негативну реакцію до піску.

Пісочна терапія є три стадії гри з піском: хаос, боротьба, вирішення конфлікту [21].

Стадія хаос характерна тим, що дитина бере багато іграшок й хаотично розставляє їх по пісочниці. Такі дії можуть символізувати тривогу, негативний внутрішній стан. Втім, через хаос дитина проживає емоції, які в неї виникли і позбавляється від них. Стадія хаос може бути на одному чи кількох заняттях. Кожного разу коли дитина створює картину, кількість задіяних іграшок буде зменшуватися та почне вибудовуватися сюжет.

Стадія боротьби, це коли дитина несвідомо переносить свої внутрішні конфлікт на пісок, це проявляється коли іграшки у грі роблять один одному боляче. Але згодом дитина може додати супер-героя, який допомагатиме вирішувати конфлікти.

Стадія вирішення конфлікту проявляється в пісочній картині, яку наділено спокоєм і миром.

Пісочна терапія допомагає знизити тривожність в дітей молодшого шкільного віку через полегшення їх емоційного стану.

Отже, використання психологічних засобів для подолання тривожності в дітей молодшого шкільного віку є ефективним для забезпечення їх гармонійного розвитку. Психологічні засоби покращують емоційне самопочуття, удосконалюють навички саморегуляції, адаптації, створюють основу для успішного навчання і сприяють формуванню стійкого психологічного фундаменту в ранньому віці.

### **3.2. Робота з використанням психологічних засобів із тривожними дітьми в психологічних консультаціях**

Практична робота із тривожними дітьми молодшого шкільного віку на психологічних консультаціях – це важлива частина професійної діяльності психолога. В цьому підрозділі будуть розглянуті приклади психологічних засобів, які застосовуються для подолання тривожності в дітей та створення позитивного психологічного стану. Важливо вміти практично користуватися цими засоби, а не тільки розуміти теоретичні аспекти роботи із тривожністю.

Вправи в яких використовуються психологічні засоби з подолання тривожності:

1. Вправи на розслаблення дітей, які допомагають знизити в них тривожність:

- «Маленьке кошеня». Вправа спрямована, щоб зняти м'язову напругу. Дітям треба уявити, що вони кошенята, які прокинулися в теплій хаті від хорошого сну. Їм потрібно зівнути й покурликати. Потім потягнутися поволі всім своїм тілом, як кошенята.

- «День народження». Вправа спрямована на розслаблення за допомогою глибокого дихання. Дітям радять уявити, що в них день народження і їм подарували маленький букет пахучих квітів та тістечко зі свічками, які вони тримають в руках. Слід вдихнути через ніс, та відчутти запах всіх квіточок з букету. Потім, загадуючи бажання видихнути через рот і задуть свічку. Цю вправу повторювати декілька разів.

- «Лимонад». Вправа спрямована на зняття м'язової напруги. Діти будуть робити лимонад. Для цього вони повинні уявити дерево на якому ростуть лимони і вибрати два лимони в кожную руку. Здавлюючи лимони в руках потрібно видавити якнайбільше соку. Потім кинути видавлені лимони та розслабити руки.

Вправу треба виконувати, поки склянка не заповниться лимонадом. Після видавлювання останнього лимону, який доповнить склянку слід потрусити руками, щоб розслабити їх після плідної роботи.

- «Квадрат». Вправа спрямована на відновлення рівноваги. Дітям пропонують уявити квадрат або зобразити його на дошці чи аркуші. Починаючи зверху, можна спостерігати очима або водити пальчиком із одного кутика до

іншого 4 секунди вдихаємо, потім з цього ж кутика вниз 4 секунди затримуємо дихання, ведемо в бік 4 секунди видихаємо та ведучи до останнього кута затримуємо повітря. Вправу треба виконувати три - чотири рази [4].

- Вправа - релаксація «Прогулянка садом». Грає чарівна розслаблююча музика із щебетанням пташок. Вчитель або психолог каже: «Діти, займіть позу, яка для вас зручна та заплющіть свої оченята. Уявіть собі, що ви знаходитесь в саду, де багато фруктових дерев, квітів та кущів. Між деревами висить великий кольоровий гамак, ляжте на нього. Прислуховуйтеся до звуків природи.

Ви чуєте спів пташок, шелест листя на деревах, гудіння бджілок. Відчуйте, як пахнуть фруктові дерева, квіти. Сонечко торкається промінчиками до ваших щічок та долоньок. Запам'ятайте відчуття, які ви зараз отримали. Ці відчуття, заберіть із собою, повертаючись з прогулянки садом і насолоджуйтеся ними цілий день».

- «Безпечне місце». Вправа спрямована на розслаблення за допомогою уяви. Дітям потрібно сісти так, як їм зручно і уявити місце в якому вони відчують себе в безпеці й комфорті. Їм рекомендується згадати моменти та події в житті, коли вони відчували спокій, впевненість та віру в свої сили й зосередитися на своїх відчуттях, кольорах та ароматах.

Варто дуже добре закарбувати у своїй пам'яті ці відчуття. Після вправи потрібно сказати дітям, що коли вони відчуватимуть тривожність можуть користуватися цією вправою, адже це може допомогти їм повернути контроль на собою [4].

2. Вправа на усвідомлення основних причин виникнення тривожності та її подолання. Дитині радять зліпити образ із пластичного матеріалу, що асоціюється в неї з тривогою в її житті. Коли дитина це виконає, то їй задається кілька питань, для подальшого аналізу. Ці питання можуть бути наступними:

- Кого ти зліпив?
- Як би ти його описав?
- Які у зліпленій фігурі емоції та де вони знаходяться?
- Чи хотів би ти з ним дружити або допомогти йому?

- Чи хотілося тобі щось йому додати?
- Згадай момент в своєму житті, коли в тебе виникла така ж емоція.
- Якщо зараз відчуваєш тривогу, то яка вона? Розкажи мені про неї.

Таких питань може бути безліч і під час відповіді дитини потрібно спостерігати за її діями та емоціями, адже це важливо під час психокорекції.

Після виконаної роботи в дитини варто запитати чи її виріб викликає в неї негативні емоції, якщо так, то запропонувати їй попроситися з цією тривогою та знищити її будь-яким способом, який вона обере.

3. Вправа на вираження емоційних переживань, збільшення позитивних емоцій та відкриття творчості в дитини. Для роботи потрібно фарби, аркуш та пластмасову дощечку.

Дитині пропонують вибрати кольори фарб та нанести на дощечку крапинки. Кольори, які дитина обрала характеризують її внутрішній стан та переживання. Потім дитині потрібно взяти аркуш та покласти на розмальовану дощечку притискаючи, щоб відбився візерунок з дощечки. Після цього дитина пробує відшукати образи та домалювати їх.

Виконавши всі вказівки психолог з дитиною розмовляє, він може запитати:

- Які кольори ти використовувала для своєї роботи?
- Що ці кольори означають для тебе?
- Які емоції в тебе викликає візерунок, який ти отримала?
- Який образ ти побачила в цьому візерунку? Які в нього емоції?
- Чи щось означає для тебе цей образ? Розкажи мені.
- Як змінився твій настрій після сьогоднішньої роботи?

Питання варто підлаштовувати під кожну дитину окремо та не вимагати від неї відповіді, в процесі сприятливої атмосфери дитина буде сама спонукати до розповіді.

Для аналізу потрібно спостерігати за емоціями дитини та переживаннями про які вона говорить та все це поєднати під час інтерпретації використаних кольорів [8, с. 73].

4. Вправа на виявлення тривожності й позбавлення її. Для роботи потрібна пісочниця та фігурки. Психолог пропонує дитині роздивитися фігурки і вибрати ті, які б вона хотіла закопати. Дитина закопує вибрані фігурки у пісочниці і згодом викопує, описуючи образ до кожної фігурки, який в неї виник.

Після вправи проводиться бесіда:

- Чому ти вирішила вибрати таку фігурку?
- Що тебе мотивувало її закопати?
- Чи є з обраних фігурок ті, які б ти ще раз хотіла закопати в піску?

Під час роботи треба спостерігати за діями дитини, з якою інтенсивністю вона це робить та на її прагнення відкопати чи закопати фігурку. Те, як дитина розповідає про те, що її тривожить, показує на вкорінення в житті цієї емоції й бажання працювати над своєю проблемою для покращення життя.

5. Вправа спрямована на вираження емоцій, зниження стресу й покращення емоційного стану дитини. Для роботи використовуються рухи, які переходять в танець.

Спочатку створюється довірлива та позитивна атмосфера, щоб дитина мала змогу показати свої емоції в повному комфорті. Вмикається музика та разом з дитиною виконуються різноманітні рухи для зняття фізичної й емоційної наруги. Згодом дитині пропонують за допомогою власного танцю показати свої емоції.

Після виконання танцю, обговорюються враження дитини та те, як це впливає на її стан тривоги. Ця розмова спонукає до розуміння емоцій та знаходження способів подолання тривожності.

6. Вправи на зниження тривожності й вираження емоцій із використанням музичних інструментів.

- «Музична бульбашка». Вправа спрямована на прослуховування спокійної музики. Кожній дитині потрібно роздати музичний інструмент: барабан, ксилофон, маракаси, бубон, тарілки. Потім запропонувати дітям уявити, що вони в музичній бульбашці. Тому, їхнє завдання створити звук за

допомогою вибраних інструментів, спочатку коли вони вдихають та ще один звук під час видиху.

- «Музичні емоції». Дітям пропонують вибрати з набору музичних інструментів той, який найбільше їм імпонує для виконання емоцій щастя, радості, гніву й тривоги. Потім вони повинні виразити ці емоції за допомогою вибраних інструментів. Також, можна поради дітям створити з цих звуків цілу музичну композицію. Після, обговорити з дітьми враження, які в них утворилися після вправи.

Користуючись цими психологічними засобами впродовж практики з дітьми та провівши ще раз діагностику, було зроблено висновок, що вони зацікавлюють дітей та є ефективними для зниження їхньої тривожності. Порівняльну характеристику тривожності відображено на рисунку 3.1.

З даних, які були отримали після використання психологічних засобів можна побачити, що рівень особистісної та ситуативної тривожності в дітей молодшого шкільного віку значно знизився, це свідчить, що підібрані засоби були ефективними.

Отримані результати показують покращені зміни, адже відсутній високий рівень у визначенні рівня ситуативної тривожності, що може свідчити про покращену самооцінку й сприйняття навколишнього світу дітьми. 80% дітей мають низький рівень та 20% мають середній рівень ситуативної тривожності. Якщо ж порівнювати рівень особистісної тривожності, то стає видно, що лише 5% учнів мають високий рівень тривожності, 40% мають середній та 55% мають низький рівень.

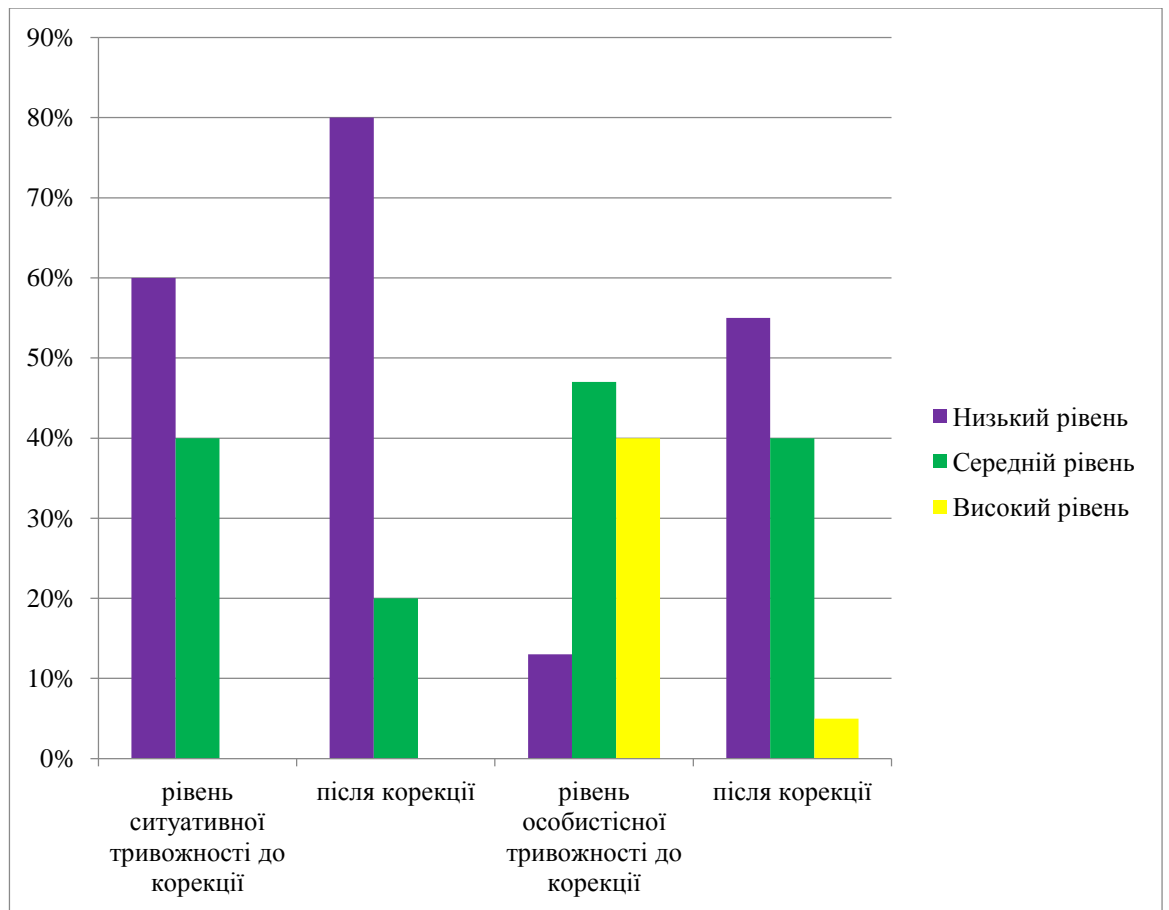


Рисунок 3.1 – Порівняльна характеристика рівня особистісної та ситуативної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна перед використанням психологічних засобів та після

Отримані порівняльні результати за методикою Р. Теммла, М. Дарки, В. Амен також показали позитивні зміни при повторному дослідженні. Порівняльну характеристику за цією методикою відображено на рис. 3.2.

Порівнюючи минулі результати, можна зробити висновок, що високий рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку зменшився на 5% та становить 35%, середній рівень також зменшився на 5% та становить 50%, низький рівень тривожності мають 15%.

Повторне дослідження показало, що психологічні засоби, які використовувалися на заняттях допомогли покращенню емоційного стану дітей молодшого шкільного віку в різних життєвих ситуаціях.



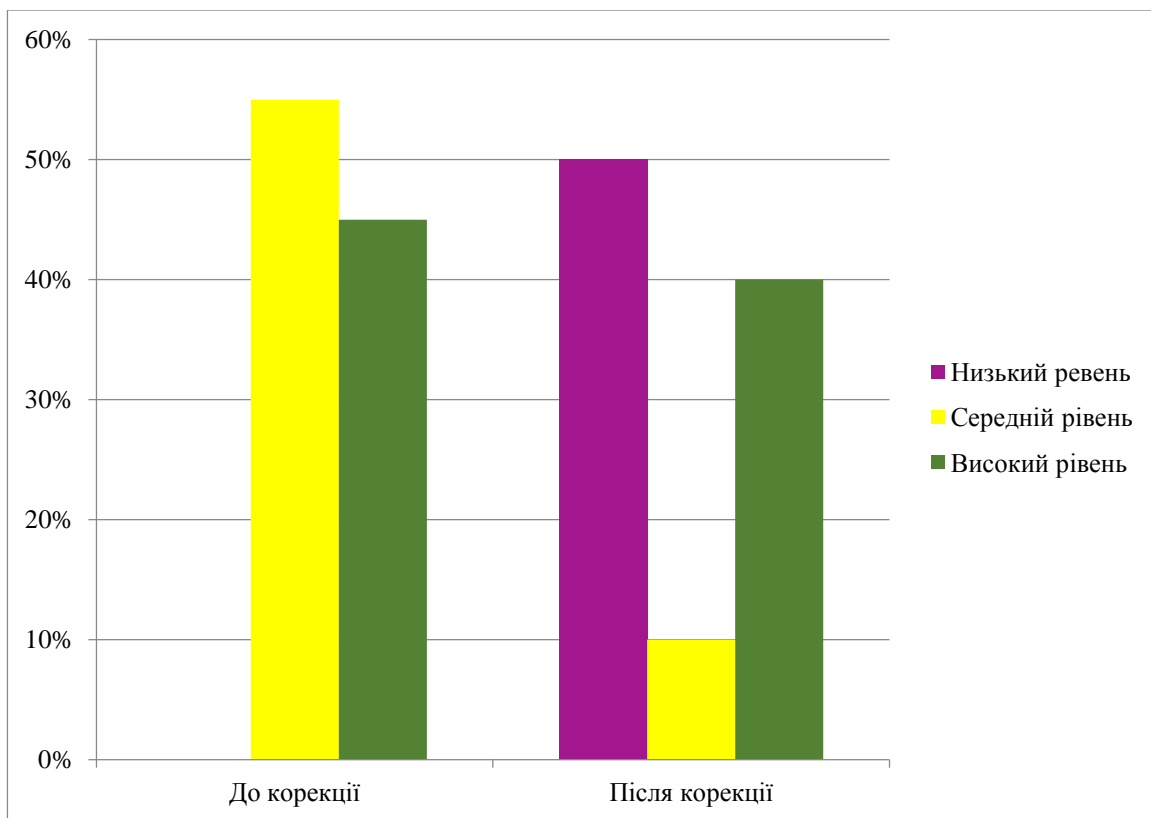


Рисунок 3.2 – Порівняльна характеристика рівнів тривожності за методикою «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен перед використанням психологічних засобів і після

Тривожність впливає на психічний стан кожної дитини. Повторне дослідження за методикою «Паровозик» А. Прохорова, С. Велієва показало покращення в рівнях тривожності, які можна побачити на рис. 3.3.

Отримані результати показали на покращений психічний стан дітей, адже 80% дітей після повторного проведення методики отримали позитивний психічний стан, 15% показали негативний психічний стан середнього рівня та 5% дітей мають негативний психічний стан низького рівня. Діти молодшого шкільного віку, які мали негативний психічний стан знизили тенденцію виявляти загрозу для себе в будь-яких ситуаціях, тому реагують на них з меншою напруженістю.

Підсумовуючи загальний психічний стан в класі було визначено середній рівень сприйнятливості психологічного стану в класі, який склав 45%, де дитина

може розкривати свій потенціал та виростати в емоційно стійку, соціально адаптовану особистість. Порівняльні результати можна побачити на рис. 3.4.

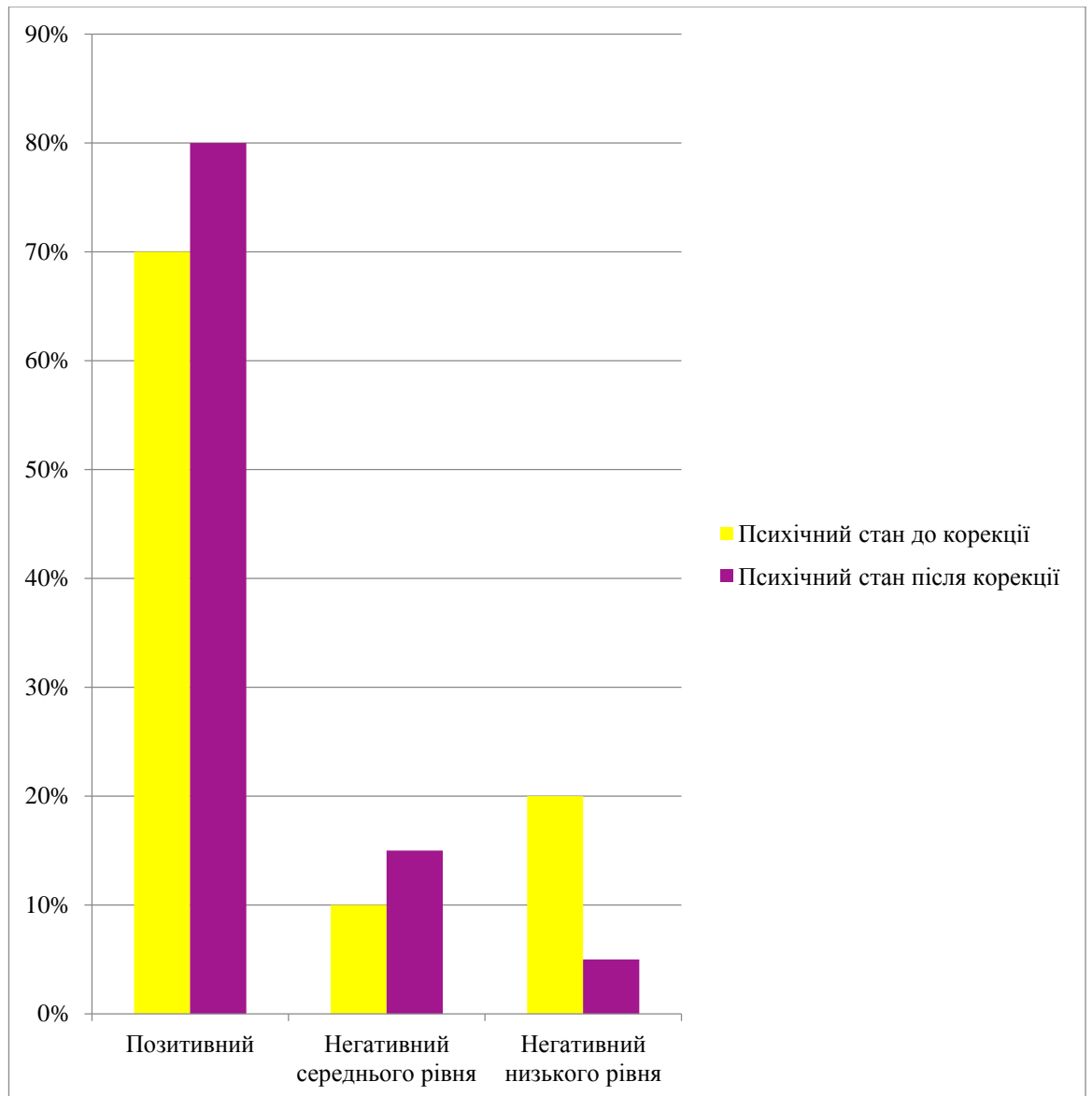


Рисунок 3.3 – Порівняльна характеристика рівня тривожності за допомогою методики «Паровозик» А. Прохорова, С. Велієва перед використанням психологічних засобів і після



Рисунок 3.4 – Середній рівень сприйнятливості психологічного стану в класі перед використанням психологічних засобів і після

Повторне дослідження за методикою «Дерево-чоловічки» Л.А. Карпова не призвело до суттєвих змін у дітей молодшого шкільного віку. Повторні отримані результати можна побачити на рис. 3.5.

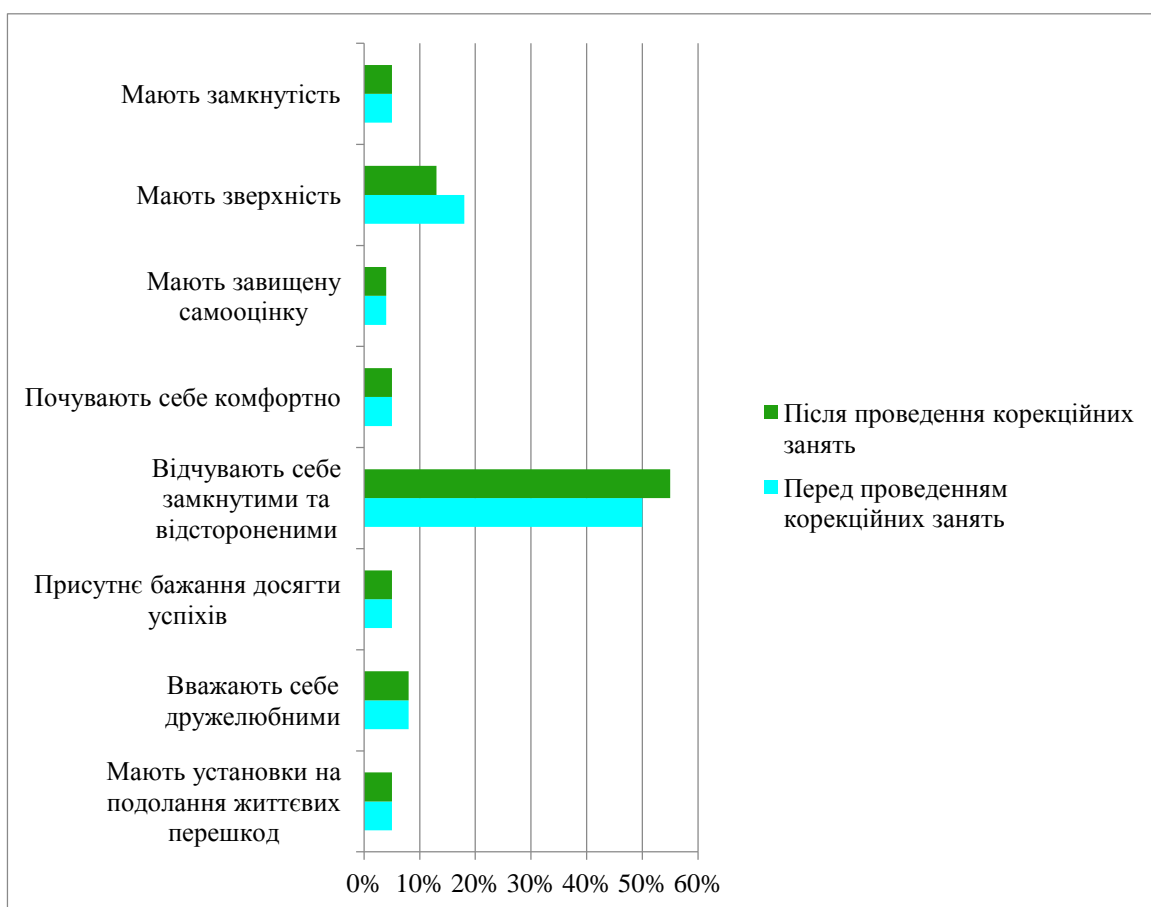


Рисунок 3.5 – Визначення мотивації й адаптації учнів в освітньому середовищі перед використанням психологічних засобів і після

Отримані результати вказують на те, що більшість дітей не змінити своїх показників. Показники дітей, які мають установки на подолання життєвих перешкод залишились на тому ж самому рівні та становлять 5%. Діти, які вважають себе дружелюбними теж без змін та становлять 8%. Діти, які бажають досягти успіхів теж без змін та становлять 5%. Відчувають себе комфортно 5%, без змін. Мають завищену самооцінку - без змін 4%. Мають замкнутість - без змін 5%. А от показники за категорією «Мають зверхність» дещо змінилися в кращу сторону та становлять 13% замість 18%. Також змінилися показники в кращу сторону по категорії «Відчувають себе замкнутими та відстороненими» було 50%, а стало 55%. Що ще раз доводить ефективність застосування психокорекційних заходів.

Результати багатощкального опитувальника дитячої тривожності після повторного проведення показали наступні зміни, які можна побачити в порівняльній табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати багатощкального опитувальника дитячої тривожності після повторного проведення

Шкала №1 «Загальна тривожність»				
Рівні	До		Після	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Дуже високий	10%	15%	10%	10%
Високий	15%	20%	10%	25%
Середній	30%	40%	35%	35%
Низький	45%	25%	45%	30%
Шкала №2 «Тривога у відносинах з однокласниками»				
Дуже високий	0%	0%	0%	0%
Високий	8%	10%	0%	0%
Середній	20%	30%	28%	40%
Низький	72%	60%	72%	60%
Шкала №3 «Тривога, яка пов'язана з оцінкою оточуючих»				
Дуже високий	8%	8%	0%	0%
Високий	16%	16%	8%	8%
Середній	20%	26%	28%	34%
Низький	55%	50%	64%	58%

Шкала №4 «Тривога у відносинах з вчителями»				
Дуже високий	8%	8%	0%	0%
Високий	16%	16%	8%	24%
Середній	8%	36%	16%	36%
Низький	68%	40%	76%	40%
Шкала №5 «Тривога у відносинах з батьками»				
Дуже високий	8%	6%	0%	0%
Високий	8%	6%	16%	12%
Середній	8%	24%	8%	24%
Низький	76%	64%	76%	64%
Шкала №6 «Тривога, яка пов'язана з успіхами у навчанні»				
Дуже високий	0%	0%	0%	0%
Високий	8%	15%	8%	15%
Середній	24%	30%	24%	15%
Низький	68%	50%	68%	70%
Шкала №7 «Тривога, яка виникає у ситуаціях самовираження»				
Дуже високий	8%	20%	8%	10%
Високий	8%	10%	0%	20%
Середній	8%	30%	16%	30%
Низький	76%	40%	76%	40%
Шкала №8 «Тривога, яка виникає в ситуації перевірки знань»				
Дуже високий	0%	0%	0%	0%
Високий	8%	10%	8%	10%
Середній	24%	30%	16%	20%
Низький	68%	60%	76%	70%
Шкала №9 «Зниження психічної активності»				
Дуже високий	8%	10%	0%	0%
Високий	8%	5%	0%	0%
Середній	8%	15%	24%	30%
Низький	76%	70%	76%	70%
Шкала №10 «Підвищена вегетативна реактивність, яка зумовлена тривогою»				
Дуже високий	16%	10%	8%	10%
Високий	16%	20%	24%	10%
Середній	32%	45%	24%	55%
Низький	44%	25%	44%	25%

Отже, за результатами даного опитувальника, після повторного проведення стало видно, що відбулися певні зміни по деяким шкалам, але вони були незначними і в більшості варіювалися між високим та середнім рівнями.

Повторні результати шкали №1 «Загальна тривожність» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців відбулися зміни у високому рівні і він зменшився на 10%, а середній відповідно до 35% збільшився. Серед дівчат дуже високий рівень зменшився до 10% і відповідно збільшився високий рівень до 25%, всі інші рівні залишилися без змін.

Повторні результати шкали №2 «Тривога у відносинах з однокласниками» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців відбулися зміни у високому рівні і він зменшився до 0%, а середній відповідно до 28% збільшився. Серед дівчат високий рівень зменшився до 0% і відповідно збільшився середній рівень до 40%, всі інші рівні залишилися без змін.

Повторні результати шкали №3 «Тривога, яка пов'язана з оцінкою оточуючих», показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців відбулися зміни у високому рівні і він зменшився до 8%, середній збільшився до 28%, а низький збільшився до 64%. Серед дівчат дуже високий рівень зменшився до 0%, високий рівень зменшився до 8%, середній рівень збільшився до 34%, низький рівень теж збільшився до 58%.

Повторні результати шкали №4 «Тривога у відносинах з вчителями» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців відбулися зміни у дуже високому рівні і він зменшився до 0%, високий рівень зменшився до 8%, середній збільшився до 28%, а низький збільшився до 64%. Серед дівчат дуже високий рівень зменшився до 0%, високий рівень зменшився до 8%, середній рівень збільшився до 34%, низький рівень теж збільшився до 58%.

Повторні результати шкали №5 «Тривога у відносинах з батьками» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців відбулися зміни у дуже високому рівні і він зменшився до 0%, високий рівень збільшився до 16%, середній та низький рівні залишилися без змін. Серед дівчат дуже високий рівень зменшився до 0%, високий рівень збільшився до 12%, середній та низький рівні залишилися без змін.

Повторні результати шкали №6 «Тривога, яка пов'язана з успіхами в навчанні», показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців змін між рівнями не зовсім не відбулось. Серед дівчат середній рівень зменшився до 15%, а низький рівень збільшився до 70%, інші рівні залишились без змін.

Повторні результати шкали №7 «Тривога, яка виникає в ситуаціях самовираження» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців у дуже високому рівні змін не відбулось, високий рівень зменшився до 0%, середній рівень збільшився до 16%, низький рівень залишився без змін. Серед дівчат дуже високий рівень зменшився до 10%, високий рівень збільшився до 20%, середній та низький рівні залишилися без змін.

Повторні результати шкали №8 «Тривога, яка виникає в ситуаціях перевірки знань» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців у дуже високому та високому рівнях змін не відбулось, середній рівень зменшився до 16%, низький рівень збільшився до 76%. Серед дівчат дуже високий рівень та високий рівень залишилися без змін, середній рівень зменшився до 20%, а низький рівень збільшився до 70%.

Повторні результати шкали №9 «Зниження психічної активності, яка зумовлена тривогою» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців дуже високий рівень зменшився до 0%, високий рівень зменшився до 0%, середній рівень збільшився до 24%, низький рівень залишився без змін. Серед дівчат дуже високий рівень знизився до 0%, високий зменшився до 0%, середній рівень збільшився до 30%, а низький рівень залишився без змін.

Повторні результати шкали №10 «Підвищена вегетативна реактивність, яка зумовлена тривогою» показали що, після проведених психокорекційних заходів серед хлопців дуже високий рівень зменшився до 8%, високий рівень збільшився до 24%, всі інші рівні залишилися без змін. Серед дівчат дуже високий рівень залишився без змін, високий зменшився до 10%, середній рівень збільшився до 55%, а низький рівень залишився без змін. Графічно отримані результати зображено на рис. 3.6.

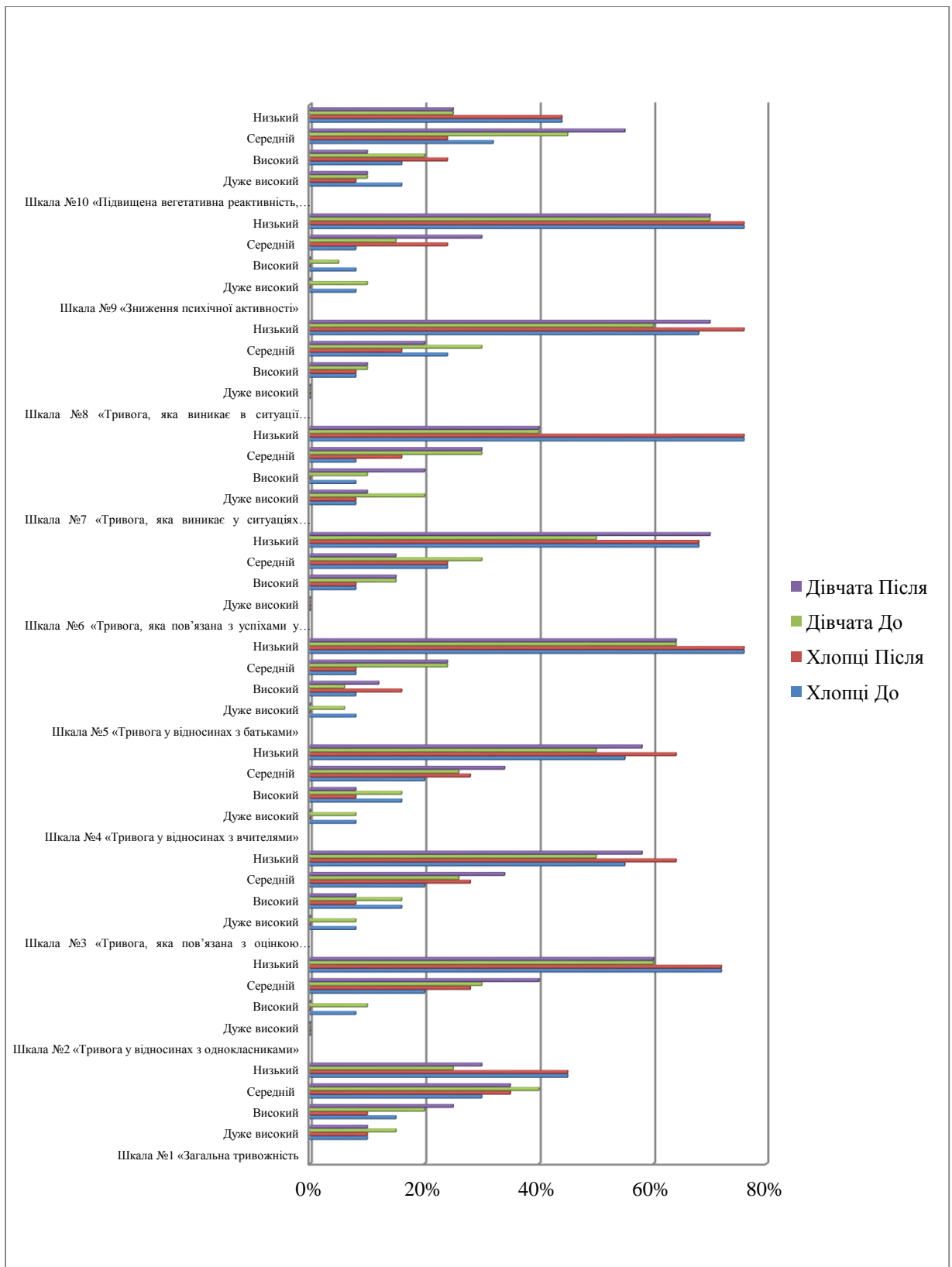


Рисунок 3.6 – Результати багатoshкального опитувальника дитячої тривожності після повторного проведення



Повторне дослідження показало, що психологічні засоби, які використовувалися на заняттях допомогли покращенню емоційного стану дітей молодшого шкільного віку в різних життєвих ситуаціях.

Отже, завдяки застосуванню психологічних засобі на заняттях вдалося зменшити тривожність в дітей молодшого шкільного віку, про що свідчать одержані результати після повторних досліджень. Також, це позитивно вплинуло на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх емоційний стан, що матиме гарні наслідки для їхнього майбутнього розвитку.

### **3.3. Рекомендації батькам та вчителям щодо підтримки дітей молодшого шкільного віку, які страждають від тривожності**

Сімейне виховання має важливу роль у виникненні й подоланні тривожності, адже коли дитина народжується вона не може ставити перед собою усвідомлені цілі та керувати своїм життям [30, с. 98]. Батькам потрібно спілкуватися з дитиною обговорюючи всі її проблеми та переживання.

Головне завдання батьків допомогти дитині пережити травматичні події та стрес, щоб забезпечити їй емоційне та психічне благополуччя [38].

На протязі останніх років, психологи завзято працюють над створенням рекомендацій для роботи з тривожністю в дітей молодшого віку.

Через війну багато дітей були змушені виїхати з країни, тому батькам треба допомогти їм адаптуватися в новому для них середовищі. Варто також залучати також інших фахівців для спілкування та проведення різних тренінгів, щоб пристосування дитини було легшим.

На сьогодні було розроблено деякі дієві поради для батьків, це:

1. Розвивати в дитині оптимізм та безпеку. Щоб цього досягти, треба сприяти переходу дитини від негативних емоцій на позитивні, щоб вона відчула безпеку.

2. Піклуватися про свою дитину. Найкращій спосіб показати своє піклування, це розмовляти з нею без брехні. Під час такої розмови:

- всю увагу приділяти дитині та не займатися водночас чимось іншим;
- необхідно дитину запитувати її про почуття;
- спонукати дитину висловлювати свої враження й емоції;
- розмовляти з дитиною спокійно й не голосно;
- зберігати візуальний контакт з дитиною впродовж всієї розмови.

3. Треба використовувати тактильне спілкування. Обнімати, цілувати та дружньо торкатися до руки, плеча, голови дитини показуючи повагу до неї, добре ставлення та те, як ви пишаєтеся нею. Ця тактильність наділяє дітей позитивом й підтримує під час складних для них моментів.

4. Треба реагувати на емоції дитини та розповідати про них, адже вона:

- зрозуміє, що її емоції приймаються;
- зможе прослідкувати зв'язок між своїми емоціями й ситуаціями, які склались в її житті;
- виділяти різницю між емоціями й почуттями, якій їй властиві.

Кожна дитина є унікальною, тому її потрібно сприймати такою, якою вона, але батьки можуть допомогти дитині впоратися з висловленням своїх емоцій, тільки тоді, коли поважатимуть й прислуховуватимуться до неї.

Школа є найбільшою причиною прояву в дитини тривожності, можна скористатися декількома порадами для батьків, які можна використовувати для зниження шкільної тривожності в дітей [26, с. 10]:

1. Спокійно поспілкуватися з дитиною для з'ясування чинника, який вплинув на формування в неї тривожності.
2. Переглянути своє ставлення до дитини та зменшити свої завищені очікування.
3. Вірити в свою дитину, хвалити її за будь-які досягнення, допомагати покращити її самооцінку.

4. Забезпечити комфорт та безпеку вдома. Дітям дуже важливо почувати себе в безпеці, не використовувати лайку та підвищений тон в спілкуванні, не карати дитину за оцінки.
5. Допомогти у вирішенні складних для неї проблем. Не залишати її один на один із проблемами, з'ясувати проблему та відшукати ті способи, які найкраще зможуть вирішити цю проблему.
6. Поговорити з дитиною про тривожність, поділитися власним досвідом, який допомагає Вам боротися з нею.
7. Навчити дитину найпростіших засобів для подолання тривожності.
8. Не забувати говорити, що Ви її любите та підтримуєте в будь-якій ситуації.
9. Звернутися за допомогою до психолога, якщо дитині не допомагають Ваші поради.

Рекомендації для вчителів при взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку, які мають тривожність:

1. Налаштуйте в класі позитивну атмосферу: установіть довірливі відносини, цікавтеся уподобаннями дітей, приділяйте їм достатньо уваги та не знецінюйте їхні почуття.
2. Наголошуйте на позитивних сторонах та вміннях дитини.
3. Не рівняйте досягнення дитини з іншими.
4. Помилки - це нормально, адже це буде її досвід.
5. Не принижуйте дитини та не ганьбьте її при всіх.
6. На уроці користуйтеся вправами, які можуть допомогти дітям у подоланні тривожності.
7. Допоможіть дитині знайти себе в шкільному житті.
8. Спілкуйтеся із батьками, діліться з ними порадами, які можуть допомогти підтримати дитину у важкий для неї час.
9. Утримуйтеся від надто великі вимоги до дитини.
10. Візьміть в шкільне життя певний ритуал, в кінці тижня розповідайте Кожній дитині про її досягнення.
11. Створюйте ситуації у навчанні, які гарантовано будуть мати успіх.

12. Перед оціночними роботами, розкажіть, як вони будуть відбуватися.
13. Під час відповіді учня робіть наголос на позитивних аспектах.
14. Підтримуйте учня дотиком або поглядом.
15. Не змушуйте дітей брати участь в олімпіадах чи інших подіях, під час яких вони можуть відчувати тривожність.
16. Після закінчення уроку не затримуйте учнів.
17. Для дітей, які перейшли в нову школу чи першокласникам зробіть екскурсію по школі.

Отже, батькам й вчителям варто створити комфортне та безпечне середовище для дітей молодшого шкільного віку, що мають тривожність.

Рекомендується прислуховуватися до них та їхніх емоцій, знаходити ключ до своєї дитини для щирого й спокійного спілкування.

Дані поради можуть допомогти полегшити відносити з дітьми й будуть корисними для зниження їхньої тривожності. Адже, співпраця школи та батьків є важливою для розвитку та благополуччя дитини.

### Висновки до розділу 3

Загалом, дитячий вік супроводжується різними емоціями та набуванням досвіду, але деякі діти молодшого шкільного віку можуть проявляють підвищений рівень тривожності. Застосування психологічних засобів до дітей молодшого шкільного віку вимагає особливої уваги.

Дихальні та релаксаційні вправи, ізотерапія, танцювальна терапія, казкотерапія, музикотерапія, ліплення, пісочна терапія, являються тими ефективними засоби подолання тривожності дітей, якими може користуватися психолог в своїй роботі. Вони є легкими у використанні та є цікавими для дітей. Під час застосування психологічних засобів створюється позитивне і підтримуюче середовище, що сприяє психологічному розвитку та подоланню тривоги в дітей молодшого шкільного віку. Психологічні засоби можна комбінувати між собою, але потрібно брати до уваги унікальність кожної дитини, тому підхід до кожної має бути адаптований під її потреби й особливості.

Повторне дослідження показало, що застосовані психологічні засоби дали позитивний результат й добре впливають на психічний стан кожної дитини.

Психолог має не лише консультувати батьків й вчителів стосовно роботи з дітьми із підвищеною тривожністю, а й розробляти рекомендації для її зменшення. Ці рекомендації можуть допомогти не лише зрозуміти особливості психічного стану дітей молодшого шкільного віку, а й допомогти в подоланні й запобіганні тривожності в них, задля їхнього благополуччя.

## **ВИСНОВКИ**

1. Над проблемою тривожності працювало багато зарубіжних й вітчизняних дослідників. В психологічній літературі можна побачити різні визначення терміну тривожності. Аналіз літератури показав, що в розумінні природи тривожності можна простежити два підходи – це розуміння тривожності як притаманної людині властивості та розуміння тривожності як реакції людини на ворожий зовнішній світ.

Виокремлюють два основні види тривожності – це ситуативна тривожність, тобто спровокована конкретною ситуацією, яка викликає занепокоєння та особистісна тривожність при якій дитина, постійно перебуває в настороженому та пригніченому настрої, їй важко контактувати з навколишнім світом, який сприймається нею як ворожий і страшний. Закріплюючись в процесі становлення характеру, особистісна тривожність формує занижену самооцінку та песимізм.

Тривожність в дітей молодшого шкільного віку відрізняється частими проявами занепокоєності, а також великою кількістю страху, який виникає в тих ситуаціях в яких дитині нічого не загрожує. Ці діти особливо чутливі та недовірливі. Вони дуже чутливі до своїх невдач, різко реагують на них, відмовляються від діяльності, в якій зазнають труднощі.

Підвищена тривожність перешкоджає дитині спілкуватися, взаємодіяти в системі дитина-дорослий, дитина-дитина. Підвищена тривожність сприяє блокуванню психосоматичних систем організму, які не дають можливості ефективно працювати на уроці.

На основі аналізу літератури можна виділили декілька факторів, вплив яких сприяє формуванню та закріпленню тривожності, до них входять:

- нездатність учня засвоювати шкільну програму;
- навчальні навантаження;
- несприятливі стосунки з вчителями;
- неадекватні очікування із боку батьків;
- зміна шкільного колективу чи неприйняття дитячим колективом;

– оціночно-екзаменаційні ситуації, які систематично повторюються.

Тривожність як емоційний настрій із переважаннями, почуттями, занепокоєнням і страху зробити щось не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам та нормам, поглиблюється ближче до 7 - 8 років при великій кількості страхів, які йдуть із більш раннього віку. Головним джерелом тривог для молодших школярів виступає школа й сім'я.

Але, у дітей молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру та відносно зворотна під час проведення психолого-педагогічних заходів. В даному випадку можна значно знизити тривожність дитини, якщо вчителі й батьки, які виховують її, будуть дотримуватися відповідних рекомендацій.

2. Отже, згідно із завданням даної роботи треба було дослідити рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку. Дослідження мало три етапи: підготовчий, практичне дослідження та обробка результатів. Тому, для діагностики були використані наступні методики: методика «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна; методика «Паровозик» А. Прохорова, С. Велієва; методика «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен; методика «Дерево-чоловічки» Л. А. Карпова.

Одержані результати за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера - Ханіна вказують на те, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають низький рівень ситуативної тривожності та середній рівень особистісної тривожності.

Одержані результати за методикою «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен вказують, що високий рівень тривожності присутній у 45% дітей молодшого шкільного віку, а середній рівень тривожності мають 55%. Одержані результати за методикою «Паровозик» А. Прохорова, С. Велієва показують, що більшість дітей мають позитивний психологічний стан та незначний сприятливий рівень психологічного стану в класі.

Одержані результати за методикою «Дерево-чоловічки» Л. А. Карпова, що більшість дітей молодшого шкільного віку хотіли б бути іншими, більш

відкритими, комунікабельними, з вищою адаптацією до середовища в якому вони опинились.

3. Дитячий вік супроводжується різними емоціями та набуванням досвіду, але деякі діти молодшого шкільного віку можуть проявляють підвищений рівень тривожності. Застосування психологічних засобів до дітей молодшого шкільного віку вимагає особливої уваги.

Дихальні та релаксаційні вправи, ізотерапія, танцювальна терапія, казкотерапія, музикотерапія, ліплення, пісочна терапія, являються тими ефективними засоби подолання тривожності дітей, якими може користуватися психолог в своїй роботі. Вони є легкими у використанні та є цікавими для дітей. Під час застосування психологічних засобів створюється позитивне і підтримуюче середовище, що сприяє психологічному розвитку та подоланню тривоги в дітей молодшого шкільного віку. Психологічні засоби можна комбінувати між собою, але потрібно брати до уваги унікальність кожної дитини, тому підхід до кожної має бути адаптований під її потреби й особливості.

Повторне дослідження показало, що застосовані психологічні засоби дали позитивний результат й добре впливають на психічний стан кожної дитини.

Психолог має не лише консультувати батьків й вчителів стосовно роботи з дітьми із підвищеною тривожністю, а й розробляти рекомендації для її зменшення. Ці рекомендації можуть допомогти не лише зрозуміти особливості психічного стану дітей молодшого шкільного віку, а й допомогти в подоланні й запобіганні тривожності в них, задля їхнього благополуччя.

## **ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ**



1. Алексєєва Ю. А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) : навчально - метод. посіб. К : НПУ ім. М. П. Драгоман. 2018.
2. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. 2016.
3. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2017. № 2.
4. Вправи, що допоможуть швидко знизити рівень тривоги. URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/4-vpravi-shcho-dopomozhut-shvidkozнизiti-riven-trivogi/> (дата звернення: 11.12.2023).
5. Гринченко А. Аналіз гендерних аспектів тривожності в підлітковому середовищі. Актуальні проблеми психології. 2019.
6. Гуцал Л., Миронова С. Корекція заїкання у молодших школярів : навч.-метод. посіб. К : Шкіл. Світ. 2020.
7. Захаров А. І. Походження дитячих неврозів і психотерапія. Д : Сх. вид. дім. 2016.
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Л : ЛьвДУВС. 2020.
9. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі : навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. П : ПНПУ. 2018.
10. Карпова Л. «Дерево-чоловічки»: історія однієї проєктивної методики. Психолог. 2013.
11. Кротенко В. І., Бабенко Н. М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Науковий часопис. Спеціальна психологія. 2014. № 28.
12. Куцин Е. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. 2019. Т. 1. № 72.

13. Магур Л. Танцювально - психологічний тренінг: бібліографія. К: Марич. 2019.
14. Методичні вказівки до проведення лабораторних робіт з дисципліни «Арт-терапія». Х : Фабула. 2016.
15. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks». 2022.
16. Мороз О. Методика дослідження стану та проявів мовленнєвої тривожності у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. Логопедія. 2015.
17. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. Л : Вежа-Друк. 2017.
18. Неведомська Є., Михайловська Т. Як подолати дитячу тривожність. Освітологічний дискурс. 2016.
19. Нерубаська А., Шепелева В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. Габітус. 2023. № 47.
20. Никончук Н. О. Вплив соціального оточення на розвиток здібностей молодших школярів. Наука і освіта. 2014.
21. Особливості пісочної терапії з дітьми. URL: [https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti\\_pisochnoyi\\_terapiyi\\_mi](https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti_pisochnoyi_terapiyi_mi)
22. Психодіагностична практика в дошкільних навчально-виховних закладах : навч.-метод. посіб. / упоряд.: Н. М. Заболотна, С. І. Ісаєвич, У. Б. Михайлишин, В. І. Омелянська. Ужгород. 2022.
23. Сорока О., Банкул Л. Музикотерапія як інноваційна здоров'язберезувальна технологія для роботи з молодшими школярами. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2017.
24. 24.Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності у дітей. URL: <https://ua.waykun.com/articles/stattja-z-psihologii-po-temi-tancjuvalnaterapija.php>

25. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. В : КВНЗ «ВАНО». 2018.
26. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації : методичнопрактич. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів. 2019.
27. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: : навч.-метод. посіб. К : ДП Вид. дім «Персонал». 2018.
28. Тягур Л. Сендплей - метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини. Актуальні проблеми психології. 2015.
29. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1(16).
30. Ятишук А. Проблеми психології виховання у творчій спадщині. С. Балея : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К. 2018.
31. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч посіб. К.: Либідь. 2016.
32. A. Matczak Zarys psychologii rozwoju. Podręcznik dla nauczycieli. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie. 2003.
33. B. Harwas-Napierała, J. Trempała Psychologia rozwoju człowieka Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. 2020.
34. Mental and Social Aspects of Health of Populations Exposed to Extreme Stressors Department of Mental Health and Substance Dependence World Health Organization Geneva. 2003.
35. L. Jones Then they started shooting: Children of the adults they become : New York: Bellevue Literary Press. 2013.
36. S.G. Blythe Jak ocenić dojrzałość dziecka do nauki: książka wydanie II poprawione. Warszawa : WPN. 2019.
36. S. S. Murthy, and R. Lakshminarayana Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5, 2006.

37. Psychosocial support in a crisis situation. Methodological manual for teachers. – UN Children's Fund UNICEF, (YMCA of Ukraine). 2022.

38. Anxiety in children URL: <https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-in-children/>

39. Anxiety and Depression in Children URL: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html>