

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»
на тему «**КОРЕКЦІЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ШКОЛЯРІВ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс23м

спеціальності 053 Психологія

ОП Психологія. Практична
психологія

Кириченко Нонна Володимирівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова І.В.

Запоріжжя — 2024 року

АНОТАЦІЯ

Кириченко Нонна Володимирівна

Корекція рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку та їх корекції. Тривожність є однією з найбільш поширених емоційних проблем, з якими стикаються діти молодшого шкільного віку. Тому вивчення способів корекції рівня тривожності є важливим завданням сучасної психології, яке спрямоване на підвищення психологічного благополуччя дітей і створення сприятливих умов для їхнього розвитку.

Актуальність дослідження корекції рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку обумовлена зростаючою кількістю випадків підвищеної тривожності серед дітей цього віку. В умовах постійного емоційного навантаження діти часто не в змозі самотійно справлятися з тривожністю, що негативно впливає на їхнє психологічне здоров'я та навчальну діяльність. Отже, вивчення і розробка корекційних методів у роботі з тривожними станами у дітей молодшого шкільного віку є нагальним завданням як для психологічної теорії, так і для практичної психології.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм адаптації дітей дошкільного середовища, а також для створення просвітницьких заходів, спрямованих на виховання дітей.

Ключові слова: тривога, тривожність, молодший шкільний вік, емоції, емоційний стан, психологічне благополуччя, корекція.

ABSTRACT

Kirichenko Nonna Vladimirovna

Correcting anxiety levels in primary school children

This thesis is devoted to researching the psychological characteristics of anxiety in primary school children and ways to correct it. Anxiety is one of the most common emotional problems faced by primary school children. Therefore, studying ways to correct anxiety levels is an important task of modern psychology, aimed at improving the psychological well-being of children and creating favourable conditions for their development.

The relevance of researching the correction of anxiety levels in primary school children is due to the growing number of cases of increased anxiety among children of this age. Under conditions of constant emotional stress, children are often unable to cope with anxiety on their own, which negatively affects their psychological health and academic performance. Therefore, the study and development of corrective methods for working with anxiety in primary school children is an urgent task for both psychological theory and practical psychology.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results obtained to develop programmes for adapting children to the preschool environment, as well as for creating educational activities aimed at raising children.

Keywords: anxiety, anxiety, primary school age, emotions, emotional state, psychological well-being, correction.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему **«Корекція рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Кириченко Нонни Володимирівни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Прокоф'єва
Олеся Олексіївна

Актуальність проблеми. Тривожність є однією з найбільш поширених емоційних проблем, з якими стикаються діти молодшого шкільного віку. У цей період розвитку діти проходять через значні психологічні та соціальні зміни, що пов'язано з адаптацією до шкільного середовища, новими вимогами та очікуваннями, а також з необхідністю встановлення нових соціальних контактів. Тривожність у цьому віці може суттєво впливати на успішність навчання, самооцінку та соціальну інтеграцію дитини, а також може стати підґрунтям для виникнення більш серйозних емоційних розладів у майбутньому. Тому вивчення способів корекції рівня тривожності є важливим завданням сучасної психології, яке спрямоване на підвищення психологічного благополуччя дітей і створення сприятливих умов для їхнього розвитку.

Актуальність дослідження корекції рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку обумовлена зростаючою кількістю випадків підвищеної тривожності серед дітей цього вікового періоду. Сучасне суспільство, з його швидким темпом життя, високими вимогами до успішності та інформаційним тиском, створює численні фактори, що підсилюють рівень стресу у дітей. В умовах постійного емоційного навантаження діти часто не в змозі самотійно справлятися з тривожністю, що негативно впливає на їхнє психологічне здоров'я та навчальну діяльність.

Дослідження методів корекції тривожності стає особливо важливим, оскільки своєчасна допомога дозволяє запобігти розвитку негативних

емоційних станів і сприяє гармонійному психоемоційному розвитку школяра. Ефективні підходи до роботи з тривожністю можуть значно поліпшити якість життя дитини, її успішність у навчанні та здатність до соціальної адаптації. Таким чином, вивчення і розробка корекційних методів у роботі з тривожними станами у дітей молодшого шкільного віку є нагальним завданням як для психологічної теорії, так і для практичної психології.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку та розробити програму корекції їхньої тривожності.

Завдання дослідження:

1. Теоретично вивчити природу явища тривоги та тривожності;
2. Теоретично вивчити психологічні характеристики тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
3. Теоретично дослідити основні чинники, що впливають на тривожність у молодшому шкільному віці;
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних характеристик тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
5. Розробити програму корекції тривожності для дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – тривожність серед дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – корекція рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення теоретичних матеріалів за темою; діагностичні – застосування методик «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» та «Оцінка рівня шкільної тривожності Філліпса»; статистичні – використання коефіцієнта рангової кореляції Пірсона.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні наукових знань про розвиток особистісної тривожності та у виявленні і систематизації

психологічно важливих чинників, які сприяють виникненню тривожності у молодших школярів під час навчальної діяльності.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм адаптації дітей до шкільного середовища, а також для створення просвітницьких заходів, спрямованих на виховання дітей.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків. Основний текст роботи викладений на 62 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел містить 62 найменування.

В результаті проведеного дослідження було зроблено наступні **висновки:**

1. Проаналізувавши теоретичні джерела, що стосуються підвищеної тривожності у молодших школярів, можна дійти висновку, що в психологічній літературі існує безліч визначень поняття тривожності. Проте більшість дослідників погоджуються, що його слід розглядати диференційовано — як ситуативне явище, так і як особистісну характеристику, враховуючи перехідний стан та його динаміку.

Тривога розглядається як емоційний стан, що характеризується гострим внутрішнім болісним і безпідставним хвилюванням. Це хвилювання пов'язане у свідомості індивіда з очікуванням невдачі, небезпеки або значущих подій в умовах невизначеності, що є емоційним аспектом тривожності.

Тривожність, у свою чергу, визначається як постійна або ситуативна характеристика особистості, яка викликає стан підвищеного занепокоєння, страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях.

2. Вивчивши особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку, було виявлено, що діти з підвищеним рівнем тривожності мають схильність до різних страхів. Багато дітей проходять через етапи психічного розвитку, під час яких їх чутливість до страхів посилюється.

У психологічному плані тривожність виявляється в зміні особистісних амбіцій, зниженні самооцінки, рішучості та впевненості в собі. Вона також впливає на мотивацію. Тривожність може не завжди проявлятися відкрито в поведінці; іноді вона є суб'єктивним відчуттям дискомфорту, яке створює специфічний фон для життєдіяльності особистості та пригнічує психіку.

3. Основні чинники, що впливають на тривожність у молодшому шкільному віці, можуть включати:

1. Сімейне середовище: сімейні відносини – негативна динаміка у сім'ї, конфлікти або недостатня емоційна підтримка можуть сприяти формуванню тривожності; стиль виховання – авторитарний або занадто захисний підхід батьків може підвищити рівень тривожності у дітей.

2. Соціальне середовище: взаємини з однолітками – соціальні труднощі, такі як булінг, відчуження чи труднощі у спілкуванні, можуть викликати тривогу; адаптація до нового середовища – перехід до школи або зміна навчального закладу може бути стресовим фактором.

3. Навчальне середовище: тиск навчання – вимоги навчального процесу, оцінювання, контроль знань і конкуренція можуть викликати тривожність; очікування вчителів – негативні оцінки або критика з боку вчителів можуть посилити відчуття невпевненості.

4. Особистісні характеристики: темперамент – діти з більш чутливим або тривожним темпераментом можуть бути схильні до підвищеної тривожності; низька самооцінка – відсутність впевненості у своїх здібностях може призводити до тривожних станів.

5. Психологічні фактори: пережиті стреси або травми – негативний досвід у минулому може вплинути на психічний стан дитини; невизначеність – відчуття невизначеності або нестабільності в житті може підвищувати рівень тривоги.

6. Фізичне здоров'я: здоров'я та хвороби – фізичні проблеми або хвороби можуть призвести до відчуття тривоги, особливо якщо вони заважають участі в звичних активностях.

4. В результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку, які відвідували дитячий садок, а також тих, хто виховувався вдома, можна виділити наступні спостереження:

1. Серед дітей, які виховувалися вдома і не відвідували дитячий садок перед школою, спостерігається більша кількість осіб з дуже високими та високими рівнями особистісної тривожності.

2. Серед дітей, які не відвідували дитячий садок, більше осіб з високим рівнем загальної тривожності.

3. Серед дітей, які виховувалися вдома, більша кількість має високий рівень тривожності в ситуаціях перевірки знань.

4. Серед дітей, які не ходили до дитячого садка перед школою, спостерігається більше випадків труднощів у взаєминах з учителем.

5. В рамках нашого дослідження нами розроблена програма корекції тривожності для дітей молодшого шкільного віку. Програма спрямована на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості дитини. Це дозволить знизити рівень негативних емоцій і навчитися відповідним навичкам реагування на різні стресові ситуації. Програма також передбачає роботу з негативними переживаннями учнів для актуалізації їх знань та когнітивних схем, які складають внутрішній план переживань. Вона передбачає доповнення досвіду інформацією, важливою для формування конструктивних думок і вибору оптимальних дій у складних ситуаціях, а також надання зразків поведінки в кризових умовах та розвиток навичок конструктивної поведінки.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	6
1.1 Психологічний зміст та сутність феномена тривоги й тривожності	6
1.2 Основні психологічні теорії тривожності.....	112
1.3 Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку та причини її виникнення	17
1.4 Основні фактори тривожності у молодшому шкільному віці	222
Висновки до першого розділу.....	255
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	277
2.1. Організація дослідження	277
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження тривожності молодших школярів	30
Висновки до другого розділу	40
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	41
3.1. Методи корекції тривожності молодших школярів	41
3.2. Принципи корекції тривожності молодших школярів.....	48
3.3. Програма корекції тривожності молодших школярів.....	50
3.4. Психолого-педагогічні рекомендації для педагогічних працівників та батьків, які можуть допомогти у подоланні тривожності у дітей молодшого шкільного віку	57
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність проблеми. Тривожність є однією з найбільш поширених емоційних проблем, з якими стикаються діти молодшого шкільного віку. У цей період розвитку діти проходять через значні психологічні та соціальні зміни, що пов'язано з адаптацією до шкільного середовища, новими вимогами та очікуваннями, а також з необхідністю встановлення нових соціальних контактів. Тривожність у цьому віці може суттєво впливати на успішність навчання, самооцінку та соціальну інтеграцію дитини, а також може стати підґрунтям для виникнення більш серйозних емоційних розладів у майбутньому. Тому вивчення способів корекції рівня тривожності є важливим завданням сучасної психології, яке спрямоване на підвищення психологічного благополуччя дітей і створення сприятливих умов для їхнього розвитку.

Актуальність дослідження корекції рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку обумовлена зростаючою кількістю випадків підвищеної тривожності серед дітей цього вікового періоду. Сучасне суспільство, з його швидким темпом життя, високими вимогами до успішності та інформаційним тиском, створює численні фактори, що підсилюють рівень стресу у дітей. В умовах постійного емоційного навантаження діти часто не в змозі самотійно справлятися з тривожністю, що негативно впливає на їхнє психологічне здоров'я та навчальну діяльність.

Дослідження методів корекції тривожності стає особливо важливим, оскільки своєчасна допомога дозволяє запобігти розвитку негативних емоційних станів і сприяє гармонійному психоемоційному розвитку школяра. Ефективні підходи до роботи з тривожністю можуть значно поліпшити якість життя дитини, її успішність у навчанні та здатність до соціальної адаптації. Таким чином, вивчення і розробка корекційних методів у роботі з тривожними станами у дітей молодшого шкільного віку є нагальним завданням як для психологічної теорії, так і для практичної психології.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку та розробити програму корекції їхньої тривожності.

Завдання дослідження:

1. Теоретично вивчити природу явища тривоги та тривожності;
2. Теоретично вивчити психологічні характеристики тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
3. Теоретично дослідити основні чинники, що впливають на тривожність у молодшому шкільному віці;
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних характеристик тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
5. Розробити програму корекції тривожності для дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – тривожність серед дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – корекція рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення теоретичних матеріалів за темою; діагностичні – застосування методик «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» та «Оцінка рівня шкільної тривожності Філліпса»; статистичні – використання коефіцієнта рангової кореляції Пірсона.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні наукових знань про розвиток особистісної тривожності та у виявленні і систематизації психологічно важливих чинників, які сприяють виникненню тривожності у молодших школярів під час навчальної діяльності.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки програм адаптації дітей до шкільного середовища, а також для створення просвітницьких заходів, спрямованих на виховання дітей.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків. Основний текст роботи викладений на 62 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел містить 62 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1 Психологічний зміст та сутність феномена тривоги й тривожності

Емоції та почуття служать способом сприйняття реальності через особисті переживання. Згідно з класифікацією К. Ізарда в його "теорії диференціації емоцій", емоції поділяються на фундаментальні та похідні. Фундаментальні емоції включають інтерес, хвилювання, радість, горе, здивування, гнів, огида, презирство, страх, сором і провину.

Всі інші емоції є похідними. Поєднання фундаментальних емоцій може створювати складні емоційні стани, такі як тривожність, що може включати елементи страху, гніву, провини, інтересу тощо.

Термін «тривога» використовується для позначення емоційного стану з негативним забарвленням, який, з одного боку, супроводжується особистими відчуттями напруги та занепокоєння, а з іншого боку, виявляється у фізіологічних змінах в організмі. До таких змін належать активація нервової системи та характерні вегетативні реакції, зокрема, прискорений пульс, частіше дихання, підвищений артеріальний тиск, інтенсивне потовиділення та інші прояви [10, 19].

Унікальний підхід до природи тривоги та її ролі у розвитку особистості можна знайти в роботах представників екзистенційної психології, таких як С. К'єркегор та Р. Мей. За словами С. К'єркегора, зустріч з тривогою може мати позитивний вплив на людину, оскільки вона звільняє від нудьги і покращує сприйняття навколишнього світу. Тривога створює напругу, яка є основою для підтримки людського існування. Якщо людина відчуває тривогу, це свідчить про те, що вона жива. Поки триває ця внутрішня боротьба, є шанс знайти конструктивне вирішення проблеми. Однак, якщо тривога зникає, це

може означати кінець боротьби, і в разі невирішеної проблеми може виникнути відчуття порожнечі, неврозу чи депресії [10].

На відміну від конструктивної тривожності, Р. Мей виділяє поняття невротичної тривожності, яка виникає як реакція на загрози, що не відповідають реальній небезпеці, і може призвести до порушення особистісних рис. Ця форма тривожності не завжди проявляється в зовнішній поведінці, але може свідчити про суб'єктивне незадоволення особистості, створюючи специфічний контекст для її життя та впливаючи на психічний стан [10].

Дослідження наукових джерел свідчать, що тривожність може мати не лише негативний, а й позитивний аспект. Кожна особистість має свій оптимальний або бажаний рівень тривожності, який називають корисною тривожністю. Цей тип тривожності сприяє адекватному реагуванню на реальні загрози та конструктивному розвитку особистісних якостей. Як природний стан, корисна тривожність відіграє важливу роль як індикатор потенційних ризиків, а також активує психічні резерви та сприяє використанню найефективніших механізмів поведінки [2; 3].

У психологічній літературі існують два основні терміни, які іноді вживаються як синоніми, але частіше розглядаються як окремі поняття: тривога та тривожність. Тривожність визначається як характеристика особистості, яка залишається стабільною протягом життя (особистісна тривожність). Натомість тривога є тривалим негативним емоційним станом, пов'язаним зі змінами в нервово-психічній активності (ситуативна тривожність). У цьому визначенні тривога є основним і ключовим терміном, а тривожність як властивість особистості розглядається як «схильність особи до відчуття тривоги, що характеризується низьким порогом для виникнення тривожних реакцій» [2; 3].

Найбільш розповсюджене тлумачення тривожності полягає в тому, що вона є стабільною рисою особистості, яка зазвичай має ознаки патології. Ця характеристика спонукає людину сприймати широкий спектр об'єктивно

безпечних ситуацій як загрозливі, що викликає тривожну реакцію, навіть якщо рівень цієї тривоги не відповідає реальній небезпеці [3; 11].

Згідно з К. Ясперсом, тривога є емоційним станом, який може виникати без прив'язки до конкретного об'єкта (це називається «вільно плаваюча тривога»). У той час як страх завжди пов'язаний із визначеним стимулом або об'єктом, що становить реальну загрозу для життя, добробуту чи здоров'я людини [2; 3].

К. Ясперс сприймав тривогу як таке «безпредметне почуття», яке стає значущим для особистості лише тоді, коли воно пов'язане з конкретним об'єктом. На відміну від страху, що має «чіткий об'єкт», тривога «не має жодного об'єкта».

Ч. Спілбергер підкреслює, що основним аспектом тривоги є відчуття загрози, яке виникає, коли людина сприймає певний стимул або ситуацію, що містить реальну або потенційну небезпеку, загрозу чи ризик [34].

В. Полдінгер зазначає, що тривогу можна розглядати як емоційний стан, що супроводжується відчуттям невизначеної загрози, характер і час виникнення якої важко передбачити. Це може проявлятися як неструктурований страх і тривожне очікування.

А.М. Прихожан описує тривожність як стабільну характеристику особистості, яка залишається незмінною протягом тривалого часу. Вона має внутрішню силу і проявляється переважно через компенсаторні та захисні моделі поведінки. Тривожність характеризується складною структурою, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, при цьому емоційний компонент домінує [11].

Тривога є одним з найважчих емоційних станів. Багато хто знайомий із відчуттям наближення небезпеки, яке з'являється без явних причин, коли долоні пітніють, серце завмирає, а всепоглинаюче відчуття: «Потрібно діяти негайно!» не дозволяє залишатися спокійним. Проте ми не знаємо, що саме слід робити, чого остерігатися чи від чого захищатися.

Тривога — це страх перед невідомим. Німецький філософ Пауль Тіліх зазначав, що тривога є відповіддю на загрозу небуття. Це страх перед чимось невизначеним, без конкретної назви чи форми, що загрожує людині втратою власної ідентичності та цілісності [29, 24]

Тривогу описують як відчуття невизначеної загрози або небезпеки, що не має конкретного об'єкта чи спрямування. Це очікування можливої небезпеки, пов'язане з почуттям невідомості: людина не розуміє, звідки може надходити загроза. На відміну від страху, тривога не прив'язана до конкретної причини або джерела. Її можна охарактеризувати як "страх перед невідомим".

Об'єднуючим елементом для страху й тривоги є почуття занепокоєння. У випадку гострого занепокоєння людина відчуває розгубленість і не може знайти потрібні слова для спілкування, їй важко висловлюватися, виникає невиразність, голос тремтить від хвилювання, а іноді людина взагалі замовкає. Її погляд стає порожнім, а вираз обличчя виражає страх. Внутрішньо людина відчуває, як все "опускається", з'являється холод, тіло стає важким, а ноги ватними. У роті пересихає, дихання перехоплює, руки стають вологими, обличчя блідим, а все тіло "обливається потом". При цьому людина може виконувати багато зайвих рухів, наприклад, переминатися з ноги на ногу або безперервно поправляти одяг, або ж, навпаки, ставати нерухомою та скутою. Ці симптоми занепокоєння свідчать про перенапругу психофізіологічних функцій організму [29, 32-33].

У стані занепокоєння, або тривожності, спостерігаються рухові порушення, безладність у діях, а також надмірна цікавість, яка змушує займатися будь-якою, навіть непотрібною, діяльністю. Виникає нетерплячість, що проявляється у вигляді важко контролюємого потоку слів (логорея). Це супроводжується багатослівністю та зайвими зусиллями в поясненнях, а також діями, які створюють враження зайнятості. Людина може відчувати потребу в ніжності, що тимчасово усуває страх самотності, прагнучи все узгодити та запобігти можливим неприємним ситуаціям. Нове

заперечується, ризики виключаються, а поведінка набуває консервативного характеру, оскільки все нове сприймається як загроза. Таке ставлення може підвищити рівень тривоги в певних умовах.

Існує дві основні категорії ознак тривоги. Перша категорія включає внутрішні, соматичні (від грецького "сома" – тіло) ознаки, які виникають у людини під впливом хвилювання. Друга категорія охоплює зовнішні поведінкові реакції на тривожну ситуацію. Складність у описі цих проявів полягає в тому, що вони можуть супроводжувати не лише тривогу, а й інші емоційні стани, такі як розпач, гнів чи навіть радість [16, 43].

Внутрішні ознаки тривоги знайомі багатьом з особистого досвіду. Це можуть бути прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, сухість у роті, відчуття «кома» в горлі, головний біль або відчуття тяжкості, спека, слабкість у ногах, тремтіння рук, біль у животі, холодні й вологі долоні, раптові бажання відвідати туалет, а також відчуття незручності, незграбності, свербіж, поколювання та інші прояви. Ці відчуття пояснюють, чому учень, йдучи до дошки, нервово чухається, поправляє одяг, чому крейда тремтить у його руці і падає, чому під час контрольної роботи хтось постійно грається з волоссям, хтось не може прокашлятися, а інші наполегливо просять вийти. Часто такі реакції дратують дорослих, які, навіть у таких природних і невинних проявах, іноді вбачають злі наміри [16, 44]

Не варто стверджувати, що всі перелічені ознаки зазвичай проявляються одночасно. Також зрозуміло, що кожен із цих симптомів може свідчити не про тривогу, а про інші проблеми, такі як застуда або підвищена температура.

Якщо стан тривоги повторюється і дитина не може знайти способи впоратися з цим, ці внутрішні прояви можуть перетворитися на симптоми серйозних розладів. Як влучно зауважив А. Моруа, "тривога та страх є самі по собі хворобами, які, поєднуючись із іншими недугами, ускладнюють їх перебіг" [16, 46].

Поведінкові прояви тривоги є ще більш різноманітними та непередбачуваними, ніж соматичні. Наприклад, під час відповіді біля дошки школярка може нервово смикати свій сарафан або спідницю. Іноді напруга від тривожного очікування буває такою сильною, що людина мимоволі завдає собі болю. Це може проявлятися у вигляді згризених нігтів, подряпаних рук або навіть випадкових ударів і падінь. Щоб уникнути неприємностей, дитина може вдаватися до обману або фантазій, ставати неуважною та забудькуватою. Однак таке поводження часто відображає не стільки саму тривогу, скільки безуспішні спроби впоратися з нею.

Коли тривога виникає у дитини, вмикається цілий ряд механізмів, які "перетворюють" цей стан на щось інше, хоч і неприємне, але менш терпиме. Це може суттєво змінити як зовнішній, так і внутрішній прояви тривоги. Важливо знати та розуміти, яким чином дитина справляється зі своєю тривогою і в які форми вона її перетворює, щоб мати можливість розпізнати тривожність у ситуаціях, коли її прояви значно змінені [29, 41].

Теоретичний аналіз питання тривоги та тривожності виявив значну кількість досліджень у цій області. Однак спочатку слід підкреслити важливість розрізнення цих понять. Тривога є неприємним емоційним станом, який характеризується очікуванням негативного розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги та хвилювання. Натомість тривожність є стабільною рисою особистості, що проявляється у схильності перебувати в стані тривоги навіть з незначних приводів. Дослідники вважають, що тривожність пов'язана з особливостями темпераменту, акцентуацією та слабкістю нервових процесів.

Підсумовуючи цей розділ, слід зазначити, що тривожність може бути розглянута з принаймні двох точок зору. З точки зору особистісної характеристики, ми говоримо про особистісну тривожність. З іншого боку, якщо враховувати вплив реальних обставин і чинників, то мова йде про ситуативну тривожність.

Особистісна тривожність визначається як стабільна індивідуальна характеристика, що вказує на схильність людини до переживання тривоги. Вона передбачає, що особа має тенденцію розглядати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них відповідними емоціями чи поведінкою. Ця тривожність активується, коли індивід сприймає певні подразники як небезпечні для своєї самооцінки та самоповаги.

Ситуативна або реактивна тривожність є станом, що проявляється через суб'єктивні відчуття, такі як напруга, занепокоєння, тривога та нервозність. Цей стан виникає як нервова реакція на стрес і може варіюватися за інтенсивністю та динамікою.

Також можна виділити два типи тривожності: позитивну (продуктивну, корисну) та негативну (патологічну, невротичну). Патологічна тривожність супроводжується дезорганізацією всіх аспектів життя людини і завжди є тривалою та більш вираженою, що призводить до придушення адаптаційних можливостей, а не до їх підвищення.

1.2 Основні психологічні теорії тривожності

Аналіз наукової літератури свідчить, що в сучасній психології існує значна кількість досліджень, присвячених вивченню природи та особливостей таких явищ, як «тривога» і «тривожність». Наприклад, З. Фройд вважав, що конфлікт між біологічними прагненнями та соціальними обмеженнями є причиною виникнення неврозів і тривожних станів. Учений також зауважив, що, передбачаючи можливу небезпеку або очікуючи важливу подію за умов невизначеності, людина відчуває внутрішнє занепокоєння, яке супроводжується почуттям загрози, переживаннями щодо можливих наслідків та фізичними реакціями організму [59].

Теорії тривоги, розроблені З. Фройдом, змінювалися як у деталях, так і в більш значущих аспектах. Оскільки тривога є настільки важливою і складною проблемою, її не можна пояснити однозначно. У своїх пізніх

роботах Фройд неодноразово підкреслював, що наразі може запропонувати лише гіпотетичне бачення цього питання, а не остаточне рішення.

Фройд перш за все розмежовував страх і тривогу. Він вважав, що страх спрямований на конкретний об'єкт, тоді як тривога пов'язана з внутрішнім станом людини і «ігнорує об'єкт». Найбільшу цікавість для Фрейда становила різниця між об'єктивною тривогою та невротичною тривогою. Перша, яку він називав «справжньою» тривогою, є реакцією на реальну зовнішню загрозу, наприклад, на небезпеку смерті. За словами Фрейда, така тривога є природною і раціональною, виконуючи важливу функцію. Об'єктивна тривога відображає «інстинкт самозбереження». Те, в яких ситуаціях і щодо яких об'єктів людина відчуває тривогу, безумовно, залежить від її інтелектуальних здібностей і почуття власної сили в зовнішньому світі. «Тривожна готовність», як називав Фройд об'єктивну тривогу, має корисну роль, оскільки захищає людину від несподіваних загроз, до яких вона не підготовлена. Сама по собі об'єктивна тривога не є клінічною проблемою [59].

Згідно з теорією А. Адлера, тривога також лежить в основі неврозів, виникаючи через негативний соціальний досвід або через те, що людина не змогла досягти своїх цілей через індивідуальні характеристики. Тривога гальмує активність особи і змушує її повернутися до стану безпеки. Таким чином, вона спонукає уникати прийняття рішень і відповідальності. Крім того, Адлер наголошує, що тривога може використовуватися як інструмент агресії і засіб впливу на інших людей [60].

У випадку справжньої тривоги, на відміну від псевдотривоги, контроль над оточуючими є вторинним явищем, яке виникає внаслідок переживань пацієнта, що відчуває себе самотнім і безсилим. Важливою задачею є розрізнення псевдотривоги та справжньої тривоги, хоча це питання залишається досить незрозумілим. Їх важко відокремити одна від одної, оскільки мотиви і поведінка однієї й тієї ж особи часто переплітаються. Багато невротиків, у яких невротичний стиль поведінки сформувався під

впливом справжньої тривоги, відчують безсилля у своїх сімейних стосунках і з часом усвідомлюють, що їх слабкість може слугувати стратегією для ефективного управління іншими. Таким чином, слабкість стає інструментом для здобуття влади.

Обговорюючи причини тривоги, Адлер вказує лише на загальні аспекти, пов'язані з почуттям неповноцінності. Він відзначає, що невроз тривоги завжди виникає у «розпещеної дитини». Щодо подолання тривоги, Адлер висловлюється досить категорично, хоча його формулювання залишаються загальними. Тривогу можна подолати лише через зв'язки, що об'єднують людину з іншими. Людина може позбутися тривоги лише тоді, коли усвідомлює свою приналежність до великої спільноти людей [60].

К. Хорні вважає, що основним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами. Таким чином, тривога, як стан недовіри до суспільства, має соціальні корені, що ускладнює особистісне самовдосконалення. Тривожність, як стан занепокоєння, виникає в дитинстві через страх несхвалення з боку близьких [6; 7].

К. Хорні у своєму дослідженні виявила, що тривожність часто або не усвідомлюється до кінця, або зовсім не усвідомлюється. Вона пов'язує це з ірраціональністю тривожності, яка не пропускається свідомою цензурою. Як результат, люди прагнуть уникати тривожних відчуттів, вдаючись до захисних механізмів: заперечення, вживання наркотичних засобів, уникання глибоких переживань та думок. Проте тривожні переживання можуть відігравати позитивну роль у процесі самосмислення, активізуючи рефлексію особи [6; 7].

Е. Фромм вважає, що між тривожністю та історичним розвитком людства існує важливий зв'язок. З переходом до капіталізму руйнуються природні соціальні зв'язки, що веде до виникнення вільного індивіда. Це, у свою чергу, спричиняє відчуття невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги [36].

Тривожність складається з трьох складових: емоційної, поведінкової та когнітивної. Поведінковий компонент включає два типи психічних реакцій — пригнічення та збудження. Емоційний компонент є індивідуальною комбінацією різних переживань. Когнітивний компонент пов'язаний з мотиваційною та комунікативною сферами, зокрема, він стосується самооцінки та самоусвідомлення особистості.

К. Юнг вважав, що тривога є реакцією людини на вторгнення ірраціональних сил і образів колективного несвідомого у її свідомість. Вона є страхом перед потужністю колективного несвідомого, а також страхом перед спадщиною, залишеною тваринними предками та древніми людьми. Поява ірраціонального матеріалу становить загрозу для організованого і стабільного існування особистості. Коли захисні бар'єри, які охороняють людину від ірраціональних прагнень і образів колективного несвідомого, стають дуже тонкими, це може призвести до психозу, що викликає тривогу. Проте, якщо людина повністю відокремлена від своєї ірраціональної сторони, вона відчуває безплідність і втрату творчих здібностей. Отже, щоб подолати безплідність свого життя, людині необхідно наважитися зустрітися з власною тривогою та пройти через неї [37].

З погляду Дж. Тейлора, тривога є потягом або стабільною, стійкою індивідуальною рисою, яка чинить стимулюючий вплив на особу та охоплює когнітивний і соматичний компоненти [43].

Відповідно до К. Ясперса, тривога є емоційним станом, що не пов'язаний з конкретним об'єктом (так звана "вільно плаваюча тривога"), тоді як страх завжди пов'язується з певним стимулом або об'єктом, який становить реальну загрозу для людини, її життя, благополуччя або здоров'я. Ясперс вважав тривогу "безпредметним почуттям", яке набуває значення для особи лише тоді, коли знаходить свій об'єкт. На відміну від страху (Furcht), що має "чітку спрямованість", тривога (Angst) є "незалежною від конкретного контексту" [10].

Ч. Спілбергер вважає, що ключовим аспектом тривоги є відчуття загрози. Цей стан виникає, коли людина сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що містить реальні чи потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди [42].

В. Полдінгер пропонує визначати тривогу як відчуття невизначеної загрози, характер та час появи якої неможливо передбачити; це відчуття загального страху і тривожного очікування [13].

А.М. Прихожан визначає тривожність як стійке особистісне утворення, яке зберігається протягом тривалого часу. Вона має свою спонукальну силу і постійні форми поведінки, які в основному проявляються в компенсаторних і захисних реакціях. Тривожність характеризується складною структурою, що включає когнітивні, емоційні та операційні аспекти, при цьому емоційний аспект є домінуючим. Однією з складових тривожності є страх, який визначається як емоція, що виникає в ситуаціях, що загрожують біологічному або соціальному існуванню особи, і спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки.

Оскільки страх є ключовою складовою тривожності, у нього є свої особливості. Функціонально страх виконує роль попередження про можливу небезпеку, дозволяючи зосередитися на її джерелі і спонукаючи шукати способи уникнення. Коли страх досягає афективної сили, він може нав'язувати стереотипи поведінки, такі як уникнення, заціпеніння або захисна агресія. Якщо джерело небезпеки не визначене або не усвідомлене, виникає стан, який називають тривогою. Тривога — це емоційний стан, що проявляється в ситуаціях з невизначеною небезпекою і виражається в очікуванні негативного розвитку подій.

1.3 Психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку та причини її виникнення

Страх можна охарактеризувати як емоційно насичене відображення конкретної загрози, яка ставить під ризик життя та благополуччя людини. Він виникає на основі інстинкту самозбереження і виконує захисну функцію, супроводжуючись певними фізіологічними змінами у вищій нервовій діяльності, що проявляються в зміні частоти пульсу, дихання, артеріального тиску та виділенні шлункового соку [4, 12].

Стан тривоги слід відрізнити від переживання страху. Якщо страх є реакцією на конкретну загрозу, то тривога відображає відчуття невизначеної та далекої небезпеки. Саме невизначеність, яка стосується не лише джерела тривоги, а й можливості уникнення цього переживання або усунення його причини, визначає відчуття тривожності [19, 16-18].

Тривожність можна розглядати як емоційний стан, а також як стабільну індивідуальну психологічну рису, що проявляється в тенденції до частих і інтенсивних переживань тривоги. Страх є первинною формою тривоги. Його особливістю є наявність меж, що забезпечує певний простір за їх межами.

Досвід роботи з дітьми показує, що тривожність і страх часто тісно пов'язані та взаємно підтримують одне одного. Як зазначає А.І. Захаров, страх може виконувати роль своєрідного «випускного клапана» для тривоги, яка його супроводжує. Тому діти з високим рівнем тривожності часто стикаються зі страхами. Іноді прояви страху настільки очевидні, що їх не потрібно коментувати, наприклад, це може бути жах, заціпеніння, розгубленість або плач. Водночас про інші страхи можна дізнатися лише з непрямих ознак, таких як прагнення уникати певних місць, розмов або книг на специфічні теми, а також прояви збентеження і сором'язливості у певних ситуаціях [4; 16-20].

Більшість дітей проходять через різні вікові етапи, коли їхня чутливість до страхів значно зростає. Ці страхи, хоча й є тимчасовими, можуть

активізувати схожі страхи, які вже існують у пам'яті тривожних батьків. Страхи дорослих часто передаються дітям у сімейному середовищі.

Джерелом багатьох дитячих страхів є дорослі, які оточують дитину (батьки, бабусі, вихователі), і які безпосередньо впливають на дитину, надмірно акцентуючи увагу на можливих небезпеках. До таких страхів також відносяться ті, які виникають у надмірно тривожних батьків.

Шкільні страхи не тільки позбавляють дітей психологічного комфорту та задоволення від навчання, але й можуть сприяти розвитку неврозів. Першокласники, які з різних причин не здатні впоратися з навчальними вимогами, поступово стають неуспішними, що, в свою чергу, призводить до неврозів і страху перед школою.

Діти, схильні до тривожності, дуже чутливі до своїх невдач і гостро на них реагують. Вони можуть відмовлятися від певних видів діяльності, таких як малювання, якщо відчують труднощі в цій сфері.

У таких дітей можна спостерігати помітні відмінності в поведінці під час занять і поза ними. Поза уроками вони є активними, товариськими та відкритими, тоді як на заняттях стають замкнутими і напруженими. Відповідають на запитання вихователя тихим і нерішучим голосом, іноді навіть починають заїкатися. Їхня мова може бути як надто швидкою і метушливою, так і повільною та ускладненою. Зазвичай спостерігається тривале збудження: дитина теребить одяг або маніпулює якимось предметом.

Тривожні діти схильні до розвитку шкідливих невротичних звичок, таких як гризіння нігтів, смоктання пальців, вискубування волосся або онанізм. Маніпуляції з власним тілом допомагають їм знизити емоційну напругу та знайти заспокоєння.

Також можна виділити окремі семантичні одиниці, що пов'язані з тривогою, такі як тривога, немотивована тривожність та особистісна тривожність.

Психологічні причини тривоги можуть виникати через внутрішній конфлікт, який пов'язаний з спотвореним сприйняттям власного «Я»,

невідповідними амбіціями, недостатньою чіткістю цілей, відчуттям майбутніх труднощів або необхідністю вибору між різними способами дій. Фізіологічні причини можуть бути спричинені захворюваннями або впливом психофармакологічних препаратів на організм [3; 4].

Немотивована тривожність характеризується безпричинними або слабо обґрунтованими побоюваннями та відчуттям можливих неприємностей, що тримає психіку цих дітей у постійному напруженні. Їхня поведінка може бути викликана дисфункціональним емоційним стереотипом, який важко контролювати свідомо. Це зближує тривожність з афективним станом. У сучасних експериментальних дослідженнях все більше уваги приділяється не окремим рисам чи диспозиціям, а особливостям взаємодії особистості з конкретними ситуаціями. Зокрема, виокремлюють загальну неспецифічну особистісну тривожність, а також специфічну, яка проявляється в певних класах ситуацій. У першому випадку вважається, що особистісна тривожність має хронічний характер, не пов'язаний із специфікою ситуацій.

Термін «особистісна тривожність» вживається для опису відносно стабільних індивідуальних відмінностей у схильності людини відчувати тривогу. У цьому контексті тривожність розглядається як риса особистості.

За визначенням Ж. Тейлора, тривожність як риса особистості традиційно охарактеризована як схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі, що викликає відповідну поведінкову тенденцію уникати уявної небезпеки. Тривожність розглядається як стабільна характеристика особистості, яка відображає потенційну схильність оцінювати різноманітні ситуації як загрозливі. У психологічній сфері тривожність проявляється через зміни в рівні домагань особистості, занижену самооцінку, рішучість і впевненість у собі. Особистісна тривожність також впливає на мотивацію.

Також виявлено зворотний зв'язок між тривожністю та такими особистісними рисами, як соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна

стійкість, впевненість, працездатність, а також рівень невротизму та інтровертованості [3; 5].

Особистісна тривожність не завжди проявляється безпосередньо в поведінці; іноді вона є суб'єктивним відчуттям дискомфорту, що створює певний фон для життєдіяльності особистості та пригнічує її психіку. Аналіз літератури дозволив визначити основні негативні характеристики, пов'язані з високим рівнем особистісної тривожності:

1. Люди з високим рівнем тривожності схильні сприймати навколишній світ як небезпечний і загрозливий більшою мірою, ніж ті, у кого рівень тривожності низький.

2. Підвищена тривожність може становити загрозу психічному здоров'ю та сприяти розвитку передневротичних станів.

3. Високий рівень тривожності негативно впливає на результати діяльності, існує кореляція між тривожністю та рисами особистості, які впливають на навчальну успішність.

4. Тривожність має суттєвий вплив на професійну орієнтацію.

5. Тривожність по-різному впливає на стабільність поведінки та прояви навичок самоконтролю [3; 5-6].

Згідно з А. Прохоровим, процес розвитку тривожності включає кілька етапів.

На першому етапі відбувається її зародження, що пов'язане з формуванням динамічного опорного ядра з психічних процесів, у яких проявляється тривожність.

Другий етап характеризується виявленням тривожності та її закріпленням у конкретних видах діяльності та поведінці.

На третьому етапі сформоване новоутворення набуває риси особистості — особистісної тривожності, що відтворює психічні стани, які сприяли його виникненню [3; 6; 22; 38].

Основною причиною виникнення тривожності у дітей вважається неправильне виховання та негативні стосунки з батьками, особливо з матір'ю.

Відторгнення або неприйняття з боку матері викликає у дитини тривогу, адже вона не може задовольнити свої потреби в любові, ласці та захисті. У такій ситуації виникає страх: дитина відчуває невизначеність материнської любові.

Незадоволення потреб дитини в любові змушує її шукати способи задоволення цих потреб будь-якими засобами. Особливо висока ймовірність розвитку тривожності спостерігається у дітей, вихованих у умовах гіперпротекції, коли існує надмірна турбота, дріб'язковий контроль, численні обмеження та заборони, а також постійне втручання.

Фактори, що впливають на виникнення страхів (згідно з А. Захаровим):

- наявність страхів у батьків, особливо у матері;
- тривожність у відносинах з дитиною, надмірна захищеність та ізоляція від спілкування з однолітками;
- занадто рання раціоналізація відчуттів дитини, спричинена надмірною принциповістю батьків або їх емоційним неприйняттям;
- велика кількість заборон з боку батька тієї ж статі, або ж надмірна свобода, надана батьком іншої статі, разом із численними нереалізованими загрозами від усіх дорослих у родині;
- відсутність можливостей для ролевої ідентифікації з батьком тієї ж статі, особливо у хлопчиків, що призводить до проблем у спілкуванні з однолітками та невпевненості в собі;
- конфліктні стосунки між батьками в сім'ї;
- психічні травми, такі як сильний переляк, які підсилюють чутливість дітей до певних страхів;
- психічне зараження страхами під час спілкування з однолітками та дорослими [4; 28-30].

Можливі причини виникнення тривожності:

- проблеми у взаєминах між батьками і дітьми;
- авторитарний стиль виховання в родині;

- авторитарний підхід вчителя;
- перевантаження дитини навчальними обов'язками;
- завищені вимоги до дитини;
- постійне порівняння дитини з іншими;
- розлучення батьків;
- висока тривожність вчителя або батьків [6; 23].

Ознаки шкільної тривожності у молодшому шкільному віці:

- Дитина не може тривалий час працювати без втоми;
- Їй важко зосередитися на завданні;
- Кожне завдання викликає надмірне занепокоєння;
- Під час виконання завдань дитина виглядає напружено і скуто;
- Вона частіше, ніж інші, відчуває тривогу;
- Часто говорить про стресові ситуації;
- Скаржиться на жахливі сни;
- Її руки зазвичай холодні і вологі;
- Має поганий апетит;
- Легко налякається, багато що викликає у неї страх;
- Зазвичай неспокійна, легко засмучується;
- Часто не може стримати сліз;
- Погано переносить очікування;
- Не любить починати нові справи;
- Відчуває невпевненість у собі та своїх силах;
- Боїться труднощів [5; 23].

1.4 Основні фактори тривожності у молодшому шкільному віці

Коли дитина вступає у нове життя, пов'язане зі школою, вона стикається з виникненням нового страху. Існує навіть термін "шкільна фобія", який описує нав'язливий страх деяких дітей перед відвідуванням навчального

закладу. Проте, частіше за все мова йде не стільки про страх самої школи, скільки про боязнь залишити дім і розлуку з батьками, до яких дитина має сильну емоційну прив'язку.

Іноді батьки самі переживають страх перед школою, що може ненавмисно передаватися дітям, або перебільшують навчальні проблеми, виконуючи завдання за дітей та надмірно контролюючи їх.

Зазвичай, діти, які впевнені в собі, активні та допитливі, не відчують страху перед відвідуванням школи. Вони прагнуть самостійно справлятися з навчальними завданнями та встановлювати дружні стосунки з однолітками. Проте ситуація змінюється, коли йдеться про дітей, які стикаються з надмірними вимогами, або тих, хто не отримав достатнього досвіду спілкування з однолітками до школи, має сильну емоційну прив'язку до матері та недостатню впевненість у собі. У таких випадках діти можуть боятися не виправдати очікування батьків, стикатися з труднощами адаптації в шкільному колективі та відчувати страх перед учителем [31; 49].

Окрім страху йти до школи, у дітей часто виникає й страх відповідати на запитання. Цей страх зазвичай пов'язаний із побоюванням зробити помилку, виглядати нерозумно, потрапити в незручну ситуацію чи бути висміяним. Зазвичай це стосується тривожних і сором'язливих дітей, які найбільше бояться відповідати біля дошки. Для них дошка стає своєрідним місцем, де проявляється їхня беззахисність. Це особливо стосується емоційно чутливих дітей, які часто хворіють або відчують фізичну слабкість, а також тих, хто змінив школу, де вже встановилися певні соціальні зв'язки в класі [31; 41].

Зазвичай батьки виступають тією силою, яка допомагає знизити напругу, що виникає навколо дитини. У сім'ї дитина отримує визнання свого людського "я", закріплюється як особистість і має можливість спілкуватися з людьми, з якими може поділитися своїми почуттями, а також утримувати свої переживання при собі, якщо не вважає це необхідним. Батьки, які не забезпечують таку емоційну підтримку, залишають свою дитину вразливою

перед труднощами та суперечностями навколишнього світу. У такій ситуації дитині доводиться шукати щиросердечну підтримку серед інших дорослих.

Звідси зрозуміло, що до принципу "єдності родини та школи" потрібно підходити з обережністю. Навіть найкращий вихователь може помилитися, не врахувавши індивідуальні особливості дитини. У цій ситуації батьки та школа не повинні просто повторювати дії один одного, а гнучко доповнювати їх, щоб в одній сфері життя дитина могла отримати те, чого їй бракує в іншій. На жаль, педагогам рідко вдається врахувати це, адже часто вони прагнуть, щоб батьки сліпо дотримувалися шкільних вимог. Найчастіше єдність родини та школи проявляється в тому, що батьки переймають, засвоюють і навіть поглиблюють оціночний підхід, за яким "хороша" дитина — це та, що добре вчиться, має хороші стосунки з батьками та приносить додому грамоти, подяки та інші свідчення успіху. При цьому батьки й школа стають єдиним фронтом проти дитини [29; 41].

Часто у хороших вчителів у класі не буває дітей з високим рівнем тривожності. Якщо тривожність виникла ще до вступу до школи, то в навчальному процесі вона зазвичай зменшується і втрачає свою інтенсивність. Це відбувається тому, що організація навчальної діяльності таких вихователів не спирається на почуття страху. Вчителі, навпаки, вбачають своє завдання в тому, щоб допомогти дітям відновити впевненість у своїх здібностях. Проте більшість дітей навчаються в інших умовах. Для багатьох з них у шкільний період не лише загострюються старі проблеми, отримані в родині, але й виникають нові, часто більш серйозні, які можуть залишитися з ними на все життя.

Було б несправедливо покладати всю відповідальність за емоційні проблеми учнів виключно на школу, ігноруючи роль батьків. У житті школяра ці два фактори тісно пов'язані між собою. Ідучи до школи, учень не може залишити за порогом дому свій багаж сімейних традицій та емоцій, а повертаючись додому, не забуває про події дня, вимоги вчителів і нові конфлікти. Більше того, формуючи своє "я", дитина, подібно до бджоли,

збирає інформацію про себе з родини, школи, двору та секцій, а потім знову в школі та родині. Тепле і підтримуюче ставлення в родині може компенсувати негативні переживання, пов'язані зі школою. І навпаки, недоліки виховання можуть бути зменшені чуйністю вчителя або доброзичливим ставленням однокласників [32; 45]

Це можливо, коли батьки та школа підтримують один одного, створюючи для дитини гармонійний та цілісний світ. На жаль, часто їх зусилля об'єднуються не для підтримки дитини, а для засудження та покарання. Це призводить до відчуття безвихідності в учня: ніхто не вірить у нього, і всі здаються ворожими.

Ще одна важлива причина, яка підвищує тривожність у молодших школярів, полягає в недостатньому рівні фізіологічної та інтелектуальної зрілості, що спостерігається у багатьох дітей і є цілком нормальним. Поступлення до школи часто збігається з віковою кризою, яку діти переживають по-різному. Одні діти є активними та кмітливими, інші – повільними та пригніченими, а треті можуть проявляти впертість і агресію. З часом ці відмінності можуть вирівнятися, якщо дитина не втратить віру в себе і не відчужиться негативною емоцією до навчання та школи [31; 44]

Позбавлення від тривожності можливе, коли дорослі усвідомлюють, що кожна дитина — незалежно від того, чи є вона відмінником або двієчником, активною чи повільною — заслуговує на любов і повагу. Головна цінність людини полягає в її внутрішніх якостях, а не в оцінках та інших умовних показниках благополуччя.

Висновки до першого розділу

Вперше поняття занепокоєння та тривоги чітко окреслив З. Фройд. Багато авторів підкреслюють різницю між тривогою і страхом: страх є реакцією на реальну загрозу, тоді як тривога характеризується неприємним передчуттям без явних причин (причини залишаються в свідомості людини).

У психологічній літературі можна знайти різні визначення терміна тривожність, хоча більшість дослідників погоджуються з необхідністю розглядати його в диференційованому контексті — як ситуативне явище та як особистісну характеристику, враховуючи перехідні стани та їхню динаміку.

Тривога сприймається як емоційний стан гострого внутрішнього дискомфорту, що супроводжується безглуздим хвилюванням. У свідомості особи це пов'язується з прогнозуванням невдач, небезпеки або очікуванням важливих подій у ситуаціях невизначеності.

Тривожність ми сприймаємо як складний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Вона є реакцією на ситуацію, яка несе потенційну небезпеку для людини, і водночас є особистісною рисою. У той же час, тривога є ситуативним проявом тривожності у конкретних обставинах загрози.

Виділяють окремі семантичні одиниці, що стосуються тривоги: тривога, немотивована тривожність і особистісна тривожність.

Тривожність не завжди виявляється безпосередньо через поведінку; іноді це є суб'єктивне відчуття дискомфорту, яке створює певний фон для життєдіяльності особи та пригнічує її психіку.

Отже, можна стверджувати, що негативні форми поведінки обумовлені емоційними переживаннями, тривогою і невпевненістю у власному благополуччі, що можуть розглядатися як прояв тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація дослідження

Теоретичний аналіз проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку показав, що це питання залишається досить актуальним на сьогоднішній день. Більше того, воно є предметом частих досліджень. В процесі теоретичного дослідження стало зрозуміло, що дитяча шкільна тривожність, а також тривожність в загальному, є складною темою, яка потребує глибокого методологічного та експериментального вивчення. Крім того, особливий інтерес викликає питання взаємозв'язку між відвідуванням дитячого садка перед школою і проявами шкільної тривожності.

Отже, на нашу думку, це підкреслює актуальність нашого емпіричного дослідження. У результаті, нам вдалося визначити об'єкт, предмет та мету нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – тривожність серед дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – корекція рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку та розробити програму корекції їхньої тривожності.

Завдання дослідження полягає в наступному:

1. Сформулювати групу дітей для дослідження.
2. Визначити методи для діагностики.
3. Провести емпіричне дослідження рівня шкільної тривожності серед дітей, які відвідували дитячий садок, та тих, хто виховувався вдома.
4. Проаналізувати отримані дані.

Методи дослідження: психодіагностичні – методика «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» (адаптована Т.А. Немчиновим), методика «Оцінка рівня шкільної тривожності Філліпса»; статистичні – кореляційний аналіз за Пірсоном.

Відповідно до поставлених завдань дослідження, на початковому етапі ми сформували діагностичну вибірку, до якої увійшли 30 дітей віком 7-8 років. Загальна група респондентів була поділена на дві підгрупи: діти, які відвідували дитячий садок перед школою, та ті, які його не відвідували. Основними критеріями відбору були: вік дітей (7-8 років) і відсутність відвідування дитячого садка. Цей критерій застосовувався лише для однієї з вибірок, до якої увійшли 15 дітей, що не відвідували дитячий садок. Інші 15 дітей були відібрані до контрольної групи (діти, які відвідували дитячий садок). Наявність контрольної групи в нашому дослідженні є важливою для виявлення особливостей прояву тривожності серед дітей, які не відвідували дитячий садок, шляхом порівняння результатів емпіричного дослідження.

Для визначення домінуючого рівня тривожності були застосовані такі методики:

1. Методика «Вимірювання рівня тривожності Тейлора» (адаптована Т.А. Немчиновим). Ця методика розроблена для оцінки рівня тривожності. Опитувальник містить 50 тверджень, які можуть бути представлені респонденту у формі списку або у вигляді набору карток. Респондент знайомиться з кожним твердженням і відповідає «Так» або «Ні», залежно від того, чи згоден він із ним.

Кількість відповідей, що збігаються з ключем, підраховується для визначення рівня тривожності.

- Оцінка 40-50 балів свідчить про дуже високий рівень тривожності;
- 25-40 балів вказує на високий рівень тривожності;
- 15-25 балів – на середній рівень (з тенденцією до високого);
- 5-15 балів – на середній рівень (з тенденцією до низького);
- 0-5 балів – на низький рівень тривожності.

2. Методика «Оцінка рівня шкільної тривожності Філліпса» призначена для визначення загального рівня тривожності у школі, а також часткових проявів тривожності в різних сферах життя.

Тест складається з 58 запитань, які можуть бути озвучені учням. На кожне запитання респонденти повинні дати відповідь «Так» або «Ні».

Під час обробки результатів виокремлюються питання, на які відповіді не співпадають з ключем тесту. Відповіді, що не збігаються з ключем, свідчать про прояви тривожності.

Всього підраховується кількість неспівпадінь за всіма запитаннями. Якщо їх частка перевищує 50%, це свідчить про підвищений рівень тривожності дитини; якщо понад 75% – про високий рівень тривожності.

Кількість співпадінь за кожним із 8 факторів тривожності, визначених у тесті, аналізується. Рівень тривожності оцінюється аналогічно до попереднього випадку. При цьому розглядається загальний емоційний стан учня, який значною мірою залежить від присутності певних тривожних синдромів (факторів) і їх кількості.

Змістова характеристика кожного з синдромів (факторів):

- Загальна тривожність у школі – це загальний емоційний стан дитини, який пов'язаний з різними аспектами її участі у шкільному житті.
- Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, в якому відбувається розвиток соціальних контактів (особливо з однолітками).
- Фрустрація потреби в досягненні успіху – це негативне психічне середовище, яке заважає дитині реалізувати свої прагнення до успіху та досягнення високих результатів.
- Страх самовираження – це негативні емоційні переживання, пов'язані з необхідністю відкрито показувати себе іншим та демонструвати свої здібності.
- Страх ситуації перевірки знань – це негативне ставлення та тривога, які виникають у ситуаціях перевірки знань, особливо під час публічних виступів.

- Страх не відповідати очікуванням оточуючих – це орієнтація на важливість думки інших людей щодо своїх результатів, що супроводжується тривогою через оцінки з їхнього боку та очікуванням негативних відгуків.

- Низька фізіологічна стійкість до стресу – це особливості психофізіологічної організації, які зменшують здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій, підвищуючи ризик неадекватних деструктивних реакцій на стресори.

- Проблеми та страхи у стосунках із вчителями – це загально негативний емоційний фон у відносинах із дорослими в школі, що може знижувати успішність дитини у навчанні.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження тривожності молодших школярів

Емпіричне дослідження тривожності молодших школярів, які відвідували дитячий садок і тих, хто не відвідував, проводилося в кілька етапів. На першому етапі ми виконали діагностику особистісної тривожності за методикою Тейлора та шкільної тривожності за методикою Філіпса серед дітей, які відвідували дитячий садок перед вступом до школи.

На другому етапі ми провели діагностику тривожності за зазначеними методиками серед дітей, які не відвідували дитячий садок перед вступом до школи.

На третьому етапі ми проаналізували та обробили отримані результати діагностики, використавши коефіцієнт рангової кореляції Пірсона для виявлення зв'язку між відвідуванням дитячого садка і рівнем особистісної та шкільної тривожності у молодших школярів.

Шкільна тривожність є широким поняттям, що охоплює різні аспекти постійного емоційного дискомфорту в навчальному середовищі. Це специфічний вид тривожності, який виникає внаслідок взаємодії дитини з різними елементами шкільного освітнього контексту, а саме: фізичним

середовищем школи; соціальними чинниками, що складають підсистему «учень – учитель – адміністрація – батьки»; навчальною програмою.

Шкільна тривожність є яскравим показником дезадаптації дитини в навчальному процесі, особливо в початковій школі.

По-друге, вона має негативний вплив на всі аспекти життєдіяльності: не лише на навчання, а й на взаємодію з іншими, зокрема за межами школи, а також на здоров'я і загальний рівень психічного благополуччя.

По-третє, тривале перебування в стані тривоги може сприяти розвитку певних рис характеру, таких як акцентуація та підвищена агресивність. Як наслідок, ми отримали результати, які відображені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Сирі бали дослідження шкільної тривожності молодших школярів
(методика Філіпса)

Відвідували ЗДО		НЕ відвідували ЗДО	
№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів
1.	49	1.	49
2.	19	2.	50
3.	19	3.	26
4.	19	4.	28
5.	18	5.	28
6.	20	6.	29
7.	25	7.	49
8.	28	8.	32
9.	29	9.	40
10.	33	10.	31
11.	35	11.	41
12.	31	12.	33
13.	31	13.	28
14.	30	14.	50
15.	30	15.	51

Таблиця 2.2

**Результати дослідження шкільної тривожності молодших школярів
(високий та підвищений рівні за методикою Філіпса)**

Рівень тривожності	Діти, які відвідували ЗДО (високий і підвищений рівні – 8 осіб)		Діти, які не відвідували ЗДО (високий і підвищений рівні – 14 осіб)	
	Кількість	% від загальної кількості	Кількість	%
Загальна тривожність	3	20 %	6	40 %
Переживання соціального стресу	0	0 %	0	0 %
Фрустрація потреби в досягненні успіху	0	0 %	1	7 %
Страх самовираження	0	0 %	0	0 %
Страх ситуації перевірки знань	2	13 %	3	20 %
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	1	7 %	1	7 %
Низький фізіологічний опір стресу	0	0 %	0	0 %
Проблеми та страхи у стосунках з учителем	2	14 %	3	20 %

Для кращої ілюстрації результати представлені в таблиці 2.1, а також відображені у вигляді діаграм на рисунках 2.1 та 2.2.

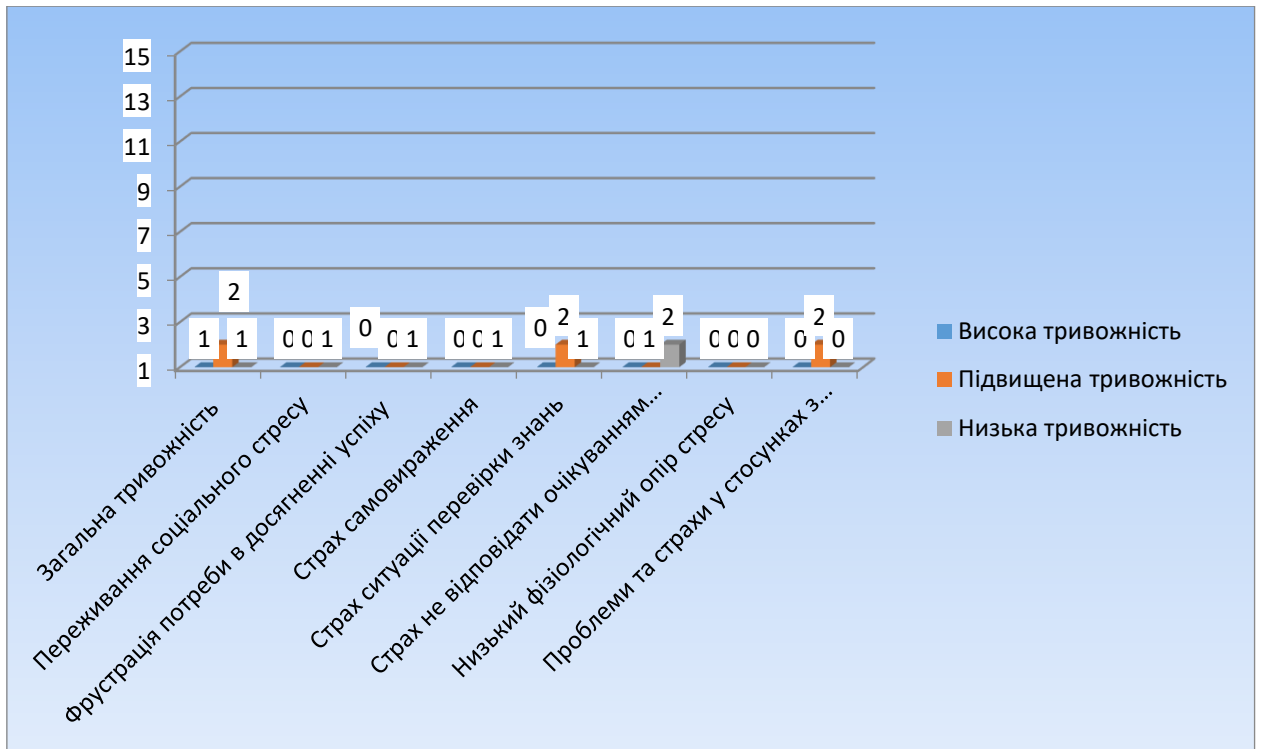


Рис. 2.1. Шкільна тривожність учнів початкової школи, які відвідували ЗДО (за методикою Філіпса).

З даних, представлених у таблиці, видно, що загальна кількість школярів з підвищеним і високим рівнями тривожності становить 8 осіб. Інші 7 учнів продемонстрували низький рівень тривоги.

Варто зазначити, що серед дітей з підвищеною і високою тривожністю 3 учні відчувають загальну тривогу у школі. Двоє з них переживають тривогу під час перевірки знань, а також двоє мають проблеми і страхи у стосунках з учителями. Лише одна дитина з цієї групи відчуває тривогу, пов'язану зі страхом не відповідати очікуванням інших.

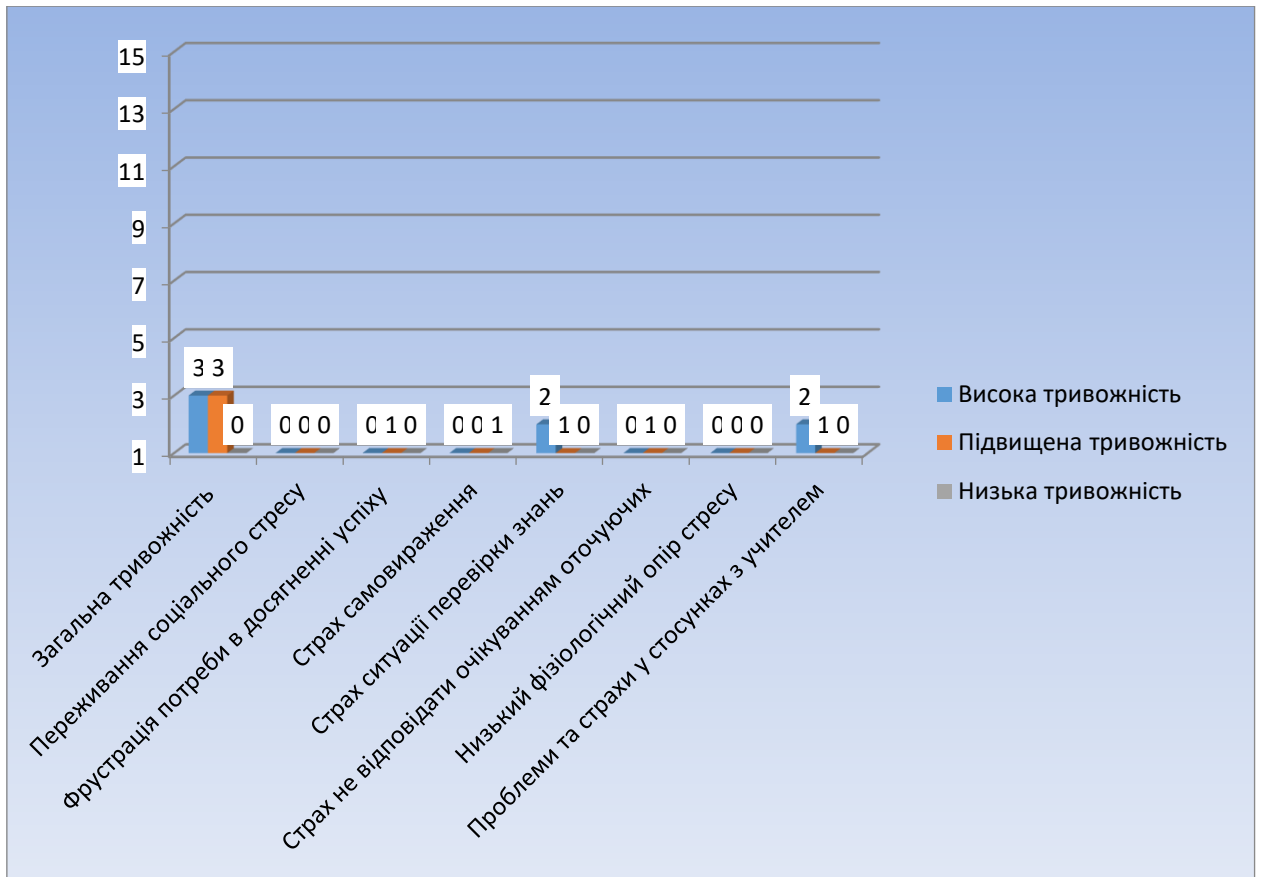


Рис. 2.2. Тривожність учнів молодших класів, які не відвідували ЗДО (за методикою Філіпса)

Дані, представлені на рисунку 2.2, показують, що серед молодших школярів, які не відвідували дитячий садок, кількість дітей з високим та підвищеним рівнем загальної тривожності є більшою (14 осіб). У цій групі зменшилася кількість дітей із низьким рівнем тривожності до 1 особи. Серед тих, хто має підвищений і високий рівень тривоги, зареєстрована загальна тривожність у школі (6 осіб). Тривогу в ситуаціях перевірки знань відчують 3 дитини, тоді як 3 особи мають проблеми та страхи у взаєминах з вчителями. Один учень відчуває страх невідповідності очікуванням інших, а ще один – фрустрацію потреби в успіху.

Згідно з використаною методикою діагностики, для дітей, які відвідували та не відвідували дитячий садок, була застосована методика особистісної тривожності Тейлора. Середні бали за цією методикою представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.3.

Сирі бали дослідження тривожності молодших школярів (методика
Тейлора)

Відвідували ЗДО		НЕ відвідували ЗДО	
№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів
1.	25	1.	40
2.	15	2.	39
3.	17	3.	5
4.	17	4.	24
5.	18	5.	22
6.	20	6.	20
7.	23	7.	30
8.	22	8.	21
9.	24	9.	19
10.	14	10.	19
11.	6	11.	28
12.	9	12.	27
13.	5	13.	15
14.	7	14.	25
15.	5	15.	48

Таблиця 2.4.

Результати дослідження тривожності молодших школярів (методика
Тейлора)

Рівень тривожності	Відвідували ЗДО		НЕ відвідували ЗДО	
	Кількість	%	Кількість	%
Дуже високий рівень тривожності	0	0 %	2	13 %
Високий рівень тривожності	1	7 %	3	20 %
Середній рівень тривожності (тяготіє до високого)	8	53%	9	60 %
Середній рівень тривожності	6	40 %	1	7 %
Низький рівень тривожності	0	0	0	0 %

Результати цього етапу діагностики ілюструються на рисунках 2.3. та 2.4.

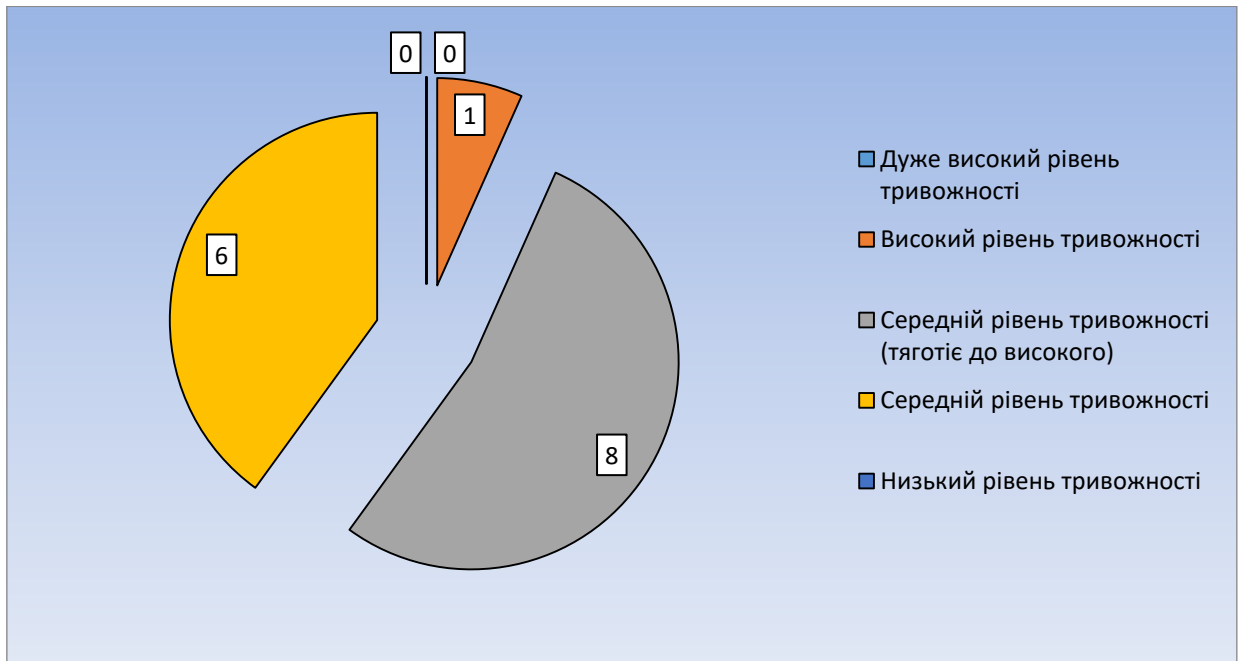


Рис. 2.3. Тривожність учнів молодших класів, які відвідували ЗДО (мтеодика Тейлора)

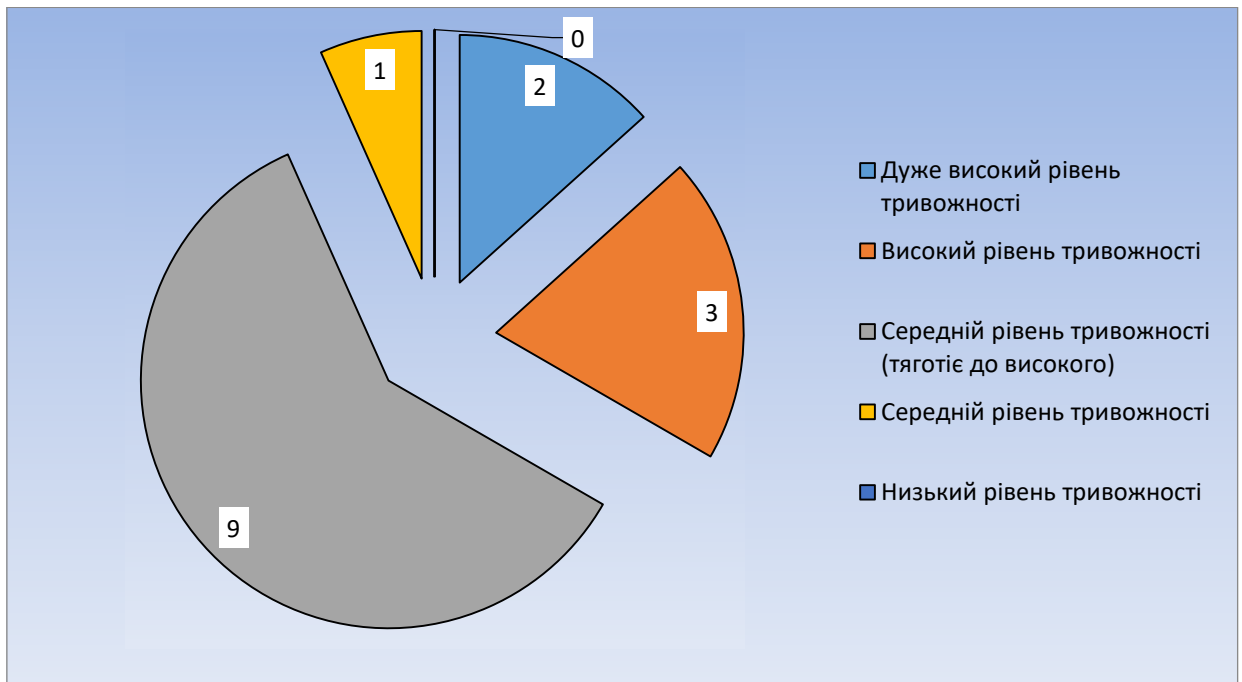


Рис. 2.3 Тривожність учнів молодших класів, які не відвідували ЗДО (мтеодика Тейлора)

За результатами цього етапу діагностики слід зазначити, що рівень тривожності у дітей, які відвідували та не відвідували дитячий садок, значно різниться. Серед дітей, які не ходили до дитячого садка, спостерігається більша кількість осіб з дуже високим рівнем тривожності – 2 особи, тоді як у другій групі таких дітей немає. У першій групі (діти, які не відвідували дитячий садок) також виявлено більше дітей з високим рівнем тривожності – 3 особи, в той час як у другій групі є лише 1 особа з таким рівнем тривожності.

Для визначення закономірностей отриманих результатів нам потрібно провести математичну обробку даних. На цьому етапі ми перевіряли ступінь закономірності результатів, отриманих за методиками Філіпса і Тейлора. Цю процедуру ми здійснили за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. U-критерій Манна-Уїтні є непараметричним статистичним критерієм, який застосовується для оцінки різниці між двома вибірками за рівнем певної ознаки, що вимірюється якісно. Цей критерій дозволяє виявити відмінності в значеннях параметра між малими вибірками.

Для використання U-критерію Манна-Уїтні необхідно виконати такі дії:

Сформувати один загальний ранжируваний ряд з обох порівнюваних вибірок, розмістивши їх елементи у порядку зростання ознаки і призначивши менший ранг меншому значенню. В результаті загальна кількість рангів буде дорівнювати:

$$N = n_1 + n_2$$

Де n_1 – кількість одиниць в першій вибірці, а n_2 – кількість одиниць в другій вибірці.

Потім необхідно розділити єдиний ранжируваний ряд на дві частини, що відповідатимуть одиницям першої і другої вибірок. Потрібно окремо підрахувати суму рангів для елементів першої вибірки та для елементів другої вибірки. Визначити більшу з двох отриманих сум рангів, яка відповідає вибірці з одиниць.

Значення U-критерію Манна-Уїтні обчислюється за формулою:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x. \quad (2.1.)$$

Де:

N_1 – кількість досліджуваних в першій вибірці;

N_2 – кількість досліджуваних в другій вибірці;

T_x – більша з двох рангових сум;

N_x – кількість досліджуваних в групі з більшою сумою рангів.

Згідно з таблицею для вибраного рівня статистичної значущості, слід визначити критичне значення критерію для отриманих даних. Якщо отримане значення менше або дорівнює табличному, це свідчить про значні відмінності між рівнями ознаки в обох вибірках (в цьому випадку приймається альтернативна гіпотеза). Якщо ж отримане значення перевищує табличне, то приймається нульова гіпотеза. Достовірність відмінностей зростає, якщо значення зменшується.

Отже, етапи наших математичних розрахунків для обох методик виглядали таким чином:

1. Спочатку отримані кількісні дані для обох вибірок були впорядковані в зростаючому порядку.

2. Після цього впорядковані дані для кожної вибірки були проранжовані (див. таблиці 2.5. і 2.6.).

3. Завершивши зазначені процедури, необхідні дані були підставлені у формулу U-критерію Манна-Уїтні для подальших обчислень.

Таблиця 2.5.

Математичні підрахунки результатів методики Тейлора

№	Відвідували ЗДО	Ранг 1	НЕ відвідували ЗДО	Ранг 2
1	25	23.5	40	29
2	15	8.5	39	28
3	17	10.5	5	2
4	17	10.5	24	21.5
5	18	12	22	18.5
6	20	15.5	20	15.5
7	23	20	30	27
8	22	18.5	21	17
9	24	21.5	19	13.5
10	14	7	19	13.5
11	6	4	28	26
12	9	6	27	25
13	5	2	15	8.5
14	7	5	25	23.5
15	5	2	48	30
Суми		166.5		298.5

Отже, після виконання вказаних дій ми отримали емпіричне значення, яке становить 44. З огляду на розмір вибірок, це значення потрапляє в зону значимості, що підтверджує, що отримані результати не є випадковими.

Таблиця 2.6.

Математичні підрахунки результатів методики Філіпса

№	Відвідували ЗДО	Ранг 1	НЕ відвідували ЗДО	Ранг 2
1	49	26	49	26
2	19	3	50	28.5
3	19	3	26	7
4	19	3	28	9.5
5	18	1	28	9.5
6	20	5	29	12.5
7	25	6	49	26
8	28	9.5	32	19
9	29	12.5	40	23
10	33	20.5	31	17
11	35	22	41	24
12	31	17	33	20.5
13	31	17	28	9.5
14	30	14.5	50	28.5
15	30	14.5	51	30
Суми		174.5		290.5

Після виконання зазначених дій ми отримали емпіричне значення, яке дорівнює 53,5. З урахуванням розміру вибірок, це значення потрапляє в зону значимості, що вказує на те, що отримані результати не є випадковими.

Висновки до другого розділу

На основі емпіричного дослідження психологічних аспектів тривожності у дітей молодшого шкільного віку, які відвідували дитячий садок, та тих, хто виховувався вдома, можна стверджувати, що ці психологічні характеристики мають місце.

Результати нашого дослідження показали, що діти, які не відвідували дитячий садок перед вступом до школи, мають вищі показники як шкільної, так і особистісної тривожності. Серед дітей, які не ходили до дитячого садка, спостерігається більша кількість осіб з високими та дуже високими рівнями особистісної тривожності. Крім того, серед цих дітей також більше тих, у кого спостерігається високий або близький до високого рівень шкільної тривожності.

Для цих дітей характерний вищий загальний рівень тривожності, а також особливе вираження за такими шкалами, як страх перед ситуаціями перевірки знань та проблеми у взаємодії з вчителями. Крім того, результати діагностики за методикою шкільної тривожності Філіпса свідчать про те, що діти, які не відвідували дитячий садок перед школою, частіше переживають тривогу щодо досягнення успіху та відповідності очікуванням оточуючих.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Методи корекції тривожності молодших школярів

Необхідність регулярного та раннього моніторингу психічного розвитку дітей і корекції виявлених порушень давно визнана в українській психології. Проте реальні можливості для вирішення цієї важливої практичної задачі з'явилися лише приблизно десять років тому, з початком створення психологічної служби в нашій країні. Установка на організацію такої служби стала очевидною не лише для фахівців, а й для широкої громадськості, зокрема для педагогів, які працюють із дітьми. Останнім часом по всій країні починають функціонувати психологічні центри та інші установи загальної психологічної служби, що створює потребу в підготовці фахівців для такої практичної діяльності. З цією метою в низці педагогічних університетів та інститутів країни були відкриті спеціалізовані факультети та програми, які готують кадри для роботи у сфері корекції та розвитку дітей.

Корекція тривожності у молодших школярів має свої особливості, які враховують вікові, психологічні та емоційні характеристики дітей. Ось кілька ключових аспектів:

1. Індивідуальний підхід: Кожна дитина має свої унікальні переживання і рівень тривожності, тому корекційні методи повинні бути адаптовані до конкретних потреб та особливостей дитини.

2. Гра як основний метод: Молодші школярі краще сприймають навчальний матеріал через гру. Ігрові техніки можуть знизити напругу та допомогти дітям вільно висловлювати свої переживання.

3. Творчий підхід: Використання арт-терапії (малювання, ліплення, музики) дозволяє дітям виражати свої емоції в неформальному контексті, що сприяє зменшенню тривожності.

4. Розвиток соціальних навичок: Навчання дітей взаємодії з однолітками, вираження своїх почуттів і вирішення конфліктів може значно знизити їх тривожність.

5. Використання релаксаційних технік: Включення простих дихальних вправ, медитацій та інших технік релаксації допомагає дітям вчитися заспокоюватися в стресових ситуаціях.

6. Спільна робота з батьками: Важливо залучати батьків до процесу корекції, надаючи їм рекомендації щодо підтримки дітей у домашніх умовах, що створює гармонійне середовище для розвитку.

7. Позитивне підкріплення: Заохочення дітей за досягнення та успіхи, навіть невеликі, допомагає формувати впевненість у собі та зменшувати тривожність.

8. Створення структурованого середовища: Чітка рутина і передбачувані розпорядки в навчанні допомагають дітям відчувати безпеку та впевненість, що знижує тривожність.

9. Моніторинг прогресу: Постійний моніторинг змін у рівні тривожності та адаптація корекційних стратегій в залежності від прогресу дітей є важливим елементом ефективної роботи.

Базові, основні методи корекції тривожності молодших школярів.

1. Ігрові методи: Використання різноманітних ігор та вправ, які сприяють зменшенню тривожності, дозволяють дітям вільно виражати свої емоції та переживання в невимушеній обстановці.

2. Арт-терапія: Заняття малюванням, ліпленням або іншими видами творчої діяльності можуть допомогти дітям висловлювати свої почуття та зменшити напругу.

3. Техніки релаксації: Навчання дітей методам розслаблення, таким як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація або медитація, що сприяють зниженню рівня тривожності.

4. Психологічне консультування: Індивідуальні або групові сесії з психологом можуть допомогти дітям розібратися в своїх почуттях і знайти ефективні стратегії подолання тривожності.

5. Соціальні навички: Навчання дітей навичкам спілкування та взаємодії з однолітками, що допомагає знизити відчуття ізоляції та покращити самооцінку.

6. Позитивне підкріплення: Заохочення дітей за будь-які досягнення, навіть невеликі, сприяє розвитку впевненості в собі і зменшенню тривожності.

7. Впровадження структурованого розкладу: Створення чіткої та передбачуваної програми занять, що допоможе дітям відчувати себе більш впевненими та менш тривожними.

8. Спілкування з батьками: Важливо залучити батьків до процесу, надаючи їм рекомендації щодо підтримки дітей вдома та створення позитивного емоційного клімату.

Проблема подолання тривожності складається з двох складових:

1. Оволодіння станом тривожності та усунення її негативних наслідків.
2. Усунення тривожності як стійкого особистісного феномену.

Робота з подолання тривожності може проводитися на трьох взаємопов'язаних рівнях:

1. Навчання дітей методам і прийомам контролю за своїм хвилюванням та підвищеною тривожністю.

2. Розширення функціональних і операційних можливостей дитини, формування необхідних навичок, умінь і знань, що призводять до підвищення результативності діяльності та створення «запасу міцності».

3. Перебудова особистісних характеристик дитини, зокрема її самооцінки та мотивації [2; 6; 11].

Одночасно потрібно проводити роботу з вчителями, вихователями та батьками, щоб вони могли виконувати свою частину корекційного процесу.

Психокорекційні заходи, спрямовані на подолання психоемоційних розладів, можуть бути як груповими, так і індивідуальними. Для досягнення поставлених цілей застосовуються психодинамічний та поведінковий підходи.

У психодинамічному підході основний акцент робиться на створенні умов, які зменшують зовнішні соціальні перешкоди, що заважають розкриттю внутрішніх конфліктів. Для вирішення цих інтрапсихічних конфліктів використовуються методи сімейної психотерапії, ігрові терапії, арт-терапії та інші подібні техніки.

Поведінковий підхід спрямований на те, щоб допомогти молодшим школярам освоїти нові реакції, які сприяють розвитку адаптивних форм поведінки. Поведінкові тренінги та психокорекційні вправи сприяють закріпленню цих навичок. Корекція емоційних порушень і негативних переживань у молодших школярів досягає найкращих результатів завдяки використанню таких методів, як ігротерапія, арт-терапія, казкотерапія та поведінковий тренінг. Вибір конкретних психокорекційних засобів залежить від особливостей емоційних розладів і конфліктів, що характерні для кожної дитини.

Для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів застосовуються методи сімейної психокорекції. Групова психокорекція спрямована на покращення міжособистісних стосунків, розвиток навичок самоконтролю та зниження емоційної напруги. При цьому враховуються рівень складності негативних переживань, їх наслідки та емоційний дискомфорт.

У психотерапії та психокорекції негативних емоційних переживань важливу роль відіграють ігрові методи, які застосовуються для профілактики та корекції негативних емоційних станів у молодшому шкільному віці. С недостатній розвиток ігрової діяльності в дошкільному віці часто є причиною виникнення як навчальних, так і психоемоційних труднощів у молодших школярів.

Корекційні методи відіграють важливу роль у психокорекції негативних емоцій і порушень у молодших школярів. Під час емоційної корекції можуть використовуватися як директивні, так і недирективні підходи в ігровій терапії. Недирективна ігрова корекція, що відбувається у формі вільної гри дитини, виконує кілька функцій: вона сприяє розвитку самовираження учня, допомагає зменшити емоційний дискомфорт, який є неприйнятним для дітей, і формує здатність до саморегуляції.

Сьогодні існує широкий вибір засобів недирективної ігротерапії. Ігрова психокорекція, зокрема через сюжетно-рольову гру, часто використовується для роботи з молодшими школярами, які стикаються з вираженими міжособистісними конфліктами або мають поведінкові порушення. Під час корекційного процесу учні мають можливість відтворити минулі або теперішні події, а також моделювати новий досвід у потенційно стресових ситуаціях. Ефективність сюжетно-рольової гри залежить від соціального досвіду дитини та її уявлень про людей, їх почуття й взаємини.

Ігрові методи психотерапії можуть використовуватися в різних формах для корекції тривожних станів у дітей.

В ігро-терапії відреагування дитині дозволяється грати вільно, щоб вона могла ознайомитися з обстановкою кімнати та ігро-терапевтом. Після цього терапевт вводить стресову ситуацію, використовуючи певні ігрові матеріали. Відтворення травмуючої події допомагає дитині звільнитися від болю і напруги, пов'язаних з цим досвідом. У рамках цього підходу терапевт створює таку обстановку, в якій спеціально відібрані іграшки допомагають дитині відтворити досвід, що викликав у неї тривогу [4; 7; 10].

Під час розігрування попереднього досвіду дитина бере на себе управління грою, переходячи з пасивної ролі потерпілого в активну роль діяча.

У ігровій кімнаті можна виділити три форми ігрової активності:

1. Виявлення агресивної поведінки: дитина кидає предмети, лупцює повітряні кулі або демонструє інфантильні реакції.

2. Вивільнення почуттів у стандартних ситуаціях: наприклад, викликає почуття ревності до братів і сестер, прикладаючи ляльку до грудей матері.

3. Вивільнення почуттів через відтворення в грі конкретного стресового досвіду з життя дитини.

Ігротерапія для налагодження стосунків передбачає, що дітям надається свобода вибору: грати чи не грати, а також можливість управляти власною діяльністю. Мета цієї терапії полягає не в зміні дитини, а в тому, щоб підтримати її в утвердженні свого "Я" та почуття власної цінності. Кожна дитина є унікальною особистістю, що має внутрішні ресурси для саморозвитку.

Основним механізмом досягнення корекційних цілей є встановлення відносин між ігротерапевтом і дітьми. Через ці стосунки ігротерапевт демонструє безумовне прийняття дитини, її поглядів і цінностей, а також висловлює щире віру в її здібності.

Ігротерапія в контексті психоаналізу. Гра є єдиною формою діяльності, в якій дитина відчуває себе вільною від примусу та тиску ворожого середовища.

В процесі роботи в ігровій ситуації, де дитині надається кілька спеціально обраних іграшок, терапевт бере участь у програванні певних травматичних моментів, що отримало назву активної ігротерапії. Цей підхід, заснований на ідеї М. Кляйн, успішно реалізує мету швидкого зниження тривожності у дітей. Передбачалося, що жоден інший метод не може забезпечити настільки швидкі результати.

Під час різноманітної активної діяльності дитина поступово усвідомлює, що їй дозволено робити, і терапевт поетапно починає брати участь у її грі. У пасивній ігротерапії вважається, що ключовим моментом у подоланні емоційних порушень є прийняття способів самовираження дитини. Це дозволяє дитині опрацьовувати свою тривогу та ворожість у ігровій формі і у власному темпі [3; 5; 7].

Ігротерапія, орієнтована на клієнта, має на меті не змінювати чи переробляти дитину, а надати їй можливість бути самою собою. Основна задача корекційного процесу полягає в створенні або відновленні значущих стосунків між дитиною та дорослим, щоб сприяти її особистісному росту і розвитку. Гра, яка є діяльністю, вільною від примусу, підпорядкування, страху та залежності від дорослого світу, за словами прихильників недирективної терапії, є єдиним простором, де дитина може вільно самовиражатися, досліджувати і вивчати свої почуття та переживання.

Ігротерапія в контексті дитячо-батьківських відносин базується на визнанні важливості гри для розвитку дитини та в терапевтичних взаємозв'язках з нею. Вона також підкреслює здатність батьків оволодіти навичками проведення ігрових сесій зі своїми дітьми. При цьому надається перевага навчальній моделі у стосунках між батьками та дітьми, оскільки фахівці в галузі терапії дитячо-батьківських відносин вважають, що соціальні, емоційні та поведінкові труднощі дітей виникають переважно через брак знань і навичок, а не лише внаслідок біологічно зумовлених проблем.

Дитині потрібно надати підтримку в таких аспектах:

1. стати більш відповідальною за свої дії та вчинки;
2. сформувати більш позитивне уявлення про себе;
3. стати більш самостійною;
4. розвинути здатність приймати себе;
5. навчитися відчувати контроль над ситуацією;
6. підвищити чутливість до процесу подолання труднощів;
7. знайти внутрішнє джерело самооцінки;
8. здобути віру у власні сили.

Сюжетно-рольові ігри допомагають коригувати негативні переживання, зокрема в контексті самооцінки, а також сприяють формуванню позитивних взаємин молодших школярів з однолітками і дорослими. Важливе значення має використання казкових сюжетів і ситуацій.

Дію казкових сюжетів важко переоцінити, адже вони сприяють розвитку емоційної сфери та корекції труднощів, з якими стикаються молодші школярі. Казкові ситуації активізують уявлення учнів, розвиваючи їх здатність уявляти ігрові події, в яких беруть участь персонажі. Діти не лише відтворюють, а й створюють образи персонажів, вподобуючись до них. Уміння особистості відтворювати роль і образ є важливою умовою для корекції не лише негативних переживань та емоційного дискомфорту, а й негативних наслідків. Учні переносять свої негативні емоції та риси характеру на ігровий образ, наділяючи ними персонажа в грі.

Психом'язові тренування сприяють корекції емоційного навантаження. Головною метою є навчити молодших школярів розслабляти м'язи тіла та обличчя через техніки м'язової релаксації, використовувати уяву без перенапруження для створення образу самонавіювання, фокусувати увагу на думках та впливати на себе за допомогою вербальних формул.

Рухливі ігри (як-от п'ятнашки, піжмурки тощо) відіграють важливу роль у корекції емоційно-вольової сфери дитини. Ці ігри сприяють емоційній розрядці, зменшують затримки, пов'язані зі страхом, покращують гнучкість поведінки, засвоєння групових норм і розвивають координацію рухів.

Образотворче мистецтво (арт-терапія) є одним із основних засобів психокорекції емоційних порушень і негативних переживань у молодших школярів і має багато різних форм. Art-терапія орієнтована на розвиток самовираження та самопізнання. Творчість допомагає виразити й відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання у символічному вигляді, а також пережити важливі події знову, щоб розкрити прихований зміст психічного стану.

3.2. Принципи корекції тривожності молодших школярів

Для створення програми з корекції та профілактики тривожності у молодших школярів застосовано комплексний підхід. Відповідно до цього

підходу, корекційна робота повинна враховувати прояви негативних емоцій у дітей через різні аспекти особистості — такі як психомоторика (зокрема, дихальні рухи), когнітивна сфера та емоційна сфера, і відповідно впливати на них. Програма передбачає використання як індивідуальних, так і групових методів роботи, а також включає оздоровчі заходи як на фізичному, так і на психологічному рівнях.

Корекційні заходи програми спрямовані на створення умов, які сприяють переходу від простого виконання інструкцій дорослого до співпраці та самоконтролю своєї поведінки. Для розвитку довільної саморегуляції у молодших школярів передбачено використання детальних інструкцій від дорослого, які поступово допомагають дітям розвивати здатність самостійно формувати цілісну програму дій. Програма також включає різні завдання, що стимулюють дитину до творчості, планування або здійснення вибору.

Для розширення поведінкового репертуару учнів та наповнення його моделями стресостійкої поведінки і конструктивних копінг-стратегій, які є важливими для подолання негативних емоційних станів, корекційна програма включає ігри, де правила змінюються залежно від ролей за сюжетом. Л. Виготський називав гру «школою довільної поведінки», в якій, дотримуючись правил, учень вчиться підкоряти свої імпульси для досягнення поставленої мети. У процесі гри правила стають для дитини внутрішніми обмеженнями та керівництвом до дії, сприяючи розвитку самоконтролю та здатності планувати власні дії. Це допомагає поступово зменшити негативні емоційні переживання, перетворюючи зовнішні правила на внутрішні уявлення про те, як правильно діяти в різних ситуаціях.

Для підвищення ефективності корекційних та профілактичних заходів програма зосереджена на емоційному залученні учнів, використовуючи активні методи, що сприяють формуванню позитивної мотивації до виконання завдань. Враховуючи особливості розвитку уваги у молодших

школярів, програма включає завдання, орієнтовані на підтримку уваги дітей та стимулювання «реакції вибору».

Під час розробки корекційної програми були враховані такі методичні принципи:

1. Принцип "заміщувального онтогенезу": корекційна робота починається з тієї точки, де виявлені відхилення від нормального ходу розвитку.

2. Діяльнісний принцип: головним інструментом корекційно-розвивального впливу є взаємодія між дорослим і дитиною.

3. Принцип нормативності: орієнтація на стандартні показники психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

4. Принцип комплексності рухової та когнітивної корекції: оскільки в онтогенезі руховий і когнітивний розвиток проходять паралельно, корекційна робота спрямовується одночасно на обидві сфери.

5. Принцип систематичності: для забезпечення стійких нейронних зв'язків і цілісного впливу на комплекс психічних функцій важливо підтримувати регулярність занять.

Цей підхід і принципи відображені як у змісті програми психокорекції та профілактики негативних переживань у молодших школярів, так і в її процедурній частині, описаній далі.

3.3. Програма корекції тривожності молодших школярів

Програма корекції та профілактики негативних переживань у молодших школярів є організованою системою психологічних впливів, спрямованих на зменшення емоційного дискомфорту дітей, підвищення їхньої активності та самостійності, а також подолання внутрішніх реакцій (таких як агресивність, підвищена збудливість, тривожність), що виникають через емоційні проблеми.

Основні завдання цієї програми полягають у наступному:

1. Зміцнити внутрішні ресурси дитини, що сприятиме зниженню рівня негативних переживань і розвитку навичок реагування на стресові ситуації.
2. Опрацювати негативні емоції дітей, щоб активізувати їхні знання та когнітивні схеми, які формують внутрішній план переживань.
3. Розширити знання та уявлення дітей важливою інформацією, що сприятиме формуванню конструктивних думок і вибору відповідних дій у складних ситуаціях.
4. Продемонструвати приклади конструктивної поведінки в складних обставинах і розвинути навички такої поведінки у дітей.

1. Вступний етап

- Мета: Ознайомлення з учасниками, створення безпечного середовища для відкритого спілкування.
- Дії:
 - Проведення вступної зустрічі з батьками і дітьми.
 - Знайомство дітей один з одним через ігри, що сприяють формуванню довіри.
 - Оцінка рівня тривожності за допомогою тестів та анкет.

2. Інформаційна частина

- Мета: Підвищення обізнаності про тривожність та її прояви.
- Дії:
 - Проведення семінарів для батьків і вчителів про тривожність у дітей.
 - Ознайомлення дітей з темою тривожності через ігри та заняття (відеоматеріали, казки).

3. Корекційні заняття

- Мета: Розвиток навичок управління тривожністю.
- Дії:
 - Групові заняття:
 - Ігрова терапія: використання ігор для зменшення тривожності.
 - Арт-терапія: малювання, ліплення для вираження емоцій.

- Розігрування соціальних ситуацій, що викликають тривогу.
- Індивідуальні заняття:
- Психологічні вправи на релаксацію (дихальні техніки, медитація).
- Встановлення цілей і розробка плану дій для їх досягнення.

4. Розвиток соціальних навичок

• Мета: Поліпшення комунікативних навичок та зменшення соціальної тривожності.

- Дії:
 - Проведення рольових ігор для тренування соціальних навичок.
 - Організація групових активностей (командні ігри, проекти).

5. Підтримка батьків

• Мета: Залучення батьків до процесу корекції.

- Дії:
 - Проведення консультацій для батьків щодо підтримки дітей.
 - Надання рекомендацій з питань виховання та спілкування з дітьми.

6. Моніторинг і оцінка прогресу

• Мета: Оцінка ефективності програми та корекція підходів.

- Дії:
 - Проведення повторних анкетувань та тестувань на початку та в кінці програми.
 - Збори для обговорення результатів із батьками, учителями та психологами.

7. Заключний етап

• Мета: Підведення підсумків, закріплення досягнень.

- Дії:
 - Організація святкового заходу для дітей і батьків.
 - Вручення сертифікатів участі та заохочувальних подарунків.

Важливі моменти:

- Усі заняття повинні бути адаптовані до вікових особливостей дітей.

- Створення безпечного та підтримуючого середовища є ключовим для успішної корекції тривожності.

- Регулярний зворотний зв'язок від дітей, батьків і вчителів допоможе коригувати програму відповідно до потреб учасників.

Ця програма може слугувати основою для розробки більш детальної стратегії в залежності від конкретних умов і ресурсів.

Орієнтовний перелік та опис практичних вправ, які можуть допомогти у корекції тривожності у молодших школярів:

1. Дихальні вправи

Опис: Діти вчаться контролювати своє дихання, що допомагає знизити рівень тривожності.

- Вправа:

- Сядьте зручно.
- Закрийте очі та зробіть глибокий вдих через ніс на 4 рахунки.
- Затримайте дихання на 4 рахунки.
- Повільно видихайте через рот на 6 рахунків.
- Повторюйте 5-7 разів.

2. Візуалізація

Опис: Ця техніка допомагає дітям уявляти себе в безпечному місці, що сприяє зниженню тривожності.

- Вправа:

- Сядьте в зручному положенні.
- Заплющте очі та уявіть місце, де ви почуваетесь комфортно (парк, пляж, кімната).
- Візуалізуйте деталі: кольори, звуки, запахи.
- Залишайтеся в цьому образі протягом 5-10 хвилин.

3. Ігра в "Супергероя"

Опис: Використовуючи рольову гру, діти можуть розвивати впевненість у собі та навчитися справлятися з тривогою.

- Вправа:

- Запропонуйте дітям уявити, що вони супергерої.
- Нехай кожен вибере свого супергероя та розповість, які у нього суперсили.

- Дайте їм завдання: «Як би ти вчинив у ситуації, яка викликає тривогу?»

- Обговоріть, як ці «сили» можуть допомогти в реальних ситуаціях.

4. Малювання емоцій

Опис: Арт-терапія дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість.

• Вправа:

- Дайте дітям аркуші паперу та кольорові олівці або фарби.
- Запропонуйте намалювати свої емоції (радість, страх, тривога).
- Після малювання діти можуть поділитися своїми малюнками та емоціями з групою.

5. Ігра в "Вітер і дерева"

Опис: Ця вправа допомагає дітям розслабитися і звільнитися від напруги.

• Вправа:

- Діти стають у коло.
- Один з учасників стає «вітерцем», а інші – «деревами».
- Вітерець обирає, до якого дерева підійти і «погладити» його рукою, а дерева повинні «гнути» від «вітру».
- Змінюйте ролі, щоб кожна дитина могла спробувати бути «вітерцем».

6. Розповідання історій

Опис: Через розповідання історій діти можуть опрацьовувати свої переживання та тривоги.

• Вправа:

- Діти по черзі розповідають історії про ситуації, які їх тривожать.
- Обговорюйте ці історії в групі, допомагаючи дітям знаходити рішення чи альтернативні погляди на ситуації.

7. Створення "Щасливого куточка"

Опис: Діти вчаться створювати місце, де вони можуть відпочивати і відволікатися від тривоги.

- Вправа:

- Виберіть простір у класі чи вдома, який можна перетворити на "щасливий куточок".
- Наповніть його предметами, які приносять радість: іграшками, книжками, малюнками.
- Діти можуть відвідувати цей куточок, коли відчувають тривогу.

8. Вправи на самоприйняття

Опис: Допмагають дітям приймати себе та свої емоції.

- Вправа:

- Запропонуйте дітям створити список своїх позитивних рис.
- Обговоріть, чому ці риси важливі та як вони допомагають у подоланні тривожності.
- Заохочуйте дітей кожен день називати одну позитивну рису про себе.

9. Танці та рух

Опис: Фізична активність допомагає знижувати рівень тривоги.

- Вправа:

- Включайте веселу музику та проводьте танцювальну паузу.
- Діти можуть вільно рухатися під музику, виражаючи свої емоції через танець.
- Це допоможе зняти напругу і покращити настрій.

10. Позитивні афірмації

Опис: Використання позитивних стверджень допомагає формувати впевненість у собі.

- Вправа:

- Запропонуйте дітям написати або вибрати кілька позитивних фраз (наприклад, «Я можу все, що хочу»).

- Попросіть їх повторювати ці афірмації щодня, особливо в моменти тривожності.

Для підвищення самооцінки дітей можна використовувати ігри, такі як «Хороші слова», «Компліменти» та «Найкращий». Ці активності заохочують дітей висловлювати один одному компліменти, що сприяє розвитку і зміцненню дружніх зв'язків у групі. Автор книги підкреслює: «Безсумнівно, всі діти насолоджуються отриманням компліментів, що покращує їх настрій і підвищує відчуття власної важливості».

З дітьми старшого дошкільного віку найефективніше проводити такі ігри, як «Рожеві окуляри», «Найкращий сперечальник», «Дорога гарного настрою», «Колючий звір», «Обзивалки», «Я хороший», «Коробка добрих вчинків», «Смішилки», «Дощик і ромашки», «Тому, що ти хороший», «Добрий звір», «Старенькі» та «Побажання». Ці ігри навчать дітей уважно ставитися до оточуючих, а також сприятимуть розвитку таких почуттів, як повага, співпереживання та співчуття. Як зазначено, «Ці ігри допоможуть дітям виражати свої емоції, легко спілкуватися з однолітками та сприймати себе на рівні з іншими людьми». Наприклад, гра «У зоопарку» навчить дітей швидко перевтілюватися з сильного у слабого, з доброго у злого, з боягузливого у впевненого. Ця гра допоможе сором'язливим дітям відчувати себе більш впевнено [2; 6].

Гра «Подивись на мене» також сприяє підвищенню самооцінки у дітей. Її мета полягає в тому, щоб донести до соромливих дітей просту істину: уважна увага, яка спрямована на них, зазвичай означає симпатію, а не навпаки. Ігри, такі як «Зламаний телефон», «Зламаний телевізор», «Хто сховався?», «Чий предмет?», «Що змінилося?», допомагають дітям розвивати уважність до інших і вміння концентруватися на оточуючих, що є особливо важливим для сором'язливих дітей.

Гра «Зайчики в трамвайчику» сприяє розвитку швидкості мислення, кмітливості та вміння відстоювати власну думку у сором'язливих дітей. Цю гру можна проводити з дітьми старше 4 років.

Крім того, такі ігри, як «Скульптори», «На дотик», «Злови мене», «Шторм на морі», «Живі іграшки» та «Наші маленькі друзі», допоможуть малятам розкріпачити емоційно-вольову сферу, навчать довірливим відносинам і сприятимуть розвитку співпереживання та співчуття до інших.

3.4. Психолого-педагогічні рекомендації для педагогічних працівників та батьків, які можуть допомогти у подоланні тривожності у дітей молодшого шкільного віку:

Рекомендації для педагогічних працівників:

1. Створення підтримуючого середовища:
 - Важливо створити класну атмосферу, де діти почуваються в безпеці і підтримці. Використовуйте позитивне підкріплення і заохочення.
2. Впровадження ігрових методів:
 - Використовуйте ігрові форми навчання для зниження тривожності. Ігри можуть допомогти дітям виразити свої емоції та взаємодіяти з однокласниками.
3. Навчання технік релаксації:
 - Проводьте заняття з основами релаксації: дихальні вправи, медитація або йога, які допоможуть дітям навчитися заспокоюватися в стресових ситуаціях.
4. Індивідуальний підхід:
 - Звертайте увагу на потреби кожної дитини. Проводьте бесіди з дітьми, аби зрозуміти їхні тривоги і страхи, і розробляйте індивідуальні плани корекції.
5. Формування навичок соціальної взаємодії:
 - Проводьте заняття, які допомагають розвивати комунікативні навички та вміння працювати в групі, такі як рольові ігри.
6. Співпраця з батьками:

- Налагоджуйте відкритий діалог з батьками. Інформуйте їх про ваші спостереження та надавайте рекомендації для підтримки дітей вдома.

Рекомендації для батьків:

1. Підтримка емоційного комфорту:

- Вслухайтесь у переживання дитини. Дайте їй можливість висловлювати свої страхи і тривоги без осуду.

2. Створення стабільного розпорядку:

- Встановіть стабільний режим дня, включаючи час для навчання, ігор і відпочинку. Це допоможе дитині відчувати контроль над своїм життям.

3. Стимулювання самооцінки:

- Підтримуйте дитину в досягненнях, навіть якщо вони маленькі. Позитивні коментарі щодо її успіхів можуть значно підвищити самооцінку.

4. Використання ігор для навчання:

- Залучайте дитину до ігор, які сприяють розвитку соціальних навичок та емоційної грамотності. Це може допомогти їй впоратися зі своїми переживаннями.

5. Викладання навичок вирішення проблем:

- Допомагайте дитині розвивати навички самостійного вирішення проблем і прийняття рішень. Обговорюйте можливі варіанти дій у стресових ситуаціях.

6. Демонстрація власного спокою:

- Моделюйте спокій у стресових ситуаціях. Діти часто наслідують поведінку дорослих, тому ваше спокійне ставлення може стати для них прикладом.

7. Залучення до фізичної активності:

- Заохочуйте дитину займатися спортом або фізичними вправами, оскільки фізична активність допомагає знизити рівень стресу та тривожності.

Висновки до третього розділу

В рамках нашої роботи складена програма психологічної корекції та профілактики тривожності у молодших школярів. Дана програма розроблена з урахуванням діяльнісного підходу, а також принципів «заміщуючого онтогенезу», нормативності, комплексності рухової та когнітивної корекції, і систематичності.

Основними умовами для успішної реалізації програми корекції й профілактики тривожності у молодшому шкільному віці є: орієнтація на корекційно-розвивальне навчання, яке є основою психічного та психологічного розвитку молодшого школяра; інтеграція різних аспектів особистісного та соціального розвитку, що сприяє формуванню впевненості, дружелюбності та самоконтролю емоцій; створення як зовнішніх, так і внутрішніх умов для саморозвитку особистості молодшого школяра.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Проаналізувавши теоретичні джерела, що стосуються підвищеної тривожності у молодших школярів, можна дійти висновку, що в психологічній літературі існує безліч визначень поняття тривожності. Проте більшість дослідників погоджуються, що його слід розглядати диференційовано — як ситуативне явище, так і як особистісну характеристику, враховуючи перехідний стан та його динаміку.

Тривога розглядається як емоційний стан, що характеризується гострим внутрішнім болісним і безпідставним хвилюванням. Це хвилювання пов'язане у свідомості індивіда з очікуванням невдачі, небезпеки або значущих подій в умовах невизначеності, що є емоційним аспектом тривожності.

Тривожність, у свою чергу, визначається як постійна або ситуативна характеристика особистості, яка викликає стан підвищеного занепокоєння, страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях.

2. Вивчивши особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку, було виявлено, що діти з підвищеним рівнем тривожності мають схильність до різних страхів. Багато дітей проходять через етапи психічного розвитку, під час яких їх чутливість до страхів посилюється.

У психологічному плані тривожність виявляється в зміні особистісних амбіцій, зниженні самооцінки, рішучості та впевненості в собі. Вона також впливає на мотивацію. Тривожність може не завжди проявлятися відкрито в поведінці; іноді вона є суб'єктивним відчуттям дискомфорту, яке створює специфічний фон для життєдіяльності особистості та пригнічує психіку.

3. Основні чинники, що впливають на тривожність у молодшому шкільному віці, можуть включати:

7. Сімейне середовище: сімейні відносини – негативна динаміка у сім'ї, конфлікти або недостатня емоційна підтримка можуть сприяти формуванню тривожності; стиль виховання – авторитарний або занадто захисний підхід батьків може підвищити рівень тривожності у дітей.

8. Соціальне середовище: взаємини з однолітками – соціальні труднощі, такі як булінг, відчуження чи труднощі у спілкуванні, можуть викликати тривогу; адаптація до нового середовища – перехід до школи або зміна навчального закладу може бути стресовим фактором.

9. Навчальне середовище: тиск навчання – вимоги навчального процесу, оцінювання, контроль знань і конкуренція можуть викликати тривожність; очікування вчителів – негативні оцінки або критика з боку вчителів можуть посилити відчуття невпевненості.

10. Особистісні характеристики: темперамент – діти з більш чутливим або тривожним темпераментом можуть бути схильні до підвищеної тривожності; низька самооцінка – відсутність впевненості у своїх здібностях може призводити до тривожних станів.

11. Психологічні фактори: пережиті стреси або травми – негативний досвід у минулому може вплинути на психічний стан дитини; невизначеність – відчуття невизначеності або нестабільності в житті може підвищувати рівень тривоги.

12. Фізичне здоров'я: здоров'я та хвороби – фізичні проблеми або хвороби можуть призвести до відчуття тривоги, особливо якщо вони заважають участі в звичних активностях.

4. В результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності у дітей молодшого шкільного віку, які відвідували дитячий садок, а також тих, хто виховувався вдома, можна виділити наступні спостереження:

5. Серед дітей, які виховувалися вдома і не відвідували дитячий садок перед школою, спостерігається більша кількість осіб з дуже високими та високими рівнями особистісної тривожності.

6. Серед дітей, які не відвідували дитячий садок, більше осіб з високим рівнем загальної тривожності.

7. Серед дітей, які виховувалися вдома, більша кількість має високий рівень тривожності в ситуаціях перевірки знань.

8. Серед дітей, які не ходили до дитячого садка перед школою, спостерігається більше випадків труднощів у взаєминах з учителем.

5. В рамках нашого дослідження нами розроблена програма корекції тривожності для дітей молодшого шкільного віку. Програма спрямована на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості дитини. Це дозволить знизити рівень негативних емоцій і навчитися відповідним навичкам реагування на різні стресові ситуації. Програма також передбачає роботу з негативними переживаннями учнів для актуалізації їх знань та когнітивних схем, які складають внутрішній план переживань. Вона передбачає доповнення досвіду інформацією, важливою для формування конструктивних думок і вибору оптимальних дій у складних ситуаціях, а також надання зразків поведінки в кризових умовах та розвиток навичок конструктивної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко М. І. Психологічні чинники тривожності в юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня вищої освіти «бакалавр» «Психологія». Херсонський державний університет. Херсон, 2021. 44 с.
2. Адаптація дитини до школи / упор. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ: Мікрос СВС, 2003. 111 с.
3. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 18–21.
4. Беляєва О. Поговоримо про життя після розлучення батьків. *Психолог*. 2009. № 14. С. 16–19.
5. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-метод. посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с.
6. Бех І. Д. 100 ключів виховного успіху. *Шкільний світ: спецвипуск*. 2009. № 21–23 (485–487). 151 с.
7. Бех І. Д. Молодший школяр у вікових особливостях. *Початкова школа*. 2015. № 1. С. 10–13.
8. Білоусова Н. М. Феномен «переживання»: теоретичні та прикладні аспекти проблеми. *Вісник Черніговського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 11–16.
9. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: вид. «Еллада», 2012. 608 с.
10. Варій, М. Й. Загальна психологія.: підр. для студ. вищ. навч. закл./ М.Й. Варій [3-тє вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
11. Варава Л. А. Аналіз проблеми категорії «переживання» і компоненти дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 39. С. 48–56.
12. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2008. 592 с.

13. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. №23-24. С. 41-42.
14. Винославська О. В. Психологія: навч. посібник. К.: ІНКOS, 2009. 390 с.
15. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник [Текст]: О. В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., К.: Просвіта, 2001. 416 с.
16. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* 2010. Вип. 10. С.120-128.
17. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота.* 2019. №24, 1(49). С. 32-48.
18. Гейко Є. В., Завацька Н. Є. Соціальна адаптованість дитини у структурі цілісності її особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3 (2). С. 234–242.
19. Головінський І. З. Особистість: розвиток, теорії та виміри. [Текст]: К.: Аконіт, 2005. 128 с.
20. Гончаренко Г. Т. Психічне здоров'я дитини: посібник. К., 2018. 112 с.
21. Гордєєва А. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи : шляхи та методи психокорекції. *Психолог.* 2009. №14. квітень. С. 1-24.
22. Гордієнко Д. О., Коваленко В. В. Вплив анімаційних фільмів на рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 57–65.
23. Гордова О. В. Психологічні аспекти вираження переживань першокласників в контексті проблеми шкільної адаптації. 2008. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8761/1/16.pdf> (дата звернення: 21.09.2024).

24. Гуд Г. О. Динаміка вираженості негативних переживань в учнів молодшого шкільного віку. Особистість у сучасному просторі: матеріали наукового круглого столу (Київ, 7 грудня 2018). Київ, 2018.

25. Гуд Г. О. Негативні переживання дітей молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2018. Том IX. З. Вип. 11. С. 381–393.

26. Гуд Г. О. Негативні переживання дітьми молодшого шкільного віку, зумовлені соціальними чинниками. Психологія людини: свідомість та реальність: зб. матеріалів VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин, 30–31 жовтня 2018). Ніжин: НДУ імені М. Гоголя, 2018. С. 44–47.

27. Гуд Г. О. Особливості розвитку негативних переживань у молодшому шкільному віці. *Психологічний часопис. Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 5. №4. С.38–52.

28. Гуд Г. О. Психологічна характеристика негативних переживань дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки дитинства: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.* (Одеса, 14–15 вересня 2018). Одеса: Букаєв В. В., 2018. С. 129–133.

29. Гуд Г. О. Психологічні особливості формування толерантності до негативних переживань у молодших школярів. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць / гол. ред. колег. Н. Є. Завацька. Сєверодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2020. № 1 (51). С. 62–81.

30. Гуд Г. О. Психолого-педагогічні засоби профілактики та корекції негативних переживань молодших школярів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2019. Том IX. Вип. 12. С. 83–96.

31. Гуд Г. О. Рівнева диференціація прояву тривожності у молодших школярів: емпіричний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології:

зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України /гол. ред. С. Д. Максименко. Київ: Видавництво «Фенікс», 2019. Том XII. Вип. 25. С. 64–76.

32. Гуд Г. О. Структурно-компонентна модель негативних переживань у молодшому шкільному віці. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць. Львів Кельце, 2017. Вип.1. 401-404.

33. Дзюбко Л. В Психологічні проблеми переходу учнів з молодшої до основної школи. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка; Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 911–922.

34. Драган А. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2015. № 1 (48). С. 117–120.

35. Залеська О. Діти в умовах травматичної кризи. *Психолог: всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів*. 2015. № 11–12. С. 35–38.

36. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. *Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72–78.

37. Ілляшенко Т. Чому діти агресивні? *Початкова школа*. 2019. № 7. С. 15–18.

38. Ілляшенко Т. Щоб оцінка перестала бути каральною (Читаючи проект реформи початкової школи). *Початкова школа*. 2017. № 10. С. 3–6.

39. Казаннікова О. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Т. 1. Вип. 1. С. 176–180.

40. Каут Н. М. Дезадаптація молодших школярів як проблема психологічної науки і педагогічної практики. URL: <http://www.infolibrary.com.ua/books-text-10205.html> (дата звернення: 13.10.2024).

41. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Либідь, 2007. 253 с.
42. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*. 2009. № 11–12. С. 22–23.
43. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог* 2009. №11-12, березень. с. 22-23
44. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін., за ред. С. О. Богданова, В. Г. Панка. Схвалено для використання Інститутом модернізації змісту освіти МОН України (лист від 08.06.2017, № 21.1/12-Г-300), ухвалено до друку за рекомендацією вченої ради НаУКМА від 25.05.2017, протокол № 7. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text> (дата звернення: 17.09.2024).
45. Коробко С., Коробко О. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД. 2002. 414 с.
46. Коцур Н. І., Годун Н. І. Психоемоційні стреси в школярів: ризики розвитку та шляхи запобігання. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1. С. 97–100.
47. Кочерга О. М., Васильєв О. А. Дитячі страхи, неврози, темперамент. *Психолог*. 2002. № 12. С. 2-5.
48. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: Центр навч. літератури, 2004. 272 с.
49. Москалець В. П. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.
50. Психічне здоров'я дитини К.: Ред. загальнопед. газет, 2003. 112с.
51. Психология. Словарь / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. 494с.
52. Психологія: Навч. пос. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В.А. Злинов та ін./ За наук. Ред.. О.В. Винославської. К.: Фірма «ІНКООС», 2005. 342с.

53. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 1-4 класів. Харків «Основа», 2007. 207с.
54. Сучасний погляд на тривогу. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu>
55. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
56. Тривожні діти 5-10 років. Корекційна програма. *Психолог*. 2009. № 24. С. 3-15
57. Шебанова В.І. Дослідження тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2001. №2. с. 108-119.
58. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety / S. Freud // The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 1959. P. 75–176
59. Jaspers K. General psychopathology / K. Jaspers. Chicago : University of Chicago Press, 1963. 922 p.
60. Spielberger C. D. Manual for the state–trait–anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. 10 p.
61. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety / J. A. Taylor // The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1953. № 48 (2). P. 285–290
62. Wittchen H-U. Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depress. Anxiety*. 2002. Vol 16. P. 162–171.



метадані

Заголовок

Диплом_Корекція_рівня_тривожності_у_школярів_молодшого_шкільного

Автор

Науковий керівник / Експерт

Кириченко

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		2
Інтервали		0
Мікропробіли		125
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		231

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



11816

Кількість слів

87604

Кількість символів