

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6-0530-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Іванова Ганна Валеріївна
Керівник: Юдіна О.В., к.пед.н.,
доцент кафедри ділової комунікації
Рецензент: Самсонова О.О., к.пед.н.,
доцент кафедри дошкільної та
початкової освіти

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Івановій Ганні Валеріївні

Тема роботи Психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку

керівник роботи Юдіна О.В., к.пед.н., доцент кафедри ділової комунікації

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати сутність поняття «тривога» та «тривожність» у сучасній науковій літературі; визначити особливості прояву тривожності в дітей молодшого шкільного віку; розглянути засоби корекції тривожності в дітей молодшого шкільного віку; дослідити прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку; розробити програму корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Юдіна О.В., доцент		
Розділ 1	Юдіна О.В., доцент		
Розділ 2	Юдіна О.В., доцент		
Висновки	Юдіна О.В., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	травень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ Іванова Г.В.

(підпис)

Керівник роботи (проєкту) _____ О.В. Юдіна

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 68 сторінок, 3 рисунка, 2 таблиці, 60 джерел.

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

Предмет дослідження – психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза: припущення про те, що якщо у дітей молодшого шкільного віку буде виявлено середній на високий рівень тривожності, то необхідно буде розробити програму корекції тривожності, яка сприятиме покращенню психологічного стану та зниженню тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення, систематизація, спостереження, тестування, бесіда.

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі понять «тривога» та «тривожність», особливостей прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, вчителями з метою зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ТРИВОГА, ТРИВОЖНІСТЬ.

SUMMARY

Ivanova G.V. Psychological Means of Correcting Anxiety in Children of Younger School Age.

Bachelor's qualification work: 68 pages, 3 figures, 2 tables, 60 sources.

The object of the research is the anxiety in children of primary school age as a psychological phenomenon.

The subject of the research is psychological means of correction of anxiety in children of primary school age.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate psychological means of correcting anxiety in children of primary school age.

Hypothesis: the assumption that if average to high levels of anxiety are detected in elementary school children, then it will be necessary to develop an anxiety correction program that will contribute to the improvement of the psychological state and decrease of anxiety in elementary school children.

Research methods: analysis of psychological and pedagogical literature, generalization, systematization, observation, testing, conversation.

The scientific novelty of the study consists in the analysis of the concepts of «anxiety» and «anxiety», features of the manifestation of anxiety in children of primary school age.

The practical significance of the study lies in the development and implementation of a program for the development of the emotional sphere of older preschool children by means of art therapy. The results of the research can be used by psychologists, students of higher education in specialty 053 «Psychology».

CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE, EMOTIONAL STATE, ANXIETY, ANXIETY.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
1.1. Сутність поняття «тривога» та «тривожність» у сучасній науковій літературі.....	10
1.2. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	20
1.3. Засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	38
2.1. Організація емпіричного дослідження проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	38
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	41
2.3. Програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку....	45
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сьогодення існує безліч чинників, що негативно впливають на психічний стан дітей молодшого шкільного віку, збуджуючи у них тривожність. Період навчання у школі має вирішальне значення для формування особистості дитини, оскільки саме тут відбувається розкриття її потенціалу та формування важливих психологічних особливостей. Тому на цьому етапі особливо важливо забезпечити гармонійні відносини як у школі, так і в родині, щоб попередити процес виникнення тривожності.

Причинами тривожності можуть бути різноманітні чинники, такі як адаптація до нового середовища, взаємодія з однолітками та вчителями, оцінка власних знань та можливостей, а також інші аспекти. У зв'язку з цим в учнів може спостерігатися підвищення тривожності та негативний психоемоційний стан. Вразливість до зовнішніх впливів, залежність від думок оточуючих, складна адаптація до нового середовища, обмеженість у здібностях до свідомого контролю над власними розумовими та емоційними процесами – це психологічні особливості, що є характерними для дітей молодшого шкільного віку та впливають на рівень їх тривожності.

Проблему тривожності у дітей молодшого шкільного віку досліджували у своїх наукових працях Е. Еріксон, З. Фрейд, Дж. Тейлор, В. Бочелюк, О. Гірченко, Д. Кіріченко, Т. Левицька, А. Пасічніченко, Г. Пилипенко, М. Рудницька, Н. Цумарева, Ю. Чудновець, М. Шинкевич та ін.

Проблема тривожності серед молодших школярів відіграє вагомий роль у сучасній психології. У зв'язку з війною у нашій країні особлива увага психологів спрямовується на цю проблему, оскільки не лише дорослі, але й діти будь-якого віку стикаються з тривожністю. Це особливо актуально через те, що молодші школярі здебільшого не в змозі самотійно подолати тривогу, тому це потребує уваги дорослих, які несуть відповідальність за своїх дітей. Тому

вивчення тривожності на різних етапах дитинства є ключовим для розуміння суті цього явища та його впливу на дитину, а також для ефективного подолання цього стану.

Своєчасна діагностична робота та вибір ефективних психологічних засобів корекції тривожності допоможуть позитивно вплинути на психічний стан дітей. Актуальність проблеми зумовила вибір теми дослідження: «Психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого віку».

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

Предмет дослідження – психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати сутність поняття «тривога» та «тривожність» у сучасній науковій літературі.
2. Визначити особливості прояву тривожності в дітей молодшого шкільного віку.
3. Розглянути засоби корекції тривожності в дітей молодшого шкільного віку.
4. Дослідити прояви тривожності в дітей молодшого шкільного віку.
5. Розробити програму корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза: припущення про те, що якщо у дітей молодшого шкільного віку буде виявлено середній на високий рівень тривожності, то необхідно буде розробити програму корекції тривожності, яка сприятиме покращенню психологічного стану та зниженню тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Для виконання завдань дослідження використано такі методи дослідження:

1) теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури з метою визначення сутності поняття «тривога» та «тривожність»; узагальнення, систематизація для виокремлення основних понять дослідження;

2) емпіричні: діагностичні (спостереження; тестування; бесіда) з метою перевірки проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку; психодіагностичні методики: а) «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна; б) «Обери потрібне обличчя» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; в) тест шкільної тривожності А. Філіпса.

Наукова новизна роботи полягає в аналізі понять «тривога» та «тривожність», особливостей прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення роботи полягає у розробці програми корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, вчителями з метою зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 60 найменувань. Загальний обсяг тексту сторінок. Робота містить таблицю та рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сутність поняття «тривога» та «тривожність» у сучасній науковій літературі

Останнім часом відзначається зростання рівня тривожності серед населення, що стало однією з важливих тем для обговорення та роздумів у нашому суспільстві. Сучасний світ стає менш стабільним через різноманітні економічні, політичні та соціокультурні фактори, що збільшує почуття невпевненості та тривоги серед людей. Проведений аналіз наукових джерел виявив, що більшість дослідників відмежовують поняття «тривожність» та «тривога», розглядаючи їх як окремі аспекти емоційного стану людини. Такий підхід дозволяє краще розуміти природу та прояви цих емоцій, що важливо для розробки ефективних стратегій подолання тривожності та покращення психічного стану населення.

Тривожність не лише стан емоційного невпевнення, але й комплексна сукупність переживань, яка включає в себе очікування негативних наслідків та відчуття загрози. Згідно з дослідженнями Т. Левицької, тривожність може бути розглянута як складова темпераменту та особистісного рису, а також як стійка особистісна властивість та емоційний стан [30]. Це важливе поняття для розуміння психічного здоров'я та добробуту людини, і воно привертає увагу дослідників у зв'язку з його впливом на якість життя та соціальні взаємодії.

Тривога, як емоційний стан, виникає у відповідь на різні життєві обставини або загрози, що може призвести до почуття напруження та невизначеності. Вона може виникати у зв'язку з невизначеністю майбутнього або передчуттям небезпеки. Фізичні прояви тривоги, такі як швидке

серцебиття, пітливість та роздратованість, часто відчуваються в разі цього стану. Деякі випадки тривоги можуть бути тимчасовими і саморегулюватися з часом, але у інших випадках вона може стати патологічною, вимагаючи медичного або психологічного втручання.

В. Бочелюк зазначає, що тривога є нормальною реакцією на стрес, проте у деяких випадках вона може перешкоджати повсякденному життю та вимагати кваліфікованої допомоги. Це важливе розуміння допомагає нам у пізнанні та керуванні нашими емоціями, сприяючи збереженню психічного здоров'я та забезпеченню якісного життя [57].

В. Марченко визначає тривогу як відчуття недовіри до певної події або ситуації, яка виникає в той момент, коли важливі цінності особистості стають під загрозою. Це може включати загрозу для особистого благополуччя, стабільності або комфорту [32].

Ця загроза може бути як психологічною (наприклад, втрата свободи або безпеки), так і фізичною (наприклад, загроза життю). Також небезпека може стосуватися будь-якої іншої цінності, що є важливою для особистості (наприклад, любов до іншої людини або патріотизм). Кожна людина має свої особисті причини для виникнення тривоги, оскільки вони визначаються її власними цінностями, які відіграють роль «опори». У стані тривоги людина відчуває, що її цінності порушуються і це сприймається як загроза особистісній безпеці. Тривога не має конкретного об'єкта, оскільки вона вражає основні компоненти психологічної структури особистості, що допомагає людині розглядати себе як цілісну та унікальну особистість у світі [45].

А. Пасічніченко розглядає тривожність як постійний компонент характеру, який супроводжує нас протягом усього життя, починаючи з самого народження і до пізніх років. Автор вважає, що ця тривожність значною мірою може ускладнити наше життя, роблячи взаємодію з іншими важкою позбавляючи людину надії на спокійне і продуктивне існування. Цей стан страху може впливати на різні аспекти нашої діяльності [39].

На думку О. Казаннікової, тривожність є більш складним явищем, ніж просто страх. Він вважає, що тривожність складається з комбінації різних емоцій, включаючи страх, а також інші, такі як гнів, провина, сором або навіть цікавість. Це може бути своєрідним емоційним коктейлем, який виникає в реакції на невизначеність або загрозу. Ця комбінація емоцій може різнитися залежно від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей кожної людини. Розуміння цього аспекту тривожності допомагає нам краще розібратися в тому, як ми реагуємо на стресові ситуації та як можемо керувати своїми емоціями [21].

Т. Кириленко визначає тривожність як почуття страху та негативних передчуттів, які супроводжуються збільшеною та тривалою фізіологічною активністю. Він вказує на те, що симптоми тривожності можуть виявлятися у різних психологічних розладах та вводить такі поняття, як «тривожні розлади» (фобії, посттравматичні стреси, одержимість), «тривожні реакції», «об'єктивна тривожність». Об'єктивна тривожність описується ним як стан тривожності, що виникає кожен раз, коли ми вважаємо себе під реальною загрозою, що підштовхує до негайних дій для збереження життя [26].

Згідно з В. Карпович, тривожність може виникати в різних ситуаціях, коли людина зіткнулася з можливими несподіванками. Це можуть бути, наприклад, затримки у приємних ситуаціях, коли очікувалося щось приємне або радісне, а також під час очікування неприємностей або негативних подій. Тривожність у таких ситуаціях може виникати через відчуття невизначеності або невпевненості щодо того, що відбудеться далі. Це може призвести до емоційного напруження, неспокою та невпевненості, які перешкоджають людині нормально функціонувати. Розуміння цих механізмів допомагає нам краще зрозуміти природу тривожності та шляхи її подолання [25].

У межах психоаналітичного підходу науковці трактують тривожність як стан, що виникає в процесі народження та розвивається далі під впливом зовнішніх чинників (Ф. Грінейкр, М. Клейн, К. Майер, О. Ранк, Г. Салліван, О. Феніхель, Н. Фоудор, З. Фрейд, А. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг).

Дослідники біхевіористичного напрямку мають схожий погляд на роль тривожності в розвитку особистості (І. Блумер, Е. Дюркгейм, П. Жане, Дж. Мід, Б. Скіннер, Е. Толмен).

Представники гештальтпсихології розглядають тривожність, як незавершений гештальт, тобто загальмовану реакцію на небезпечну або потенційно небезпечну ситуацію. (М. Вертгеймер, К. Дункер, В. Келлер, К. Левін.). Дослідники екзистенціального підходу розглядають тривожність як особисту беззахисність, загрозу власному життю, яка залежить від оцінки з боку оточення (А. Камю, Дж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс).

На думку Г. Пилипенко, будь-яка тривога насправді є виявом страху перед публікою, особливо у контексті виконання чого-небудь. Іншими словами, він сприймав тривогу як спробу подолати страх перед «ніщо», що часто сприймається як «ніщо дорівнює смерть» [40].

З іншого боку, С. Шпак розглядав тривожність як реакцію на внутрішню або зовнішню загрозу, розуміючи її як фізіологічну відповідь. Його опис полягав у тому, що страх виникає у відповідь на певний небезпечний об'єкт у навколишньому середовищі, який потрібно уникнути будь-яким чином. З іншого боку, тривожність відображає внутрішнє переживання, не пов'язане з зовнішніми об'єктами. С. Шпак зазначив, що тривожність – це переживання утрудненого дихання під час заблокованого збудження... Слово «anxiety» (тривога) походить від латинського «augusto» – вузькість, стиснення. Тривожність виникає разом з мимовільним стисканням грудей [60].

Ю. Чудновець підкреслював, що тривожність, по суті, виявляється у здатності особистості до переживання тривоги, причому це переживання може виникати на досить низькому порозі реакції, що стає одним із ключових критеріїв індивідуальних розбіжностей. Автор зазначив, що рівень тривожності може зростати при тяжких соматичних або психічно-нервових захворюваннях, а також в середовищі здорових особистостей, які пережили наслідки психологічної травми [57].

За поглядами Т. Левицької, яка віддає перевагу діяльнісному підходу, тривожність є одним із ключових чинників, що впливають на якість та результативність особисто важливих дій. Вона ідентифікує три основних рівні тривоги, які пов'язані з активною діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний [30].

Перший рівень, деструктивна тривога, характеризується тим, що тривога заважає або перешкоджає успішній виконавчій діяльності. У цьому випадку тривога виступає як заважалник, що перешкоджає досягненню мети або завдання.

Другий рівень, недостатня тривога, вказує на те, що особа може перебувати у стані невпевненості або занадто впевнена у собі, що може впливати на ефективність діяльності. У такому випадку тривога відсутня або недостатня, щоб забезпечити необхідний рівень активності та уваги.

Третій рівень, конструктивна тривога, є найбільш продуктивним і корисним. Вона виявляється у відчутті напруження, яке стимулює особу до більш ефективної діяльності та допомагає уникнути комфортної зони. Така тривога сприяє покращенню продуктивності, творчості та досягненню поставлених цілей.

М. Шеремет визначає тривожність як постійну або ситуативну характеристику людини, яка провокує підвищення занепокоєння, відчуття тривоги та страху в певних соціальних ситуаціях [59].

Згідно з поглядами В. Бочелюка, тривожність розглядається з іншого ракурсу, визнаючи її як стійкий або ситуативний прояв здатності людини відчувати страх чи тривогу у нетипових соціальних ситуаціях.

Перший випадок, стійка тривожність, характеризується постійним станом тривоги або невпевненості, який може виникати в різних аспектах життя, незалежно від конкретної ситуації. Людина зі стійкою тривожністю може відчувати непокій, напруженість та страх навіть у звичайних або рутинних обставинах. Ситуативна тривожність, з іншого боку, виникає лише у певних обставинах або у відповідь на конкретні події чи подразники. У таких ситуаціях

людина може відчувати тривогу або страх, але ці емоції не виявляються постійними або загальними [57].

Розуміння цих двох типів тривожності дозволяє краще зрозуміти і керувати власними емоціями та реакціями на навколишні події. Крім того, такий підхід дозволяє виявити можливі шляхи подолання або зменшення тривожних відчуттів у різних ситуаціях.

А. Пасічніченко зазначає, що тривожність є багатогранним психологічним явищем, яке може бути розглянуте з різних точок зору. З одного боку, це може бути тимчасовий стан, що виникає в обмежений період часу під впливом певних подій чи обставин. Наприклад, людина може відчувати тривогу перед важливим виступом або важливою подією у своєму житті. З іншого боку, тривожність може бути розглянута як стійка характеристика особистості, яка супроводжує людину на протязі тривалого часу і проявляється у різних сферах її життя. Це може бути систематичний стан тривоги, який виявляється в різних ситуаціях та відображає загальний психологічний стан людини [39].

Такий підхід до розуміння тривожності дозволяє враховувати її різні аспекти та контексти, що важливо для більш повного розуміння цього психологічного явища. Додаткове вивчення тривожності як тимчасового стану та як стійкої риси особистості може розкрити її вплив на психологічний стан та поведінку людини.

М. Шинкевич зазначає, що міцність нервової системи має прямий вплив на рівень тривожності у людини. Його дослідження підкреслювали, що стійкість та стабільність нервової системи можуть впливати на здатність особистості зберігати спокій у стресових ситуаціях і менше схильності до розвинення тривожності [40].

Н. Цумарева, натомість, зазначає, що існує взаємозв'язок між силою нервової системи та її чутливістю. Її дослідження підтверджували, що в людей з менш сильною нервовою системою спостерігається вищий рівень чутливості до зовнішніх впливів та стресу, що може сприяти більшому рівню тривожності [56].

Такі висновки відображають складну взаємодію між фізіологічними характеристиками нервової системи та психологічними факторами, що впливають на тривожність. Додаткові дослідження в цьому напрямку можуть допомогти краще зрозуміти ці зв'язки та їх вплив на психічне здоров'я та емоційний стан людини.

На сьогоднішній день не існує єдиної точки зору щодо походження тривожності у людини. Вважається, що вона може бути як набутою, так і вродженою. Генетична схильність до тривожності, поєднана з неправильним вихованням, внутрішніми конфліктами та іншими соціальними чинниками, і все це може призвести до її формування. Таким чином, з аналізу наукової літератури випливає, що наразі дослідники акцентують увагу переважно на вивченні тривожності, яка є стійкою властивістю особистості та може розвиватися в нестабільних умовах життя.

Особистісна тривожність є характеристикою особистості, яка починає формуватися та закріплюватися ще на ранніх етапах розвитку, зазвичай між 4 і 6 роками віку, як складова умовно-рефлекторної реакції. Процес виникнення, становлення та подальший розвиток тривожності значною мірою залежить від індивідуальних та вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку. Окрім того, на особистісну тривожність впливають соціальні умови, в яких дитина зростає і розвивається, а також різноманітні впливи, які спрямовані на неї, включаючи як стихійні, так і організовані (наприклад, навчально-виховні) фактори [43].

Як стверджує Ю. Алексєєва, тривожність стає ключовою проблемою у сучасному світі. Тривожність поділяють на дві форми: як емоційний стан, що виникає в певних ситуаціях (ситуативна тривожність), та як стійка особливість особистості або темпераменту (стабільна властивість) [1]. Вплив тривожності, незалежно від її форми, на активність людини широко вивчався в рамках «школи навчання», проведених такими визначними вченими, як К. Спенн та Дж. Тейлор, які стали авторами впливової школи у вивченні тривожності [12].

З. Фрейд висунув цікаву гіпотезу стосовно різних форм тривожності, виділяючи три основні типи:

- реальна тривога, виникає від реальної небезпеки у зовнішньому світі;
- невротична тривога, спричинена загрозою, яку не можна визначити чітко, вона залишається невідомою;
- моральна тривога, виникає внаслідок стурбованості совісті [9].

Аналізуючи невротичну тривожність, З. Фрейд виділив дві її ключові відмінності від реальної тривожності. Перше, невротична тривожність існує внаслідок внутрішньої, а не зовнішньої небезпеки, і намагається приховатися від свідомості. Головним джерелом невротичної тривожності є страх можливої шкоди, що викликає реакцію відсторонення. Вчений стверджує, що невротична тривожність може приймати три форми:

- по-перше, це постійний стан тривоги, що супроводжує тривожну людину в будь-яких обставинах і може перерости у очікування страху;
- по-друге, це фобічні реакції, коли людина реагує дуже сильно на певні об'єкти або ситуації, наприклад, боїться висоти, темряви або спілкування з іншими;
- по-третє, це страхи, що виникають під час істерій і важких неврозів, коли вони не мають реального зв'язку з зовнішньою небезпекою [11].

Тривожність може приймати різні форми, що відображують різноманітні способи, якими люди усвідомлюють, переживають та долають цей стан. Існують певні варіанти сприйняття та подолання тривожності.

Відкрита тривожність – це свідомо переживаний стан, що виявляється у діяльності у вигляді тривожності. Цей тип тривожності може набувати різних форм, таких як:

- нерегульована або слабко регульована, гостра тривожність;
- регульована та компенсована тривожність;
- культивована тривожність, пов'язана з пошуком «вторинних вигод від власної тривожності», яка з'являється переважно в підлітковому віці, коли особистість набуває більшу зрілість [4].

Прихована тривожність може бути неусвідомленою та проявлятися у нечутливості до реальності, у надмірному спокої, у відторгненні та запереченні небезпеки. Цей тип тривожності може також проявлятися опосередковано через специфічні форми поведінки, такі як перебирання волосся, похитування тіла, постукування пальцями по столу тощо. Відхід від ситуації та неадекватний спокій також можуть бути ознаками прихованої тривожності [26].

Приховані форми тривожності спостерігаються майже в однаковій мірі у всіх вікових групах [30]. Відкрита форма тривожності зустрічається набагато частіше, ніж прихована. У стані «неадекватного спокою» людина намагається приховати свою тривогу від оточення (і від самої себе), що спонукає до формування жорстких механізмів захисту, які перешкоджають усвідомленню певних загроз у навколишньому середовищі та розумінню власних емоцій [7].

Нормальний рівень тривожності може мати корисну функцію, виконуючи роль сигналу щодо небезпечних ситуацій, що привертає увагу до можливих труднощів і перешкоджень на шляху до досягнення мети. Крім того, вона допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, що сприяє досягненню кращих результатів [16].

Певний рівень тривожності є нормальним для всіх людей і є необхідним для оптимального адаптування до реальності. Проте постійна тривожність може свідчити про порушення в особистому розвитку, що перешкоджає нормальній поведінці та взаємодії [27].

Серед причин тривожності, згідно з сучасним підходом до цієї проблеми, можна виділити стійкі форми, які залежать від властивостей темпераменту та очікувань у соціальному спілкуванні. Психодинамічні причини тривожності включають особливості нервової та ендокринної систем, такі як слабкість нервових процесів [45].

Однією з ключових аспектів, який важливо враховувати при аналізі причин тривожності, є проблема визначення її джерела. На сучасному етапі розрізняють дві основні групи джерел стійкої тривожності:

1) Зовнішні джерела:

- довготривала стресова ситуація;
- повторне виникнення стресових подій. Постійний і повторний стрес розглядаються як головні фактори, що сприяють розвитку невротичних станів, включаючи тривожність;
- посттравматичний стрес, який може виникнути внаслідок аварій, природних катастроф, хірургічних втручань, хвороб, конфліктів в сім'ї або жорстокого ставлення батьків до дітей. Загальна тривожність є одним із ключових компонентів «посттравматичного синдрому»;

2) Внутрішні джерела:

- психологічні особливості;
- психофізіологічні особливості [58].

Ці дві групи джерел можуть взаємодіяти між собою, утворюючи складні механізми, що впливають на рівень тривожності у людини.

У наукових дослідженнях відзначається, що терміни «тривога» та «тривожність» використовуються для опису негативних емоційних станів, які характеризуються внутрішньою напругою та постійним занепокоєнням. Тривога вважається станом, що виникає у зв'язку з відчуттям небезпеки або загрози, і супроводжується активацією нервової системи. З іншого боку, тривожність визначається як схильність людини до постійного та інтенсивного переживання стану тривоги.

Сучасні дослідження підкреслюють, що тривога та тривожність є складними феноменами, що охоплюють багато аспектів, такі як когнітивні, емоційні та фізіологічні та вказують на те, що існує індивідуальна різноманітність у сприйнятті та реакції на тривогу, а також варіації у порозі виникнення цих станів.

Отже, у сучасних наукових дослідженнях ми спостерігаємо багатогранне розуміння понять «тривога» та «тривожність». Це визначається не лише як емоційний стан, але і як комплексний феномен, що включає фізіологічні реакції, когнітивні процеси та індивідуальні особливості людини. Механізми

тривожності включають різноманітні аспекти, такі як активація автономної нервової системи, виникнення негативних думок та сприйняття загроз, а також вплив генетичних та середовищних чинників. Дослідження в цій області дозволяють нам краще розуміти природу тривоги та розробляти більш ефективні методи її управління та лікування.

1.2. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку

У реаліях сьогодення тривожність стає все більш поширеним явищем у психічному розвитку, особливо серед молодших школярів, що стає помітною тенденцією в шкільній практиці. Це стан виявляється у постійних переживаннях, почутті невпевненості, очікуванні негативних подій, страху перед найгіршими наслідками та емоційній нестійкості. Дослідження тривожності у молодших школярів має велике значення у контексті проблем емоційно-особистісного розвитку дітей та підтримки їхнього фізичного і психічного здоров'я. Такий підхід допомагає розуміти та впоратися з тривожністю на ранніх стадіях розвитку, сприяючи більш успішному адаптивному функціонуванню дітей у майбутньому.

З кожним роком значно зростає кількість дітей, які страждають від тривожності. Такі діти можуть мати підвищене занепокоєння, емоційну нестійкість та почуття невпевненості в собі та своїх діях. У сучасному світі школярі зіштовхуються з різними проблемами, такими як напружений ритм життя, нові навчальні програми, зайнятість батьків, високі стандарти, а також зміни в їх соціальному статусі та середовищі. Після початку навчання в школі на дітей покладаються обов'язки та надії, що призводить до відчуття відповідальності. Це може збільшити рівень тривожності та відчуття невідповідності до очікувань оточуючих. У дітей часто зустрічаються не лише позитивні, але й негативні емоції, які впливають на їхній загальний психологічний стан і академічну успішність. Невідповідність віковим потребам

може призвести до тривожного стану. Таким чином, широке поширення емоційних проблем серед молодших школярів може спричинити розвиток неврозів та інших психічних розладів [36].

Для більш детального розуміння проблеми тривожності у дітей, зазначимо психологічні та педагогічні чинники, які впливають на її виникнення та розвиток, які виділили Н. Бабенко та В. Кротенко [28]:

1. Чинники сімейного виховання є одними з ключових чинників тривожності. Взаємодія між батьками та дітьми може суттєво впливає на емоційний стан дітей. Наприклад, негативне спілкування чи відсутність підтримки можуть спричинити тривогу та невпевненість.

2. Шкільна успішність також здійснює значний вплив на тривожність дітей. Незадоволеність своєю успішністю, незалежно від отриманих оцінок, може призводити до стресу та тривоги. Деякі діти можуть відчувати, що ніколи не можуть відповісти очікуванням батьків чи вчителів.

3. Відносини з вчителями також можуть стати джерелом тривожності для дітей. Негативне ставлення вчителів, конфлікти або недобррозичлива поведінка можуть призвести до стресу та тривоги, що впливає на навчання та загальний емоційний стан.

4. Взаємини з однолітками відіграють важливу роль у формуванні тривожності. Відчуття відчуженості чи небажання може призводити до почуття безпорадності та тривоги у дітей.

5. Внутрішній конфлікт, пов'язаний із самооцінкою та ставленням до себе, може також сприяти розвитку тривожності. Наприклад, низька самооцінка чи постійне порівняння себе з іншими може призводити до тривоги та стресу.

6. Емоційний досвід грає важливу роль у формуванні тривожності. Негативні події та досвіди можуть залишати глибокий слід у свідомості дитини, що призводить до тривоги та стресу в майбутньому.

Тривога у дітей може виникати через різні чинники, які впливають на їхні взаємини з оточуючими людьми та оточуючим середовищем. Це може включати почуття невпевненості у собі, внутрішні конфлікти, страх перед

навчанням у школі, сімейні конфлікти, авторитарне виховання, а також негативні відносини з батьками та іншими людьми.

Негативні наслідки цих чинників можуть включати прояви агресії, яка може бути як захисною, так і спрямованою на себе (аутоагресія), а також може сприяти формуванню та розвитку психічних розладів. Наприклад, на думку В. Боштан тривога може викликати періодичні напади паніки, депресивний стан, або впливати на здатність до навчання та соціальну адаптацію [9].

Серед ознак тривожності можна виділити кілька ключових показників, які допомагають визначити її наявність. Класифікація психічних і поведінкових розладів у дітей згідно з МКБ-10 надає деякі орієнтири для виявлення тривожної поведінки [23]. Серед таких ознак можна виділити:

- відчуття напруженості, яке супроводжує дитину практично постійно;
- впевненість у власній неповноцінності в порівнянні з іншими та невміння адаптуватися до життя;
- страх можливої критики та відкидання соціумом;
- небажання встановлювати взаємини з іншими людьми без впевненості, що до неї будуть добре ставитися;
- потреба забезпечити свою безпеку шляхом введення обмежень у своєму житті;
- бажання уникнути соціальної активності.

Також варто зауважити, що коли дитина вперше йде до школи, вона стикається з новими страхами та переживаннями. Поняття «шкільна фобія» відображує нав'язливий страх деяких дітей перед відвідуванням навчального закладу [21]. Проте частіше це стосується не страху перед школою, а страху «покинути свій будинок» та розлучення з рідними, до яких дитина дуже прив'язана. Це особливо актуально для дітей, які часто хворіють та перебувають у ситуаціях гіперопіки.

Підвищена тривожність у дітей молодшого шкільного віку, яка може перешкоджати успішному навчанню, може бути обумовлена різними чинниками, включаючи як індивідуальні особливості дитини, так і вплив зовнішніх умов та середовища [18].

На перший погляд, може здатися, що оформлення шкільного класу не має значення для тривожності дитини. Однак, шкільна атмосфера може впливати на психічний стан учнів. Тому заклади освіти, дотримуючись підходів до Нової української школи, намагається створити сприятливі умови для зниження рівня тривожності. Наприклад, використання спокійних теплих кольорів у класному інтер'єрі з додаванням яскравих акцентів, наявність комфортних куточків для емоційного відпочинку та релаксації може сприяти створенню спокійної атмосфери.

Одним із важливих чинників, як зазначає М. Савчин, що може викликати тривожність у молодших школярів, є навчальне навантаження та методи оцінювання [43]. Діти можуть відчувати стрес через неспроможність впоратися з вимогами, високими очікуваннями від батьків та вчителів, а також перенасичений графік дня. Важливо розуміти, що періодичні перерви у навчанні можуть сприяти психологічному відновленню дітей, а оптимальне розподілення навчальних предметів з урахуванням рівня їхньої складності та розумової активності може зменшити ризик стресу та тривожності.

Як свідчать дослідження, що значна кількість домашніх завдань, особливо у вихідні дні, може призводити до підвищеного рівня тривожності у дітей [52]. Тому важливо уникати надмірного навантаження та забезпечити дітям час для відпочинку та відновлення сил. Розподіл домашніх завдань та контрольних робіт протягом тижня може допомогти знизити стрес та тривожність у молодших школярів [50].

Перенавантаження виникає внаслідок тривалості уроку. Під час перших 30 хвилин уроку діти менше відволікаються, ніж під час останніх 10-15 хвилин. Найбільше відволікання спостерігається за 5-10 хвилин до закінчення уроку, що призводить до зростання рівня тривожності.

За даними досліджень оціночні завдання впливають на психологічний стан дитини, оскільки їх перевірка є дискомфортною. Учень бажає отримати високий результат, бути кращим в очах оточуючих та отримати їх повагу, що створює емоційно напружену обстановку. Деякі діти уникають відповідей на уроці через сором'язливість, недостатні навички спілкування та мотивацію, що свідчить про суперечність самооцінки і тривожність [49].

Молодші школярі найбільше страждають від тривожності під час контрольних та самостійних робіт, оскільки їм складно уявити результат своєї роботи. Негативний вплив оцінювання найбільше відчують діти, які мають тривожність, як особистісну рису.

Щодо написання письмових оціночних робіт, це менше тривожить таких дітей, оскільки відсутні чинники, що збільшують тривожність, такі як відповідь біля дошки чи спілкування з вчителем, адже навіть в умовах дистанційного навчання значна кількість дітей тривожиться перед камерою при спілкуванні з вчителем. Однак тривога під час оцінюваних робіт може виникати і в дітей, у яких тривожність не є характерною рисою, через ситуаційні чинники, що можуть ускладнювати навчання та призводити до нездатності проявити свої знання на оцінюванні [45].

Знайомство з новими однолітками у шкільному середовищі є важливим моментом, який супроводжується підвищеною напругою, оскільки дітям доводиться встановлювати нові відносини. Це може викликати тривожність у випадку, коли дитина змінює школу або оточення. Для бажання дитини відвідувати школу важливо мати хороші відносини з однокласниками. Часто діти уникають відвідування школи через «цькування», відсутність друзів або конфлікти. Негативні стосунки можуть виникати, коли однолітки вважають поведінку дитини «ненормальною», особливо якщо вона заважає на уроці, не спілкується з іншими, неадекватно спілкується з вчителями та однолітками або вважає себе кращим за інших [30].

Негативне ставлення вчителів може викликати тривожність у молодших школярів, особливо якщо вчитель негативно реагує на погану поведінку на уроці. Це може призводити до незібраності та недисциплінованості учня, а постійне виявлення антипатії вчителя може поглиблювати тривожність та сприяти неадекватному поведженню.

Як зазначає Н. Цумарева, завищені вимоги вчителя до учнів також можуть сприяти тривожності, особливо якщо вони не відповідають віковим особливостям дітей. Деякі вчителі можуть вважати тривожність позитивною рисою, але це часто призводить до негативних результатів [56].

Тривожність може виникати зі стилю взаємодії вчителя з учнями, таких як образи, фізичне насилля або використання авторитарного стилю спілкування. Це може призводити до страху зробити помилку та відсутності бажання відповідати на уроці.

Високі очікування батьків відносно успішності дитини можуть викликати внутрішній конфлікт та призводити до формування або закріплення тривожності. Чим більше очікують батьки високих результатів у навчанні від своєї дитини, тим більше вона відчуває тривогу. Батьки часто прагнуть до високих оцінок, вважаючи, що це свідчить про успішність дитини.

М. Шинкевич стверджує, що оцінки не завжди відображають реальний рівень знань. Вчитель часто оцінює не самі знання, а своє ставлення до учня. Так, якщо учень покращив свої результати порівняно з минулим, вчитель може продовжувати оцінювати його за попередніми досягненнями. Це може призвести до відсутності стимулу працювати краще у майбутньому. Іноді діти навіть уникають розповідати батькам про такі ситуації, оскільки не отримують від них підтримки [40].

Т. Кириленко визначив причини, які можуть призвести до труднощів у навчанні у дітей [26]:

– по-перше, навчальні програми можуть бути складними і не відповідати віковим та інтелектуальним особливостям учнів, що сприяє появі тривожності;

- по-друге, недостатньо якісна педагогічна діяльність, неадекватний підхід вчителя до уроків та комунікації з учнями;

- по-третє, хронічна неуспішність, особливо поширена серед молодших школярів, може викликати тривожність через невідповідність очікувань дорослих і досягнень дитини.

Найвища тривожність спостерігається у дітей як з високим, так і з низьким рівнем навчальної успішності. Характерною особливістю дітей з середнім рівнем досягнень є їх емоційна реакція на тих, хто очікує досягнення високих результатів в усьому, а також на тих, хто не очікує отримати результати, що перевищують їхні можливості [15].

Отже, визначимо суттєві ознаки прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що сприятиме своєчасному виявленні та реакції на цей стан:

- дитина починає сумніватися у своїх здібностях та силах, що може призводити до формування низької самооцінки;

- вона постійно перебуває в пригніченому стані, відчуваючи напруженість та тривогу;

- тривожні діти дуже чутливі до власних невдач, акцентуючи увагу на них і можуть уникати діяльності, в якій вони відчувають труднощі;

- зауважується відмінність у поведінці дитини на уроці та в позаурочний час: поза уроками вони можуть бути активними, товариськими та безпосередніми, а на уроках – напружені, відповідати тихим голосом або навіть заїкатися;

- дитина може проявляти пристрасть до шкідливих звичок невротичного характеру, таких як гризіння нігтів, смоктання пальців, крутіння волосся тощо. Це може бути спробою заспокоєння та зменшення емоційної напруженості [18].

Важливим завданням для психологів, вчителів та батьків є вчасне втручання та проведення корекційно-розвиваючої роботи. Це сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню адекватної поведінки у цієї категорії дітей.

Як зазначає Ю. Чудновець, при роботі з дітьми, які переживають тривожність, практичному психологу школи слід звертати увагу на тих, хто виявляє необґрунтоване хвилювання у навчальних ситуаціях. Це можуть бути діти, які очікують негативного ставлення та критики з боку однолітків або вчителя. Тривожність у таких дітей викликає постійне відчуття неповноцінності та невпевненості у своїх діях і рішеннях. Часто їх характеризують як «недовірливих», «дуже вразливих» або «всього боязких» [57].

Діти з тривожністю відрізняються від інших своєю підвищеною боязливістю, іноді вони переживають страх не самої події, а її можливого настання. Вони часто очікують найгіршого та утримуються від нових ігор або видів діяльності зі страху невдачі. Ці діти ставлять до себе високі вимоги, схильні до самокритики та мають низьку самооцінку. Вони завжди шукають підтримку та заохочення від інших [51].

У дитини, яка часто переживає тривогу та страх, тривожність стає складовою її особистості. Це виявляється у постійному стані очікування небезпеки та готовності до її уникнення, а також у внутрішній потребі подолати тривогу, навіть у ситуаціях, коли реальна загроза відсутня.

Постійне переживання тривоги та страху може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини. Це може призвести до розвитку комплексів, які ускладнюють взаємодію з оточуючими та впливають на особистісний розвиток. Людина, яка постійно перебуває в стані тривоги, може відчувати себе некомфортно у різних ситуаціях та виявляти неадекватну реакцію на події.

Також важливо зазначити, що постійний стан тривоги може призвести до формування стійких психоемоційних розладів, таких як депресія або панічні атаки. Це може вплинути на якість життя та загальний стан здоров'я людини. Крім того, тривога може впливати на спілкування та взаємодію з іншими людьми. Людина з тривожністю може мати складнощі у встановленні та підтримці відносин з іншими, а також може відчувати себе відчуженою та непринятною.

Нарешті, тривога може призвести до загальної дезадаптації до життя. Людина, яка постійно переживає тривогу, може втратити інтерес до багатьох аспектів життя, втратити мотивацію та енергію для досягнення своїх цілей та задоволення від життя [50].

Психолог повинен приділяти особливу увагу учням, які вже з дитинства мають схильність до особистісної тривожності, а також дітям, які не можуть знаходити ефективні способи розвантаження та зниження внутрішнього дискомфорту. У таких випадках тривожність може досягати високого рівня, що ускладнює процес самореалізації, засвоєння нових знань, взаємодію з дорослими та однолітками, а також участь у нових видах діяльності та розвиток особистої автономії [43].

Синдром шкільної тривожності проявляється у високій ступені соціалізованості та конформності дитини. Ці діти слухняні, уникають уваги, дотримуються правил та намагаються відповідати очікуванням дорослих. Їхня збережена дисциплінованість та відповідальність зазвичай мають захисний характер, коли дитина старається уникнути можливих невдач [39].

Розуміння особливостей розвитку тривожності у різних вікових групах школярів є важливим моментом. Для різних вікових груп характерні певні сфери життя, які можуть викликати підвищену тривогу та пов'язані зі специфікою завдань на кожному віковому етапі.

Л. Терлецька зазначає, що у період війни особливості тривожності учнів молодшого шкільного віку можуть бути надзвичайно виразними та впливати на їхнє психічне та емоційне благополуччя [49]:

- по-перше, діти можуть досвідчувати тривогу через загрозу безпеки та страх перед воєнними подіями, які стають частиною їхнього оточення. Страх за власне життя та життя близьких може стати домінуючим фактором у їхній свідомості, викликаючи тривогу та стан невизначеності;

- по-друге, неможливість зосередитися на навчанні через постійний стрес та тривогу також є серйозною проблемою. Діти можуть мати труднощі з увагою та концентрацією через постійне переживання та відволікання від важливих

навчальних завдань. Це може призвести до зниження навчальних досягнень та загального відчуття невпевненості.

Крім того, тривога від військових подій може призвести до змін у поведінці та емоційному стані дітей. Вони можуть стати підвищено агресивними або, навпаки, замкнутими та відстороненими. Також можливі випадки погіршення фізичного та психічного здоров'я через тривожність та стрес, що виникають внаслідок воєнних подій [41].

Отже, у дітей молодшого шкільного віку часто виявляється тривожність, оскільки існує низка чинників, таких як соціальні зміни, адаптація до нового середовища, страх, розділення з батьками, які впливають на неї. Шлях до успішного навчання полягає в тому, щоб дитина змогла адекватно впоратися зі своєю тривожністю, яка виникає внаслідок різних подій у шкільному житті. Тому необхідно використовувати різноманітні психологічні методи для навчання школярів, або ж для допомоги їм у запобіганні виникнення тривожності, оскільки вони повинні навчитися приймати світ з його реаліями, яким він є.

1.3. Засоби корекції тривожності в дітей молодшого шкільного віку

Ефективність стратегій подолання тривожності у молодших школярів залежить від правильного вибору та використання різноманітних психологічних методів. Для досягнення цієї мети важливо детально вивчити можливості кожної дитини, звернувши увагу на її внутрішній стан, і надати необхідну допомогу подоланні тривожності та негативних емоційних станів.

Психологічні засоби – це різноманітний інструментарій, який застосовується у психології для вивчення, розуміння та впливу на психічні процеси та поведінку людини. Однією з головних цілей цих засобів є стимулювання внутрішніх сил дитини для подолання тривожності, зменшення її рівня, а також розвиток важливих навичок [26].

Психологічні методи можуть включати різні види арт-терапії такі, як танцювальна терапія, ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, робота з пластичними матеріалами тощо. Ці методи спрямовані на розвиток соціальних навичок, емпатії, а також на формування в дитини вміння пізнавати та розуміти себе та свої потреби.

Арт-терапія є одним зі засобів психологічної корекції та підтримки, який використовує мистецтво та творчість. Як зазначає І. Ільченко, цей метод дозволяє сприяти гармонії та покращенню психічного стану людини через творче самовираження [20]. Арт-терапія має унікальність у своїй легкості використання та доступності для всіх вікових категорій. Цей метод особливо корисний для інтровертів, які віддають перевагу внутрішньому самовираженню та роздумам.

Танцювальна терапія є ще одним ефективним засобом психотерапії, який використовує рух та танець для зцілення осіб, які переживають тривожність чи травму [8]. Цей метод спрямований на злиття фізичного і емоційного стану через рух. Танцювальна терапія може включати різні види впливу, включаючи зміну реакції або перебудовування тривожного моменту через творчість [2].

Дослідження, проведене А. Лесте та Дж. Ростом, показало, що учасники, які брали участь у п'яти сесіях танцювальної терапії протягом двох тижнів, зазнали зменшення рівня тривожності за допомогою «Шкали тривожності» Спілберга-Ханіна та отримали психологічне розуміння щодо вирішення своїх проблем [3].

Дослідження Донни Ньюман-Блюстейн показали, що терапія є ефективним методом, оскільки під час її застосування відбувається розслаблення, досліджувані стають більш впевненими та знижується рівень їх тривожності [13].

У роботі з дітьми молодшого шкільного віку танцювальна терапія виявляється дуже ефективною. Вона допомагає подолати тривожність через позитивні зміни в психічному стані дитини. Під час вираження своїх почуттів та емоцій у рухах або танці, школярам стає легше подолати тривожність.

За А. Бондаренко, танцювальна терапія включає такі техніки:

- 1) спонтанний танець для самовираження – дозволяє дітям вільно виражати свої емоції через рух;
- 2) круговий танець для зниження тривожності та розвитку міжособистісних відносин – сприяє формуванню відчуття спільності та причетності до групи;
- 3) аутентичний рух – дозволяє дітям виражати свої свідомі та несвідомі емоції [8].

Процес танцювальної терапії складається з трьох етапів:

- перший етап: розминка та встановлення контактів з дітьми, визначення їх почуттів та встановлення вербальних та невербальних способів спілкування;
- другий етап: розвиток загально групової тематики, включаючи використання уяви, різних предметів та технік, а також реагування на невербальні сигнали та використання простору;
- третій етап: завершальний, під час якого діти рухаються спільно в низькому темпі, обговорюють свої почуття та прощаються один з одним [13].

Під час танцювальної терапії, на думку М. Анненкова, важливо не застосовувати мовлення, яке може викликати страх у дітей, оскільки це може призвести до оцінки їхніх талантів. Замість цього, краще зазначити, що діти будуть рухатися. Наприклад, можна сказати: «Діти, сьогодні ми разом будемо рухатися ніби маленькі краплинки». Привітання, основна частина заняття та прощання – це сталі елементи терапії, які мають залишатися незмінними, щоб дитина відчувала себе впевнено, знаючи, що її чекає. Музику обирають таку, яка сподобається дітям, можуть використовуватися різні ритмічні, веселі або спокійні пісні, а також мелодії різного стилю. Вплив музики має свої ефекти, оскільки вона викликає в дітей різні емоції та стимулює рухову активність [3].

Терапія танцем не лише ефективна для зниження рівня тривожності, вона також сприяє розвитку впевненості, покращенню психічних процесів та володінню контролем над своїм тілом.

Ізотерапія – це ще один спосіб подолання тривожності у школярів за допомогою малювання, мазання та штрихування. Під час цієї терапії дитина виражає свої страхи, переживання та негативні емоції через малюнок. Важливо враховувати вибір самої дитини стосовно розташування об'єктів на малюнку, їхніх форм та кольорів, що надає психологу значний матеріал для розуміння стану дитини. Для оцінки ефективності цього методу, школяр може зображувати свої переживання та страхи на кожному занятті, після чого психолог може зробити висновок щодо зменшення або збільшення тривоги протягом кількох занять. Після кожного малюнка важливо провести бесіду з дитиною та прислухатися до того, що вона говорить, щоб допомогти їй вирішити свої проблеми [22].

Заняття ізотерапії проводяться як індивідуально, так і в груповій формі на консультаціях або тренінгах. Ця терапія включає кілька етапів: на першому етапі психолог дозволяє учню зобразити його проблему на малюнку, на другому етапі відбувається аналіз та переосмислення малюнка, а на третьому етапі дитина вирішує, що робити з малюнком – залишити чи знищити. Під час аналізу малюнків важливо звертати увагу на такі ключові моменти: емоції, що передаються малюнком, центр малюнка, наявність тіні в об'єктах, розташування об'єктів відносно аркуша, використання гумки, пропорції об'єктів [37].

О. Сорока пропонує декілька методик малювання для проведення ізотерапії:

- колективне малювання, коли кожен учасник групи працює на спільному аркуші;
- малювання з доповненням, де кожен учасник по черзі додає свої елементи до малюнка;
- парний малюнок через спілкування образами;
- невимушене малювання [47].

Важливо залучати дітей до ізотерапії, оскільки це сприяє позитивним змінам і допомагає вирішити проблеми.

Казкотерапія – це метод психотерапії, що використовує казкові форми для подолання тривожності та інших психологічних проблем [19]. Діти молодшого шкільного віку люблять слухати казки та ідентифікувати себе з їхніми героями. Казки передають моральні цінності, різноманітні форми поведінки та допомагають розвивати емоційну сферу.

Казкотерапія включає такі методи:

- обговорення казки та її основної ідеї, аналіз дій героїв та аналіз сюжету;
- малювання сцен з казки, що відображає важливі моменти для дитини;
- індивідуальне створення казки, де дитина виражає свою проблему через історію;
- розігрування казки, коли дитина уявляє себе героєм і проживає його емоції [47].

Казкотерапія допомагає дітям вирішувати життєві ситуації, позбавляє тривоги та негативних емоцій-та вчить реагувати на події навколо.

Взаємодія дитини з казкою здійснює значний вплив на її майбутнє, оскільки допомагає їй подолати негативні думки та стати більш впевненою та комунікабельною. Перехід у перший клас може супроводжуватися стресом та тривожністю для дітей. Щоб зменшити це напруження, використання казкотерапії є важливим. Вона сприяє встановленню позитивного емоційного стану, покращує взаємодію між учнями та допомагає подолати страх висловлювати свої думки серед однолітків та дорослих. Правильний вибір казки може допомогти дитині вирішити проблеми та запобігти виникненню нових психологічних труднощів.

Музикотерапія використовує музику для поліпшення психологічного та емоційного стану людини. Вона особливо корисна для дітей з тривожністю, страхами, низькою самооцінкою, емоційними труднощами та проблемами взаємин з оточуючими.

Дослідження, проведені у різних університетах, показали, що музика сприяє підвищенню рівня серотоніну та зниженню тривожності, покращує настрій та якість сну, збільшує енергію та розумові здібності, а також впливає на рівень стресу [48]. Використання музикотерапії хоча б раз на тиждень допомагає знизити тривожність у дітей молодшого шкільного віку та сприяє розвитку їх творчих здібностей.

Психологічні особливості учня, його емоційний стан та взаємини з іншими впливають на сприймання музики. Індивідуальні психологічні уявлення та думки, що ґрунтуються на колишньому досвіді дитини, формують її реакцію на музику, а, отже, визначають її музичні вподобання та потреби.

Існують два підходи до використання музикотерапії: активний та пасивний. У першому випадку, дитині підбирається музика, яка відповідає її емоційному стану, для прослуховування. У другому випадку, дитина сама взаємодіє з музикою, граючи на музичних інструментах, співаючи, танцюючи чи рухаючись під музику [29].

Послідовність виконання музичних творів також важлива: спочатку зазвичай звучить спокійна музика для розслаблення, потім може йти більш динамічна та напружена мелодія, а наостанок – музика, що сприяє створенню спокійної атмосфери та зняттю напруги.

У груповій психологічній корекції можна поєднати музикотерапію з завданням, де діти намагаються відтворити свої емоції та асоціації шляхом малювання під час прослуховування музичних творів.

Для дітей, які мають тривожність, невпевненість у собі та відсутність зацікавленості, рекомендується прослуховування музики, що має спокійний характер, такі як дитяча та українська народна музика, твори Ф. Шопена, Й. Штрауса, а також класичні мелодії.

Робота з пластичними матеріалами, така як ліплення, також може відігравати важливу роль у зменшенні стресу та тривожності у дітей та дорослих, оскільки вироби з пластиліну часто піддаються метафоричному

аналізу та допомагають у психоконсультаційній та психокорекційній роботі [20].

Використання пластичних матеріалів, таких як глина, пластилін або солоне тісто, у психологічній роботі є ефективним методом для зменшення тривожності, стресу та агресії як у дітей, так і у дорослих. О. Амплєєва вважає, що вироби з пластичних матеріалів можуть бути використані для метафоричного аналізу і досягнення позитивних результатів у психологічній консультації та корекційній роботі [2].

Ліплення фігур дозволяє учасникам терапії відчувати свої емоції та переживання краще. Цей процес не вимагає певних знань або навичок, оскільки матеріали дозволяють легко формувати різноманітні образи без надмірних зусиль. Проте для успішного виготовлення фігур, сюжетів та образів необхідна витривалість та зібраність [44].

Під час роботи з пластичними матеріалами, дитина може відобразити свою тривожність, розглянути її, а потім знищити та створити позитивний образ цих емоцій. Крім того, у моменти тривоги школяр може просто взяти пластичний матеріал і м'яти його руками, що допомагає відволіктися та заспокоїтися. Робота з пластичними матеріалами сприяє покращенню комунікації дитини зі своїми внутрішніми переживаннями, створюючи між ними зручний і безпечний спосіб вираження та розуміння своїх емоцій.

Терапія піском – це ефективний метод, який дозволяє дітям виявити свої емоції, розповісти про свої проблеми та вирішити їх, а також розвинути внутрішній потенціал. Цей вид терапії найбільш схожий на дитячу гру в пісочниці, де діти найчастіше комунікують про свої труднощі, показують свою тривогу та звільняються від неї. За словами К. Юнга, гра з піском допомагає розблокувати енергію та сприяє самооздоровленню людини [38].

Під час проведення піскової терапії важливо враховувати всі елементи в пісочниці та тлумачити їх, використовуючи власний опис дитини. Проте варто зазначити, що цей метод має свої протипоказання, такі як алергія на пісок, наявність поранень на руках або негативна реакція на сам пісок.

Терапія піском включає три стадії гри з піском: хаос, боротьба та вирішення конфлікту. Під час стадії хаосу дитина хаотично розставляє іграшки, відображаючи свою тривогу та внутрішній стан. За допомогою цього процесу вона може відчувати свої емоції та позбутися негативних відчуттів. Стадія боротьби може проявлятися у спробах дитини вирішити свої внутрішні конфлікти через створення ситуацій конфлікту в пісочниці, проте згодом вона може знайти спосіб вирішення цих проблем. Нарешті, стадія вирішення конфлікту відображається у спокійних та мирних сюжетах, що створюються у пісочниці [47]. Терапія піском допомагає знизити тривожність дітей молодшого шкільного віку, полегшуючи їх емоційний стан та сприяючи розвитку їх потенціалу.

Релаксаційні та дихальні вправи є одними з найпоширеніших методів подолання тривожності. Вони допомагають активізувати парасимпатичну нервову систему, сприяючи розслабленню організму. Дихальні вправи, у свою чергу, сприяють збільшенню кисню в організмі та зниженню рівня тривоги завдяки свідомому та несвідомому диханню [22].

Релаксаційні вправи включають різні методи, такі як медитація, техніки розслаблення м'язів та відгадування спогадів, які сприяють покращенню настрою та зниженню рівня тривоги [20]. Тому релаксаційні та дихальні техніки стають корисними інструментами для молодших школярів, які можуть використовувати їх у разі виникнення тривоги або інших негативних емоцій.

Отже, застосування психологічних методів для подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку виявляється дієвим засобом для забезпечення їх гармонійного розвитку. Ці методи не лише полегшують їх емоційний стан, але й сприяють розвитку навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Крім того, вони створюють підґрунтя для успішного навчання та сприяють формуванню міцного психологічного фундаменту в ранньому віці.

Також ці методи допомагають дітям розуміти та керувати своїми емоціями, навчають їх взаємодіяти з іншими та розв'язувати конфлікти. Крім того, застосування цих методів у молодшому шкільному віці може мати

довгострокові позитивні наслідки для психічного здоров'я та соціальної адаптації у майбутньому. Таким чином, психологічні засоби стають важливим елементом у процесі формування психологічного благополуччя дитини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку

На підставі проведеного теоретичного аналізу щодо проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку було організовано і проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводили на базі Запорізької початкової школи «Барвінок», Запорізької міської ради. У дослідження брали участь учні 3-го та 4-го класів в кількості 40 осіб.

Мета емпіричного дослідження – визначення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) дібрати діагностичні методи для визначення тривожності дітей молодшого шкільного віку;
- 2) провести діагностику тривожності у дітей молодшого шкільного віку;
- 3) проаналізувати результати діагностики.

Для визначення стану тривожності було обрано такі психодіагностичні методики:

- «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна;
- «Обери потрібне обличчя» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен;
- Тест шкільної тривожності А. Філіпса.

Мета використання психодіагностики «Обери потрібне обличчя» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен полягає в оцінці рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Цей інструмент також дозволяє оцінити внутрішнє ставлення учня до конкретних подій, а також дізнатися про характер його взаємодії з іншими людьми, як вдома, так і в школі. Для проведення

дослідження необхідно мати 14 малюнків, кожен з яких відображає певну ситуацію з життя дитини, але не містить намальованого обличчя. Для дівчат використовуються картки з зображенням дівчинки, а для хлопчиків – картки із зображенням хлопчика. Кожна картка має зображення обличчя дитини з посмішкою або зі смутком.

Діагностика здійснювалася з кожною дитиною індивідуально в усній формі. У бланку, призначеному для кожного окремо, фігурує ім'я, вік та час проведення дослідження. Спочатку ми продемонстрували школяру картку з певною ситуацією, а потім зафіксували відповідь у бланку. Кожна така картка мала власну нумерацію, яку потрібно було точно дотримуватися. Також важливо запитувати дитину: «Як ти вважаєш, чи виразна на обличчі дитини сумна чи весела міміка?».

У бланку кожної дитини реєстрували її усні відповіді та виявлені емоції, а також обробляти ці відповіді у кількісному відношенні. За результатами психодіагностики обчислювали індекс тривожності дитини, який визначається як відсоткове співвідношення числа емоційно негативних відповідей (з сумним виразом обличчя) до загальної кількості відповідей (14). Формула для розрахунку індексу тривожності виглядає наступним чином:

$$\text{Індекс тривожності} = (\text{число емоційно негативних відповідей} / 14) \times 100\%$$

Після отримання значення індексу тривожності дітей було розподілено на три групи:

- а) високий рівень тривожності (індекс тривожності більше 50%);
- б) середній рівень тривожності (індекс тривожності від 20 до 50%);
- в) низький рівень тривожності (індекс тривожності до 20%).

Мета використання психодіагностики «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна у визначенні рівня ситуативної та особистісної тривожності. Для проведення дослідження необхідно мати бланк-опитувальник, що містить 40 тверджень: перші 20 для оцінки ситуативної тривожності, а другі 20 – для визначення особистісної тривожності.

Діагностику проводили усно зачитуючи вголос. Важливо надати інструкцію щодо виконання завдання: «Діти, у вас кожного є бланки. Заповніть зверху інформацію про себе: ім'я та вік. Тепер візьміть бланк А з лівої сторони твердження і з правої – числа від 1 до 4. Ваше завдання – уважно прочитати твердження і обвести відповідне число в залежності від того, як ви себе відчуваєте у цій ситуації. Пам'ятайте, не потрібно довго думати над відповіддю. Перше, що прийшло в голову, є найбільш правильним».

Після того, як учні завершують завдання на бланку А, вони його здають та переходять до аналогічного завдання на бланку Б. Інструкція: «Діти, ваше завдання – уважно прочитати твердження та обвести відповідне число в залежності від того, як ви зазвичай себе відчуваєте у цій ситуації».

Для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності використовуються спеціальні формули. Залежно від суми, яка визначається для кожного типу тривожності, встановлюються такі рівні:

а) низький рівень тривожності – коли сума ситуативної або особистісної реакції не перевищує 30;

б) середній рівень тривожності – якщо сума ситуативної або особистісної реакції знаходиться у інтервалі від 31 до 45;

в) високий рівень тривожності – коли сума ситуативної або особистісної реакції становить 46 або більше.

Методика визначення рівня тривожності Філіпса ґрунтується на праці американського психолога Дональда Філіпса, який розробив шкалу для оцінки тривожності. Цей підхід передбачає використання анкети, що містить низку запитань, спрямованих на визначення рівня тривожності особистості. Ці питання охоплюють різні аспекти тривожності, включаючи емоційний стан, фізичні симптоми, страхи, психологічне благополуччя та інші аспекти. Учні заповнювали анкету, в якій їм пропонували відповідати на запитання за допомогою шкали оцінювання. Шкала мала кілька рівнів тривожності, від «зовсім не тривожний» до «дуже тривожний», і респонденти обирали варіант, який найкраще відповідає їхньому стану.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналізуючи виявлені рівні тривожності серед школярів за допомогою різних методик, можна зробити висновок про те, що рівень тривожності є різним залежно від конкретних показників. Результати першої методики «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень ситуативної тривожності	10%	45%	45%
Рівень особистісної тривожності	5%	40%	55%

Ситуативна тривожність відображає тимчасовий стан тривоги, який виникає у відповідь на конкретні ситуації, часто пов'язані з певними подіями або обставинами, такими як іспити, публічні виступи, соціальні взаємодії тощо. У результаті дослідження було виявлено, що у 10% учнів низький рівень ситуативної тривожності, середній рівень ситуативної тривожності у 45% учнів та 45% з високим рівнем ситуативної тривожності.

Особистісна тривожність на низькому рівні виявлена в 5% учнів. Середній рівень особистісної тривожності у 40% учнів, а високий рівень особистісної тривожності у 55% учнів. Особистісна тривожність відрізняється від ситуативної тривожності тим, що вона відображає більш стабільний, довготривалий аспект тривожних рис особистості, який не залежить від конкретних обставин або подій. На основі результатів таблиці для наочного прикладу було створено діаграму (рис. 2.1.)

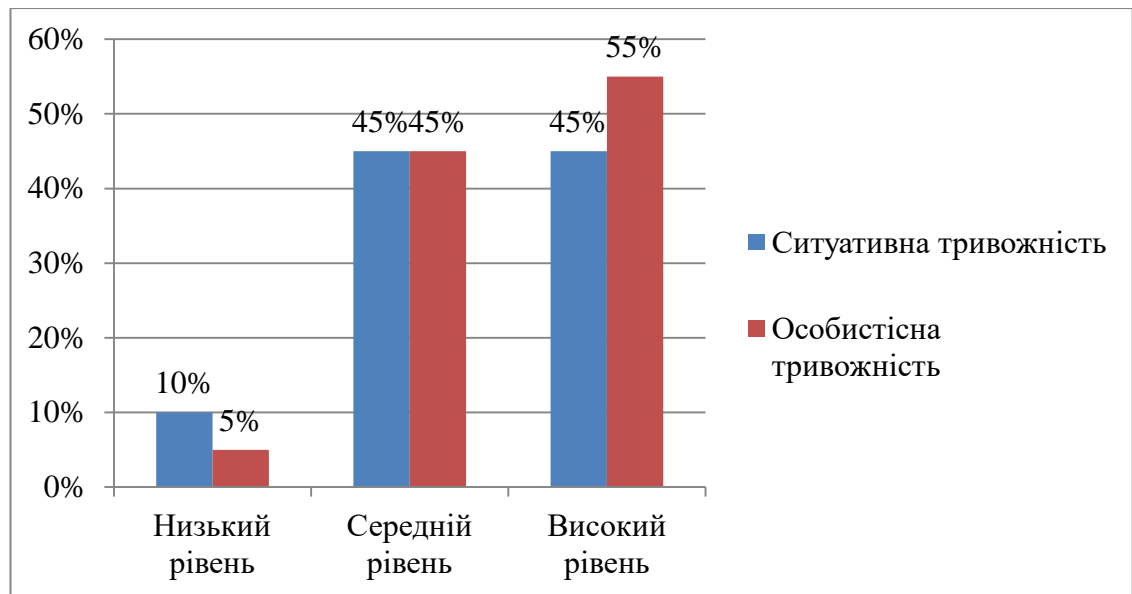


Рис. 2.1. Рівень ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера – Ханіна (у %)

Результати психодіагностики «Обери потрібне обличчя» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен представлені на рис. 2.2.

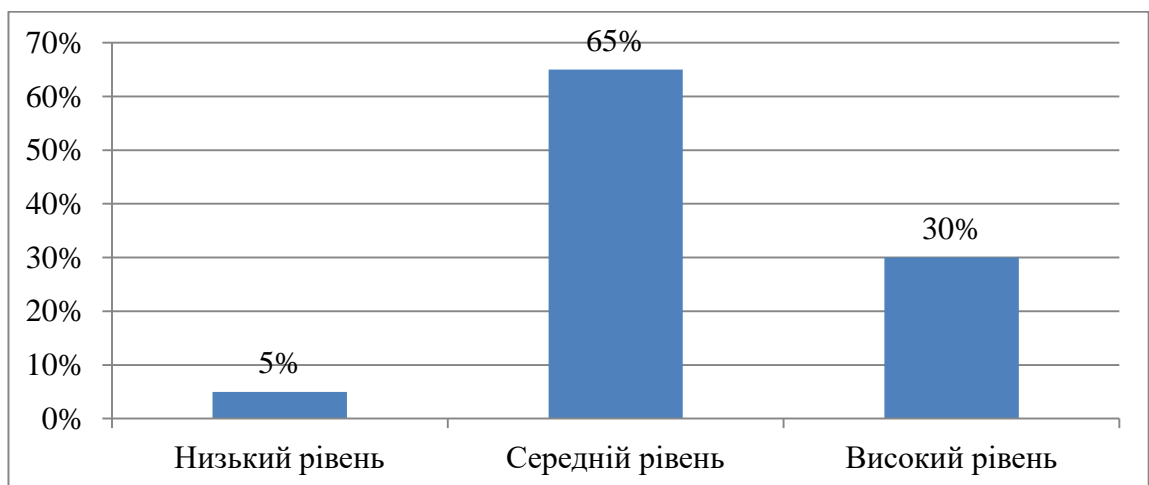


Рис. 2.2. Результати діагностики тривожності за методикою «Обери потрібне обличчя» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен (у %)

За результатами діагностики можемо зробити висновок, що низький рівень тривожності мають всього 5% учнів, середній рівень тривожності у 65% учнів, а високий рівень тривожності у 30% учнів.

Далі була проведена діагностика за методикою А. Філіпса з метою виявлення рівня тривожності, за якою ми отримали такі дані (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Рівні шкільної тривожності за методикою А. Філіпса, %

Отримані результати дозволили визначити, що найбільший відсоток тривожності серед молодших школярів (25%) пов'язаний із проблемами та вимогами у відносинах з вчителями. Негативне емоційне напруження взаємодій з дорослими в школі може знизити успішність у навчанні дитини. У 15% школярів спостерігається тривожність відносно ситуацій перевірки знань, що може впливати на їх ставлення до навчання, соціальної адаптації та досягнень.

Тривожність у випадках соціального страху (10%) – емоційний стан дитини, на фоні якого розвивається соціальні контакти та страх взаємодії з однолітками. Фрустрації потреби в досягненні успіху (10%) – несприятливий психічний стан, який заважає досягати успіху. Страх самовираження (7,5%) – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із демонстрацією своїх можливостей. Страх не відповідати очікуванням оточуючих (20%) – ці діти орієнтуються переважно на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків, думок. Низька фізіологічна опірність стресу (7,5%) вказує на низький рівень пристосованості дитини до ситуацій стресового характеру,

неадекватного, деструктивного реагування на тривожні чинники середовища. Ці аспекти можуть впливати на їхнє емоційне становище, соціальні взаємодії та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Результати дослідження дозволили зробити такі висновки:

– значущий вплив на підвищену тривожність серед молодших школярів має чинник «проблеми та страхи у відносинах з вчителями». Вчителі виступають ключовою фігурою у світі молодшого школяра, впливаючи на його емоційний стан та взаємини з оточуючими. Оцінки та емоційна реакція вчителя можуть визначати основну характеристику дитини, і ця оцінка має значущий вплив на формування нових якостей особистості молодшого школяра;

– інший важливий чинник, що викликає тривожність – «страх ситуацій перевірки знань». Ця тривожність пов'язана із новими вимогами та ситуаціями, які виникають у процесі навчальної діяльності молодших школярів. Публічна демонстрація власних знань та досягнень може викликати напруженість у молодших учнів, що знову вказує на їхню потребу в адаптації до нових умов;

– чинник «страх не відповідати очікуванням оточуючих» також викликає тривожність у молодших школярів. Взаємини з однолітками стають важливим аспектом соціалізації, і страх невідповідності очікуванням може впливати на оцінку та самопочуття дитини;

– низька фізіологічна опірність стресу також викликає тривожність у молодших школярів. Це свідчить про те, що кожна дитина має свої унікальні особливості психофізіологічної організації, і низька опірність може збільшувати ймовірність стресових реакцій на різні ситуації;

– з низькими показниками серед проаналізованих чинників є «переживання соціального страху» та «страх самовираження». Для молодших школярів взаємини з однолітками та необхідність саморозкриття можуть бути менш значущими у порівнянні із відносинами з вчителями та ситуаціями перевірки знань.

Отже, ключовим чинником, що викликає високий рівень тривожності у молодших школярів, є проблеми та страхи, пов'язані з взаєминами між учнями та вчителями.

Таким чином, у результаті дослідження було виявлено, що у більшості учнів спостерігається середній та високий рівень тривожності. Це вказує на потребу у більш системному підході до вивчення та вирішення проблеми тривожності серед даної групи респондентів. Особлива увага має бути приділена розробці та впровадженню програми корекції та профілактики тривожності, спрямованих на поліпшення психічного стану та благополуччя учнів.

2.3. Програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку

У процесі емпіричного дослідження було виявлено, що більшості дітей притаманно середній та високий рівень тривожності, тому було розроблено програму корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

У роботі з подоланням тривожності психологу варто звертати увагу на дітей, які виявляють безпричинне хвилювання у зв'язку з навчальними ситуаціями у класі, очікують на негативне ставлення та критику від однолітків чи вчителя. Оскільки дитина, яка страждає від тривожності, постійно відчуває себе неповноцінною особистістю, вона сумнівається у власних діях та рішеннях. Вчителі та дорослі часто характеризують таку дитину як «недовірливу», «дуже вразливу», «боязливу».

Діти з тривожністю відрізняються від інших своєю надмірною боязкістю, іноді вони бояться не самої події, а лише її передчуття. Часто очікують вони найгіршого. Такі діти уникають нових ігор, відчувають себе безпорадними та не впевненими у виконанні нових завдань. Вони ставлять перед собою високі вимоги та дуже критично ставляться до себе. У них низький рівень самооцінки, завжди шукають підтримки та похвали за свої дії. У дитини, яка часто

переживає тривогу та страх, тривожність є постійною особистісною рисою. Вона проявляється у постійному очікуванні небезпеки та готовності до неї, відчутті необхідності подолати її, навіть у випадках, коли небезпека не є об'єктивно присутньою.

Постійне переживання тривоги та страху, а також розвиток особистісної тривожності можуть призвести до формування комплексів, стійких психоемоційних порушень, проблем у комунікації, порушень у поведінці, відхилень у особистісному розвитку та загальної дезадаптації. Психологу особливо важливо приділити увагу учням, які вже з дитинства мають схильність до особистісної тривожності, а також дітям, які мають труднощі у виявленні способів зняття внутрішнього дискомфорту. У таких випадках особистісна тривожність може досягати високого рівня та стати внутрішньою перешкодою для самореалізації, засвоєння нового досвіду, взаємодії з дорослими та однолітками, а також для включення в нові види діяльності та особистісного зростання.

Синдром тривожності проявляється у високому рівні адаптованості та соціальної пристосованості дитини. Такі діти виявляються слухняними, уникають уваги, дотримуються правил і старанно дотримуються вимог дорослих. Вони прагнуть до одобрення і підтримки від дорослих в усіх справах. Проте їхня дисциплінованість і бездоганність мають зворотний характер, і дитина робить усе можливе, щоб уникнути невдачі.

Для корекції тривожності була розроблена програма для дітей молодшого шкільного віку, які мають високий та середній рівень тривожності, яка складається з трьох блоків:

- 1) групова корекційна програма, спрямована на корекцію та профілактику тривоги і страхів у дітей молодшого шкільного віку, специфікою корекційних занять є пошук і засвоєння способів регуляції та організації переживань;

- 2) індивідуальна робота з дітьми, у яких після проведеного дослідження актуалізується підвищений рівень тривожності;

3) інформаційна робота з батьками, діти яких після проведеного дослідження потребують індивідуальної роботи.

У програмі використовували техніки і методи арт-терапії, які дають змогу вирішити проблеми тривожності за допомогою творчості.

Методи роботи: методи арт-терапії (музикотерапія, казкотерапія, ігротерапія, пісочна терапія), вправи на релаксацію, дихальна гімнастика, ситуаційно-рольові ігри.

Мета програми: корекція тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Завдання програми:

1. Зниження рівня тривожності у молодших школярів.
2. Створення умов для розвитку навичок подолання тривоги у молодших школярів.
3. Розвиток навичок розпізнавання та вираження емоційного стану в молодших школярів.
4. Створення умов для запобігання тривожним станам у молодших школярів.
5. Оптимізація умов для розвитку стратегій подолання тривоги у молодших школярів.

Ця програма складена з урахуванням вікових особливостей. Засоби арт-терапії, що використовуються в цій програмі, досить прості і підходять для використання в роботі з молодшими школярами.

Основні принципи, які необхідно враховувати під час реалізації програми:

- дитина є суб'єктом корекційної роботи;
- навчальні завдання мають зацікавити дитину і бути зрозумілими для неї; якщо немає негативного досвіду – тоді можна говорити про те, що дитині буде цікава діяльність, яку їй пропонують;
- вплив повинен бути комплексним;
- створення позитивної мотивації до занять, залучення дитини до спільної роботи з дорослим;

– психолог може зменшити або збільшити свою допомогу в залежності від ситуації успіху чи невдачі дитини;

– специфікою корекції є пошук методів посередництва неформованих функцій (важливий принцип системного аналізу психічної діяльності);

– успішною умовою корекції і розвитку буде акцент на ігрові види діяльності.

Цикл практичних занять розрахований на 10 занять по два рази на тиждень. Дана програма корекційно-розвиваючих занять призначена для дітей молодшого шкільного віку.

Структура заняття:

1. Ритуал привітання – 2 хвилини.
2. Корекційно-розвиваючий етап – 30-35 хвилин.
3. Рефлексія – 6 хвилин.
4. Ритуал прощання – 2 хвилини.

Необхідним є обговорення з батьками визначених спеціалістом завдань щодо подолання дітьми тривожності в щоденному житті, організація розпорядку дня дитини та визначення найбільш ефективних регуляторів. У зв'язку з цим, необхідно провести семінар для батьків з питань засобів подолання тривоги у дітей. Інформаційний семінар для батьків на тему «Про дитячі страхи та тривоги, і як з ними впоратися».

Інформація про страхи та тривогу. Визначення та термінологія страхів є багатогранними, і дослідження показують, що підвищена тривожність та різноманітність страхів значно впливають на розвиток пізнавальних процесів у дітей. Досвід страху негативно впливає на розуміння суті нового матеріалу, знижує усвідомленість сприймання, при цьому процес сприймання стає обмеженим і втрачає неділимість, крім того, важлива інформація закривається другорядними деталями. Стан страху також впливає на мовлення, порушуючи логічну структуру речень. У сфері мислення негативні наслідки дитячих страхів та тривоги також відчутні. Темп мисленнєвої діяльності стає заторможеним, а в стані тривоги стає швидшим та хаотичним. Мислення дитини, втрачаючи

гнучкість, стає обмеженим постійними сумнівами, страхами та передчуттями небезпеки.

У таблиці 2.2 представлено план програми корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 2.2

Програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку

№	Тема заняття	Методи	Мета заняття
1	Де живуть звуки?	ігротерапія, музикотерапія	знайомство, підвищення позитивного емоційного настрою, зняття напруги
2	Звук – чарівник	музикотерапія	найомство дітей із звуками музики. Знайомство дітей з ударно-шумовими музичними інструментами
3	Що ти відчуваєш?	ігротерапія, ізотерапія	сприяння розвитку вміння відчувати тривогу, розвитку емпатії та вміння співпереживати іншим. Знайомство з почуттями. Психогімнастика
4–5	Я нічого не боюсь	пісочна терапія, музикотерапія	сприяння розвитку вміння відчувати тривогу та страх за допомогою знаково-символічних засобів. Передача емоцій музикою. Сприймання музики. Психогімнастика
6	Навіщо сумувати?	музикотерапія	формувати навички вираження емоційного настрою. Передача емоцій музикою. Сприймання музики. Психогімнастика
7	Не страшно, а смішно	ігротерапія	Сприяння розвитку вміння посередкувати у відчуттях тривоги і страху, сприяння самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням гумору
8	Як подолати тривожність та страх	ігротерапія, пісочна терапія	сприяння розвитку вміння опосередковувати відчуття тривоги і страху, сприяти самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням гумору
9-10	Забудь про тривогу та страх	ігротерапія, танцювальна терапія	сприяння розвитку вміння осередкувати відчуття тривоги і страху, сприяти самостійному пошуку «шляхів подолання тривоги» з використанням гумору.

Ми рекомендуємо вправи, які використовують психологічні методи арт-терапії, та які були використані в програмі корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку:

1. Вправа для усвідомлення основних причин тривожності та її подолання, для якої використовується пластичний матеріал. Дитині пропонується створити образ, який асоціюється з тривогою у її житті. Після того як вона це зробить, психолог ставить кілька запитань, які допомагають проаналізувати ситуацію:

- кого ти зліпив?
- як би ти описав цю фігурку?
- які емоції відчуває зліплена фігура та де вони знаходяться?
- чи бажаєш ти дружити з цією фігуркою або допомогти їй?
- чи хочеш ти щось додати до цієї фігурки?
- згадай момент у своєму житті, коли виникла подібна емоція;
- якщо ти відчуваєш тривогу зараз, то яка вона? Розкажи про неї;
- чи збільшилася або зменшилася твоя тривожність після цієї вправи?
- чи змінилось твоє ставлення до тривожності, яку ти відчув?

Ці питання можуть бути різними, і під час відповіді важливо спостерігати за діями та емоціями учня, що допомагає в корекції стану. Після завершення роботи варто запитати учня, чи викликає його виріб негативні емоції. Якщо так, то можна запропонувати йому попроситися з цією тривогою та знищити її будь-яким способом.

2. Вправи на розслаблення дітей, що допомагають знизити тривожність:

Вправа «Маленьке кошеня» спрямована на зняття м'язової напруги та зниження тривожності у дітей. Уявіть, що ви прокинулися в теплій хаті від хорошого сну, перевтілившись у кошенят. Попросіть дітей зробити звуки кошеняти: позіхнути та помуркотіти. Потім навчіть їх поступово розтягнутися всім своїм тілом, подібно до рухів кошеняти.

Вправа «День народження» на розслаблення базується на глибокому диханні. Учням пропонується уявити, що сьогодні їх день народження, і їм подарували малий букет ароматних квітів і тістечко зі свічками, які вони тримають у руках. Необхідно їх вдихнути через ніс і відчути аромат квітів з букету. Потім, уявляючи бажання, дихати через рот, задуваючи свічку. Цю вправу можна повторювати декілька разів для досягнення ефекту розслаблення.

Вправа «Лимонад» призначена для розслаблення м'язів. Діти будуть готувати лимонад. Для цього вони мають уявити дерево, на якому ростуть лимони, та взяти по два лимони в кожную руку. Стискаючи лимони, вони повинні вичавити якнайбільше соку. Після цього потрібно кинути вичавлені лимони і розслабити руки. Вправу слід виконувати до тих пір, поки склянка не буде наповнена лимонадом. Після вичавлення останнього лимону, який заповнить склянку, руки треба потрусити, щоб розслабити їх після такої напруженої роботи.

Вправа «Квадрат» призначена для відновлення рівноваги. Дітям пропонується уявити квадрат або намалювати його на дошці чи аркуші паперу. Починаючи з верхнього кутка, вони можуть спостерігати очима або проводити пальцем шлях від одного кутка до іншого. Протягом 4 секунд вони вдихають, потім протягом того ж часу затримують дихання, переходячи до нижнього кутка, потім протягом ще 4 секунд видихають, і, нарешті, протягом того ж часу переходять до останньої точки, де затримують повітря. Цю вправу потрібно повторювати три-чотири рази.

Релаксаційна вправа «Прогулянка садом» включає чарівну мелодію, що розслаблює, та щебетання пташок. Завдання психолога – пояснити: «Діти, знайдіть зручне положення та закрийте очі. Уявіть, що ви перебуваєте у саду, наповненому фруктовими деревами, різнобарвними квітами та кущами. Поміж деревами висить великий кольоровий гамак, на який ви можете лягти. Слухайте звуки навколо: спів пташок, шелест листя на деревах, гудіння бджіл. Відчуйте аромат фруктових дерев та землі, яку розриває кріт. Сонечко ніжно припливає до ваших щік та долонь, торкаючись їх теплими променями. Запам'ятайте ці

відчуття і зберіть їх з собою, коли завершите вашу прогулянку, щоб насолоджуватися ними протягом усього дня».

Вправа «Безпечне місце» спрямована на розслаблення за допомогою уяви. Психолог має спонукати дітей сісти так, як їм зручно, та уявити місце, де вони почуваються в безпеці й комфорті. Він рекомендує їм згадати моменти чи події в житті, коли вони відчували спокій, піднесення, впевненість та віру в свої сили, і зосередитися на своїх відчуттях, кольорах та ароматах цього місця. Потрібно уважно закарбувати ці відчуття в пам'яті. Після виконання вправи психолог наголошує дітям, що вони можуть скористатися цією вправою у випадках тривоги, оскільки вона допоможе їм повернути контроль над собою.

3. Вправа спрямована на вираження емоційних переживань, підвищення позитивних емоцій та розвиток творчості у дитини. Для її проведення потрібні фарби, аркуш паперу формату А4 та пластмасова дощечка.

Учню пропонують вибрати кольори фарб і нанести їх на пластмасову дощечку у вигляді краплинок. Обрані кольори відображають внутрішній стан дитини та її почуття. Потім дитина бере аркуш паперу і кладе його на розмальовану дощечку, щоб відбити візерунок. Після цього вона знімає аркуш і очікує, доки фарби висохнуть. Після цього вона може розглянути відбиток і спробувати відшукати образи, які з'явилися, а також може їх доповнити додатковими малюнками. Після завершення цих кроків психологу рекомендуємо поставити певні запитання учню:

- які кольори ти використав для своєї творчості?
- що для тебе символізують ці кольори?
- які емоції в тебе викликає візерунок, який з'явився після відбиття?
- який образ ти помітив у цьому візерунку? Які почуття він викликає?
- чи має цей образ якийсь особливий сенс для тебе? Поділись своїми думками.
- як змінився твій настрій після проведеної роботи сьогодні?

Питання слід адаптувати до кожної дитини, і не потрібно вимагати від неї миттєвої відповіді. За умови створення сприятливої атмосфери учень сам заохочуватиме себе до спілкування. Під час аналізу важливо спостерігати за емоціями та висловленими переживаннями дитини і враховувати їх під час інтерпретації використаних кольорів.

4. Вправа на виявлення та подолання тривожності включає в себе використання пісочниці та фігурок. Психолог має запропонувати школяреві ретельно розглянути фігурки та обрати ті, які він бажає закопати у пісочницю. Обрані фігурки потім потрібно помістити у пісочницю для подальшого закопування, а потім викопуються, і школяр описує образ, який виникає у нього при перегляді кожної фігурки.

Після цього проводиться розмова:

- що спонукало тебе обрати саме цю фігурку?
- яке почуття чи мотивація заставили тебе закопати її у пісок?
- чи є серед обраних фігурок ті, які ти знову бажав би закопати у пісочницю?

5. Управління емоціями та стресом та поліпшення емоційного стану дитини – це мета вправи, яка включає в себе рухи, що перетворюються у танець. Психолог має створити довірливу та позитивну атмосферу, де дитина може відчувати себе комфортно для вираження своїх емоцій. Запускається музика, і разом з дитиною виконуються різноманітні рухи, які спрямовані на зняття фізичного та емоційного напруження. Потім дитині пропонується використати власний танець для вираження емоцій. Після завершення танцю відбувається обговорення вражень дитини молодшого шкільного віку та його вплив на рівень тривоги. Ця розмова сприяє розумінню власних емоцій та пошуку шляхів подолання тривожності.

6. Вправи на зниження тривожності та вираження емоцій з використанням музичних інструментів.

Вправа «Музична бульбашка» – це завдання, яке розпочинається з прослуховування спокійної музики. Потім кожному учню роздають музичний інструмент: ксилофон, барабан, трикутник, маракаси, тарілки, бубон. Діти уявляють, що вони опинилися в музичній бульбашці, їх завдання – створити звук за допомогою обраних інструментів, вдихаючи та видихаючи, зберігаючи спокій та рівновагу. Важливо наголосити на тому, щоб учні уважно сліdkували за своїм диханням і сприймали свою музику як засіб заспокоєння.

Вправа «Музичні емоції» – це завдання, в якому діти обирають інструмент з набору, який вони вважають найбільш підходящим для вираження емоцій: радості, щастя, гніву та тривоги. Потім вони виражають ці емоції за допомогою обраного інструменту. Також, можна пропонувати дітям створити музичну історію, використовуючи ці звуки. Після вправи важливо обговорити враження, які у дітей виникли.

7. Арт-терапевтичні ігри для зняття тривожності у школярів.

Гра «Розфарбовування камінчиків». Ця активність має терапевтичний ефект, оскільки, розфарбовуючи камінчики у різні кольори, дитина може знайти заспокоєння від тривоги. Процес виконання такий:

- запропонуйте дитині взяти камінець з коробки та розмалювати його;
- рекомендується використовувати акрилові фарби, які легко змиваються.

Гра «Баночка з блискітками». Ця діяльність допомагає заспокоїти дитину. Щоб створити банку з блискітками, потрібно виконати такі кроки:

- візьміть гарячий клей, невелику прозору баночку з водою, харчовий барвник та блискітки;
- наполовину наповніть банку водою та додайте декілька крапель харчового барвника;
- додайте деякі блискітки в воду;
- в іншій банці змішайте воду та гель для волосся, доки гель повністю не розчиниться;
- додайте цей гель у банку. Закрийте банку кришкою, приклеївши її за допомогою клею;

– коли дитина відчуває тривогу, вона може взяти цю банку та декілька разів повертати її вгору донизу. Також важливо навчити дитину робити повільні вдихи та видихи.

Гра «Щасливий мозок, неспокійний мозок». Для цієї активності знадобляться клей, олівці, аркуш паперу та вирізані з журналів картинки та фрази. Ось як її виконати:

– намалюйте на папері два контури обличчя, які звернені одне до одного;
– одне обличчя позначте як «неспокійний мозок», а інше – як «щасливий мозок»;

– запропонуйте дитині під «неспокійним мозком» написати або вирізати з журналів фрази та картинки, що турбують її. Під «щасливим мозком» дитина має занотувати все, що робить її щасливою.

Гра «Записи на папері». Записи можуть бути ефективним способом для дитини виражати свої почуття та виявлення творчості. Крім того, вони можуть слугувати нагадуванням для дитини про те, що вона здатна подолати свою тривогу. Ось кілька варіантів цієї вправи:

1. «Тривога каже, але я знаю». Розділіть аркуш паперу на дві колонки. Одну позначте як «Тривога каже мені», а іншу – «але я знаю». Дитина у першій колонці записує свої тривожні думки, а у другій – логічні аргументи, які їх спростовують.

2. «Інструкція до тривоги». Це допоможе дитині згадати, що робити, коли вона починає відчувати тривогу. Записана інструкція може стати для неї нагадуванням про те, як впоратися зі стресом.

3. «Я турбуюся, коли...». Допоможіть дитині скласти список речей, які її турбують. Унизу аркуша запропонуйте їй намалювати своє занепокоєне обличчя, що допоможе їй виразити свої почуття.

Використання методів арт-терапії сприяє зменшенню тривоги у дитини, допомагає їй краще розуміти себе і оточуючих, сприяє особистісному та емоційному розвитку, а також допомагає реалізувати власні здібності та

навички. Ці методи дозволяють дітям активно досліджувати світ, розслаблятися та виражати свої почуття та емоції.

Важливо зазначити, що під час воєнного конфлікту значну роль у стабілізації та заспокоєнні дитини відіграє обізнаний дорослий, зазвичай батьки. Таким чином, реакція та поведінка дорослих у критичний момент визначає розвиток тривожності та страху у дітей. Лише дорослий може сприяти нормалізації цього стану. У період початку повномасштабного конфлікту психологи активно розробляють рекомендації щодо того, як вести бесіду з дітьми з метою підтримки та заспокоєння.

Ми виокремили найголовніші та дієві поради батькам, оскільки їхня роль у стабілізації та підтримці дітей в період війни є надзвичайно важливою. Ось докладніші пояснення до кожної поради:

1. Дайте дитині відчуття безпеки. Для дитини важливо відчувати, що її оточують безпечність і забота. Батьки можуть створити таке середовище, демонструючи свою готовність завжди бути поруч, слухати, підтримувати та відповідати на всі запитання.

2. Терпляче відповідайте на ті самі питання знову. Діти можуть постійно повторювати питання як спробу заспокоїти себе та з'ясувати ситуацію. Батьки повинні бути терплячими і відкритими до таких запитань, розуміючи, що це нормальна реакція на стресові ситуації. Підкреслення того, що всі заходи для забезпечення безпеки і захисту вжиті, може сприяти зниженню тривоги в дітей.

3. Надайте дитині фізичний контакт. Будь-яку тривожну реакцію можна зменшити за допомогою фізичного контакту. Тому важливо обіймати та надавати дитині тепло та безпеку, щоб вона відчула себе збалансованою та повернулася до реальності.

4. Будьте готові до спілкування. Очікуйте, що діти будуть ставити запитання, навіть якщо вони можуть здатися вам неприємними або непотрібними для них. Важливо не ухилятися від комунікації з дитиною і не вимагати від неї припинити цікавитися. Замість цього, відповідайте на їх питання чесно, враховуючи їх вік та особливості.

5. Відповідайте лише на ті питання, які цікавлять вашу дитину. Часто діти молодшого шкільного віку можуть почати цікавитися питаннями, що безпосередньо стосуються війни та насильства. У таких ситуаціях важливо надати дитині зрозумілу та лаконічну відповідь. Не варто займатися іншими темами, пов'язаними з питаннями про війну, відповідайте тільки на конкретно поставлені запитання.

6. Говоріть про щоденні труднощі. Поясніть дитині чітко, до кого вона може звернутися у разі потреби (де можна знайти місця надійності, укриття, хто є дорослими та на кого можна розраховувати). Будьте готові розповісти дитині про те, як шукати допомогу, коли вона потребує підтримки або поради. Розмова про те, куди звертатися, може включати обговорення різних ситуацій, коли дитина може потребувати допомоги – від втрати грошей до відчуття загрози. Також важливо підкреслити, що завжди є дорослі, яким можна довіряти та, які готові допомогти у будь-який час.

7. Нагадуйте дітям, що завжди є підтримка поруч. Важливо пояснювати дітям молодшого шкільного віку: «Я завжди поруч з тобою, і є багато людей, які є на твоєму боці», і перерахувати імена осіб, які близькі їм, які турбуються про них і яким вони можуть довіряти.

8. Повторіть дитині план дій у випадку небезпечної ситуації. Важливо підкреслити, що ми знаємо, як себе захистити. Разом з дитиною перегляньте, що вона має робити, коли почує сирени або постріли, і що вона не повинна робити.

9. Дозвольте дитині виразити свої почуття. Просте «не хвилюйся» може не допомогти у зменшенні тривоги. Краще сказати, наприклад: «Я розумію, що ти турбуєшся за людей, за солдатів, що перебувають на війні. Я теж відчуваю турботу». Важливо показати, як саме впоратися з цими почуттями та страхами на власному прикладі. Допоможіть дитині подолати ці емоції, дозволивши їй зайнятися чимось творчим, наприклад, дати пластилін або можливість намалювати, що допоможе вивільнити її емоції.

10. Уникайте формування у дитини упереджених уявлень. Будьте обережні, коли говорите про війну, оскільки це може сприяти утворенню стійких та упереджених поглядів щодо певних груп людей або ситуацій.

11. Уникайте підсилення негативних реакцій. Є ризик підсилення негативних моделей поведінки, пов'язаних з психологічним та емоційним станами. Наприклад, батьки можуть стати агресивними, коли вони відчують тривогу. Ці емоційні реакції можуть також передаватися дітям. У майбутньому дитина може реагувати на тривожність таким же способом, або стати агресивною. Тому важливо розуміти свою ситуацію і намагатися контролювати свої емоційні реакції. Намагайтесь знаходити способи знімати стрес і тривогу, які не передаються негативно на вашу дитину, а можуть служити прикладом здорової поведінки.

12. Емоційний стан переважає слова. Стан дорослого грає набагато більшу роль, ніж те, що він говорить. Батьки мають власні емоції, вони можуть відчувати співчуття, розділяти почуття, переживати і хвилюватися, однак, важливо, щоб дорослий залишався стабільним – це перше, що важливо для дитини. Дорослий має право на свої емоції, але коли діти бачать, що дорослий не може керувати собою та ситуацією, вони стають настороженими та потрапляють у глибокий вир тривоги, з якого важко вибратися. Дитина постійно перевіряє, чи все в порядку з дорослим, і це може сильно негативно вплинути на її психічний стан. Тому важливо, щоб дорослі зберігали спокій та стабільність, щоб створювати безпечне та розуміюче середовище для дітей.

13. Взаємодійте з вашими дітьми через гру. Це не лише весело, але і може слугувати своєрідною формою самотерапії. Важливо грати так, як це зручно дитині, не намагаючись нав'язати власні ідеї або правила. Ви можете бути супроводжуючим або помічником у цьому процесі, допомагаючи дитині розвиватися та виражати себе через гру. Необов'язково, щоб гра мала конкретну мету або правила – головне, щоб вона була приємною і сприяла взаєморозумінню між вами та вашою дитиною.

Ці поради є ключовими у забезпеченні емоційної стабільності та підтримки дітей в період війни. Дитинство – це час, коли кожна дитина потребує особливої уваги, любові та підтримки, а в умовах війни ці потреби стають ще більш нагальними. Війна приносить з собою невизначеність, страх та тривогу, що особливо сильно впливає на вразливу дитячу психіку. Тому важливо, щоб дорослі – батьки, вчителі, психологи та інші, хто має можливість спілкуватися з дітьми – розуміли, як правильно надавати підтримку.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження щодо психологічних засобів корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку було зроблено такі висновки.

1. Проаналізовано поняття «тривога» та «тривожність» у сучасній науковій літературі, що дозволило констатувати те, що тривога розглядається як нормальна реакція на стресові ситуації, яка може бути корисною для мобілізації ресурсів організму та адаптації до змін. Водночас тривожність може бути патологічною, відрізняється постійністю, інтенсивністю та непропорційністю реакції на стресори, що може впливати на якість життя та функціонування людини.

2. Визначено особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що є важливим кроком для розуміння їхнього психологічного стану. У нашому дослідженні здійснено спробу перевірити, що у цій віковій категорії тривожність може проявлятися різними способами, включаючи фізичні, емоційні та поведінкові прояви. Знання особливостей тривожності у дітей молодшого віку має велике значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та корекції. Результати дослідження можуть бути використані для розробки і впровадження індивідуалізованих програм, спрямованих на забезпечення емоційного благополуччя та психічного здоров'я дітей у навчальному середовищі. Додаткові дослідження і розробки можуть сприяти подальшому вдосконаленню цих програм та підвищенню їхньої ефективності.

3. Розглянуто засоби корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку, що становить ключовий аспект у забезпеченні їхнього психологічного благополуччя та успішного адаптивного розвитку. Зокрема, виявлено, що індивідуалізовані психологічні консультації, групові сесії з розвитку соціальних навичок та техніки релаксації, а також впровадження в навчальний процес елементів позитивної психології та ментального здоров'я можуть бути

ефективними стратегіями управління тривожністю у дітей молодшого віку. Для подальшого розвитку цієї сфери важливо проведення подальших досліджень та впровадження інноваційних методик і програм, спрямованих на зменшення рівня тривожності та підтримку психічного здоров'я учнів. Такий підхід може сприяти створенню сприятливого середовища для навчання та розвитку дітей молодшого шкільного віку, допомагаючи їм ефективно адаптуватися до викликів навчального процесу та соціального середовища.

4. Досліджено прояви тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Дослідження проводили на базі Запорізької початкової школи «Барвінок», Запорізької міської ради. У дослідження брали участь учні 3-го та 4-го класів в кількості 40 осіб. Для визначення стану тривожності було обрано наступні психодіагностичні методики: «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна; «Обери потрібне обличчя» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; Тест шкільної тривожності Філіпса. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина дітей виявила середній та високий рівень тривожності, що може вказувати на наявність певних проблем адаптації, емоційного розвитку чи соціальних взаємин.

5. Розроблено програму корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку з урахуванням отриманих результатів дослідження. Програма передбачає комплексний підхід до психологічної підтримки, що включає в себе індивідуальні консультації з психологом, групові сесії з розвитку соціальних навичок та техніки релаксації. Ця програма має на меті не лише зменшення рівня тривожності, а й забезпечення гармонійного розвитку психічного стану дітей, їхньої емоційної стійкості та здатності ефективно адаптуватися до оточуючого середовища. У програмі передбачається використання методів арт-терапії, які дають змогу вирішити проблеми тривожності за допомогою творчості. Цикл занять розрахований на 10 занять по два рази на тиждень.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що значна частина дітей молодшого шкільного віку, які взяли участь у дослідженні на базі Запорізької початкової школи «Барвінок», демонструє середній та високий рівень

тривожності. Це вказує на наявність певних проблем у сфері адаптації до шкільного середовища, емоційного розвитку та соціальних взаємин. Висунута під час теоретичного аналізу гіпотеза що програма корекції тривожності сприятиме покращенню психологічного стану та зниженню тривожності у дітей молодшого шкільного віку була підтверджена. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в апробації програми корекції тривожності та визначенні її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Ю. А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (для психодіагностичної практики студентів) : навчально-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоман, 2011. 108 с.
2. Амплєєва О. М., Андрієвський К. Д. Арт-терапія як засіб корекції тривожності дітей шкільного віку. *Могілянські читання – 2021: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти: праці XXIV всеукр. наук.-метод. конф, 8–12 листопада 2021 р.*). Миколаїв, 2021. С. 7–9.
3. Анненков М. Танцювально-рухова терапія. *Збірник студентських наукових праць*. Рівне : РВЦ МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2017. № 1. 202 с.
4. Аракелов Н. Є, Шишкова Н. М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. *Вісник МУ, Психологія*. 2008. № 1. 18 с.
5. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2014. № 2. С. 18–21.
6. Бастун Н. А. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. *Шестирічки в школі*. Київ, 2004. С. 40–45.
7. Бастун Н. А. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. *Психолог*. 2003. № 33. С. 18–20.
8. Бондаренко А. С. Особливості танцювально-рухової терапії. *Використання ресурсів позашкільної освіти у процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами* : зб. наук. пр. Харків, 2021. С. 28–30.
9. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2015. № 19. С. 118–124.

10. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. № 7. С. 150–157.
11. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 968 с.
12. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / уклад. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька. та ін. Київ : Каравела, 2006. 344 с.
13. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2017. № 2. С. 25–31.
14. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. № 49. С. 32–48.
15. Гордєєва А. В. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи: шляхи та методи психокорекції. *Психолог*. 2009. № 14. С. 1–24.
16. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. *Вісник Одеського національного університету*. 2008. № 5. С. 290–294.
17. Гуцал Л., Миронова С. Корекція заїкання у молодших школярів : навч.-метод. посіб. Київ : Шкільний світ, 2010. 120 с.
18. Драган А. О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. *Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2015. № 1. С. 117–120.
19. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі у роботі з дітьми дошкільного віку. *InterConf*. 2019. № 63. С. 41–44.
20. Ільченко І. С. Арт-терапія : навч. посіб. для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
21. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць*. 2014. № 1. С. 176–180.

22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
23. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі : навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. Полтава : ПНПУ, 2018. 76 с.
24. Карпенко Н. В. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа*. № 3. 2016. С. 40–43.
25. Карпович В. О. Визначення особливостей тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. пр. Кривий Ріг, 2012. С. 122–126.
26. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
27. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науковопрактичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, 14 травня 2020 р. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. 265 с.
28. Кротенко В. І., Бабенко Н. М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2014. № 28. С. 285–289.
29. Куцин Е. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : збірник наукових праць*. 2019. № 72. С. 266–270.
30. Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія*. 2017. № 4. С. 22–25.
31. Магур Л. Танцювально – психологічний тренінг : бібліографія. Київ : Марич, 2009. 48 с.

32. Марченко В. М. Рівень тривожності людини та його залежність від індивідуальних особливостей. *Вісник. Психологічні науки*. Київ, 2007. № 11. С. 93–101.
33. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*. 2022. С. 548–550.
34. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
35. Нерубасська А., Шепелева В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. *Габітус*. 2023. № 47. С. 200–203.
36. Никончук Н. О. Вплив соціального оточення на розвиток здібностей молодших школярів. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 254–260.
37. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шк. Світ. 2011. 112 с.
38. Особливості пісочної терапії з дітьми : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/43141/psihologiya/osoblivosti_pisochnoyi_terapiyi_ditmi (дата звернення: 15.04.2024)
39. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2012. № 1009. С. 93–95.
40. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *In The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science»*, December 28–31. Oslo, Norway. 2021. 386 с.
41. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 27. С. 482–492.
42. Психодіагностична практика в дошкільних навчально-виховних закладах : навч.-метод. посіб. / упоряд. Н. М. Заболотна, С. І. Ісаєвич, У. Б. Михайлишин, В. І. Омелянська. Ужгород, 2022. 96 с.

43. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
44. Синиця В. Корекція страхів у дітей засобами арт-терапії. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості* : матеріали II загальноуніверситетської науково-практичної конференції, 17 травня 2018 року. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 205–209.
45. Сітніков Н. Основні фактори шкільної тривожності. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2010. № 10. С. 38–39.
46. Соколова Г. Б. Психокорекція емоційних порушень у дітей з особливими потребами засобами ігротерапії. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2015. С. 313–318.
47. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія*. 2016. № 2. С. 12–15.
48. Сорока О., Банкул Л. Музикотерапія як інноваційна здоров'язберезувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. № 27. С. 192–195.
49. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Слово, 2013. 605 с.
50. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
51. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації : методично-практ. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с.
52. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: : навч.-метод. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
53. Тягур Л. Сендплей – метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 13. С. 315–324.

54. Хлівна О. Психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики. *Сучасні стратегії впровадження світоглядної освіти* : зб. наук. пр. Луцьк, 2021. С. 129–137.

55. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи : методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с

56. Цумарева Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної деривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2020. № 4. С. 260–266.

57. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квіт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 431–433.

58. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 229–235.

59. Шеремет М., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнєва тривожність дітей із тяжкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2015. № 29. С. 151–160.

60. Шпак С. Г. Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ, 2014. № 43. С. 136–142.