

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

### **«Психологічні чинники тривожності у дітей молодшого шкільного віку»**

Виконала:

студент(ка) 4 курсу, групи ПС-42

спеціальності 053 «Психологія»

Станкевич І. В.

Керівник:

к. психолог. н., доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології, доц. Іванцев Л.І.

Рецензент:

к. психолог. н., доцент кафедри загальної психології, доц. Хрущ О.В.

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1 Поняття та визначення тривожності.....	6
1.2 Психологічні особливості дитини молодшого шкільного віку.....	11
1.3 Фактори впливу на тривожний стан у дітей молодшого шкільного віку....	14
Висновки до 1 розділу.....	18
2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	20
2.1 Методи та методологія дослідження психологічних чинників тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	20
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних чинників тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	27
Висновки до 2 розділу.....	38
3. РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ТА ВЧИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	40
3.1 Рекомендації батькам для емоційної підтримки дітей.....	40
3.2 Рекомендації вчителям для зменшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	50
Висновки до 3 розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування молодого покоління є ключовою умовою побудови гуманного й демократичного суспільства, особливо в умовах консолідації державності України. Досягнення цієї мети потребує виховання духовно та психічно здорової особистості. У цьому контексті важливими є прикладні психолого-педагогічні дослідження, спрямовані на подолання чинників, що негативно впливають на розвиток дітей.

Нестабільне соціальне середовище з його викликами – економічними, інформаційними та емоційними – все частіше впливає на психіку дітей, викликаючи тривожні стани. Зокрема, тривожність у молодших школярів набуває поширення, проявляючись у занепокоєнні, невпевненості, емоційній нестабільності. Часто це пов'язано з невдоволенням вікових потреб дитини, труднощами адаптації до шкільного середовища та зростанням навчального навантаження.

У молодших школярів високий рівень тривожності може супроводжуватися низькою самооцінкою та порушеннями психоемоційного розвитку, такими як страхи, фобії, депресивні реакції. Це вимагає своєчасного психологічного втручання.

Тривожність розглядається як змінний психічний стан (ситуативна тривога) або як стійка особистісна риса. Вона супроводжується почуттям напруги, передчуттям загрози, активізацією нервової системи. Розуміння механізмів формування тривожності у молодших школярів дозволяє розробити ефективні заходи психологічної підтримки та профілактики.

З початком навчання у школі діти стикаються з підвищеними вимогами та соціальними очікуваннями. Саме в цей період формується їхня самооцінка, здатність до саморегуляції та соціальної адаптації. Якщо дитина не відчувається впевнено або не встигає впоратися з новими завданнями, може зростати рівень тривоги. Рання діагностика та цілеспрямована підтримка допомагають

уникнути глибших емоційних проблем і сприяють гармонійному розвитку особистості.

Вивчення тривоги як стану та як риси було проведено в різних дослідженнях, зокрема у спортивній психології (К. Еліксон, У. Морган, Н. В. Цзен). Також досліджувалася тривога як стан та риса в контексті адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності (Я. Рейковський, Х. Хекхаузен).

Деякі дослідження розглядають тривогу як реакцію на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях, а також як явище, що може виникати при психосоматичних захворюваннях. Особливий акцент робиться на впливі самооцінки та рівня домагань на розвиток тривожності (Н. І. Наєнко).

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

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Гіпотеза – очікується, що рівень тривожності у дітей різної статі буде відрізнятися, а вплив шкільного середовища та сім'ї є суттєвим чинником формування тривожних реакцій.

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

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості тривожності як психологічного явища, її сутність, структуру та функції у дітей молодшого шкільного віку;
2. Розкрити психологічні чинники, які впливають на формування та прояв тривожності у молодших школярів;
3. Здійснити емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку та проаналізувати його результати;

4. Обґрунтувати психолого-педагогічні рекомендації щодо подолання або зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Методи та методики було підібрано відповідно до мети, задач та особливостей предмета дослідження. Емпіричне дослідження проводилося з застосуванням методів опитування, тестування та статистичного аналізу отриманих результатів. Для досягнення емпіричних цілей дослідження були використані наступні методи та методики: шкала Дж.Тейлора, методика діагностики рівня шкільної тривожності Б.Філліпса, методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

База дослідження: дослідження проводились за участю молодших школярів Рівнянського ліцею Рожнятівської селищної ради Івано-Франківської області віком від 6 до 9 років, з яких 50 дівчат і 50 хлопців.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, що налічує 58 джерел, 4 додатки. Основний зміст роботи викладений на 62 сторінках, ілюстровано 6 таблицями і 6 графіками.

# 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

## 1.1 Поняття та визначення тривожності

Феномен тривоги активно вивчається в різних наукових дисциплінах, таких як психологія, психіатрія, патопсихологія, фізіологія, філософія та соціологія. Однак, незважаючи на це, тривога залишається складним і семантично неоднозначним явищем у психічному житті. Дослідники різних наукових напрямків описують тривогу як складний особистісний феномен, що включає різноманітні аспекти та компоненти, які залежать від теоретичних підходів кожного дослідника.

Наприклад, деякі дослідники пояснюють тривогу з точки зору спостережуваних поведінкових ознак, інші в контексті захисних механізмів, треті пов'язують її з минулими подіями, а четверті розглядають як фізіологічну реакцію або різновид афекту.

У психології одним з перших, хто спробував пояснити природу тривоги, був Зигмунд Фрейд. У своїй роботі, опублікованій у 1895 році, він описав тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки, зосереджуючись на виникненні травматичних ситуацій та перетворенні лібідо на тривожне очікування. Фрейд розглядав тривогу як результат перетвореного лібідо та розрізняв її від страху, який виникає від зовнішньої небезпеки [15].

Карен Хорні в своїй соціокультурній теорії особистості вважала тривогу наслідком відсутності почуття безпеки у міжособистих відносинах. Вона розрізняла тривогу та страх, підкреслюючи, що тривога є реакцією на уявну, а не реальну небезпеку.

Отже, тривога є складним явищем, що вивчається у різних наукових дисциплінах, і вона може бути розглянута з різних підходів, залежно від теоретичних уявлень дослідників. Отже, у роботах класиків психології тривога розглядалася як прояв неблагополуччя, яке може мати коріння у несприятливих

умовах розвитку особистості чи психотравмах, що виникли у дитинстві. Тривога також аналізується у контексті формування неврозів, де її прояв може бути наслідком глибоких внутрішніх конфліктів, нестачі об'єктивних або суб'єктивних внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети і тому подібне.

У сучасних дослідженнях феномена тривоги виявлено кілька ключових аспектів, які потребують подальшої інтерпретації та переосмислення. Одним з найважливіших є проблема інтерпретації тривоги як психічного стану та тривожності як стійкої властивості особистості. У психологічній літературі існують два основних терміни, які часто використовуються як синоніми, але зазвичай розглядаються як самостійні поняття - «тривога» і «тривожність». Тривожність розглядається як постійна та стійка риса особистості, тоді як тривога є тимчасовим негативним емоційним станом, пов'язаним зі зміною нервово-психічної діяльності.

Концептуальне розрізнення тривоги як динамічного стану та тривожності як властивості особистості підкреслює процесуальний характер феномену тривоги [26]. Цей стан розглядається як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, спричинених впливом на людину стресових факторів. Під час цього процесу стресові подразники можуть мати як зовнішній, так і внутрішній характер, що сприймаються суб'єктом як небезпечні або загрозливі. Когнітивна оцінка цих подразників активізує стан тривоги або підвищує його інтенсивність.

Важливо зазначити, що питання про формування та прояв особистісної тривожності цікавить дослідників у різних галузях наукового знання. Багато дослідників розглядають тривожність як стійку рису особистості, яка збільшує схильність індивіда до відчуття тривоги. Рівень особистісної тривожності визначається частотою та інтенсивністю тривоги, яку він досвідчує.

У деяких дослідженнях тривожність розглядається як психофізіологічна схильність реагувати емоційно навіть у ситуаціях незначної загрози і напруги.

Тривожність вважається індикатором слабкості нервової системи та хаотичності нервових процесів. У цьому варіанті концепції тривожність виступає як властивість темпераменту, а високі показники тривожності завжди корелюють із високим рівнем нейротизму [7].

Інші дослідження вважають тривожність придбаною поведінковою диспозицією і стверджують, що вона формується лише внаслідок негативного досвіду переживання тривожних станів. Отже, тривожність можна охарактеризувати як стійке особистісне утворення, яке зберігається протягом тривалого періоду часу і має власну спонукальну силу та стійкі форми реалізації в поведінці, з відзначенням компенсаторних і захисних проявів.

Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного емоційного стану, що супроводжується суб'єктивними відчуттями напруги та занепокоєння, а також фізіологічними змінами в організмі, такими як активація нервової системи та вегетативні ознаки, наприклад, збільшення пульсу та дихання, підвищення артеріального тиску та інші.

Згідно з сучасними концепціями, стан тривоги включає не лише емоційні аспекти, але й когнітивні та мотиваційні складники, що формують різноманітні форми поведінки. Вводиться поняття когнітивної моделі тривоги, яка включає у себе, крім емоційних переживань, також певні когнітивні установки та уявлення про світ. Тривога часто пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і може бути зумовлена неусвідомленим відчуттям небезпеки.

Почуття тривоги подібне до внутрішнього тремору, і це відчуття прихованої небезпеки, яка може статися у майбутньому або вже відбулася у минулому. У порівнянні зі страхом, який виникає як реакція на небезпеку, що відбувається в даний момент, тривога може виникати як передчуття чи думка про можливу небезпеку. Наприклад, страх може виникнути, якщо ви побачите бандита з ножем, тоді як тривога може виникнути, якщо ви думаєте про те, що бандит може з'явитися в майбутньому.

Отже, основними функціями тривоги є сигналізація та стимулювання. Завдяки тривозі індивід акцентує увагу на можливих труднощах, що сприяє зміні поведінки або стимулює включення механізмів психічної адаптації. Крім того, під час реалізації функції стимулювання тривога може відігравати мотиваційну роль, посилюючи поведінкову активність для досягнення кращих результатів. Оптимальний рівень тривоги розглядається як необхідний для ефективної пристосованості до дійсності, в той час як довготривала або непропорційна тривога може призводити до дезорганізації та гальмування поведінки.

Незважаючи на те, що тривога може викликати негативні емоції, вона має важливу функцію в житті людини [5]. Вона може попередити нас про можливу небезпеку та захистити нас від небезпечних ситуацій. Наприклад, коли людина відчуває тривогу, вона може вибрати інший шлях, щоб обійти темний парк без освітлення, що зменшує ризик потрапити у небезпеку.

У свою чергу, тривожність може бути розглянута як особистісна риса, що виявляється у схильності людини відчувати тривогу. Наприклад, якщо дитина постійно занепокоєна, вона може бути визнана тривожною. Підвищена тривожність може призвести до нерішучості, постійної напруги та розсіяності. Тривожність досліджується в рамках різних наук, таких як психологія, соціологія, філософія, психіатрія, біохімія та фізіологія. Це пов'язано з тим, що тривога може викликати страждання у людей та бути ірраціональною та неадекватною. Люди, які стикаються з сильними нападами тривоги, можуть відчувати, що їм краще втратити свідомість або померти, ніж пережити це ще раз. Тому ця тема є предметом безлічі досліджень та літератури. Діти, особливо ті, які пережили емоційні травми, є найбільш беззахисними перед нападами тривоги. Наприклад, якщо дитина була покусана собакою, вона може відмовлятися виходити гуляти через страх повторення подібної ситуації.

Корисна тривога виникає, коли людина має реальні підстави для хвилювання, які пов'язані з високим ризиком [10]. Це може спонукати людину

до дій та активувати захисні механізми. Корисна тривога не заважає нормальному життю та є контрольованою та малочасною.

З іншого боку, шкідлива тривога може виникати з різних внутрішніх переживань та суб'єктивних чинників. Це може призвести до невідповідності дійсності, надуманості, спотвореності, гіперболізованості та деактивації уваги людини. Шкідлива тривога може спричинити зниження активності, перевитрату енергії на хвилювання, а також може бути довготривалою та неконтрольованою.

У вітчизняній психології тривожність диференціюється на два основні види: особистісна та ситуативна [1].

Особистісна тривожність є базовою рисою особистості і формується в ранньому дитинстві. Вона проявляється у стійкій реакції людини на загрозову для її особистості ситуацію або таку, що здається їй такою. Цей тип тривожності негативно впливає на розвиток інших властивостей і особливостей людини, таких, як мотив уникнення невдачі, прагнення уникати відповідальності, страх вступати в змагання з іншими людьми. Індивід з особистісною тривожністю зазвичай має стійку тенденцію робити все від себе залежне не для досягнення успіху, а для того, щоб виконати його просто не гірше за більшість інших. Такий мотив не стимулює людину до максимальних зусиль у діяльності, і вона задовольняється мінімумом, достатнім для того, щоб уникнути покарання, хоча здатна на більше. Отже, особистісна тривожність пов'язана з цілим комплексом інших негативних рис, і малу групу, що породжує в особистості тривожність, слід вважати перешкоджаючою розвитку даної особистості.

Ситуативна тривожність вказує на інтенсивність емоційного досвіду, пов'язаного з типовими подіями. Це може проявлятися по-різному у різних людей в залежності від ситуації. Наприклад, деякі люди можуть відчувати тривогу під час іспитів, але бути впевненими та сміливими в інших ситуаціях. Деякі чоловіки можуть відчувати особливу тривогу, коли спілкуються з жінками, а інші люди можуть мати складнощі з розмовами по телефону.

У початковій стадії це лише ситуативна тривожність, але при несприятливих умовах вона може перерости в особистісну тривогу.

Крім особистісної та ситуативної тривожності, можна виділити такі різновиди:

- специфічна, приватна або парціальна тривожність, що проявляється у стійкій тривозі в певній сфері, такі як тестова тривожність, міжособистісна тривожність, екологічна тривожність та інші [9].

- загальна, генералізована тривожність, яка не залежить від конкретних об'єктів і може змінювати їх значущість для людини.

- приватні види тривожності, такі як шкільна тривожність, тривожність очікування у соціальному спілкуванні та «комп'ютерна» тривожність, які проявляються в конкретних ситуаціях або пов'язані з конкретними об'єктами.

Отже, тривога є складним і багатогранним явищем, що виявляється на рівні емоцій, когнітивних процесів та поведінки. Вона виступає як сигнал про можливу небезпеку, спонукаючи індивіда активно реагувати на потенційні загрози. Тривога має як адаптивне, так і дезадаптивне значення, відображаючи баланс між необхідністю мобілізації ресурсів для пристосування та ризиком негативних наслідків для психічного стану. Розуміння цього явища дозволяє розробляти ефективні стратегії управління тривогою та сприяти психічному благополуччю людей.

## **1.2 Психологічні особливості дитини молодшого шкільного віку**

У процесі розвитку дитина проходить через кілька вікових періодів, кожен з яких характеризується своїми психофізіологічними особливостями та певною тривалістю.

У сучасній періодизації психічного розвитку молодший шкільний вік охоплює період від 6–7 до 9–11 років. Виділення цього віку в окремий етап історично відбулося порівняно недавно, і оскільки зміст і соціальні завдання його досі не визначені остаточно, його рамки не можна вважати незмінними.

Перехід від дошкільного дитинства до шкільного здійснюється через кризу 7 років. Закінчення вікового періоду також завершується так званою передпідлітковою кризою.

Розвиток організму дитини молодшого шкільного віку йде досить інтенсивно, і, водночас, спокійно та гармонійно. У молодшому шкільному віці діти продовжують зростати. При цьому змінюються як зростання і маса, а й пропорції тіла дитини. Зокрема, відбувається подальше зменшення розмірів голови: з 1/6 зростання тіла у 6 років до 1/7 о 12 років. Відомо, що з 6 до 10 років загальне зростання дитини збільшується, головним чином, за рахунок зростання ніг. До 10 років в дітей віком закінчується формування механізмів імунітету, чому діти у період зазвичай хворіють менше, ніж дошкільнята. Приблизно з 10 років 4 місяців дівчатка зі зростання починають обганяти хлопчиків, які входять у пубертатну фазу прискорення зростання, зазвичай, з 13 років 10 місяців [39].

Протягом молодшого шкільного віку дозрівання кори продовжується. Особливо інтенсивно розвивається не досягла дорослого стану лобова частина кори головного мозку – її звивини та борозни (їх розвиток закінчується до 12–15 років). Інтенсивно розвиваються і волокна, які пов'язують ділянки мозку правої та лівої півкулі, та асоціативні волокна, що пролягають між пунктами однієї й тієї ж півкулі. Все це призводить до зрештою до цілісної діяльності мозку дитини та до придбання корою головної ролі. До 10–12 років між корою та підкіркою головного мозку остаточно встановлюються відносини, притаманні дорослих людей. Розвиток мозку позначається на динаміці всіх психічних процесів молодший школяр.

У міру формування навчальної діяльності виникають та розвиваються нові якості психіки.

Рефлексія – здатність аналізувати свої судження і вчинки з погляду їх відповідності задуму та умовам діяльності.

Здатність до планування та виконання дій у внутрішньому плані.

Довільність як особлива якість психічних процесів [40].

Довільна увага – це концентрований спосіб контролю над виконуваними діями, який базується на заздалегідь складеному плані. Центральними елементами такого плану є встановлені критерії та методи їх застосування. Під час освоєння навчального матеріалу важливо також навмисне запам'ятовування та відтворення. На відміну від мимовільного запам'ятовування, цей процес є цілеспрямованим і підпорядкованим завданню запам'ятати або відтворити інформацію.

Внутрішній план дій – це особлива форма внутрішньої активності, яка проявляє інтегративну здатність особистості. Вона охоплює різні інтелектуальні здібності, зокрема можливість встановлювати цілі, окреслювати шляхи їх досягнення та втілювати задумане.

У молодшому шкільному віці суттєво покращуються навички реалізації такого плану. З першого до четвертого класу помітно зростає кількість дітей, які володіють цими здібностями на високому рівні. Понад 70% учнів четвертого класу демонструють високий рівень сформованості внутрішнього плану дій, тобто характеристики їхньої діяльності повністю відповідають ідеальному плану.

Рефлексія – це усвідомлення себе як активного учасника навчального процесу. Дитина розуміє важливість навчання, його мету, завдання та способи виконання, обґрунтовуючи свої рішення. Учень зіставляє свої результати з поставленою метою, аналізує досягнення чи невдачі, а також розуміє межі свого знання та незнання.

Розвиток емоційної, інтелектуальної та вольової сфер молодшого школяра гетерохронно та взаємообумовлено. У зв'язку з цим, будь-яке порушення у розвитку однієї з них позначається розвитку двох інших, у своїй довільності сприймається як модулююча розвиток загалом.

Характерні риси особистості молодшого школяра [3].

- Як правило, молодші школярі виконують вимоги вчителя беззаперечно, не вступають із ним у суперечки, довірливо сприймають оцінки та повчання вчителя. Вони не претендують на самостійність та незалежність.

- Підвищена сприйнятливість виявляється у тому, що молодший школяр охоче і інтересом сприймає все нове, йому хочеться навчитися писати, читати, рахувати.

- Підвищена реактивність проявляється під час уроків у швидкому підніманні руки, нетерплячому вислуховуванні товаришів, прагненні відповідати самому.

- Спрямованість на зовнішній світ виявляється у інтересі до фактів, подій. При можливості діти підбігають до того, що їх зацікавило, намагаються доторкнутися до незнайомого предмета руками, із задоволенням розповідають про побачене раніше.

- Наслідуваність у тому, що учні повторюють міркування вчителя, товаришів. Таке зовнішнє копіювання допомагає дитині у засвоєнні матеріалу, але водночас може призвести до поверхневого сприйняття.

- Спрямованість особистості молодшого школяра виявляється у його потребах і мотивах [18]. У дітей цього віку зберігається низка потреб, характерних для дошкільника:

- потреба у ігровій діяльності, але з іншим змістом;
- потреба у рухах;
- потреба у зовнішніх враженнях.

Важливу роль у цьому віці відіграє усвідомлення себе як суб'єкта навчальної діяльності, що відображається у здатності до самоконтролю, самооцінки та розуміння власних можливостей. Усе це свідчить про складність і багатогранність розвитку дитини в молодшому шкільному віці та необхідність врахування його вікових особливостей у навчально-виховному процесі.

### 1.3 Фактори впливу на тривожний стан у дітей молодшого шкільного віку

На сучасному етапі розвитку психологічної науки спостерігається зростання уваги до прикладних аспектів. Однак і досі існують проблеми, які вимагають особливої уваги. Без об'єктивної оцінки реального стану та потенціалу розвитку кожної дитини неможливо створити умови для її всебічного розвитку.

У школі дитина може стикатися з проблемами у шкільному середовищі, але вона свідомо чи не усвідомлено пристосовується до навколишнього фізичного і соціального середовища, що може викликати у неї тривогу. В цілому, тривога може забезпечувати людині достатню підготовку до дій у новій або кризовій ситуації і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини.

Серед загальних причин виникнення тривожності у дітей можна виділити завищені вимоги до них, негнучку систему виховання та особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою їх власної успішності у різних сферах діяльності.

Згідно з онтогенетичними закономірностями психічного розвитку, на етапі шкільного віку виникають специфічні причини тривожності у дітей. Для дітей шкільного віку тривожність може виникати внаслідок потреби в захисті з боку близького оточення і може відображати порушення стосунків з важливими дорослими. Дитина з високим рівнем тривожності часто переживає страхи у ситуаціях, коли нічого не загрожує, що може проявлятися у нав'язливості та залежності від оцінок дорослих.

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку може бути спричинена різноманітними факторами, які впливають на їхній психічний стан і емоційний комфорт [33].

У шкільному середовищі діти зіткнуться зі складнощами у встановленні соціальних зв'язків та взаємодії з однолітками. Несприятливі взаємини з однолітками або відчуття відкинутості можуть призвести до тривожності.

Велика кількість домашніх завдань, вимоги до успішності, страх невдачі та переживання від оцінок можуть викликати тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

Деякі діти можуть відчувати тривогу через розлучення від батьків, особливо якщо вони проводять більше часу в школі або мають проблеми з адаптацією у новому середовищі.

Сімейні конфлікти, розлучення батьків, смерть рідних або інші події в особистому житті можуть викликати тривожність у дітей.

Деякі діти можуть мати природну схильність до тривожності через їхню особистісну структуру або психологічні особливості.

Враховуючи ці фактори, важливо встановлювати підтримку та створювати сприятливе середовище для дітей, де вони можуть відчувати себе комфортно та безпечно. Також важливо вести відкритий діалог з дітьми та шукати способи допомогти їм управляти своїми емоціями та подолати тривожність.

Тривожність може бути розділена на дві основні категорії: відкриту та приховану. Відкрита тривожність є свідомою і проявляється у поведінці та діяльності у формі стану тривоги. Вона може приймати різні форми:

Гостра, некерована або слабо керована тривожність: це сильний, усвідомлений стан тривоги, який може проявлятися через зовнішні симптоми тривоги, і людина самотійно не може впоратися з ним.

Регульована і компенсована тривожність: у цьому випадку особистість має достатні ресурси для самотійного подолання тривожних ситуацій.

Культивована тривожність: це використання тривожності як частини особистості для досягнення мети або плану.

Прихована тривожність, з іншого боку, не усвідомлюється або маскується і може виявлятися через специфічні способи поведінки. До форм прихованої тривожності можуть належати:

«Неадекватний спокій» або «втеча від ситуації»: дитина може виявляти тривожність через агресивність, залежність, апатію або надмірну фантазійність.

Тривожність у дітей, може проявлятися по-різному, включаючи соматичні або поведінкові прояви. Соматичні прояви включають зміни фізіологічних показників, таких як прискорене серцебиття, тремтіння кінцівок та розлади шлунку. На рівні поведінки тривожність може проявлятися від апатії до демонстраційної жорстокості.

Розрізняють різні форми тривожності, серед яких важливе місце належить «магічній» формі. Її особливість полягає у тому, що дитина, здавалося б, «закликає злі сили» шляхом постійного програвання у голові найтривожніших подій та постійних розмов про них, не звільняючись від них через страх, а, навпаки, ще більше посилюючи їх за механізмами «зачарованого психологічного кола» [11]. Звідси виникає особливий характер тривожності, якій притаманні надзвичайно потужні способи компенсації, регуляції і подолання.

Тривожність може втручатися в звичне життя школяра, нерідко вона є причиною порушення соціальних зв'язків з оточенням, і опиняється в ситуації так званого «зачарованого психологічного кола». Тривожність знижує ефективність виконання різних видів діяльності та заважає відкритому, щирому спілкуванню з оточуючими. Тривожність призводить до уникнення контактів та порушує соціальні зв'язки людини.

Високий рівень особистісної тривожності прямо пропорційно залежить від існування невротичного конфлікту, емоційних і невротичних розладів, а також наявності психосоматичних захворювань. Особистісна тривожність може особливо яскраво проявлятися при виникненні у житті небезпечних ситуацій, які можуть бути загрозою для престижу, самооцінки, самоповаги, рейтингу в колективі тощо [24].

Рівні та показники прояву тривожності включають в себе високий, середній та низький рівень тривожності, кожен з яких характеризується відповідною реакцією дитини на стресові ситуації.

Можна спостерігати значну різницю в поведінці під час уроків і поза ними: після уроків діти можуть бути активними, товариськими і безпосередніми, а на уроках вони можуть бути затиснутими і напруженими; їх відповіді на запитання вчителя можуть бути тихими і ледве чутними, може початися заїкання. Вони мають схильність до розвитку шкідливих звичок невротичного характеру, таких як гризіння нігтів, кручення волосся і т. д. Це пояснюється зменшенням у них емоційної напруженості та заспокоєнням.

Крім того, за класифікацією психічних і поведінкових розладів у дітей за МКБ-10, визначено ряд ознак, які характеризують тривожну поведінку:

- постійне відчуття напруженості, яке супроводжує людину практично безперервно.
- занижена самооцінка, відчуття неповноцінності у порівнянні з іншими людьми та невпевненість у власній здатності пристосуватися до життєвих викликів.
- боязнь критики та відчуття можливого відкидання у соціумі.
- небажання вступати у взаємини з іншими людьми, якщо відсутня впевненість у позитивному ставленні до себе.
- постійне прагнення забезпечити власну безпеку, навіть ціною значних обмежень у своєму житті.
- схильність уникати соціальної активності через страх невдачі чи негативної оцінки [6].

Тривожність часто розглядається як емоційний стан, який має деструктивний вплив на психіку дитини. Дослідження цього феномена нерідко поєднується з аналізом страху, оскільки страх виступає об'єктивним вираженням тривоги. Таким чином, розуміння причин, ознак та наслідків тривожності є важливим для розробки методів профілактики та корекції, спрямованих на зменшення її впливу на розвиток дитини.

### **Висновки до 1 розділу**

Феномен тривоги є складним, багатовимірним і багатогранним явищем, що охоплює різні аспекти психічного життя людини. Його вивчення здійснюється в межах багатьох наукових дисциплін, що підкреслює актуальність і широту цієї проблематики. Незважаючи на численні теоретичні підходи, однозначного розуміння природи тривоги не існує. Психологи-класики, такі як З. Фрейд і К. Хорні, вбачали у тривозі як результат глибинних внутрішніх конфліктів або соціально обумовленої нестачі безпеки. Сучасні дослідники розрізняють поняття «тривога» як тимчасовий емоційний стан і «тривожність» як стійку особистісну рису, що вказує на індивідуальну чутливість до стресових стимулів. Це концептуальне розмежування дозволяє глибше зрозуміти динаміку виникнення тривожних станів, їх психофізіологічну основу та роль когнітивних і поведінкових механізмів у регуляції тривоги. Різні теоретичні концепції пояснюють тривожність як властивість темпераменту, ознаку слабкості нервової системи або як набутий особистісний патерн, що формується внаслідок негативного досвіду. Усе це свідчить про складність та поліаспектність явища тривожності, що потребує подальших досліджень з урахуванням індивідуальних, вікових, соціокультурних і біопсихологічних чинників.

Молодший шкільний вік є важливим і самостійним етапом психофізіологічного розвитку дитини, який характеризується інтенсивними, але гармонійними змінами в організмі, формуванням нових психологічних якостей, зокрема довільності, рефлексії, здатності до планування, довільної уваги та внутрішнього плану дій. У цей період активно дозріває головний мозок, особливо його лобові ділянки, що забезпечує якісні зміни у психічній діяльності. Формування навчальної діяльності сприяє розвитку особистості молодшого школяра, закладаючи підґрунтя для подальшого успішного навчання у середній школі. На сучасному етапі розвитку психологічної науки особливу увагу приділяють вивченню емоційного стану дитини, зокрема – тривожності,

яка є важливим індикатором психічного здоров'я. Тривожність у дітей шкільного віку постає як складне, багатофакторне явище, що формується під впливом як зовнішніх (сімейних, шкільних, соціальних), так і внутрішніх (особистісних) чинників. Вона може бути як відкритою, так і прихованою, проявляючись у поведінкових, емоційних або соматичних реакціях. Успішна адаптація дитини до шкільного середовища та формування гармонійної особистості можливі лише за умов вчасного виявлення тривожних проявів і створення сприятливого психологічного клімату. Підтримка з боку дорослих, розвиток емоційної компетентності та індивідуально орієнтований підхід є ключовими чинниками у профілактиці та подоланні тривожності у дітей. Врахування цих аспектів дозволяє забезпечити всебічний розвиток дитини та сприяти збереженню її психічного здоров'я.

## **2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **2.1 Методи та методологія дослідження психологічних чинників тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

Емпіричне дослідження проводилось у 2024 році в Рівнянському ліцеї Рожнятівської селищної ради Івано-Франківської області. У вибірку дослідження увійшли 50 учнів віком від 6 до 9 років (25 хлопців і 25 дівчат). Метою дослідження було вивчення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку та визначення чинників, що її зумовлюють, з подальшим формулюванням практичних рекомендацій для дорослих, які супроводжують психічний розвиток дитини.

Дослідження включало три основні етапи: діагностичний, аналітичний та рекомендаційний.

#### **1. Діагностичний етап**

На першому етапі було здійснено емпіричну перевірку рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку з використанням науково обґрунтованих психодіагностичних методик. З метою підвищення достовірності результатів застосовувались чотири різні методи, а саме:

Шкала тривожності Дж. Тейлора – для виявлення загального рівня тривожності;

Методика шкільної тривожності Б. Філліпса – для визначення особливостей тривожності, пов'язаної з навчально-виховним процесом;

Методика Ч. Д. Спілбергера (у дитячій адаптації) – для розмежування особистісної та ситуативної тривожності;

Тест Г. Айзенка – для вивчення емоційної стійкості, схильності до тривожних реакцій.

Обстеження проводилося індивідуально або у малих групах, у комфортних психологічних умовах. Результати фіксувалися для подальшого кількісного та якісного аналізу.

## 2. Аналітичний етап

На цьому етапі відбувалося опрацювання отриманих даних, їхня систематизація, статистичне узагальнення та інтерпретація. Були визначені такі параметри, як:

загальний рівень тривожності в учнів молодшого шкільного віку;

співвідношення між особистісною та ситуативною тривожністю;

наявність зв'язку між рівнем тривожності та статтю дитини;

вплив шкільного середовища, стосунків з учителями, батьками та однолітками на психоемоційний стан дітей.

Отримані результати дали змогу окреслити типові чинники, що зумовлюють високий рівень тривожності у дітей 6–9 років, а також виявити специфіку переживань дівчат і хлопців.

## 3. Рекомендаційний етап

На завершальному етапі дослідження були розроблені практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Вони охоплюють такі аспекти:

- формування емоційної безпеки в сім'ї;
- підтримка дитини в навчальному процесі без надмірного тиску;
- розвиток упевненості у собі, позитивного «Я-образу»;
- емоційна підтримка та адекватна реакція на страхи дитини;
- створення доброзичливого шкільного мікроклімату;
- розвиток навичок подолання стресу у дітей.

Таким чином, результати емпіричного дослідження були спрямовані не лише на діагностику рівня тривожності, а й на пошук шляхів її зниження через підвищення психолого-педагогічної обізнаності дорослих.

Опитувальник Дж.Тейлора, створений для вимірювання рівня тривожності, був вперше опублікований у 1953 році. Ця методика включає 50 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» або «ні». Час, необхідний для проходження тесту, зазвичай займає від 15 до 30 хвилин [25].

Інструкція для респондентів: потрібно дати відповіді на всі твердження опитувальника. Якщо ви вважаєте, що твердження відповідає вашому уявленню про себе, виберіть «так», якщо ні – «ні». Якщо важко дати однозначну відповідь, можна вибрати варіант «не знаю». Працюйте швидко, не пропускайте запитань і не робіть додаткових позначок.

Обробка результатів:

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» враховуються у всіх твердженнях, їх кількість ділиться на 2. Рівень тривожності визначається шляхом підсумування трьох показників.

Інтерпретація результатів:

До 15 балів – низький рівень тривожності.

16-20 балів – нижче середнього.

21-23 бали – середній рівень.

24-27 балів – вище середнього.

28-50 балів – високий рівень тривожності.

Тест шкільної тривожності Б.Філіпса

Мета: визначити рівень і особливості шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Інструкція: тест містить 58 запитань, які можна зачитати вголос або надати письмово. Відповіді на запитання мають бути однозначними – «Так» або «Ні».

«Діти, вам запропонують запитання, які допоможуть зрозуміти, як ви почуваетесь у школі. Будьте відвертими, адже правильних чи неправильних відповідей не існує. Намагайтеся не замислюватись занадто довго [4].

На початку аркуша для відповідей запишіть своє ім'я, прізвище та клас. У процесі відповіді записуйте номер запитання, поруч ставте знак «+», якщо ваша відповідь «так», або «-», якщо відповідь «ні».

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1- 11+ 21- 31- 41 + 51-

2- 12- 22+ 32- 42- 52-

3- 13- 23- 33- 43+ 53-

4- 14- 24+ 34- 44+ 54-

5- 15- 25+ 35+ 45- 55-

6- 16- 26- 36+ 46- 56-

7- 17- 27- 37- 47- 57-

8- 18- 28- 38+ 48- 58-

9- 19- 29- 39+ 49-

10- 20+ 30+ 40- 50-

Обробка та інтерпретація результатів

Виділяються запитання, відповіді на які не відповідають ключу тесту. Наприклад, якщо на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі

для цього запитання зазначено «-», тобто відповідь «Ні», такі розбіжності вказують на прояви тривожності. Під час обробки результатів підраховуються:

Загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: якщо їх понад 50%, це свідчить про підвищену тривожність; понад 75% – про високу тривожність.

Кількість збігів за кожним з 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається аналогічно [4].

Аналізується загальний емоційний стан учня, який значною мірою визначається наявністю певних тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинники та відповідні запитання

Загальна тривожність у школі.

Номери запитань: 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58

S=22

Переживання соціального стресу.

Номери запитань: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44

S=11

Фрустрація потреби в досягненні успіху.

Номери запитань: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43

S=13

Страх самовираження.

Номери запитань: 27, 31, 34, 37, 40, 45

S=6

Страх ситуації перевірки знань.

Номери запитань: 2, 7, 12, 16, 21, 26

S=6

Страх невідповідності очікуванням оточення.

Номери запитань: 3, 8, 13, 17, 22

S=5

Низька фізіологічна опірність стресу.

Номери запитань: 9, 14, 18, 23, 28

S=5

Проблеми і страхи у стосунках з учителями.

Номери запитань: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

S=8

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними аспектами її життя в школі.

Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, в якому розвиваються її соціальні контакти, особливо з однолітками.

Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який перешкоджає розвитку у дитини бажання досягати високих результатів.

Страх самовираження – негативні емоції, що виникають у ситуаціях, коли дитина прагне продемонструвати свої можливості або розкрити свій потенціал.

Страх ситуації перевірки знань – негативні переживання та тривога, пов'язані з перевіркою знань, особливо в публічних ситуаціях.

Страх невідповідності очікуванням оточення – залежність у сприйнятті власних досягнень від думки інших, тривога через можливе негативне оцінювання.

Низька фізіологічна опірність стресу – психофізіологічні особливості, які знижують здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій, що підвищує ризик неадекватної реакції на тривожні чинники.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний емоційний фон у стосунках із дорослими, що впливає на навчальні досягнення дитини.

Шкала тривоги Ч.Д.Спілбергера

Методика є інформативним інструментом для самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної

тривожності (як стійка характеристика особи) [54]. Розроблена Ч. Д. Спілбергером.

Ця інформація буде корисною для оцінки реакції особистості на хворобу та прогнозування майбутнього лікування, а також для визначення рівня вираженості тривожності як стабільної особистісної риси, що допоможе в виборі методів психотерапії.

#### А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

##### Інструкція:

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з них, залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Не витрачайте багато часу на роздуми над твердженнями, оскільки правильних або неправильних відповідей немає [10].

#### Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

##### Інструкція:

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з них, виходячи з того, як ви зазвичай себе почуваете. Не витрачайте багато часу на роздуми над твердженнями, адже правильних чи неправильних відповідей немає.

##### Обробка результатів

Обчислення показників реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) здійснюється за такими формулами:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де:

$\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума закреслених цифр за пунктами шкали 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де:

$\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума закреслених цифр за пунктами шкали 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для оцінки отриманих результатів використовуються такі орієнтири:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Ця методика призначена для виявлення таких психічних станів, як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція до тесту у цьому тесті представлено опис різних психічних станів. Якщо цей стан часто відчуваєте, поставте 2 бали; якщо він виникає зрідка, надайте 1 бал; якщо зовсім не відчуваєте – поставте 0 балів [10].

В рамках підготовки до дослідження тривожності учнів Рівнянського ліцею були обрані та описані різні психометричні методики, що дозволять комплексно оцінити рівень тривожності в учнівському середовищі. Зокрема, використані методи:

Шкала тривожності Дж.Тейлора – дозволяє визначити загальний рівень тривожності та її прояви.

Тест шкільної тривожності Б.Філліпса – фокусується на специфічних аспектах тривожності, пов'язаних із навчальним процесом.

Шкала тривоги Ч.Д.Спілбергера – надає змогу оцінити станову та особистісну тривожність, що є важливим для розуміння індивідуальних особливостей учнів.

Методика діагностики психічних станів Г. Айзенка – дозволяє провести більш глибокий аналіз психоемоційного стану учнів.

Обрані методики забезпечать всебічну діагностику та дозволять виявити як загальний рівень тривожності, так і специфічні фактори, що її формують. Це

сприятиме кращому розумінню психоемоційних особливостей учнів та допоможе у подальшій розробці рекомендацій для зниження тривожності та покращення психологічного клімату в навчальному середовищі.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних чинників тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Тривожність є важливим аспектом психічного здоров'я, особливо в молодшому шкільному віці, коли діти проходять через різноманітні зміни в емоційному, соціальному та академічному житті. Вона може впливати на навчання, соціальні взаємини та загальний добробут молоді. Оскільки рівень тривожності може суттєво варіюватися серед різних учнів, важливо вивчати цей аспект для розуміння потреб дітей.

Дослідження проводилося у Рівнянському ліцеї Рожнятівської селищної ради Івано-Франківської області віком від 6 до 9 років, з метою вимірювання їхнього рівня тривожності за допомогою опитувальника Дж.Тейлора, який був адаптований для цієї вікової групи. Методика, що включає 50 тверджень, дозволяє отримати об'єктивні дані про тривожність респондентів, визначивши, які з них найбільше схильні до переживання тривожних станів.

Таблиця 2.1

### Результати дослідження тривожності учнів Рівнянського ліцею

Категорія тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Низький рівень	5	10%
Нижче середнього	10	20%
Середній рівень	15	30%
Вище середнього	10	20%
Високий рівень	10	20%

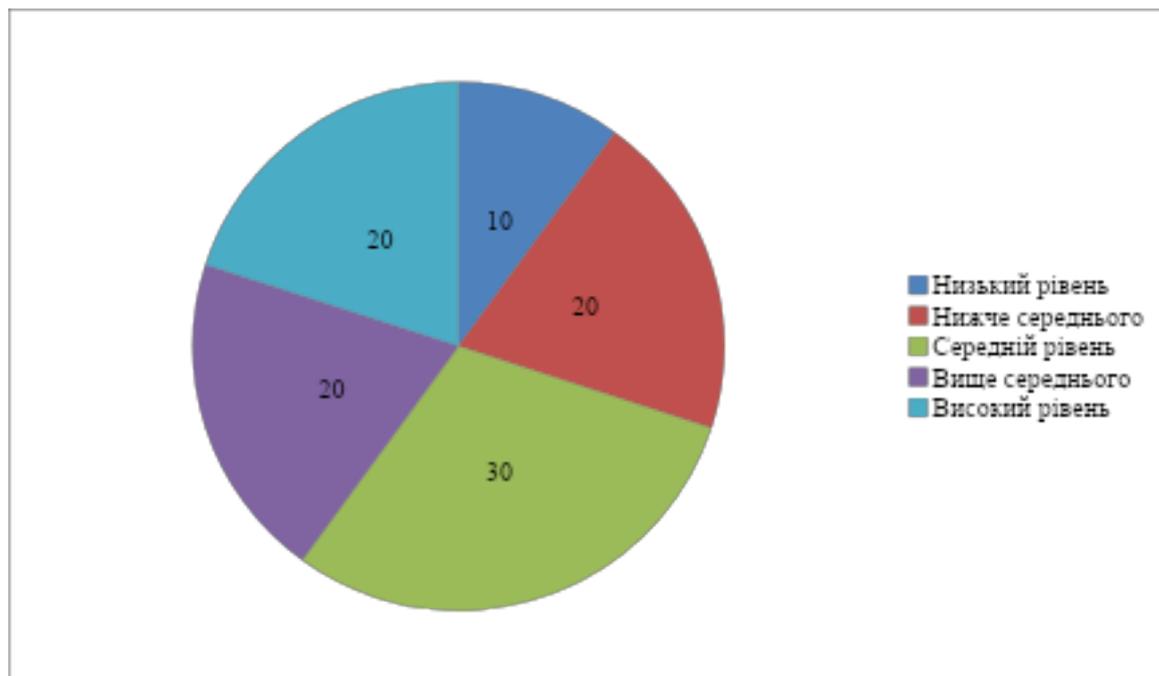


Рис. 2.1 Результати дослідження тривожності учнів опитувальник Дж.Тейлора

За результатами дослідження, яке охопило 50 учнів віком від 6 до 9 років, було визначено розподіл рівнів тривожності за п'ятьма категоріями.

Найбільшу кількість дітей (15 осіб, що становить 30%) виявили з середнім рівнем тривожності, що є очікуваним результатом для дітей цього віку, які адаптуються до шкільного середовища та соціуму.

По 20% учнів (10 осіб) продемонстрували високий рівень та вище середнього рівень тривожності. Це свідчить про наявність досить значного відсотка дітей, які можуть відчувати стійке емоційне напруження, страхи або труднощі в шкільному житті, що потребує уваги з боку батьків, вчителів та психологів.

Ще 10 учнів (20%) мали рівень тривожності нижче середнього, що говорить про відносно комфортний емоційний стан цієї категорії школярів.

Лише 5 дітей (10%) продемонстрували низький рівень тривожності, що свідчить про високу адаптованість та відсутність виражених емоційних переживань у повсякденній навчальній діяльності.

Отже, можна зробити висновок, що хоча більшість учнів мають середній або нижчий за середній рівень тривожності, 40% дітей (вище середнього та високий рівень) демонструють емоційне неблагополуччя, яке може впливати на їхню навчальну мотивацію, поведінку та психологічне благополуччя. Це вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки з боку педагогів та батьків, а також проведення профілактичної роботи щодо подолання шкільної тривожності.

Використовувався тест шкільної тривожності Б. Філіпса, що складається з 58 запитань. Кожен учасник відповідав «Так» або «Ні» на кожне запитання.

Таблиця 2.2

Загальна кількість розбіжностей за результатами тестування

Група	Кількість учнів	Загальна кількість розбіжностей	Відсоток розбіжностей
Дівчата	25	15	60%
Хлопці	25	10	40%

Якщо кількість розбіжностей перевищує 50%, це свідчить про підвищену тривожність. Відсоток розбіжностей понад 75% вказує на високу тривожність.

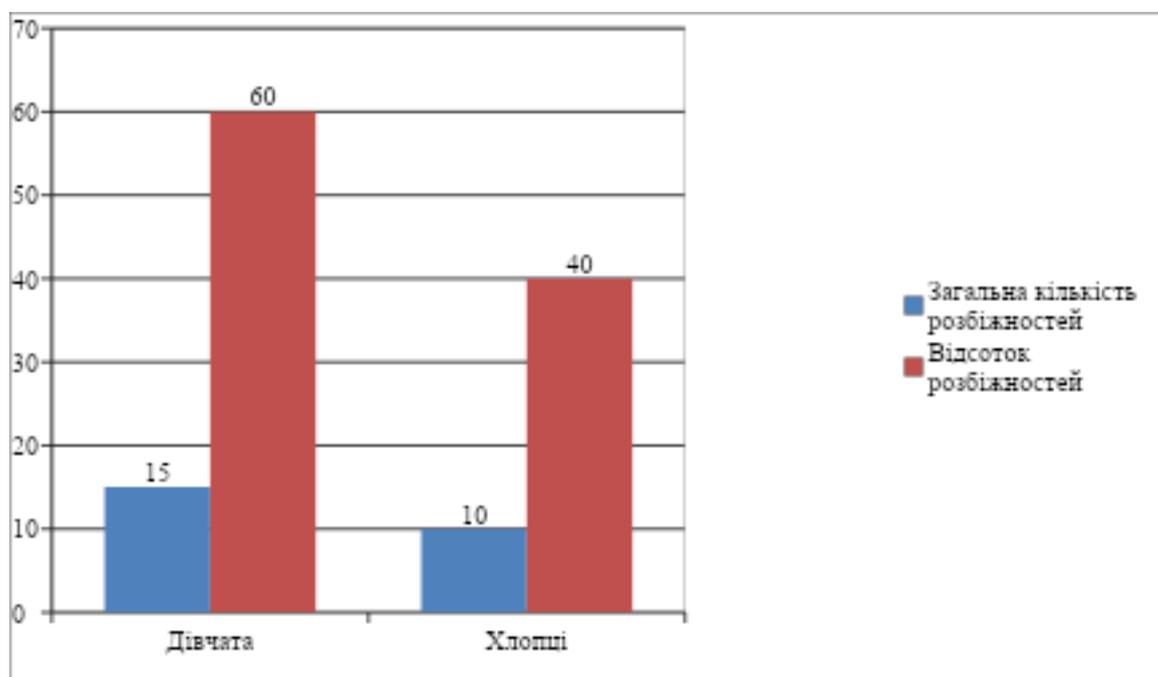


Рис. 2.2 Загальна кількість розбіжностей за результатами тестування шкільної тривожності Б. Філіпса

Аналіз таблиці показує, що серед дівчат 60% розбіжностей у тестах свідчать про підвищений рівень тривожності, тоді як у хлопців цей показник

становить 40%, що є нижчим за поріг підвищеної тривожності. Таким чином, у досліджуваній вибірці дівчата виявляють більш виражені ознаки тривожності порівняно з хлопцями.

Таблиця 2.3

## Розподіл тривожності за чинниками

Чинники тривожності	Кількість учнів, які набрали бали (0-10)	Кількість учнів, які набрали бали (11-20)	Кількість учнів, які набрали бали (21-30)	Кількість учнів, які набрали бали (31+)
Загальна тривожність у школі	10	15	15	10
Переживання соціального стресу	8	18	14	10
Фрустрація потреби в досягненні успіху	12	14	14	10
Страх самовираження	25	15	6	4
Страх ситуації перевірки знань	12	10	14	14
Страх невідповідності очікуванням оточення	15	14	13	8
Низька фізіологічна опірність стресу	20	15	10	5
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	15	14	13	8

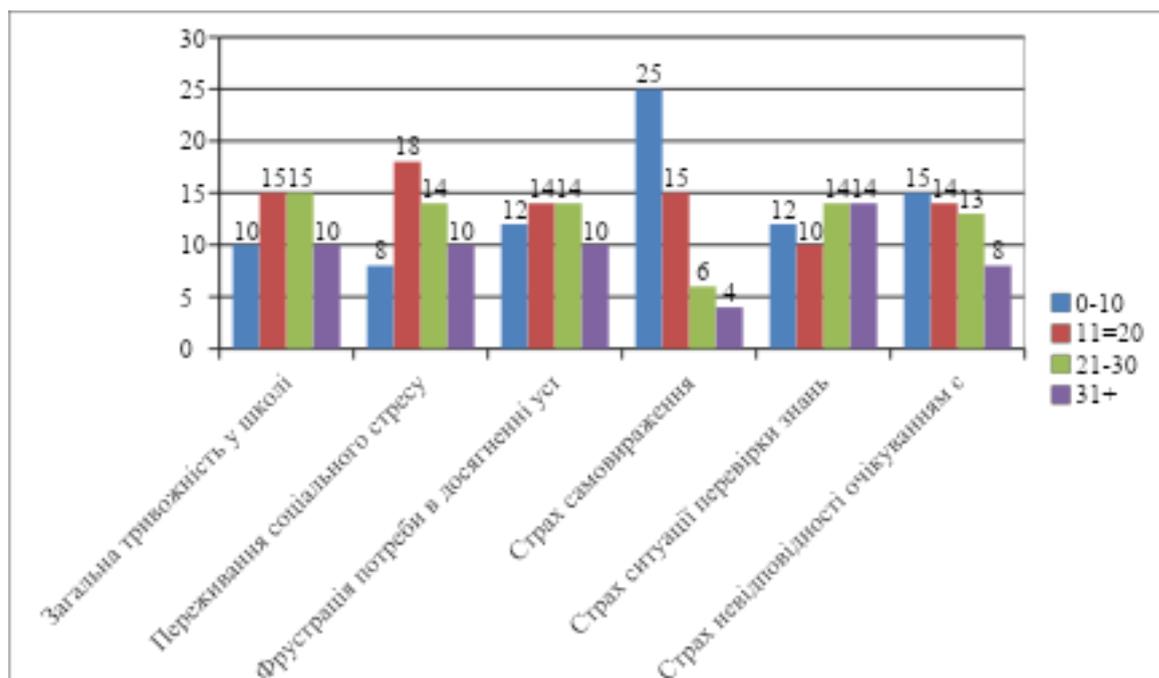


Рис. 2.3 Розподіл тривожності за чинниками за результатами тестування шкільної тривожності Б.Філіпса

Аналіз даних, представлених у Таблиці 3, дозволяє зробити такі висновки щодо рівня тривожності за різними чинниками серед учнів молодшого шкільного віку:

По-перше, у категорії «Загальна тривожність у школі» більшість дітей ( $15 + 15 = 30$  учнів) мають середній та вище середнього рівень тривожності (бали 11-30), що свідчить про поширеність помірних тривожних переживань у навчальному середовищі. Водночас 10 учнів мають високий рівень тривожності (31+ балів), що потребує уваги педагогів і батьків.

Щодо переживання соціального стресу, найбільша кількість дітей ( $18 + 14 = 32$ ) відчуває середній або помірно підвищений рівень тривожності, що свідчить про важливість соціального аспекту у формуванні емоційного стану молодших школярів.

У чиннику фрустрації потреби в досягненні успіху розподіл більш рівномірний: по 14 учнів у категоріях 11-20 і 21-30 балів, що говорить про значну кількість дітей, які відчувають напругу у зв'язку з очікуваннями результатів навчання.

Страх самовираження має найбільшу кількість учнів із низьким рівнем тривожності (25 дітей), однак 10 учнів ( $6 + 4$ ) відчувають підвищену тривогу, що може обмежувати їхню здатність відкрито висловлювати думки і почуття.

Для страху ситуації перевірки знань характерний більш виражений високий рівень тривожності (14 учнів у категорії 31+ балів), що свідчить про сильний стрес під час оцінювання знань у значної частини дітей.

Чинник страху невідповідності очікуванням оточення також має значний розподіл у середніх та високих категоріях ( $14 + 13 + 8 = 35$  учнів), що може бути пов'язано з тиском, який діти відчувають від дорослих чи однолітків.

Щодо низької фізіологічної опірності стресу, більшість учнів має низький або середній рівень (20 + 15), але 15 дітей відчують помірний або високий рівень впливу цього чинника, що може посилювати їх тривожність.

Нарешті, у категорії проблем і страхів у стосунках з учителями більшість дітей також перебуває на середньому рівні тривожності (14 + 13), але 8 учнів мають високий рівень тривоги, що свідчить про наявність значних емоційних труднощів у спілкуванні з педагогами.

Загалом, результати показують, що більшість учнів має помірний рівень тривожності за більшістю чинників, проте значна частина дітей перебуває у категоріях підвищеної тривожності, що підкреслює важливість комплексної підтримки їх емоційного благополуччя в школі.

Отже, результати дослідження свідчать про потребу в розробці спеціальних програм підтримки, які б допомогли учням справлятися з тривожністю, зокрема, в аспектах соціальної взаємодії та академічного навантаження.

Для оцінки рівня тривожності використовувалася шкала тривоги Спілбергера, що дозволяє вимірювати реактивну (тимчасову) та особистісну (стійку) тривожність [65]. Результати цього дослідження допоможуть виявити основні чинники, що впливають на тривожність учнів, та розробити рекомендації для психотерапевтичної підтримки.

Для визначення рівня тривожності були використані дві шкали:

1. Шкала самооцінки реактивної тривожності.
2. Шкала самооцінки особистісної тривожності.

Респонденти оцінювали свої відчуття за наведеними твердженнями, вибираючи варіанти відповідей від «Ні, це не так» до «Цілком вірно». На основі отриманих результатів були розраховані показники реактивної та особистісної тривожності за формулами:

$$PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$$

$$OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$$

Таблиця 2.4

## Розподіл рівня реактивної тривожності серед учнів

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Низький (0-30)	15	30%
Помірний (31-45)	25	50%
Високий (>45)	10	20%

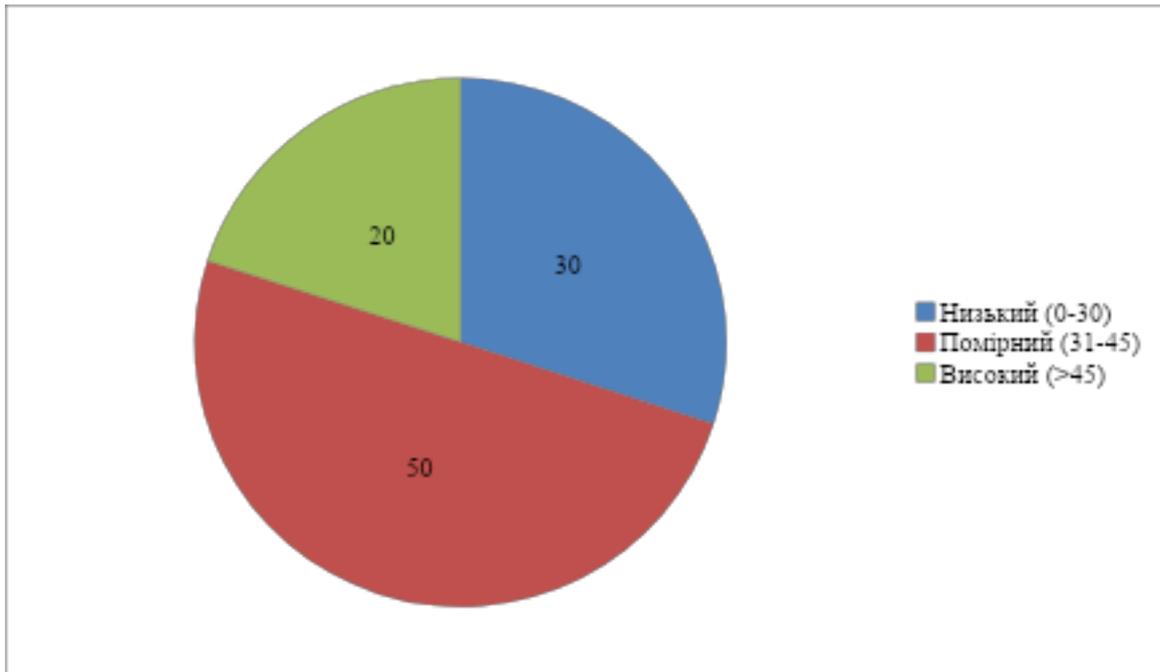


Рис. 2.4 Розподіл рівня реактивної тривожності серед учнів

Таблиця 2.5

## Розподіл рівня особистісної тривожності серед учнів

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Низький (0-30)	18	36%
Помірний (31-45)	22	44%
Високий (>45)	10	20%

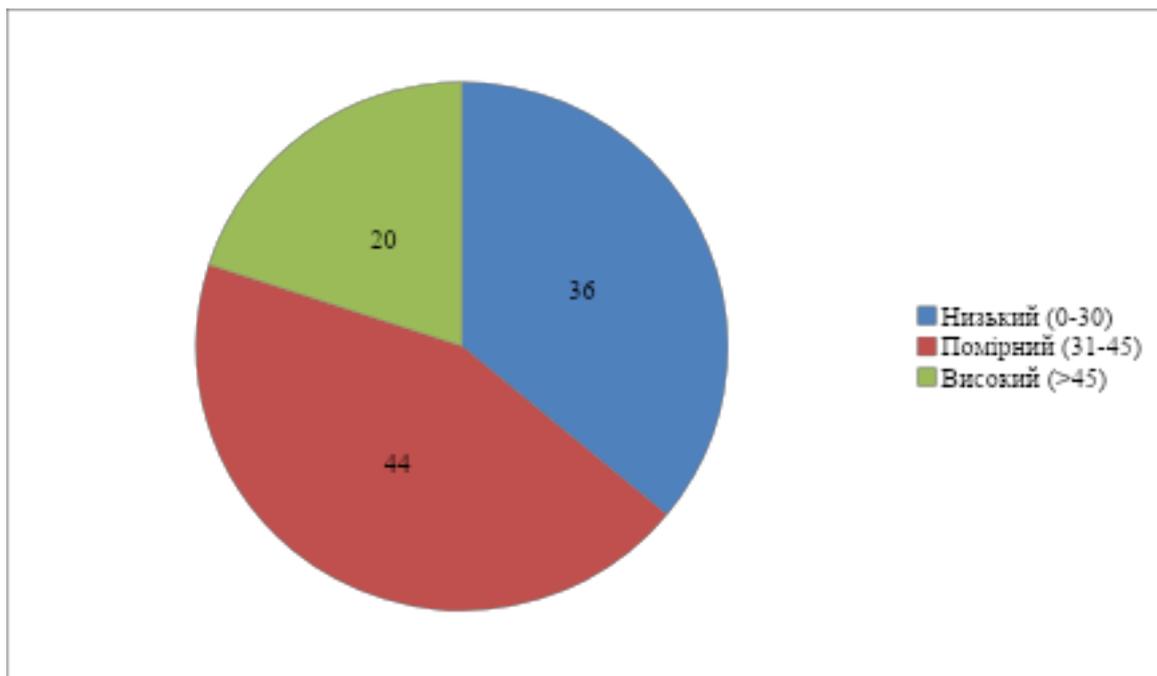


Рис. 2.5 Розподіл рівня особистісної тривожності серед учнів

Отримані результати вказують на те, що 50% учнів мають помірний рівень реактивної тривожності, а 30% – низький. Це свідчить про те, що значна частина учнів може не відчувати сильного тиску або стресу у навчальному процесі. Однак, 20% учнів мають високий рівень тривожності, що вимагає уваги з боку педагогів і психологів.

Щодо особистісної тривожності, 44% учнів показали помірний рівень, тоді як 36% мали низький. Це свідчить про те, що більшість учнів не є тривожними за своєю суттю, проте існує група з 20% учнів, які мають високий рівень особистісної тривожності.

Значна частина учнів має помірний рівень тривожності, що вказує на можливі стресові фактори в навчальному середовищі.

20% учнів з високим рівнем тривожності потребують додаткової підтримки та психотерапії [26].

Рекомендується проводити додаткові заходи з метою зниження тривожності учнів, зокрема через програми психологічної підтримки, навчальні семінари та групи підтримки.

Метою даного дослідження є виявлення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед учнів, а також оцінка їхньої самооцінки психічних станів.

Використано методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, що включає 40 питань, поділених на чотири групи:

Тривожність (питання 1-10)

Фрустрація (питання 11-20)

Агресивність (питання 21-30)

Ригідність (питання 31-40)

Оцінка за кожною групою питань проводиться за шкалою:

2 бали – підходить

1 бал – не дуже підходить

0 балів – не підходить

Для кожної групи питань підраховано загальну кількість балів.

Таблиця 2.6

Результати дослідження за методикою Г.Айзенка

Психічний стан	Кількість учнів (0-7)	Кількість учнів (8-14)	Кількість учнів (15-20)
Тривожність	18	22	10
Фрустрація	20	18	12
Агресивність	15	25	10
Ригідність	25	15	10

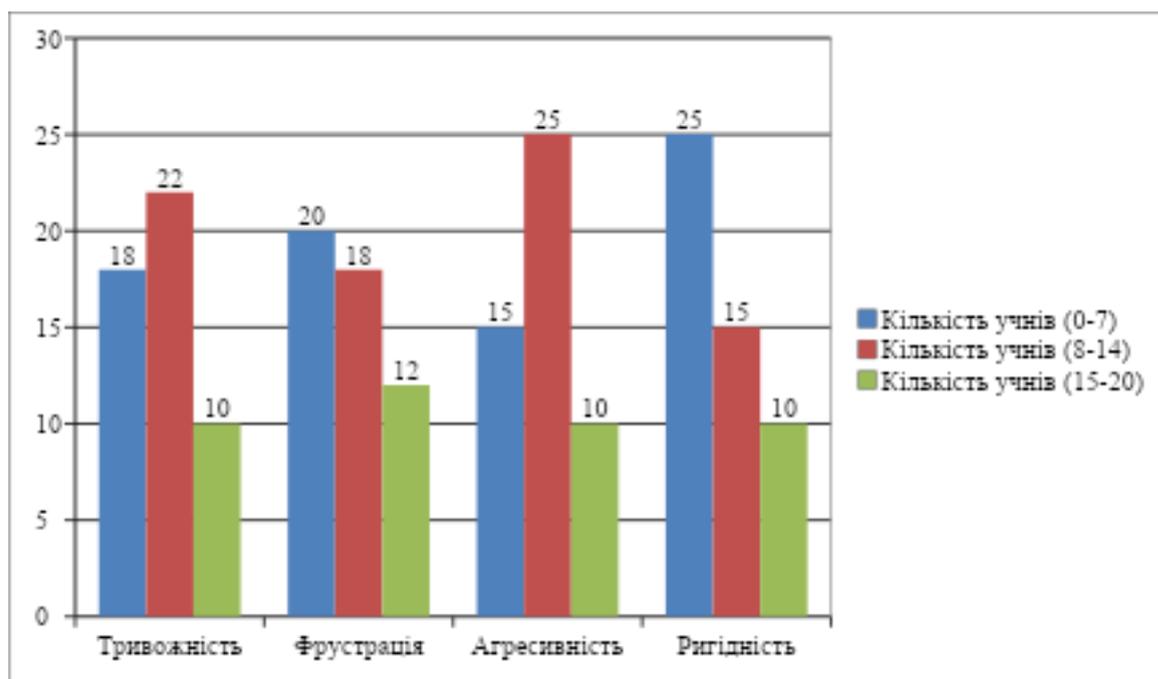


Рис. 2.6 Результати дослідження за методикою Г.Айзенка

Аналіз таблиці «Результати дослідження за методикою Г. Айзенка» свідчить про наступне.

Щодо тривожності, більшість учнів (22 з 50) мають помірний рівень тривожності (8–14 балів), що вказує на середній рівень занепокоєння. Водночас 18 дітей мають низький рівень тривожності (0–7 балів), а 10 – високий рівень (15–20 балів), що потребує особливої уваги в контексті психоемоційного стану.

У категорії фрустрації розподіл більш рівномірний: 20 учнів відзначили низький рівень фрустрації, 18 – помірний, і 12 дітей мають високий рівень. Це свідчить, що значна частина дітей може відчувати роздратування або невдоволення через невідповідність своїх очікувань і реальних результатів.

За показником агресивності більшість учнів (25) демонструють помірний рівень, 15 мають низький, а 10 – високий. Це вказує на те, що у деяких дітей можливі труднощі з контролем емоцій, що може впливати на їхню поведінку у навчальному середовищі.

Щодо ригідності (жорсткості характеру, нездатності до гнучкості), найбільша кількість учнів (25) має низький рівень, що є позитивним фактором.

Однак 15 дітей мають помірний рівень ригідності, а 10 – високий, що може свідчити про труднощі у пристосуванні до змін або нових ситуацій.

Загалом результати вказують на різноманітність психоемоційних станів серед дітей молодшого шкільного віку. Помірні рівні тривожності, агресивності та фрустрації домінують, проте наявність дітей з високими показниками вказує на потребу в адресній психологічній підтримці для покращення їхнього адаптаційного потенціалу.

Отже, дослідження тривожності серед учнів Рівнянського ліцею показало, що цей аспект психічного здоров'я є критично важливим для дітей, які переживають численні емоційні та соціальні зміни. Загалом, з 50 учнів, які пройшли тестування, 25% демонструють низький рівень тривожності, що свідчить про їхню психологічну стабільність. Однак 10% учнів мають високий рівень тривожності, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Аналіз чинників тривожності виявив, що найбільший вплив мають соціальний стрес і академічні вимоги, які потребують особливої уваги. Водночас, результати тестів на реактивну та особистісну тривожність вказують на значний відсоток учнів з помірним та високим рівнями тривожності, що підтверджує необхідність розробки спеціалізованих програм підтримки [20].

Дослідження також розкриває взаємозв'язок тривожності з такими психічними станами, як фрустрація, агресивність та ригідність. Виявлені результати свідчать про важливість надання психологічної підтримки, проведення семінарів та створення груп підтримки для учнів, які стикаються з підвищеним рівнем тривожності. Це може суттєво покращити їхній психоемоційний стан та сприяти успішному навчальному процесу.

## **Висновки до 2 розділу**

У дослідженні, яке включало 50 учнів Рожнятівського ліцею віком від 6 до 9 років, проведено діагностику тривожності за допомогою кількох методик, що

дозволили детально проаналізувати психологічний стан учасників. Результати свідчать про різноманітність проявів тривожності в учнів, а також про важливість врахування статевої особливості у цьому контексті.

Рівень тривожності: за результатами опитування, виявлено, що значна частина учнів має середній та вище середнього рівні тривожності. Це може бути пов'язано з високими навчальними вимогами, соціальними факторами, а також з природними для молодшого шкільного віку переживаннями.

Шкала тривожності Дж. Тейлора: дозволила визначити загальний рівень тривожності учнів, виявивши, що деякі з учасників знаходяться на межі високої тривожності.

Тест шкільної тривожності Б. Філіпса: результати підтвердили наявність специфічних чинників тривожності, таких як страх невідповідності очікуванням та переживання соціального стресу. Це свідчить про те, що учні відчувають значний тягар у шкільному середовищі.

Шкала тривоги Ч.Д. Спілбергера: підсумки тестування дозволили оцінити реактивну та особистісну тривожність, виявивши, що учні мають схильність до тривожності в різних життєвих ситуаціях.

Чинники тривожності: в ході дослідження були визначені основні чинники, які впливають на тривожність, такі як страх самовираження, фрустрація потреби в досягненні успіху, а також проблеми у стосунках з учителями. Ці фактори можуть бути основними стресорами, що впливають на емоційний стан учнів.

Необхідно вжити заходів для надання психологічної підтримки учням, особливо в контексті підвищеної тривожності. Це може включати програми з навчання навичкам стресостійкості, тренінги з емоційного інтелекту та інші активності, які допоможуть учням краще справлятися з тривожними переживаннями. Важливо створити більш підтримуюче середовище в школах, яке б сприяло відкритому спілкуванню між учнями та вчителями, знижуючи рівень соціального стресу і страху перед оцінюванням.

### **3. РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ТА ВЧИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

#### **3.1 Рекомендації батькам для емоційної підтримки дітей**

Для ефективного зниження рівня тривожності дітей важливо, щоб батьки здійснювали підтримку через створення атмосфери довіри, відкритості та взаємопорозуміння. Емоційна підтримка є одним з ключових аспектів у

зниженні тривожних станів, адже вона допомагає формувати у них відчуття безпеки та стабільності, що є необхідним для здорового емоційного розвитку.

Батьки повинні підтримувати відкритий діалог із школярами, щоб забезпечити емоційну підтримку та зрозуміти їхні переживання, проблеми й думки. Такий підхід допомагає відчувати себе почутим і важливим, що є основою для розвитку здорових міжособистісних стосунків [3].

Важливо, щоб батьки приділяли час на регулярні, ненав'язливі бесіди з школярами. Це дозволяє створити атмосферу довіри і відкритості. Батьки мають заохочувати ділитися своїми думками й почуттями, не лише коли виникають проблеми, але й просто в повсякденному житті. Спільне обговорення різних аспектів життя, як-от стосунки з друзями, шкільні труднощі, інтереси й хобі, допомагає не тільки краще розуміти дитину, а й сприяє розвитку емоційної інтелігенції.

У моменти, коли дитина ділиться своїми переживаннями, дуже важливо не лише слухати, а й надавати емоційну підтримку. Це включає не тільки вміння висловлювати співчуття, але й бути розуміючим і терплячим. Наприклад, коли школяр стикається з труднощами у школі або в стосунках з друзями, батьки повинні уникати критики або засудження. Замість цього, потрібно намагатися виявляти підтримку, співчуття й навіть готовність допомогти знайти вихід з ситуації. Важливо не нав'язувати готові рішення, а допомагати дитині самостійно шукати шляхи вирішення проблем.

Батьки повинні заохочувати молодшого школяра до самовираження, створюючи для нього простір, де він може відкрито обговорювати свої переживання, емоції та сумніви [38]. Така свобода самовираження не повинна супроводжуватися засудженням або осудом. Відсутність критики з боку батьків сприяє розвитку самооцінки та формуванню позитивного самовідчуття у школяра.

Загалом, відкритий діалог і підтримка батьками на емоційному рівні є важливими факторами, що допомагають дітям справлятися з труднощами, розвивати здорову самооцінку та взаємовідносини з іншими людьми.

Батьки можуть значно знизити рівень тривожності, створюючи навколо них атмосферу позитивних емоційних переживань. Молодший шкільний вік часто супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, коливаннями настрою та внутрішніми переживаннями, які можуть сприяти розвитку тривожності. Для підтримки психоемоційного здоров'я дітей важливо, щоб батьки активно створювали умови для розвитку позитивних емоцій, забезпечуючи їхнє благополуччя не тільки через слова підтримки, а й через конкретні дії, що допомагають відчувати радість і внутрішній спокій.

Школярі часто стикаються з великими навантаженнями, що можуть викликати стрес і тривогу – це шкільні обов'язки, соціальний тиск, питання самоідентифікації та багато інших факторів. Важливо, щоб батьки підтримували їх у виборі занять, які приносять радість і допомагають відволіктися від щоденних турбот. Це можуть бути хобі, творчі заняття, спорт або просто спільне проведення часу. Вони часто відчують себе більш впевнено, коли займаються тим, що їм цікаво і що дарує їм задоволення. Батьки можуть допомогти своєму чаду знайти такі заняття, підтримувати його в цих інтересах і створювати умови для розвитку, наприклад, записати на гурток, знайти спортивну секцію чи організувати спільні активності, як прогулянки на природі або поїздки.

Це дозволяє школяру не лише знизити рівень тривоги, але й побудувати більш здорові стосунки з батьками через спільний час, наповнений позитивними емоціями. Подібні заняття можуть стати острівцем спокою та радості, де дитина може відчувати себе зрозумілим і підтримуваним.

Вони часто відчують себе невпевненими через складні етапи розвитку та можливі невдачі. Батьки можуть допомогти знизити рівень тривожності, підтримуючи емоційний баланс дитини через позитивне підкріплення і

мотивацію [21]. Важливо відзначати не тільки великі досягнення, але й малих перемог, навіть якщо це стосується найпростішого завдання, яке він подолав самостійно. Підкреслення позитивних моментів допомагає формувати у дитини впевненість у своїх силах і здатності справлятися з труднощами. Це може бути комплімент за виконану домашню роботу, похвала за маленькі досягнення в хобі чи за участь у будь-якому проєкті. Подібні визнання допомагають відчувати свою значущість і підвищують рівень самоповаги.

Зокрема, батькам важливо підтримувати конструктивний підхід до помилок і невдач, не засуджуючи школяра за їхні промахи, а допомагаючи шукати способи виправлення ситуації. Підтримка не лише через похвалу, але й через позитивну мотивацію, сприяє формуванню здорового емоційного стану, що зменшує тривогу та стрес, а також допомагає відчувати себе в безпеці і підтримці.

У підсумку, для зниження рівня тривожності важливо не лише створювати навколо них позитивну атмосферу, але й активно включати їх у різноманітні заняття, що приносять радість, підтримувати здоровий емоційний баланс та відзначати досягнення. Таке середовище дозволяє почуватися впевнено, відчувати себе частиною родини і мати опору у складні моменти[11].

Батьки відіграють важливу роль у підтримці своїх дітей молодшого шкільного віку, особливо в умовах постійних змін та випробувань, з якими вони стикаються. Вони часто переживають різні труднощі, які можуть викликати або посилювати рівень тривожності. Це може бути соціальний стрес, проблеми з навчанням, непорозуміння в особистих стосунках або внутрішні конфлікти. Для того щоб допомогти своїм дітям долати ці труднощі та знижувати рівень тривожності, батьки повинні бути обізнаними з основними факторами, що викликають стрес, і вміти підтримувати в таких ситуаціях.

Діти часто переживають стрес через навчальні навантаження, соціальні проблеми чи навіть внутрішню невизначеність щодо свого майбутнього. Одним із способів знизити рівень стресу є навчання технікам релаксації, які можуть

допомогти відновити емоційну рівновагу. Це можуть бути дихальні вправи, що дозволяють заспокоїти нервову систему і зменшити внутрішнє напруження.

Їм можна запропонувати прості вправи, які вони можуть виконувати самостійно, коли відчують напругу. Наприклад, техніка глибокого дихання, коли потрібно вдихнути повітря через ніс, затримати його на кілька секунд і потім повільно видихнути через рот. Така вправа допомагає зменшити фізичні прояви стресу, знизити рівень тривоги та покращити концентрацію. Важливо, щоб батьки не тільки пояснювали ці методи, а й створювали можливості для їх регулярного застосування, мотивуючи школяра використовувати їх у моменти емоційного дискомфорту [14].

Батьки можуть також розглянути інші техніки релаксації, такі як йога чи медитація, які сприяють зниженню стресу та допомагають навчитися контролювати емоційні реакції на різні ситуації. Завдяки таким вправам дитина навчиться керувати своїм емоційним станом, що значно знижує ризик розвитку тривожності.

Батьки повинні активно брати участь у житті своїх дітей і допомагати їм долати труднощі, з якими вони стикаються в повсякденному житті. Однією з основних причин тривожності є проблеми в школі, такі як складнощі з навчанням, оцінками, виконанням домашніх завдань або відносинами з однолітками [20].

У таких ситуаціях важливо, щоб батьки надавали підтримку, не ігноруючи проблеми, а виявляючи інтерес і намагаючись зрозуміти ситуацію. Вони можуть допомогти дитині знайти вихід з конкретної ситуації, підказавши шляхи вирішення проблеми чи запропонувати ресурси для покращення навчання. Це може бути допомога з організацією навчального процесу, плануванням часу або наданням додаткових матеріалів для поглибленого розуміння складних тем.

Також батьки повинні підтримувати відкритий діалог щодо соціальних проблем, таких як труднощі у спілкуванні з однолітками, булінг чи конфлікти в класі. Важливо дати дитині зрозуміти, що вона не одна і що з будь-якими

проблемами можна звертатися до батьків за допомогою. Батьки можуть поради, як правильно реагувати на непорозуміння з друзями чи вчителями, навчити стратегіям конструктивної комунікації і вирішення конфліктів, що сприятиме зміцненню самооцінки дитини та зменшенню його тривожності.

Підтримка батьків у вирішенні складних ситуацій повинна бути конструктивною та без осуду, що дасть можливість відчувати себе зрозумілим і прийнятним, навіть коли він зіштовхується з невдачами чи труднощами. Важливо навчити його вірити в свої сили та в те, що кожен проблему можна вирішити, якщо є підтримка і бажання працювати над собою.

Загалом, батьки повинні активно допомагати своїм дітям управляти стресом, підтримувати їх у вирішенні проблем і надавати конкретні поради. Цей підхід допомагає знизити рівень тривожності і сприяє формуванню здорової самооцінки, а також умінню справлятися з труднощами, з якими вони стикаються в різних сферах життя.

Батьки відіграють ключову роль у зниженні рівня тривожності, забезпечуючи стабільність у сімейних відносинах. Періоди змін або непередбачуваності в родині можуть стати серйозним джерелом стресу для дітей, адже для них родина є основним джерелом емоційної підтримки та безпеки. Будь-які зміни у родинних стосунках, такі як конфлікти, розлучення, фінансові труднощі чи навіть невеликі непорозуміння між батьками, можуть викликати у школярів відчуття тривоги, страху та невизначеності. У такому контексті важливо, щоб батьки підтримували стабільність, створюючи передбачуване та безпечне середовище, яке допоможе відчувати себе захищеними і впевненими.

Одним з ефективних способів підтримки емоційної стабільності дитини є встановлення регулярності в повсякденних сімейних рутинях. Для школяра важливо мати певну структуру дня, яка дозволяє передбачати, коли буде час для домашніх обов'язків, коли – для відпочинку, а коли – для спільного часу з

родиною. Це забезпечує не тільки організованість у житті, але й дає йому відчуття контролю над своїм оточення [38].

Особливо важливо включити в цей графік час для сімейних зустрічей і спільних занять. Це можуть бути регулярні вечірні родинні обіди, прогулянки, перегляд фільмів або спільне заняття хобі. Такі моменти, наповнені спільною діяльністю та емоційною підтримкою, зміцнюють зв'язок між батьками та дітьми, створюючи атмосферу безпеки і підтримки. Школярі, які відчують стабільність у своєму родинному житті, менш схильні до тривожності, оскільки знають, що вдома їх чекають, що є місце для розуміння та прийняття.

Важливо також приділяти увагу якісному спілкуванню під час таких зустрічей. Це не повинні бути формальні розмови, а саме моменти відкритого діалогу, коли вони можуть висловити свої почуття, переживання і думки, не побоюючись осуду. Завдяки таким щоденним рутинам відчуває стабільність і впевненість, навіть коли зіштовхується з іншими труднощами в житті.

Сімейні кризи, зокрема розлучення батьків або інші серйозні конфлікти, можуть стати великим джерелом стресу. Школярі, як правило, сприймають зміни в родинних стосунках дуже болісно, оскільки це руйнує їхнє уявлення про стабільність і безпеку. Для таких ситуацій дуже важливо, щоб батьки були готові до відкритого та конструктивного спілкування зі своїми дітьми, пояснюючи ситуацію, даючи простір для висловлення почуттів і надаючи емоційну підтримку [24].

У разі розлучення батьків, наприклад, вони часто відчувають себе винними або розгубленими, тому важливо дати їм зрозуміти, що вони не є причиною проблем у родині, і що їхні почуття в такій ситуації – це природна реакція. Батьки повинні розмовляти з дитиною про те, що саме відбувається в родині, не вдаючись у деталі конфлікту, але при цьому чітко роз'яснивши, що буде з їхнім життям далі. Це допомагає зменшити тривожність, адже дитина відчуває себе включеним у процес і зрозумілим.

У важких ситуаціях, таких як розлучення або фінансові труднощі, батьки повинні також підтримувати позитивний емоційний клімат у родині, не дозволяючи конфліктам або стресу проникати в повсякденне спілкування з дітьми. Якщо батьки демонструють стабільність, навіть у складних умовах, це надає відчуття безпеки і впевненості.

Найголовніше, щоб у родинних кризах дитина не залишалась наодинці зі своїми переживаннями. Він повинен мати можливість звернутися за підтримкою до батьків або інших близьких членів родини, які можуть допомогти йому пройти через ці труднощі. Коли батьки надають дитині емоційну підтримку, не замовчують проблеми і дають відповідні пояснення, це дозволяє адаптуватися до змін та зменшує рівень стресу і тривожності.

Таким чином, стабільність у сімейних відносинах є важливим аспектом у підтримці психоемоційного благополуччя. Регулярність у сімейних рутиних та активна підтримка в кризових ситуаціях дозволяють знижувати рівень тривожності, допомагаючи відчувати себе в безпеці, зрозумілими та підтримуваними, навіть коли в їхньому житті відбуваються складні зміни.

Підтримка з боку батьків є надзвичайно важливою для соціального розвитку молодшого школяра, оскільки здорові соціальні взаємодії не лише сприяють емоційному благополуччю, але й допомагають знижувати рівень тривожності, стресу та ізоляції. Батьки повинні створювати умови для школяра, щоб він мав можливість активно брати участь у соціальних групах та заходах, які сприяють розвитку комунікативних і емоційних навичок.

Однією з основних потреб є бажання належати до соціальної групи та мати можливість взаємодіяти з однолітками. У цей період формуються важливі соціальні навички, а також визначаються основи міжособистісних стосунків. Дружні стосунки надають підтримку, що позитивно впливає на його самовідчуття та самооцінку.

Для того, щоб школяр мав можливість розвивати здорові соціальні зв'язки, батьки повинні створювати умови для спілкування з друзями. Це може

бути організація спільного дозвілля вдома, запрошення друзів на вечірки, спільні прогулянки або поїздки. Важливо, щоб він відчував себе частиною колективу, де його приймають і підтримують, особливо в періоди емоційної напруги чи стресу [8].

Окрім цього, батьки можуть заохочувати участь у групових заходах, таких як літні табори, курси або волонтерські програми. Такі заходи допомагають не тільки розширювати свої соціальні кола, але й здобувати досвід командної роботи та досягнення спільних цілей. Це дає можливість зменшити рівень ізоляції, яка може виникнути через стрес або внутрішні конфлікти, та сприяє розвитку здорових стосунків у групі однолітків.

Спортивні та культурні заходи відіграють важливу роль у зниженні стресу у молодших школярів. Спільні заняття спортом чи участь у культурних заходах допомагають не тільки зняти напругу, але й покращують фізичне та психічне самопочуття. Участь у спортивних командах чи культурних колективах дозволяє розвивати важливі соціальні навички, такі як співпраця, взаємодопомога, комунікація та терпіння.

Ці заходи не тільки забезпечують фізичну активність, що знижує рівень стресу, але й дозволяють взаємодіяти з однолітками в позитивному контексті, тим самим формуючи здорові соціальні зв'язки. Важливо, щоб батьки активно заохочували участь у таких заходах, адже це створює можливість для школяра розвивати впевненість у собі, покращувати свої емоційні навички та знижувати стресові фактори, що виникають у повсякденному житті.

Особливо важливо, щоб батьки допомагали освоїти ефективні методи боротьби з тривожністю, оскільки в період молодшого шкільного віку тривожність може значно впливати на емоційний та психічний стан. Наявність здорових стратегій управління стресом дозволяє не лише адаптуватися до життєвих труднощів, а й підтримувати свою психологічну рівновагу в складних ситуаціях.

Вони часто стикаються з численними стресовими ситуаціями, що виникають у результаті навчання, міжособистісних конфліктів, соціального тиску чи внутрішніх переживань [52]. Батьки можуть допомогти розвивати здорові стратегії для ефективного подолання цих стресових факторів, обговорюючи різноманітні методи вирішення проблем. Одним із перших кроків є навчання дитини основам організації часу, що включає створення чітких розкладів для навчання, відпочинку та особистого часу. Це допомагає знизити стрес від незавершених завдань та непередбачуваних ситуацій, забезпечуючи дитині відчуття контролю над своєю рутиною. Діти, які вчать планувати свій час, менш схильні до переживань через невиконання завдань або відчуття переповненості.

Крім того, важливо навчити дитину методів вирішення конфліктів. Уміти конструктивно вирішувати непорозуміння чи суперечки – важливий навик, що дозволяє знижувати рівень стресу в соціальних ситуаціях, зберігаючи внутрішній спокій. Батьки можуть проводити з школярем діалоги, у яких розглядатимуть можливі варіанти поведінки в різних конфліктних ситуаціях, підкреслюючи важливість спокійного, без агресії, підходу до вирішення проблем.

Батьки можуть навчити розпізнавати свої емоції та знаходити способи їх регулювання. Це включає розуміння, коли емоції виходять з-під контролю, і навчання методам заспокоєння, наприклад, через дихальні вправи або рефлексивне мислення. Обговорення емоційних переживань і підтримка в розв'язанні ситуацій, що викликають стрес, є важливою частиною навчання стійкості до тривожних впливів.

Один із найбільш ефективних підходів до зниження стресу та тривожності – це практики, які сприяють розвитку усвідомленості та саморегуляції. Усвідомленість є здатністю бути в моменті, звертати увагу на свої думки, почуття та фізичні відчуття без оцінки або реакції. Батьки можуть

допомогти навчитися практикувати усвідомленість через прості вправи, такі як фокусування на диханні, медитація або йога [41].

Усвідомленість допомагає знизити рівень тривожності, оскільки дозволяє бути менш сприйнятливими до зовнішніх стресових факторів. Вона навчає приймати ситуацію такою, якою вона є, без надмірної оцінки або внутрішнього конфлікту. Практика медитації та йоги також сприяє релаксації, знімаючи фізичну напругу та допомагаючи контролювати емоційні реакції.

Батьки можуть разом з дітьми займатися медитацією або вправами з йоги. Це не лише дозволяє навчитися технікам релаксації, але й зміцнює емоційну зв'язок між батьками та дітьми. Спільні заняття, що включають практики усвідомленості, створюють атмосферу підтримки та допомагають знизити стрес. Важливо, щоб ці практики стали частиною родинної традиції, яка підтримує здоровий психоемоційний стан всіх членів родини. В результаті, надання школярам інструментів для управління стресом і тривожністю через обговорення практичних стратегій і залучення до методик усвідомленості дає їм змогу краще справлятися з життєвими труднощами та підтримувати психоемоційну стабільність у складних ситуаціях.

Розуміння ролі батьків у зниженні тривожності молодших школярів є ключовим аспектом їхнього емоційного розвитку. Батьківська підтримка, яка включає емоційну підтримку, стабільність у сімейних відносинах та відкритий діалог, створює сприятливе середовище для зниження рівня тривожності. Така підтримка дозволяє дитині почуватися прийнятим і зрозумілим, що є важливим для розвитку його самооцінки та впевненості в собі.

Емоційна підтримка батьків у моменти стресу та труднощів дозволяє школяру краще справлятися з тривожними ситуаціями. Стабільність у сім'ї, регулярні сімейні зустрічі та відкрите спілкування сприяють формуванню почуття безпеки та підтримки, що важливо для емоційного благополуччя. Відкритий діалог дозволяє дитині висловлювати свої переживання без страху осуду, що допомагає знижувати рівень стресу і тривожності.

Завдяки підтримці батьків діти мають можливість розвивати здорові соціальні навички, долати соціальні, навчальні та емоційні виклики, які постають перед ними в цей період життя. У результаті це сприяє зниженню рівня тривожності і дозволяє школярам ефективно адаптуватися до змін, що відбуваються у їхньому житті.

### **3.2 Рекомендації вчителям для зменшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

Підходи до підтримки тривожних дітей у шкільному середовищі мають на меті створення сприятливого та безпечного простору для навчання, де учні можуть відчувати підтримку та зменшувати рівень тривожності. Для вчителів важливо не лише розуміти механізми тривожності, а й володіти практичними інструментами для корекції цього стану через навчальну діяльність та взаємодію з учнями.

Вони з високим рівнем тривожності часто відчують невпевненість у нових ситуаціях або змінному середовищі [46]. Тому важливо, щоб класна кімната була стабільною та передбачуваною. Вчитель може допомогти учням відчувати себе в безпеці, встановивши чіткі правила і структуру навчального процесу. Регулярність у часі та розпорядку дня є важливою складовою створення безпечного і комфортного середовища для учнів, особливо для тих, хто має високий рівень тривожності. Школярі, схильні до тривожних станів, часто відчують стрес через непередбачуваність або раптові зміни, тому важливо, щоб навчальний процес проходив за чітким розкладом. У цьому випадку вчитель повинен бути особливо уважним до організації уроків, забезпечуючи постійну стабільність у часі та структурі навчання. Якщо вчитель змінює порядок завдань чи теми уроків без попереднього попередження, це може спричинити непотрібний стрес і збільшити тривожність учнів, оскільки вони можуть відчувати себе неготовими до змін або не розуміти, чого саме від

них очікують. Тому регулярність і передбачуваність допомагають зменшити цю невизначеність, дозволяючи учням відчувати більше контролю над ситуацією і спокійніше реагувати на завдання [19].

Окрім цього, важливо створити сприятливу атмосферу в класі, яка також має безпосередній вплив на рівень тривожності учнів. Вчитель повинен активно працювати над тим, щоб атмосфера взаємоповаги і підтримки була присутня на кожному уроці. Вони, особливо ті, хто страждає від тривожності, можуть боятися зробити помилку або виглядати некомпетентно перед однолітками. Важливо, щоб вчитель створював умови, де учні не бояться виражати свою думку, навіть якщо вона є нестандартною або неточною. Це досягається за рахунок створення культури підтримки та заохочення до позитивного спілкування. Наприклад, вчитель може звертати увагу на прогрес кожного учня, навіть якщо він не є значним, і вказувати на те, як саме цей прогрес був досягнутий. Такий підхід мотивує учнів, знижує їхній рівень стресу і дає їм відчуття, що їхні зусилля цінуються.

Вчитель також може стимулювати учнів підтримувати один одного, що дозволяє створити атмосферу співпраці, а не конкуренції. Це може бути досягнуто через групову роботу, де учні допомагають один одному у виконанні завдань, діляться знаннями та досвідом. У таких умовах тривожні учні відчують, що вони не самотні у своїх переживаннях і можуть покладатися на підтримку однокласників, що значно знижує рівень їхньої тривожності. Позитивне спілкування, взаємна підтримка та повага допомагають створити середовище, де кожен учень може відчувати себе комфортно і впевнено, незалежно від своїх труднощів чи переживань.

Для учнів з високим рівнем тривожності дуже важливо, щоб вони чітко розуміли очікування вчителя. Тривожні діти можуть відчувати труднощі у правильному тлумаченні ситуацій, що може призводити до непотрібного стресу або невпевненості. Вони можуть не зовсім розуміти, чого саме від них вимагається, що посилює їхнє занепокоєння. Тому дуже важливо, щоб

інструкції від вчителя були максимально ясними, зрозумілими та доступними [47].

Вчитель повинен пояснювати завдання чітко та поетапно, з розбивкою на конкретні кроки, щоб учні могли відразу зрозуміти, що і як вони мають робити. Це дозволяє уникнути непотрібних непорозумінь, що можуть викликати тривогу. Наприклад, якщо завдання потребує певних дій у кілька етапів, варто їх детально описати, наголосивши на кожному кроці, що допоможе відчувати себе більш впевнено.

Заохочення до звернення з питаннями є також важливою частиною підтримки тривожних учнів. Важливо створити атмосферу, в якій учні не бояться ставити запитання або просити роз'яснення. Вчитель повинен показувати, що питання є нормальним і навіть корисним елементом навчання. Це дозволяє учням відчувати себе в безпеці, знаючи, що вони можуть звернутися за допомогою у разі потреби, не боячись осуду чи зневажливого ставлення.

Також важливо надавати додаткову допомогу учням з високим рівнем тривожності. Це може бути виявлено через індивідуальне пояснення матеріалу або допомогу в організації роботи, що дозволяє учням почуватися підтриманими в процесі виконання завдання. Такі підходи допомагають знизити рівень стресу і тривожності, дозволяючи учням зосередитись на навчанні без страху зробити помилку чи не впоратися з завданням.

Для тривожних учнів індивідуальна підтримка є надзвичайно важливою, оскільки вона дозволяє враховувати їхні унікальні потреби та допомагає знизити рівень стресу й тривожності. Вчитель, виявляючи уважність до стану учня, може вчасно помітити ознаки тривожності, такі як нервозність, зайву зосередженість на дрібницях або труднощі з виконанням завдань. Це дає можливість своєчасно втрутитися і підтримати учня, надаючи йому необхідні ресурси для подолання труднощів.

Пропонування альтернативних завдань – це важлива стратегія для учнів, які відчують перевантаження. Коли учень стикається з великим або складним завданням, яке викликає у нього сильне хвилювання, розбиття цього завдання на менші етапи може допомогти знизити тривогу та покращити продуктивність. Вчитель може також запропонувати альтернативні способи виконання завдання, які дозволяють учневі працювати в комфортному для нього темпі. Наприклад, якщо учень має труднощі з написанням великих текстів, вчитель може дозволити йому спочатку створити план або працювати над окремими частинами, а потім поступово об'єднати їх в єдине завдання. Це допоможе учневі не відчувати себе перевантаженим і дасть йому більше контролю над своїм навчальним процесом [53].

Позитивне підкріплення та заохочення є ще одним важливим елементом підтримки тривожних учнів. Визнання і відзначення навіть малих досягнень учня сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання і допомагає зменшити відчуття тривоги. Наприклад, коли учень успішно виконує завдання, навіть якщо воно не ідеальне, вчитель може похвалити його за зусилля і прогрес. Це може бути усна похвала, заохочення або навіть невеликі винагороди, які допомагають підвищити самооцінку учня і створити у нього відчуття, що він на правильному шляху. Такі позитивні підкріплення стимулюють учня продовжувати працювати над собою, зменшують стрес і тривогу, а також допомагають зберігати мотивацію на високому рівні.

Індивідуальний підхід, підтримка і заохочення допомагають тривожним учням почуватися впевненіше і зменшують рівень стресу, дозволяючи їм розвиватися в сприятливому та безпечному навчальному середовищі.

Тривожні учні часто мають труднощі з емоційним самоконтролем, що може впливати на їхню здатність зосереджуватися на навчанні та виконанні завдань. Тому важливо надавати їм інструменти, які допомагають знижувати рівень тривожності та контролювати емоції в процесі навчання. Використання

спеціальних технік може значно полегшити емоційну напругу і покращити загальну атмосферу в класі.

Техніки глибокого дихання та релаксації є одними з найбільш ефективних інструментів для зниження стресу та тривожності. Вчителі можуть включати короткі сеанси релаксації або дихальних вправ безпосередньо на уроці. Наприклад, на початку уроку можна провести кілька хвилин для дихальних вправ, таких як глибоке вдихання через ніс на рахунок до чотирьох, утримання дихання на кілька секунд і повільний видих через рот. Ці вправи сприяють зниженню рівня стресу, заспокоюють нервову систему та дозволяють учням зосередитися на завданні без зайвих переживань. Така техніка може також бути корисною після складних або напружених завдань, щоб допомогти учням відновити емоційну рівновагу та знову налаштуватися на роботу [51].

Техніки самоусвідомленості також є важливими для тривожних учнів. Практики усвідомленості допомагають учням зосередитися на теперішньому моменті, знижуючи їх тривогу, що часто пов'язана з майбутніми завданнями чи результатами. Простими та ефективними вправами можуть бути такі активності, як усвідомлене спостереження за навколишнім середовищем або обговорення позитивних аспектів кожного дня. Наприклад, вчитель може попросити учнів поділитися трьома речами, за які вони вдячні сьогодні, або запропонувати коротку вправу на спостереження за природою, у якій учні звертають увагу на всі дрібниці навколо себе (звуки, запахи, кольори). Це дозволяє учням відволіктися від внутрішніх переживань і зосередитися на тому, що відбувається тут і зараз, зменшуючи емоційну напругу та підвищуючи рівень психічного благополуччя.

Застосування таких технік під час навчання допомагає учням краще справлятися з емоційними труднощами та тривожністю, сприяючи більш ефективному і зосередженому навчанню. Ці вправи також можуть бути впроваджені в повсякденну практику, створюючи таким чином сприятливу атмосферу для особистісного розвитку учнів.

Діти з високим рівнем тривожності часто відчувають себе ізольованими або не впевненими у взаємодії з однолітками, що може посилювати їхній емоційний стан [10]. У таких випадках важливо створювати можливості для розвитку соціальних навичок через роботу в колективі. Вчителі можуть організувати роботу в малих групах, де учні мають змогу співпрацювати, ділитися ідеями, вирішувати завдання разом та підтримувати один одного. Це дає можливість тривожним школярам відчути себе частиною колективу і зменшує відчуття соціальної ізоляції, яке часто супроводжує їхні переживання. Групова робота також дозволяє учням розвивати навички ефективного спілкування, що сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків.

Для забезпечення успіху таких активностей важливо створити атмосферу взаємоповаги та безпеки, де учні можуть взаємодіяти без страху бути осудженими. Вчитель може заохочувати відкритий діалог і забезпечити конструктивну підтримку, щоб кожен учень відчував себе цінним учасником групової роботи. Такі вправи допомагають тривожним дітям побороти страхи перед соціальною взаємодією та будувати більш здорові стосунки з однолітками.

Ігри та творчі заняття можуть стати важливим інструментом для зниження тривожності серед школярів. Тривожні учні часто мають труднощі з фокусуванням на традиційних навчальних завданнях, що викликає у них стрес і відчуття перевантаження. Використання ігрових та інтерактивних методів дозволяє створити більш легку, невимушену атмосферу, в якій учні можуть навчатися без зайвих переживань і напруги.

Ігрові методи, такі як рольові ігри, дозволяють учням відпрацьовувати різні соціальні ситуації, що дає можливість практикувати комунікативні навички в безпечному середовищі [29]. Групові творчі проекти чи завдання, що вимагають креативного підходу, допомагають учням не лише розвивати свої здібності, але й знижувати рівень тривожності через включення в процес, який зазвичай є більш доступним та приємним порівняно з класичними завданнями.

Наприклад, створення спільного художнього проекту або постановка міні-вистави можуть стати корисними заходами для зниження стресу, розвиваючи у учнів почуття власної гідності та впевненості.

Така форма навчання дозволяє учням бути більш відкритими та активними, знижуючи внутрішнє напруження і допомагаючи будувати позитивні взаємодії серед однолітків. Ігрові та творчі методи забезпечують учням можливість вивести навчальний процес за межі традиційного формату, створюючи умови для більш комфортного та ефективного розвитку навіть у тих, хто відчуває тривожність.

Інклюзивні методи навчання відіграють важливу роль у підтримці тривожних учнів, оскільки вони дозволяють враховувати індивідуальні потреби кожного учня і адаптувати навчальний процес під їхні особливості. Підхід до навчання повинен бути гнучким, що означає можливість змінювати методи та ресурси в залежності від того, як учень взаємодіє з навчальним матеріалом і які його потреби. Для учнів з високим рівнем тривожності це особливо важливо, адже вони можуть мати труднощі з виконанням завдань у стандартному темпі або форматі [33].

Один із способів адаптації навчання – це використання допоміжних технологій, таких як цифрові платформи або спеціалізовані програми, що дозволяють учням працювати у зручному для них форматі. Наприклад, інтерактивні програми можуть допомогти знизити тривогу перед завданнями, адже вони часто є більш наочними та структурованими, ніж традиційні матеріали. Крім того, зміна темпу роботи або адаптація матеріалів допомагає учням, що відчувають стрес, мати більше часу для виконання завдань або отримувати додаткову підтримку, щоб досягти успіху.

Адаптовані матеріали можуть включати в себе спрощені тексти, а також завдання, які дають учням можливість висловлювати свої знання та думки за допомогою різних форм (наприклад, через малюнки, діаграми чи відео). Всі ці

методи дозволяють учням із тривожністю відчувати себе впевненішими та більш здатними до навчання, знижуючи рівень стресу та тривожності.

Підтримка тривожних учнів у школі є найбільш ефективною, коли вчителі співпрацюють з батьками та шкільними психологами. Така взаємодія дозволяє створити комплексний підхід до роботи з учнем, що включає в себе як навчальну, так і емоційну підтримку. Батьки мають важливу роль у забезпеченні стабільності та безпеки вдома, що є важливим для емоційного стану школяра, а психологи можуть запропонувати корекційні методики, що сприяють зниженню тривожності учня.

Вчителі можуть працювати з психологами, щоб розробити спеціалізовані стратегії роботи з конкретним учнем або групою учнів, що мають схожі труднощі. Це може включати психологічні тренінги, корекційні заняття або інші техніки, які зменшують тривогу. Наприклад, психолог може навчити вчителя використовувати релаксаційні вправи або методи зменшення стресу, які можуть бути застосовані в класі для допомоги тривожним учням.

Спільна робота з батьками також є важливою для забезпечення підтримки учня вдома. Батьки можуть отримувати рекомендації від психологів або вчителів щодо того, як підтримувати емоційний стан учня поза школою. Це може включати поради щодо організації дому, управління стресом, а також щодо того, як заохочувати учня до відкритого спілкування про свої переживання. Таке співробітництво створює єдиний фронт підтримки для учня, що допомагає знижувати рівень тривожності та сприяє успішній адаптації до шкільного життя [27].

Важливою частиною підтримки тривожних учнів є надання можливості для відкритого обговорення їхніх навчальних досягнень та труднощів. Створення такої атмосфери дозволяє учням виразити свої переживання, отримати зворотний зв'язок та вчасно коригувати свої зусилля. Для цього вчителі можуть організовувати регулярні індивідуальні або групові зустрічі, на

яких учні матимуть змогу обговорити як свої успіхи, так і труднощі, що виникають у процесі навчання.

Такий підхід знижує тривожність, адже учні знають, що їхня думка та переживання будуть почуті та враховані. Крім того, відкриті обговорення допомагають виявити рівень стресу та тривожності, що може виникати через непорозуміння в навчальному процесі або через незрозумілість завдань. За необхідності вчитель може коригувати підхід до навчання, зменшуючи навантаження або пропонуючи додаткову підтримку. Це дозволяє не тільки знизити рівень тривожності, але й створює більш комфортну атмосферу для навчання [42].

Тривожні учні можуть відчувати значний стрес через традиційні методи оцінювання, особливо якщо це стосується контрольних робіт чи екзаменів. Гнучкість у підходах до оцінювання є важливим кроком для зменшення цього стресу. Вчителі можуть використовувати альтернативні методи оцінки, такі як усні відповіді, проектні роботи, групові завдання або інші форми, які дозволяють учням продемонструвати свої знання в менш напруженій формі.

Такі методи дають учням можливість уникнути додаткового стресу, пов'язаного з традиційними контрольними роботами, і створюють більше шансів для успіху учнів, що можуть відчувати труднощі в умовах тестів чи екзаменів. Альтернативні методи оцінювання також допомагають вчителям краще оцінювати реальний рівень знань учнів, оскільки учень має можливість продемонструвати свої знання в різних форматах.

Таким чином, підтримка тривожних молодших школярів у шкільному середовищі вимагає комплексного підходу. Це включає створення безпечного середовища, де учні можуть виражати свої переживання та отримувати підтримку. Важливу роль відіграє індивідуальна допомога, розвиток соціальних і емоційних навичок, а також регулярний моніторинг прогресу учнів. Гнучкість у підходах до оцінювання і відкриті обговорення результатів допомагають

учням відчувати себе впевненими та мотивованими, що знижує рівень тривожності та дозволяє їм краще адаптуватися до навчального процесу.

### **Висновки до 3 розділу**

Для школярів з високим рівнем тривожності важливим є створення стабільного та передбачуваного середовища, як вдома, так і в школі. Регулярність розпорядку дня, чітке визначення очікувань і завдань знижують рівень стресу та сприяють відчуттю безпеки. Батьки та вчителі повинні координувати свої дії, щоб забезпечити однаковий підхід до організації дня та завдань, уникати непередбачуваних змін у розкладі або навчальних завданнях без попередження.

Підтримка з боку батьків та вчителів є ключовою для подолання тривожності молодших школярів. Важливо активно слухати дітей, враховувати їхні переживання і пропонувати емоційну підтримку. Створення атмосфери взаємоповаги, де учні не бояться виражати свої почуття, робить їх більш відкритими для спілкування та здатними до самовираження. Вчителі повинні бути чуйними до сигналів тривожності і вчасно надавати необхідну підтримку.

Важливим аспектом є розуміння індивідуальних потреб дитини. Для тривожних учнів корисно адаптувати завдання і підходи, враховуючи їхні особливості та рівень стресу. Наприклад, розподіл великого завдання на кілька етапів або дозвіл учневі працювати в індивідуальному темпі може значно знизити напругу. Підтримка у вигляді позитивного підкріплення навіть за мале досягнення підвищує самооцінку учня і мотивує його до подальших зусиль.

Техніки глибокого дихання, релаксації можуть бути корисними інструментами для управління емоціями дитини. Включення таких практик у навчальний процес або домашній побут допомагає знизити рівень тривожності, дозволяючи зосереджуватися на теперішньому моменті, а не турбуватися про

майбутнє. Вчителі можуть включати короткі сеанси релаксації на початку або в середині уроку, що допоможе учням заспокоїтися та зняти напругу.

Для школярів з тривожністю важливо навчатися соціальним навичкам та взаємодії з однолітками. Вчителі можуть сприяти розвитку цих навичок, організовуючи роботу в малих групах, де учні можуть ділитися ідеями, співпрацювати та підтримувати один одного. Такі методи допомагають знижувати соціальну ізоляцію тривожних дітей і дозволяють їм краще адаптуватися до колективу.

Важливо забезпечити гнучкість у підходах до оцінювання тривожних учнів. Традиційні методи оцінки, зокрема тестування, можуть викликати додатковий стрес у таких учнів. Замість стандартних контрольних робіт вчителі можуть використовувати альтернативні форми оцінювання, як-от усні відповіді, проектні роботи або групові завдання. Це дозволяє учням продемонструвати свої знання в менш стресовому форматі, зменшуючи тиск та підвищуючи їхню впевненість у собі.

Важливо, щоб вчителі активно співпрацювали з батьками та шкільними психологами, забезпечуючи комплексний підхід до підтримки молодших школярів. Спільна робота з психологом може допомогти розробити індивідуальні стратегії корекції тривожності, які відповідають потребам кожного учня. Психологи можуть також надавати рекомендації батькам щодо того, як підтримувати своїх дітей вдома, допомагаючи знизити рівень стресу та тривожності.

Регулярний моніторинг прогресу учнів є необхідним для виявлення рівня стресу та корекції підходів до навчання. Вчителі повинні активно спостерігати за змінами в емоційному стані учнів та коригувати методи підтримки залежно від ситуації. Відкриті обговорення труднощів і досягнень учнів дозволяють вчасно виявити проблему та впоратися з нею, допомагаючи уникнути розвитку серйозних форм тривожності.

Отже, підтримка тривожних дітей вимагає комплексного підходу, що включає не лише методи корекції тривожності, але й створення безпечного та підтримуючого середовища як вдома, так і в школі. Батьки та вчителі повинні бути чуйними, гнучкими та готовими до адаптації своїх підходів, щоб допомогти їм впоратися з емоційними труднощами, знижуючи рівень тривожності та сприяючи їхньому успішному розвитку.

## **ВИСНОВКИ**

Отже, на основі проведеного нами дослідження психологічних особливостей перебігу тривожності у дітей молодшого шкільного віку ми можемо зробити наступні висновки:

1. Феномен тривоги – складне багатовимірне явище, яке в психології розглядається як тимчасовий стан, спричинений стресом, тоді як тривожність – як стійка особистісна риса. Різні наукові підходи підкреслюють багатогранність цього явища, а сучасні дослідження – важливість розмежування понять і ролі когнітивних процесів у переживанні тривоги.

2. Молодший шкільний вік (6–11 років) є важливим етапом психофізіологічного та психічного розвитку дитини, що характеризується інтенсивними, але гармонійними змінами в організмі, зокрема ростом, розвитком мозку, формуванням імунітету. У цей період активно формуються довільні психічні процеси, такі як увага, пам'ять, мислення, внутрішній план дій, рефлексія та здатність до самоконтролю. Ці новоутворення забезпечують готовність дитини до подальшого навчання і становлення її як суб'єкта навчальної діяльності. Розвиток особистості молодшого школяра є соціально обумовленим і визначає основу його подальшої успішної адаптації в освітньому середовищі.

3. Сучасна психологія приділяє значну увагу дитячій тривожності як чиннику емоційного розвитку та соціальної адаптації. У дітей молодшого шкільного віку вона зумовлена як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми рисами. Виявлення відкритої й прихованої тривожності дозволяє своєчасно надати підтримку. Зниження тривожності сприяють безпечне середовище й розвиток емоційної грамотності.

4. Для дослідження тривожності серед учнів Рівнянського ліцею Рожнятівської селищної ради Івано-Франківської області було використано перевірені методики: шкалу тривожності Дж. Тейлора, методику шкільної тривожності Б. Філіпса, та методику Г. Айзенка. Вони дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності та пов'язані з навчанням стресові фактори. Опитувальники мають чітку інструкцію, що забезпечує стандартність збору даних і підвищує надійність результатів. Результати дослідження показали, що 30% учнів мають помірний рівень реактивної тривожності, а 20% – високий, що потребує психотерапевтичної підтримки. Особистісну тривожність на помірному рівні мають 44% учнів, на високому – 20%, що свідчить про необхідність антистресових програм. Основними тригерами є соціальний стрес і страх перевірки знань. За методикою Г. Айзенка, 40% учнів демонструють

фрустрацію, 50% – агресивність, що вказує на емоційне напруження. Результати підтверджують потребу у впровадженні програм психологічної підтримки.

5. У третьому розділі були сформульовані практичні рекомендації для батьків і вчителів щодо подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що емоційна підтримка з боку дорослих, створення безпечного освітнього середовища, формування позитивної самооцінки дитини та розвиток навичок емоційної саморегуляції є ключовими чинниками зниження рівня тривожності. Спільна робота сім'ї та школи сприяє емоційному благополуччю дитини, підвищує її впевненість у собі та здатність долати стресові ситуації.

За результатами емпіричного дослідження підтверджено, що рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку різної статі дійсно має статистично значущі відмінності. Крім того, отримані дані свідчать про суттєвий вплив шкільного середовища та сім'ї на формування тривожних реакцій у дітей. Отже, висунута гіпотеза підтвердилася: стать дитини, а також фактори, пов'язані із сімейним та шкільним оточенням, є важливими чинниками, які впливають на рівень тривожності у молодших школярів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник. Київ. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.
2. Богдан Х. Основні чинники тривожності у молодшому шкільному віці. *Магістерський науковий вісник*. Тернопіль, 2021. Вип. № 37. С. 115–119.

3. Бочаріна Н. Емпіричне вивчення соціально-психологічних детермінант тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Психологія.* Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 38. С. 14–21.
4. Булах І. С. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2021. Вип. 7. С. 150.
5. Варій М.Й., Ортинський В.Л. Основи психології і педагогіки: навч. пос. [для студ. вищ. навч. закл.] М.Й. Варій, В.Л. Ортинський [2-ге вид.]. Київ. Центр навчальної літератури, 2019. 376 с.
6. Вікова і педагогічна психологія. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., 2-е вид., допов. Київ. Каравела, 2019. 400 с.
7. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота.* Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
8. Галянта Л. В. Психологічні чинники виникнення шкільної тривожності у молодшому шкільному віці. *Priority directions of science and technology development* : *The 4 th International scientific and practical conference*, (December 20-22, 2020). Kyiv, Ukraine. 2020. С. 835–840.
9. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
10. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен. Т.В. Іванова, І. Зимогляд. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року.* Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
11. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. Херсон, 2014. Вип. 1(1). С. 176–180.

12. Кіріченко, Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. пр. за матеріалами V Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів* (м. Херсон, 14 трав. 2020 р.) редкол.: А. М. Яцюк. [та ін.]. Херсон, 2020. С.156–159.
13. Копець Л.В. Психологія особистості: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.]. Копець Л.В. Київ. Вид дім. «Києво–Могилянська академія», 2017. 460 с.
14. Костецька О. І. Причини виникнення шкільної тривожності молодшого школяра в процесі провідної діяльності. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2010. Вип. 28. С. 124.
15. Кризова психологія: навчальний посібник. за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
16. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології) кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса: Фенікс, 2020. 40 с.
17. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2020. 304с.
18. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: (курс лекцій): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. В. П. Кутішенко; М–во освіти і науки України, Ін–т соц. робота та упр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ. Центр навч. л–ри, 2019. 128 с.
19. Левицька Т. Л. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2017. Вип. 4.
20. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.

21. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України*; за ред. С. Д. Максименка. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.
22. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
23. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник. М. М. Марусинець, О. О. Мішкулинець. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.
24. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник (для студентів-психологів). Київ. Ліра-К, 2019. 563 с.
25. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. 2–ге вид., допов. М'ясоїд П.А. Київ. Вища шк., 2018. 487 с.
26. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.
27. Партико Т.Б. Психологія: підручник. Київ: Ін Юре, 2021. 665 с.
28. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
29. Пилипенко Г. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *Trends in the development of practice and science: the XV International Science Conference, December 28 – 31, 2021, Oslo, Norway*. Oslo, 2021. С. 261–265.
30. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів. Київ. Шк. Світ, 2011. 128 с.
31. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. В.М. Поліщук. Суми, 2017. 330 с.
32. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 482.
33. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології: Збірник*

*наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* за наук. ред. С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 302-313.

34. Психологія: Підручник [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. Київ. Либідь, 2018. 560 с.

35. Психологія. за ред. Трофімова Ю.Л. К.: Либідь, 2018. 560 с.

36. Савчин М. В. Вікова психологія. М. В. Савчин, Л. П. Василенко. Київ. Академвидав, 2016. 360 с.

37. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ. «Центр учбової літератури», 2019. 346 с.

38. Сімович О. Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, Ф-т соціології, Ф-т психології.* Київ, 2015. № 2. С. 69–77.

39. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.

40. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. Осадько О. *Психолог.* 2004. № 13. С.9-12.

41. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полі детермінований психічний процес. Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.

42. Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. *Шкільні технології.* 2007. № 2. С. 147 - 156.

43. Сушкова Ф. Рівень тривожності школярів зростає: вивчення причин тривожності. *Виховання школярів.* 2006. № 9. С. 26 – 34

44. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ. ВД «Слово», 2013. 608 с.

45. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підруч. для студ. ВНЗ. Київ. Слово, 2013. 605 с.
46. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
47. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації: методично- практ. посіб. упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с.
48. Халько М. С. Емпіричне дослідження переживання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т. 2. С. 139–142.
49. Хлівна О. М. Тривожність та страх в психодіагностичному полі клінічної психології: молодший шкільний вік. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр.* Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2016. Вип. 6. С. 219–224.
50. Хотенчан Н.М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с.
51. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
52. Цумарева Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Київ, 2020. Т. 31, № 4. – С. 260–266.
53. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергера). Велика енциклопедія психологічних тестів. Київ, 2006. С. 32–34.
54. Шпак С. Г. Причини та особливості проявів тривожності у молодших школярів. *Креативний простір*. 2021. № 3. С. 19.
55. Щербан Т. Д. Причини та чинники виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: зб. тез доп. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 травня 2020 р., Мукачево редкол.: Т. Д. Щербан (голов. ред.) [та ін.]. Мукачево, 2020. С. 273–274.*

56. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2011. 21 с.
57. Lam LT, Peng ZW. «Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study». *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 164 (10). October 2010. P. 901.

## ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривожності (Шкала Дж.Тейлора)

Тестовий матеріал:

1. Часто виконую завдання в умовах значного стресу.
2. Спостерігаю труднощі із засинанням вночі.
3. Отримую задоволення від змін у щоденному розпорядку.
4. Часто бачу тривожні сни.
5. Важко концентруватися на роботі або виконанні завдань.
6. Мій сон нерегулярний і неспокійний.
7. Прагну бути таким щасливим, як інші люди.
8. Відчуваю нестачу впевненості у власних силах.
9. Часто турбує стан власного здоров'я.
10. Відчуваю себе непотрібним значну частину часу.
11. Легко плачу і швидко засмучуюсь.
12. Мої руки починають тремтіти під час виконання складних завдань.
13. Коли я збентежений, сильне потовиділення викликає занепокоєння.
14. Занепокоєння є для мене частим відчуттям.
15. Інколи думаю про речі, які не бажаю обговорювати.
16. Легко пітнію, навіть у прохолодну погоду.
17. Інколи тривога настільки сильна, що важко знайти спокій.
18. Життя здається постійно пов'язаним з напруженістю.
19. Я вважаю себе надто чутливим.
20. Легко збентежуюсь в різних ситуаціях.
21. Мене сильно хвилює моє соціальне становище серед оточуючих.
22. Важко підтримувати зосередженість.
23. Постійно відчуваю тривогу через когось або щось.
24. Часто переживаю збудження, що утрудняє засинання.
25. Відчував страх навіть тоді, коли загрози немає.
26. Сприймаю все надто серйозно.
27. Іноді здається, що стикаюся з невизначеними труднощами.
28. Часто відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене тривожить можливість невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.
31. Інколи відчуваю себе нездатним впоратися.
32. Тривога часто заважає заснути.
33. Засмучуюсь з приводу дрібниць.
34. Зазвичай я легко збуджуюсь.
35. Часто переживаю страх щодо почервоніння обличчя.
36. Піддаю сумнівам здатність подолати всі труднощі.
37. Іноді здається, що нервова напруга перевищує межі, і розум може втратити стабільність.
38. Зазвичай мої кінцівки теплі на дотик.
39. Мій настрій рівний і стабільний.
40. Майже завжди перебуваю в стані щастя.
41. Під час очікування зберігаю спокій.
42. Рідко страждаю від головного болю.
43. Не відчуваю прискореного серцебиття у стресових ситуаціях.
44. Мої нерви не більш розхитані, ніж у інших людей.
45. Почуваю себе впевнено.
46. Вважаю себе сміливим порівняно з іншими.
47. Не більш сором'язливий, ніж більшість людей.
48. Зазвичай спокійний, важко вивести з рівноваги.
49. Червонію дуже рідко.
50. Легко засинаю навіть після турботливих подій або неприємностей.

Додаток Б

Тест шкільної тривожності Б.Філіпса

Текст опитувальника

1. Важко йти в ногу з класом?
2. Хвилюєшся, коли вчитель оголошує про перевірку знань?
3. Складно працювати так, як хоче вчитель?
4. Буває, що сниться, ніби вчитель сердиться через те, що ти не знаєш уроку?
5. Хтось із класу коли-небудь ображав тебе?
6. Часто хочеш, щоб вчитель повільніше пояснював новий матеріал для кращого розуміння?
7. Відчуваєш сильну тривогу під час відповіді чи виконання завдання?
8. Чи існує страх відповідати через можливі помилки?
9. Тремтять коліна, коли тебе викликають на відповідь?
10. Однокласники іноді сміються з тебе під час ігор?
11. Часом отримуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Хвилюєшся щодо можливості залишитися на другий рік?
13. Уникаєш ігор із вибором, якщо тебе часто не обирають?
14. Чи буває, що весь тремтиш, коли викликають відповідати?
15. Часто відчуваєш, що однокласники не бажають робити те, що хочеш ти?
16. Сильно переживаєш перед виконанням завдання?
17. Важко досягати оцінок, яких очікують батьки?
18. Іноді боїшся погіршення самопочуття у класі?
19. Однокласники можуть сміятися з тебе за помилку під час відповіді?
20. Чи відчуваєшся схожим на своїх однокласників?
21. Тривожишся після завдання про те, наскільки добре його виконав?
22. Працюючи в класі, впевнений у власній здатності запам'ятати матеріал?
23. Буває, що сниться ситуація, коли не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Думаєш, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?

25. Працюєш старанніше, якщо знаєш про можливість порівняння результатів із однокласниками?
26. Часом мрієш хвилюватися менше, коли викликають на відповідь?
27. Боліши вступати в суперечки?
28. Серце сильно б'ється при оголошенні перевірки готовності вчителем?
29. Отримуючи хороші оцінки, чи вважають друзі, що ти шукаєш похвали?
30. Почуваєшся комфортно з однокласниками, до яких інші ставляться з повагою?
31. Буває, що деякі діти у класі кажуть речі, які ображають тебе?
32. Чи втрачають прихильність класу учні з труднощами у навчанні?
33. Здається, що більшість однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Часто боїшся виглядати безглуздим?
35. Задоволений ставленням вчителів до себе?
36. Мама допомагає організувати шкільні заходи, як інші мами?
37. Переживав коли-небудь про те, що думають про тебе інші?
38. Сподіваєшся у майбутньому краще навчатися, ніж зараз?
39. Вважаєш, що одягаєшся до школи так само добре, як однокласники?
40. Часто замислюєшся під час відповіді про те, що думають інші про тебе?
41. Здібні учні мають якісь особливі права у класі?
42. Дратує деяких однокласників твій успіх?
43. Задоволений ставленням однокласників до себе?
44. Почуваєшся комфортно наодинці з вчителем?
45. Сміються іноді над твоєю зовнішністю чи поведінкою?
46. Думаєш, що хвилюєшся за шкільні справи більше за однокласників?
47. Чи виникає у вас емоційне напруження або бажання заплакати у випадках, коли ви не можете відповісти на запитання?

48. Чи відчуваєте тривогу перед сном, розмірковуючи про те, що на вас чекає в школі наступного дня?
49. Під час виконання складного завдання чи трапляється так, що вам здається, ніби ви забули раніше засвоєний матеріал?
50. Чи відчуваєте ви тремтіння в руці під час виконання важливого завдання?
51. Чи викликає у вас почуття тривоги оголошення вчителем нового завдання?
52. Чи переживаєте ви через перевірку ваших виконаних завдань у класі?
53. Чи лякає вас думка, що ви не зможете впоратися з завданням після його оголошення вчителем?
54. Чи снилося вам, що ваші однокласники здатні успішно виконувати те, чого ви не можете?
55. Чи відчуваєте ви, що під час пояснення матеріалу вчителем інші учні розуміють його краще за вас?
56. Чи хвилює вас думка про можливе оголошення контрольної роботи дорогою до школи?
57. Чи охоплює вас відчуття невпевненості у якості виконання завдання під час його виконання?
58. Чи помічаєте у себе тремтіння руки, коли вчитель просить виконати завдання перед усім класом на дошці?

Тест «Шкала тривожності» Спілбергера

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

2. Я відчуваю себе у безпеці

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

6. Я засмучений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

7. Я хвилююся через можливі невдачі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

9. Я стривожений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

11. Я впевнений у собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

12. Я нервуюся

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

14. Я напружений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

16. Я задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

17. Я стурбований

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені неспокійно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

19. Я радісний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

20. Я відчуваю приємність

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

Шкала особистої тривожності

21. У мене буває піднесений настрій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

22. Я відчуваю дратівливість

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

23. Я легко піддаюся розпачу

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

24. Я хочу бути таким само щасливим, як і інші люди

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

25. Я тяжко переживаю негаразди та довго не можу забути про них

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

26. Я відчуваю приплив енергії та бажання діяти

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

27. Я спокійний, врівноважений і зібраний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

28. Мене хвилюють можливі негаразди

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

29. Я надто переймаюся через дрібниці

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

30. Я відчуваю себе абсолютно щасливим

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

31. Я приймаю все дуже близько до серця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

32. Мене часто охоплює невпевненість у собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

33. Я почуваюся беззахисним і вразливим

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

34. Я намагаюся уникати складних ситуацій і проблем

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

35. У мене бувають моменти апатії чи смутку

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

36. Я часто задоволений життям і тим, що мене оточує

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

37. Навіть дрібниці можуть відволікти мене або викликати занепокоєння

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

38. Бувають випадки, коли я почуваюся невдахою

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

39. Я вважаю себе врівноваженою людиною

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

40. Я відчуваю занепокоєння, коли думаю про свої обов'язки чи проблеми

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

## Додаток Г

## Особистісний опитувальник Айзенка

1. Чи часто ви прагнете нових вражень і сильних емоцій, щоб відволіктися?

а) так

б) ні

2. Чи відчуваєте потребу у друзях, які можуть вас підтримати, зрозуміти або поспівчувати?

а) так

б) ні

3. Чи думаєте ви про себе як про безтурботну людину?

а) так

б) ні

4. Чи важко вам змінювати свої наміри?

а) так

б) ні

5. Ви зазвичай ретельно обмірковуєте справи, перш ніж почати діяти?

а) так

б) ні

6. Чи завжди виконуєте обіцянки, навіть якщо це створює для вас незручності?

а) так

б) ні

7. Чи часто у вас змінюється настрій від підйому до спадів?

а) так

б) ні

8. Ви зазвичай дієте і розмовляєте швидко, не витрачаючи багато часу на роздуми?

а) так

б) ні

9. Чи траплялося, що ви відчували себе нещасливими без вагомих причин?

а) так

б) ні

10. На спір ви можете зважитися на будь-що?

а) так

б) ні

11. Ви відчуваєте сором, коли намагаєтесь познайомитися з симпатичною людиною протилежної статі?

а) так

б) ні

12. Чи буває, що під впливом гніву ви виходите з себе?

а) так

б) ні

13. Чи часто ви дієте імпульсивно, під впливом моменту?

а) так

б) ні

14. Чи турбують вас думки про те, що краще було б не робити чи не говорити щось?

а) так

б) ні

15. Вам більше подобається читати книги, ніж спілкуватися з людьми?

а) так

б) ні

16. Чи вас легко образити?

а) так

б) ні

17. Ви любите часто бути в компанії друзів?

а) так

б) ні

18. Чи бувають у вас думки, якими ви не хочете ділитися з іншими?

а) так

б) ні

19. Бувають моменти, коли ви сповнені енергії і все виходить легко, а іноді відчуваєте сильну втому?

а) так

б) ні

20. Ви обмежуєте коло знайомств нечисленними близькими друзями?

а) так

б) ні

21. Чи часто ви занурюєтесь у мрії?

а) так

б) ні

22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?

а) так

б) ні

23. Ви вважаєте свої звички цілком позитивними?

а) так

б) ні

24. Чи часто ви відчуваєте провину за щось?

а) так

б) ні

25. Чи можете дати волю емоціям і безтурботно розважатися в компанії?

а) так

б) ні

26. Ваші нерви часто перебувають на межі напруження?

а) так

б) ні

27. Ви б назвали себе веселою та енергійною людиною?

а) так

б) ні

28. Чи трапляється вам повертатися подумки до зробленої справи, думаючи, що можна було б виконати її краще?

а) так

б) ні

29. Чи почуваетесь ви неспокійно у великій компанії?

а) так

б) ні

30. Ви коли-небудь поширювали чутки?

а) так

б) ні

31. Чи зіштовхуетесь з безсонням через нав'язливі думки?

а) так

б) ні

32. Якщо вам потрібно щось дізнатися, чи віддаєте перевагу пошуку інформації у книзі замість розпитування друзів?

а) так

б) ні

33. Бувають у вас приступи сильного серцебиття?

а) так

б) ні

34. Вам до вподоби робота, яка потребує зосередженості?

а) так

б) ні

35. Чи виникають у вас напади тремтіння?

а) так

б) ні

36. Ви завжди говорите тільки правду?

а) так

б) ні

37. Чи почуваетесь некомфортно серед людей, які постійно жартують один з одного?

а) так

б) ні

38. Ви вважаєте себе дратівливою людиною?

а) так

б) ні

39. Вам подобається робота, яка потребує швидких дій?

а) так

б) ні

40. Чи буває так, що вас переслідують думки про потенційні неприємності чи небезпеки, навіть якщо все закінчилося благополучно?

а) так

б) ні

41. Ви зазвичай неквапливі та повільні в рухах?

а) так

б) ні

42. Ви коли-небудь спізнювалися на роботу або зустріч?

а) так

б) ні

43. Вам часто сняться кошмари?

а) так

б) ні

44. Чи дійсно ви настільки любите спілкування, що завжди готові розпочати бесіду з новою людиною?

а) так

б) ні

45. Чи вас турбують якісь болі?

а) так

б) ні

46. Чи відчули б ви образу, якби довго не могли зустрітися з друзями?

а) так

б) ні

47. Вважаєте себе нервовою людиною?

а) так

б) ні

48. Чи є у вашому оточенні люди, які вам явно не подобаються?

а) так

б) ні

49. Чи впевнені ви у собі?

а) так

б) ні

50. Чи легко вас зачепити критикою ваших недоліків або роботи?

а) так

б) ні

51. Вам важко отримати справжнє задоволення від заходів з великою кількістю людей?

а) так

б) ні

52. Чи відчуваєте ви, що чимось гірші за інших?

а) так

б) ні

53. Чи могли б ви пожвавити нудну компанію?

а) так

б) ні

54. Чи трапляється, що ви говорите про те, у чому не розбираєтеся?

а) так

б) ні

55. Чи переймаєтеся за своє здоров'я?

а) так

б) ні

56. Чи подобається вам жартувати з інших людей?

а) так

б) ні

57. Вас турбує безсоння?

а) так

б) ні