

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та  
національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Гвоздецької-Бури Інни Іванівни

УДК 159.922:37.013.74

**ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

«053 Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ І. І. Гвоздецька-Бура

Керівник роботи  
**Коломієць Тетяна Володимирівна**  
кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту ГВОЗДЕЦЬКОЇ-БУРИ Інни Іванівни

засідання кафедри психології № \_\_\_ від « » листопада 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент \_\_\_\_\_

Литвинчук А.І.

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

« \_\_\_ » листопада 2024 р.

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти ГВОЗДЕЦЬКА-БУРА Інна Іванівна

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Голощук К. В.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Гвоздецька-Бура І. І. Особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі висвітлено результати дослідження психологічних чинників дитячих страхів у молодшому шкільному віці. Проаналізовано вікові закономірності розвитку емоційної сфери молодших школярів. Узагальнено теоретичні підходи до чинників, які є джерелами страхів учнів молодшої школи. Розширено теоретичні уявлення про особливості шкільних страхів у молодших школярів. Встановлено нові емпіричні дані щодо взаємозв'язку між тривожністю та страхами у молодших школярів. Розроблено оригінальну програму подолання дитячих страхів, адаптовану до вікових особливостей молодших школярів.

*Ключові слова:* шкільні страхи, молодші школярі, тривожність, програма подолання, психологічна допомога.

## SUMMARY

Gvozdetska-Bura I. Features of fears in younger school-aged children – Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 «Psychology» - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

This qualification paper presents an empirical investigation into the psychological factors underlying fears experienced by younger schoolchildren. The study analyzed age-related patterns in the emotional development of this age group and synthesized existing theoretical frameworks regarding the determinants of childhood fears. It expands upon the current understanding of school-related anxieties in younger children and presents novel empirical findings concerning the relationship between anxiety and fears. Furthermore, an original intervention program tailored to the specific needs of younger schoolchildren has been developed to address these concerns.

*Keywords:* school fears, younger schoolchildren, anxiety, intervention program, psychological assistance.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З ПРОБЛЕМИ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	8
1.1. Загальні характеристики емоційної сфери молодшого школяра.....	8
1.2. Фактори та причини виникнення страхів у молодших школярів.....	13
1.3. Взаємозв'язок між характером шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності .....	17
Висновки до розділу 1 .....	20
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ЯК ЧИННИКА СТРАХІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ....	20
2.1. Характеристика методик та методів для виявлення шкільної тривожності у молодших школярів.....	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності молодших школярів.....	26
2.3 Оцінка рівня тривожності й схильності до неврозу у дітей молодшого шкільного віку.....	30
Висновки до розділу 2 .....	36
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ .....	37
3.1. Методологічні засади програми подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці.....	37
3.2. Програма подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці .....	39
Висновки до розділу 3 .....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	49

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Підвищення рівня стресу через глобальні соціальні та економічні зміни, а також зміни в технологічному середовищі, ставлять нові виклики перед дослідниками і практиками. Зокрема, діти зазнають впливу інтернету, соціальних мереж, відеоігор, які можуть створювати нові типи страхів та тривоги. Також, виникають нові виклики і загрози, не лише такі як кібербулінг, але і як пандемія, війна тощо які можуть призвести до цілої низки небажаних наслідків.

Молодший шкільний вік, як відомо, це період інтенсивного фізичного, емоційного і соціального розвитку особистості. Страху, які виникають у цей час, можуть мати тривалий вплив на формування особистості та емоційну стабільність дитини в майбутньому. Вивчення цих страхів дозволяє краще зрозуміти механізми розвитку емоцій та їх взаємозв'язок із когнітивними процесами. Вплив же соціального середовища на формування страхів, оскільки взаємодія з батьками, вчителями та однолітками може як посилювати, так і ослаблювати ці переживання.

Розуміння типів та причин страхів може допомогти розробити більш ефективні методи психологічного супроводу та підтримки дітей в шкільний період їх життя. Саме тому дослідження страхів у молодшому шкільному віці є необхідним для розробки комплексних підходів до емоційного розвитку дітей та їх психологічного благополуччя.

**Об'єкт дослідження** – страху дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості переживання шкільних страхів дітьми молодшого шкільного віку з різним рівнем тривожності.

**Метою дослідження** є дослідити об'єкти та причини шкільних страхів у молодших школярів та розробити ефективні способи їх подолання.

Для досягнення зазначеної мети дослідження було визначено наступні **завдання**:

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблем страхів у молодшому шкільному віці.
2. Узагальнити психологічні чинники страхів молодших школярів.
3. Спланувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності, як чинника страхів у дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити програму подолання дитячих страхів молодших школярів.

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використовувались теоретичні та загальнонаукові (індукція, дедукція, аналіз, синтез, узагальнення); емпіричні («Тест тривожності (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі)», «Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків» А.Захарова) та математичні методи дослідження.

**Практичне значення отриманих результатів.** Отримані результати можуть використовуватися вчителями початкових класів, практичними психологами загальноосвітніх шкіл та гімназій, психологами-консультантами, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку та їх батьками, викладачами закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, а також усіма, хто цікавиться проблемами страхів молодших школярів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження та його результати для обговорення були представлені у колективній монографії SCIENTIFIC MULTIDISCIPLINARY MONOGRAPH «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE».

**Публікації:** основні результати дослідження відображені у одноосібній статті:

Гвоздецька-Бура І. І. Особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Scientific Multidisciplinary Monograph «Theoretical and Applied Foundations of Innovation in Modern Science»*. 2024. С. 95–104.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З ПРОБЛЕМИ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

## 1.1. Загальні характеристики емоційної сфери молодшого школяра

Емоційна сфера є важливою складовою психологічного розвитку дитини, оскільки вона впливає на її поведінку, ставлення до навколишнього світу, а також на здатність адаптуватися до нових умов. У молодшому шкільному віці, коли дитина починає активно взаємодіяти з іншими людьми, зокрема з однокласниками, вчителями, а також вступає в нові соціальні ролі, емоційна сфера стає особливо чутливою до зовнішніх впливів. Це період, коли емоційні реакції дитини, зокрема страхи, радість, гнів чи сум, стають більш виразними та різноманітними.

Емоційна сфера молодшого школяра характеризується високою чутливістю до змін у зовнішньому середовищі, значною залежністю від соціального контексту та здатністю до глибокого переживання різних емоцій. У цей період діти починають краще усвідомлювати свої почуття і вчать їх виражати. Важливою особливістю є також перехід від простих емоційних реакцій до більш складних переживань, які пов'язані з усвідомленими соціальними та моральними оцінками.

Емоції (від лат. *emovere* — хвилювати, збуджувати) — це внутрішні переживання людини, що виражають її ставлення до навколишньої реальності та реакцію на вплив різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників.

Емоції - це внутрішній стан, який виникає в результаті певних подій. Вони виявляються через фізіологічні, психологічні та поведінкові прояви. Емоції можуть бути різними за характером і інтенсивністю, вони включають радість, гнів, смуток, страх, зацікавленість, заздрість, відчуття гармонії тощо.

Емоції грають важливу роль у поведінці, сприяючи адаптації до навколишнього середовища, виявленню потреб та бажань, а також у формуванні соціальних зв'язків. Вони можуть впливати на прийняття рішень, сприяти мотивації та впливати на настрій та енергію особистості.



Науковці вивчають емоції з різних точок зору, включаючи їхню природу, виникнення, вплив на поведінку та фізіологічні механізми. Розуміння емоційного досвіду є важливим аспектом психологічного дослідження, а також для практичного застосування в таких сферах, як медицина, освіта, психотерапія та управління.

Згідно з теорією Е. Листика, емоційна сфера охоплює широкий спектр індивідуальних переживань та почуттів, що мають вирішальне значення для життя людини. Вона включає різні функціональні аспекти, зокрема стимулюючий, регуляційний, оцінювальний і компенсаційний, що сприяють формуванню відповідей на різноманітні ситуації та події. За цією теорією емоційна сфера визначається через якісні, кількісні та динамічні аспекти розвитку емоцій та почуттів у людини [10, с.69].

Молодший шкільний вік, що охоплює період з 6 до 10 років, характеризується перехідним етапом, коли дитина починає навчання в початковій школі. Цей період акцентує емоційні реакції на навчальну діяльність та її результати, задоволення потреб у самооцінці та позитивному ставленні до оточуючих людей. Він також супроводжується суттєвими фізичними, когнітивними, соціальними та емоційними змінами [27, с.192].

Особливості розвитку дитини молодшого шкільного віку характеризуються:

1. Фізичний розвиток: У цьому віці діти продовжують активно рости і розвивати свої моторні навички. Вони стають більш координованими і здатними до складніших фізичних дій.

2. Когнітивний розвиток: Діти в молодшому шкільному віці активно розвивають свої когнітивні здібності. Вони здатні до абстрактного мислення, розвивають своє мислення, пам'ять, увагу та уяву.

3. Соціальний розвиток: Діти починають розуміти соціальні ролі та норми, вчаться взаємодіяти зі своїми однолітками та дорослими. Вони розвивають навички спілкування, співпраці та взаємодопомоги.

4. Емоційний розвиток: В молодшому шкільному віці діти починають розвивати більше свідомості про свої емоції та виражати їх адекватніше. Вони вчаться керувати своїми емоціями та розвивають емоційну інтелігенцію.

5. Навчальний процес: Початкова освіта в цьому віці стає центральним аспектом їхнього розвитку. Діти вивчають основи математики, мови, науки та соціальних навичок.

6. Самовизначення: Діти починають формувати своє уявлення про себе, визначаючи свої інтереси, бажання та цілі.

Вивченням особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку займалися багато вчених та дослідників з різних галузей психології та педагогіки. Серед відомих вчених, які внесли вагомий внесок у цю область є:

1. Джин Піджет: Американський психолог, який присвятив свої дослідження психології дитинства. Він вивчав розвиток дітей, зокрема їх емоційність і соціальний розвиток.

2. Лев Виготський: Радянський психолог та педагог, який висловив теорію соціокультурного розвитку дитини. Він досліджував вплив соціального середовища на розвиток емоцій та інтелектуальних здібностей дітей.

3. Джон Боулбі: Британський психіатр та психоаналітик, який працював у галузі розв'язкової психології. Він досліджував важливість формування емоційних зв'язків між дітьми та їх батьками (так звана теорія прикріплення).

4. Карен Хорні: Німецько-американська психоаналітична теоретик та психолог, яка розвинула теорію психосоціального розвитку. Вона вивчала вплив соціальних та культурних факторів на формування емоційного світогляду дітей.

5. Нельсон Мандель: Американський психолог, який спеціалізувався на дослідженні емоцій та інтелектуального розвитку дітей. Він досліджував взаємозв'язок між емоціями та навчанням, а також вплив соціальних чинників на емоційний розвиток.

Емоційна сфера молодших школярів має такі особливості:

висока чутливість до подій навколишнього світу.

відкритість і щирість у вираженні своїх переживань — радості, смутку, страху, задоволення чи незадоволення.

афект страху, коли в процесі навчання дитина відчуває страх, що передувє неприємним ситуаціям, невдачам, сумнівам у своїх силах і неможливості впоратися із завданнями, а також відчуває загрозу для свого статусу в класі чи сім'ї.

значна емоційна нестабільність, часті зміни настрою.

для молодших школярів важливими факторами є не лише ігри і спілкування з однолітками, а й успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів вчителем і однокласниками [2, с.3].

Отже, емоційність є інтегральною властивістю людини. Чим вища емоційна збудливість, тим інтенсивніше проявляються емоції і тим довше вони зберігаються.

Проблема емоційних порушень розглядається з різних позицій у працях багатьох вчених і дослідників у галузі психології та психіатрії. Ось кілька важливих праць та підходів до цієї проблеми:

1. "Emotional Intelligence" Деніела Гоулмана: У своїй книзі Гоулман розглядає поняття емоційного інтелекту та його важливість для успіху в різних сферах життя. Він обговорює важливість розвитку навичок управління емоціями для досягнення особистісного та професійного зростання.

2. "The Feeling of What Happens" Антонаіо Дамазіо: У своїй книзі Дамазіо досліджує взаємозв'язок між емоціями та розумом, описуючи, як наші емоційні відчуття впливають на наше мислення та поведінку.

3. "The Handbook of Emotion Regulation" Джеймса Гросса: Ця книга є важливим джерелом інформації про стратегії регулювання емоцій та їх вплив на психічне здоров'я та добробут.

4. "Handbook of Child Psychology" (Редагується Річардом Лернером та Еллен Мінцером): В цьому великому томі досліджуються різні аспекти

психології дитинства, включаючи емоційний розвиток, емоційні порушення та стратегії їх управління.

5. "The Development of Emotional Competence" Пітера Саловея та Джона Мейера: У цій роботі обговорюється поняття емоційного інтелекту та важливість його розвитку у дітей та дорослих.

Ці праці і автори розглядають проблему емоційних порушень з різних точок зору, враховуючи як психологічні, так і нейробіологічні аспекти, а також широкий спектр практичних застосувань.

Діти з підвищеною емоційною збудливістю можуть мати такі характеристики:

1. Інтенсивність емоційних реакцій: Їхні емоційні реакції можуть бути більш інтенсивними, ніж у інших дітей. Навіть невеликі події можуть спричинити великі емоційні відгуки, які буде важко контролювати.

2. Частіші зміни настрою: Діти з підвищеною емоційною збудливістю можуть швидко змінювати настрій від радості до смутку або гніву без очевидної причини.

3. Підвищена реакція на стрес: Вони можуть відчувати більш сильні емоційні реакції на стресові ситуації або зміни в оточуючому середовищі, що може призводити до великої тривожності або роздратування.

4. Труднощі з концентрацією: Підвищена емоційна збудливість може впливати на здатність дітей концентруватися на завданнях або зберігати увагу протягом тривалого часу.

5. Схильність до ризикованої поведінки: Деякі діти з підвищеною емоційною збудливістю можуть мати схильність до ризикованої поведінки або імпульсивних дій без належного обміркування наслідків.

6. Потреба в підтримці та регулюванні: Ці діти можуть потребувати більшої підтримки в розвитку навичок управління емоціями та стратегій заспокоєння для ефективного функціонування в повсякденному житті.

Ці характеристики можуть виявлятися в різній мірі у різних дітей з підвищеною емоційною збудливістю, і вони можуть бути впливом як генетичних, так і середовищних чинників.

Таким чином, емоції в житті молодшого школяра мають надзвичайно важлив значення. Вони впливають на всі сфери їхнього життя — від соціальних взаємодій до навчального процесу та психічного благополуччя. Емоції виступають основним механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, орієнтуючи їх на задоволення особистих потреб.

## **1.2. Фактори та причини виникнення страхів у молодших школярів**

1.3.

Страхи є природною частиною емоційного розвитку дитини, однак у молодшому шкільному віці вони можуть набувати особливого значення, адже саме в цей період дитина стикається з новими соціальними, когнітивними та емоційними викликами. Виникнення страхів у молодших школярів є складним і багатофакторним процесом, який залежить як від індивідуальних особливостей дитини, так і від її соціального оточення, навчального середовища та емоційних переживань.

Більшість дітей проходять через етапи психічного розвитку, коли їх чутливість до страхів посилюється. Особливість страхів у дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що на одному рівні співіснують вигадані страхи (вампіри, темрява, привиди), тимчасові (тварини, комахи, змії) та серйозніші не вигадані страхи (страх невідповідності, самотності, зневаги, відповідальності, страх перед дорослим життям). Значна частина страхів у молодших школярів пов'язана з навчальною діяльністю та соціальними взаємодіями, тому «шкільні страхи» варто виділяти окремо від інших видів страхів [29, с.10].

У молодших школярів страхи можуть виникати з різних причин і бути спричинені різними факторами. Ось деякі з найпоширеніших факторів та причин, що сприяють виникненню страхів у молодших школярів:

- Розвиток мозку: У молодших школярів мозок продовжує активно розвиватися, і вони можуть мати обмежені знання та досвід, що може призводити до несприятливого розуміння певних ситуацій та викликати страх.

- Фізичний розвиток: Зміни в фізичному стані та вигляді можуть викликати страх у молодших школярів, особливо якщо вони сприймають ці зміни, як щось незвичайне або непривабливе.

- Соціальне середовище: Молодші школярі можуть відчувати страх перед соціальною оцінкою та відмовою, особливо у випадку булінгу або неприйняття від однолітків.

- Вплив зовнішніх чинників: Травматичні події, які відбуваються в довкіллі дитини або які вона бачить через медіа, можуть викликати страх та тривогу.

- Негативний досвід: Попередні негативні досвіди або травматичні події можуть призвести до розвитку страху у молодших школярів, навіть якщо ці події відбулися в минулому.

-Стрес: Стресові ситуації, такі як переїзд або розлучення батьків, можуть призвести до виникнення страху та тривоги у молодших школярів.

Важливо пам'ятати, що страхи можуть бути нормальною реакцією на стрес або невідомість і можуть зменшитися з часом або за допомогою підтримки дорослих. Близькі люди мають значний вплив на наше емоційне благополуччя, оскільки вони активно беруть участь у формуванні наших особистісних якостей та способів взаємодії з навколишнім світом [11, с.56].

Шкільні страхи - це специфічні страхові реакції, які виникають у дітей відносно шкільного середовища, досвідів або ситуацій, пов'язаних з навчанням та школою.

Це може включати багато різних аспектів шкільного життя, такі як:

- Страх перед вчителем: Деякі діти можуть відчувати страх перед своїм вчителем, особливо якщо вони вважають його або її суворим або несправедливим.

-Страх перед виступами: Багато дітей відчують страх напередодні виступів перед класом або перед іншими дітьми.

- Страх перед соціальними ситуаціями: Деякі діти можуть відчувати тривогу або страх у соціальних ситуаціях, таких як перерви між уроками, обідня перерва або заняття з фізичної культури.

- Страх перед оцінками: Боязнь отримання поганих оцінок або неуспіху в навчанні може призвести до страху перед школою.

- Страх перед конфліктами з однолітками: Деякі діти можуть боятися конфліктів з іншими учнями або бути об'єктом булінгу.

Шкільні страхи можуть бути досить поширеними серед дітей, особливо під час переходу до нового рівня навчання або зміни школи.

Важливо допомагати дітям заспокоюватися та впоратися з цими тривогами, створюючи сприятливу атмосферу в школі та надаючи підтримку з боку дорослих.

Згідно з думкою К. Ізарда, причини страху можна поділити на чотири категорії:

1. зовнішні події або процеси;
2. потяги та потреби;
3. емоції;
4. когнітивні процеси суб'єкта [10, с.38].

Ці причини можуть бути як природженими, так і набутими. К. Ізард також виділяє вроджені причини страху, які включають «природні стимули та їх похідні». Похідні стимули, на відміну від природних, можуть змінюватися в процесі розвитку дитини. Природними стимулами страху є: самотність, незнайомі ситуації, раптові зміни, висота, біль. Основними причинами виникнення страхів є особливості сімейного виховання та стиль взаємин у родині.

Найсильніші переживання у дітей часто виникають через проблеми у взаєминах з однолітками та дорослими, а також через ситуації, коли принижуються почуття гідності дитини [10, с.55].

Д.Б. Ельконін підкреслює важливість виявлення тих аспектів життя дитини, де особливо проявляється емоційне неблагополуччя. Це може стосуватися як взаємин з іншими людьми, так і особливостей внутрішнього світу дитини, її переживань. У разі нормального емоційного розвитку страх зазвичай пов'язаний із конкретними об'єктами або ситуаціями, такими як страх перед тваринами або невизначеністю. За відсутності таких ситуацій страх не перешкоджає нормальному життю дитини [31, с.15].

Е. Фромм виокремлює чотири типи ситуацій, в яких у дітей виникає страх: наслідування, травма, система «покарання – ворожість – провина» та постійне відновлення страху. При наслідуванні дитина часто копіює страхи дорослих, які передають свої побоювання без усвідомлення цього. Травматичні події, як-от укуси собак, можуть не лише фізично, але й психічно травмувати дитину, хоча те, що може залишити відбиток у однієї дитини, не обов'язково має такий ефект для іншої [42, с.25].

Деякі ситуації надовго залишаються в емоційній пам'яті, інші ж швидко забуваються, залежно від характеру дитини, гостроти події або реакції батьків. Ще одним важливим фактором виникнення страхів є гіперопіка батьків.

Гіперопіка або гіперпротекція — це стиль виховання, при якому батьки надмірно піклуються про свою дитину, прагнучи захистити її від усіх небезпек і максимально полегшити її життя. У дітей, яких надмірно опікають, виникають проблеми з незалежністю, самостійністю та взаємодією з однолітками, коли потрібно діяти в команді або брати на себе відповідальність. Дослідження показують, що надмірна турбота батьків негативно впливає на самооцінку та впевненість у власних силах, що робить дитину більш схильною до страхів [14].

Отже, головними факторами виникнення дитячих страхів є стиль сімейного виховання, взаємовідносини в родині, індивідуальні психічні особливості розвитку дитини, а також конкретні соціальні умови, в яких вона зростає.



#### **1.4. Взаємозв'язок між характером шкільних страхів у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності**

Молодший шкільний вік традиційно вважається періодом емоційної насиченості. Це пояснюється тим, що початок шкільного навчання розширює коло потенційно тривожних ситуацій, супроводжується віковою кризою та процесом адаптації до нової ролі – школяра. Тривога є важливим елементом цього адаптаційного процесу.

Фрейд виділяв три види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну, розглядаючи їх як сигнали, які попереджають "Его" про можливу небезпеку від інтенсивних імпульсів. Таким чином, психологічна література розрізняє тривожність як рису особистості та як психічний стан, а також використовує термін "тривожний стан" для опису підвищеної готовності особи до страху [27, с.63].

О. Н. Складенко виокремлює основні психологічні чинники, які впливають на шкільні страхи у молодших школярів. Серед них — індивідуально-психологічні особливості, зокрема знижена самооцінка, тривожність і негативний особистісний досвід. Важливими факторами також є вплив значущих дорослих, зокрема стосунки з батьками та стиль педагогічного спілкування вчителя, а також особливості навчального процесу і виховання. Вона визначає основні види шкільних страхів у молодших школярів, такі як страх самовираження, страх перед невідповідністю очікуванням інших, страхи, пов'язані зі спілкуванням з учителем, та страхи, що виникають під час перевірки знань. Найбільшу інтенсивність мають фізіологічний, поведінковий та когнітивний аспекти страхів самовираження і страхів у ситуаціях перевірки знань. Ці два види страхів є найбільш вираженими в молодшому шкільному віці [38].

У кандидатській дисертації С. М. Ольховецький виділяє основні чинники, які впливають на страхи в підлітковому та молодшому юнацькому віці: внутрішні (особистісні) чинники, що включають підвищену тривожність, акцентуації характеру, неадекватну самооцінку та низьку комунікабельність;

зовнішні (соціально-психологічні) чинники, серед яких — міжособистісні відносини, негативні комунікативні настанови між учнями і вчителями, а також низький рівень взаємодії; і вікові чинники, що охоплюють психологічні особливості підліткового і молодшого юнацького віку, новоутворення та вікові кризи [30].

У роботі «Особистісні страхи школярів та їх психодіагностика» В. В. Косік розглядає сутність страху, його природу, функції та джерела, а також визначає психологічний зміст понять «ситуативний» та «особистісний» страхи. Автор акцентує увагу на індивідуальних аспектах особистісного страху, зокрема на тому, як залежить оцінка небезпечності того чи іншого явища або ситуації від суб'єктивного сприймання індивідом. У дослідженні також розглядаються підходи до питання вродженості страхів та їх накопичення впродовж життя. Крім психічних аспектів, автор аналізує соціальну та культурну детермінованість страхів, що дозволяє отримати більш комплексне уявлення про їх формування і функціонування в різних соціальних контекстах. Також розглядаються практичні методи психодіагностики особистісних страхів, що є важливими для розробки ефективних способів їх подолання та розвитку особистості [15].

Взаємозв'язок між шкільними страхами у дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності є складним і багатограним, відображаючи різні аспекти психологічного стану дитини. Ось деякі можливі взаємозв'язки:

**Зростання тривожності через страхи:** У деяких дітей рівень тривожності може збільшуватися, коли вони стикаються зі своїми шкільними страхами. Наприклад, страх перед публічними виступами може спричинити підвищену тривожність перед кожним уроком.

**Страхи як вираз тривожності:** Деякі шкільні страхи можуть бути зовнішнім проявом загальної тривожності дитини. Наприклад, страх перед невдачею на екзамені може бути відображенням загальної тривожності, яка виникає в різних ситуаціях.

**Взаємний вплив тривожності та страхів:** Високий рівень тривожності може зробити дітей більш сприйнятливими до шкільних страхів, а також посилювати наявні страхи. Наприклад, дитина, схильна до тривожності, може сильніше переживати стрес і тривогу через страх публічних виступів.

**Індивідуальні відмінності:** Взаємозв'язок між страхами та тривожністю може варіюватися в залежності від особливостей дитини, її розвитку, соціального оточення тощо.

У молодших школярів тривожність є поширеним явищем, яке може виникати з різних причин. Шкільні страхи часто підвищують рівень тривожності у дітей, наприклад, страх перед неуспіхом у навчанні або перед соціальними ситуаціями може викликати загальну тривогу. Водночас високий рівень тривожності може посилювати чутливість до шкільних стресових ситуацій, що робить дітей вразливішими до страхів. Отже, між цими факторами може існувати взаємозв'язок, що посилює їхній вплив один на одного.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури підкреслює значення цієї проблеми. Різноманітні зовнішні та внутрішні наслідки, а також можливі варіанти профілактики й корекції розглядаються у працях таких авторів, як Г.С. Абрамова, Л.І. Божович, Н.А. Бастун та інших. В їхніх роботах підкреслюється, що навчальна діяльність, стосунки з учителем і класним колективом мають значний вплив на емоційний стан молодших школярів. Зокрема, емоційне ставлення до вчителя є важливим сигналом у емоційній сфері учня, і оцінки вчителя можуть як підсилювати, так і послаблювати мотивацію до навчання [15].

Г. Еберлейн, австрійський психолог, зазначав, що школа може стати стресовим фактором для дітей, у яких навіть зранку можна помітити ознаки втоми або порушення активності. Перші місяці навчання можуть бути важкими для дітей, що підвищує рівень тривожності та знижує самооцінку, що є фактором дезадаптації до нових умов.

О.І. Захаров, у своєму лонгітюдному дослідженні, виявив, що у молодших школярів найбільша тривога пов'язана з відвідуванням школи, особливо з

відносинами з учителем. Часто це трапляється через запізнення або негативні оцінки за навчальні досягнення.

Забагато правил, заборон і очікувань можуть негативно вплинути на розвиток самостійності та ініціативи у дитини. В таких умовах дитина може боятися помилок чи негативних оцінок, що призводить до розвитку невпевненості в собі та страху перед новими завданнями. Тому важливо створювати сприятливе середовище для розвитку особистості дитини.

Еріх Фромм відзначав, що страх у дітей може виникати через різні ситуації: наслідування страхів дорослих, травматичні події, покарання та постійний стрес. Такі стресові фактори можуть тривало впливати на емоційний стан дитини та її розвиток.

Таким чином, створення програми подолання шкільної тривожності для дітей молодших класів має стати пріоритетом у школах. Така програма повинна об'єднувати роботу шкільних психологів з батьками тривожних учнів та з самими учнями, що дозволить успішно вирішити проблему тривожності та запобігти її подальшому розвитку.

### **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз психологічної літератури, зосереджений на дитячих страхах у молодшому шкільному віці, дозволив зробити такі висновки:

1. Емоції в житті молодшого школяра займають надзвичайно важливу роль, оскільки вони впливають на всі аспекти їхнього існування — від соціальної взаємодії до навчання та психічного здоров'я. Емоційна сфера є ключовим механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, спрямованої на задоволення особистих потреб.
2. Основними факторами, що сприяють виникненню дитячих страхів, є особливості сімейного виховання, стиль взаємодії в родині, а також індивідуальні характеристики психічного розвитку дитини і конкретні соціальні умови, в яких вона зростає.

## **РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ЯК ЧИННИКА СТРАХІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

### **2.1. Характеристика методик та методів для виявлення шкільної тривожності у молодших школярів**

Метою даної роботи є визначення рівня тривожності у дітей молодших класів та виявлення взаємозв'язку між характером шкільних страхів і рівнем тривожності у дітей цього віку. Проблема шкільних страхів є важливою, оскільки діти, позбавлені уваги та можливості поділитися своїми переживаннями і тривогами, стикаються з серйозними труднощами і конфліктами, які негативно позначаються на їхньому житті. Оскільки більшість страхів молодших школярів пов'язана з навчальною діяльністю, це робить дослідження цієї теми актуальним.

Процедура дослідження складалася з трьох етапів: підготовчого, етапу проведення дослідження та обробки даних. На першому етапі була сформульована мета дослідження. На другому етапі вивчалися сучасні статистичні дані на основі раніше проведених емпіричних досліджень, що стосуються взаємозв'язку між шкільними страхами та рівнем тривожності у молодших школярів. Третій етап включав безпосереднє дослідження за допомогою методик, таких як “Тест тривожності” (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) для виявлення рівня тривожності дитини та “Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків” А. Захарова. Після збору даних вони були оброблені як кількісно, так і якісно, що дозволило представити результати.

Процедура дослідження включала такі методи:

Організаційні методи для визначення гіпотетичного зв'язку між рівнем тривожності та шкільними страхами. Емпіричні методи, такі як спостереження, застосування тестів за зазначеними методиками, а також проведення бесід з учасниками дослідження. Методи обробки інформації, що включають кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Інтерпретаційні методи для формулювання висновків на основі зібраної інформації[21].

Для дослідження була сформована вибірка з 30 дітей та їх батьків, серед яких 15 дівчаток і 15 хлопчиків, віком від 8 до 11 років. Дослідження проводилося онлайн індивідуально з кожним учасником. Перед початком методик учасників поінформували про мету дослідження та надали інструкції щодо роботи з кожною методикою. Для підвищення достовірності результатів дослідження було проведено в зручний час для кожного учня [21, с.120]

Шкільна тривожність у молодших школярів є серйозною проблемою, і для її виявлення використовуються різні методики та методи. Ось кілька з них:

- Шкала тривожності у дітей (SCARED): Ця шкала є стандартизованою методикою, розробленою для виявлення тривожності у дітей. Вона включає в себе питання, спрямовані на оцінку різних аспектів тривожності, таких як паніка, загальна тривога, роздратованість та інші.

- Шкала депресії та тривожності у дітей (CDI): Ця шкала також є стандартизованою методикою і призначена для виявлення як депресії, так і тривожності у дітей. Вона містить запитання, які допомагають визначити рівень депресії та тривожності у дітей.

- Шкала тривожності у дітей та підлітків (RCMAS): Ця шкала призначена для виявлення тривожності у дітей та підлітків віком від 6 до 19 років. Вона містить питання про різні аспекти тривожності, такі як соціальна тривожність, роздратованість та фізіологічна тривожність.

- Анкетування батьків та вчителів: Батьки та вчителі можуть заповнити анкети, які містять питання про поведінку та емоційний стан дитини в школі та вдома. Це може допомогти виявити ознаки тривожності у різних ситуаціях.

- Спостереження: Психологи та педагоги можуть спостерігати за поведінкою дитини в школі та вдома, щоб виявити ознаки тривожності, такі як нервозність, нездатність концентруватися, часті випадки байдужості тощо.

Ці методики допомагають виявити тривожність у молодших школярів і розробити відповідні стратегії підтримки та втручання.

Для дослідження рівня тривожності у дитини використовується тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен), що складається з серії з 14

малюнків, поданих у двох варіантах (для хлопчиків та для дівчаток). Кожен малюнок ілюструє типову ситуацію з життя дитини. Інструкція до тесту, малюнки та бланк містяться в додатку 1. Дитина обирає відповідне обличчя та надає словесні пояснення, які фіксуються у спеціальному протоколі. Після цього проводиться кількісний і якісний аналіз отриманих даних. Якісний аналіз передбачає детальне вивчення висловлювань дитини, які записуються в другому стовпці протоколу. Це дозволяє зробити висновки про емоційний досвід дитини в спілкуванні з оточуючими та вплив цього досвіду на її душевний стан. Особливе проєктивне значення мають малюнки з номером 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Якщо дитина дає нечіткі пояснення до цих малюнків, це може свідчити про високий рівень тривожності (ІТ).

Для більш точних результатів використовується “Опитувальник оцінювання рівня тривожності та схильності до неврозу для батьків” А. Захарова, який дозволяє батькам оцінити емоційний стан дитини, зокрема її рівень агресивності та тривожності, залежно від поведінкових реакцій. Опитувальник містить 21 питання, на кожне з яких можна відповісти "так", "іноді" або "ні". За кожен відповідь "так" нараховується 2 бали, за "іноді" — 1 бал, а за "ні" — 0 балів [9].

Ця програма методик дозволила нам встановити зв'язок між роллю сім'ї та її впливом на дитину, рівнем тривожності та агресивністю дитини у різних ситуаціях, а також їх вплив на формування шкільних страхів. Крім того, за допомогою цієї роботи можна глибше дослідити домінуючі фактори у поведінці та реакціях дитини з різними рівнями тривожності.

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку було проведено тест Філіпса.

Методика дозволяє визначити рівень шкільної тривожності за допомогою 58-ти тестових питань. Я просили школярів відповідати щиро і відверто на поставлені питання, закріплюючи однозначним «так» (+) або «ні» (–). Обробка та підрахунок відповідей проводилась відповідно ключа до тесту. Відповіді, які не відповідають результату ключа і є вияв тривожності (особистісної,

ситуативної). Якщо виявлено 50% таких відповідей, тоді є підстави констатувати підвищений рівень тривожності. Якщо більше ніж 75 % від загального числа запитань тесту – можна говорити про високий рівень тривожності. Тест дає можливість вивчити вісім факторів тривожності, тобто проаналізувати та описати внутрішній емоційний стан молодшого школяра та визначити наявністю тих або інших тривожних синдромів– факторів. Проаналізувала зміст восьми синдромів– факторів тривожності.

F 1 – прояв загальної тривожності учня в школі (загальний емоційний стан загалом, який виникає через різні форми активності та навчання, включення в життя класу, групи, школи), пов'язаний із особливостями самооцінки, ставленням до неприємностей.

F 2 – це вияв та переживання соціального стресу дитиною (емоційний стан на тлі якого розвиваються її соціальні контакти з однокласниками та однолітками).

F 3 – це прояв фрустрації як несприятливого психічного фону, потреби в досягненні успіху. Цей стан гальмує молодшого школяра у розвитку потреби успіху та досягненнях в навчанні, успішних результатах у всьому.

F 4 – це прояв страхів самовираження (негативні емоційні переживання ситуацій), які тісно пов'язані з необхідністю саморозкритись, показати себе і свої можливості іншим.

F 5 – позначає негативне ставлення і переживання тривоги під час перевірки знань на уроках або страхи, пов'язані із досягненнями, реалізацією пізнавальних можливостей у ситуації перевірки знань.

F 6 – тривога щодо негативних чи низьких балів, оцінок, що виникає як страх не відповідати очікуванням оточення (зосередженість на значимість інших під час оцінювання власних досягнень, результатів, вчинків та думок, негативне уявлення про оцінку власного «Я» іншими, тривожні думки щодо схвалення чи несхвалення соціальним оточенням).

F 4 – особливості психічної і фізіологічної організації щодо стресу. Низька фізіологічна опірність стресу суттєво знижує пристосування молодшого



школяра до стресових ситуацій, стресогенних аспектів життя та підвищує ймовірність неадекватних реакцій.

F 4 – загальний негативний емоційний фон (відносини з дорослими в школі, проблеми, страхи у взаємодії з педагогами), що суттєво знижує результати успішного учіння та навчання молодшого школяра.

Тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) дозволяє дослідити тривожність дитини залежно від повсякденних ситуацій у спілкуванні з іншими людьми. Автори цієї методики пропонують розглянути тривожність як вид емоційного стану, що забезпечує безпеку дитини на її особистому рівні. Тривожність, яку відчуває людина у конкретний момент часу залежно від ситуації, залежить від її негативного досвіду у цій та подібних ситуаціях. Підвищений рівень тривожності можна охарактеризувати як погану емоційну пристосованість дитини до різних ситуативних епізодів. Даний експеримент досліджує внутрішній стан дитини у певних ситуаціях, дає позитивну чи негативну оцінку взаємовідносин дитини з однолітками та батьками, у школі [29].

Цей тест складається з 14 малюнків, кожен з яких ілюструє типову ситуацію, знайому школярам. Кожен малюнок представлений у двох варіантах: для хлопчиків і для дівчаток. Обличчя на малюнках не деталізовані, зображено лише контур голови. Кожен малюнок супроводжується двома варіантами дитячих обличчя, що відповідають контуру: на одному з них обличчя усміхнене, на іншому — сумне. Малюнки демонструються дітям по черзі, в чітко визначеному порядку. Бесіда з дитиною проходить окремо, і під час показу малюнків психолог дає інструкції, без додаткових запитань. Вибір дитини фіксується в спеціальному протоколі, де визначається індекс тривожності (ІТ) за формулою:  $ІТ = (\text{число емоційно негативних виборів} / 14) * 100\%$ .

Залежно від отриманого результату, діти поділяються на три групи: високий рівень тривожності (ІТ понад 50%), середній рівень тривожності (ІТ

від 20% до 50%) та низький рівень тривожності (ІТ від 0% до 20%). Кожен вибір аналізується окремо, на основі чого робляться висновки щодо емоційного досвіду дитини в конкретних ситуаціях. Особливе значення для проєкції мають малюнки № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»). Діти, що вибирають негативні емоційні реакції в цих ситуаціях, ймовірно матимуть високий індекс тривожності. Ситуації, зображені на малюнках № 2 («Дитина та мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») та № 11 («Збирання іграшок»), можуть вказувати на високий або середній рівень тривожності.

Найвищий рівень тривожності часто проявляється в ситуаціях, що зображують взаємини дитина-дитина, такі як «Ізоляція», «Агресивний напад», «Гра зі старшими дітьми». Найнижчий рівень тривожності спостерігається в ситуаціях, що моделюють взаємодію дитина-дорослий або щоденні заняття, як-от «Їжа на самоті», «Збирання іграшок», «Укладання спати на самоті».

Згідно з результатами тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен, М. Доркі), 11 учнів (36%) продемонстрували високий рівень тривожності, що свідчить про недостатню емоційну адаптацію до соціальних ситуацій; 19 учнів (64%) мають середній рівень тривожності, що вказує на невпевненість у поведінці з оточенням; низького рівня тривожності серед учнів не було виявлено. Більшість дітей вибирали сумне обличчя в ситуаціях, таких як «Об'єкт агресії», «Укладання спати на самоті», «Агресивний напад», «Догана», «Ізоляція».

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності молодших школярів**

Емпіричне дослідження особливостей тривожності дітей молодшого шкільного віку передбачає застосування різноманітних методів, серед яких можна виокремити спостереження, експериментальні дослідження, опитування та тестування. Для детального вивчення цього впливу в рамках дослідження були використані наступні діагностичні інструменти: [30].

–тест Філіпса, призначений для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку ;

– тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл), призначений для виявлення рівня тривоги у дітей;

– спостереження за молодшими школярами під час навчальної діяльності та проходження діагностики.

Серед статистичних методів використовувала:

– кількісну обробку результатів дослідження;

– якісну обробку результатів дослідження

Результати емпіричного дослідження показали, що високий рівень тривожності виявлений лише у 5% досліджуваних дітей. Половина усіх респондентів мають низький рівень тривожності, а решта 45% - підвищений рівень загальної тривожності (див. табл. 1)

Таблиця 1

## Показники тривожності молодших школярів

Встановлено	Усього	%	Хлопчики	%	Дівчатка	%
Висока загальна тривожність	3	5	3	5	0	0
Підвищена загальна тривожність	30	45	12	18	18	27
Низька тривожність	33	50	15	23	18	27

Аналіз статевих відмінностей у результатах дослідження показав, що рівень загальної тривожності у хлопчиків вищий, ніж у дівчаток.

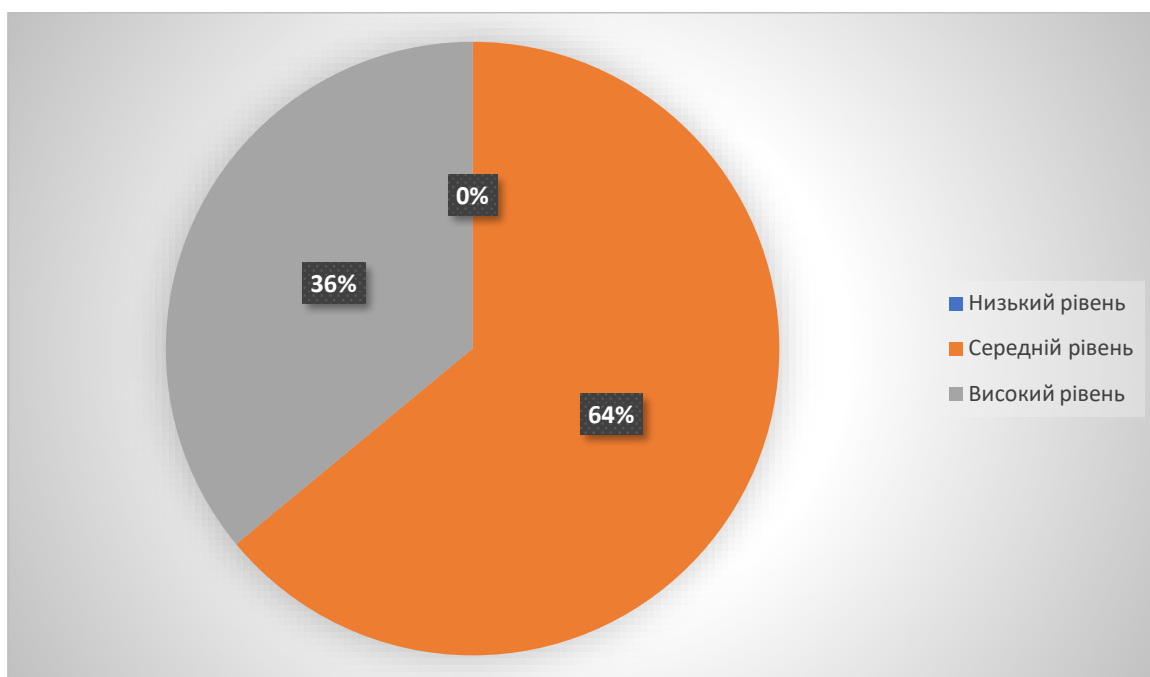
Можна припустити, що дуже низький рівень тривожності може бути результатом того, що дитина активно придушує свою тривогу, намагаючись продемонструвати себе в кращому світлі.

Синдромальний аналіз результатів дозволив зробити такі висновки:

1. Загальна тривожність у школі, яка характеризує емоційний стан дитини, пов'язаний з її адаптацією до шкільного життя, проявляється у 23% учнів з високим рівнем тривожності та у 32% з підвищеним рівнем. Серед хлопчиків високий рівень тривожності виявлений у 23%, а серед дівчаток – у 32%.
2. Проблеми соціального стресу, що суттєво чинить вплив і відображають емоційний стан дитини в контексті її взаємодії з однолітками, були виявлені у 14% дітей. Серед хлопчиків цей показник склав 0%, серед дівчаток – 14%.
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху (неоптимальні умови для розвитку потреби в досягненні високих результатів) була відзначена у 41% учнів. Зокрема, серед хлопчиків цей показник склав 27%, а серед дівчаток – 14%.
4. Високий страх самовираження відчувають 72% школярів, при цьому у 5% хлопчиків і 9% дівчаток рівень тривожності був значно підвищений. Ці діти зазнають сильних емоційних переживань, коли їм доводиться відкриватися іншим, демонструючи свої можливості.
5. Страх ситуацій перевірки знань виявлений у 82% дітей. Серед хлопчиків 23% мають високий рівень тривожності, серед дівчаток — 18%. Цей страх виникає через негативне сприйняття публічної перевірки своїх знань і досягнень.
6. Страх не виправдати очікування оточуючих відчувають 73% учнів. Причиною цього є нерозвинена здатність оцінювати свої вчинки з моральної точки зору, що є основою формування почуття відповідальності. Серед хлопчиків високий рівень тривожності виявлений у 14% учнів, серед дівчаток — у 14%, підвищений рівень у 18% хлопців та 27% дівчат.
7. Низький фізіологічний опір стресу спостерігається у 41% дітей, причому високий рівень тривожності виявлений у 32% з них, зокрема у 9% хлопців та 23% дівчат.

8. Проблеми в стосунках з учителями, які викликають негативний емоційний фон і можуть знижувати успішність, є у 55% дітей. Зокрема, підвищений рівень тривожності виявлений у 32% хлопців і 18% дівчат. Це пов'язано з страхом помилитися та бути осміяним, особливо при відповіді біля дошки чи виконанні домашніх завдань.

Результати діагностики молодших школярів за тестом тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) надають оцінку рівня тривожності учнів, які представлені в додатку. Кількісні показники рівня тривожності наведені на рисунку 1.



*Рис.1 Результати діагностики тривожності молодших школярів.*

Аналіз результатів дослідження показує, що рівень тривожності серед опитуваних молодших школярів переважно знаходиться на середньому та високому рівнях. Зокрема, за результатами тесту тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) нами не було виявлено низького рівня тривожності серед дітей. У 64% дітей зафіксовано середній рівень тривожності, що свідчить про недостатню емоційну адаптованість до соціальних ситуацій. Ці діти, хоча й реагують на ситуації здебільшого спокійно, все ж мають певні труднощі у виборі та прийнятті рішень, що вказує на присутність тривожності [18].

У 36% учнів за результатами дослідження було виявлено високий рівень тривожності, що виражається у невпевненості в поведінці та труднощах при взаємодії з однолітками чи дорослими. Вони часто обирають сумні обличчя під час виконання завдань, що вказує на знижену самооцінку і страх перед невідомим. Така поведінка може бути наслідком недостатньої ініціативи та внутрішньої напруги.

Результати за шкалою Філіпса підтверджують наявність підвищеного рівня тривожності серед школярів: 50% учнів мають низький рівень тривоги, 45% — підвищений рівень тривоги, а 5% дітей виявили високий рівень тривожності. Враховуючи ці дані, можна стверджувати, що більшість учнів відчувають певний рівень тривоги, що впливає на їхню здатність адаптуватися в навчальній та соціальній ситуаціях [19].

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність значної кількості дітей із підвищеним рівнем тривожності, які потребують спеціальної підтримки з боку педагогів, психологів та батьків. Для зниження рівня тривожності важливо впровадити методичні рекомендації, спрямовані на емоційну підтримку учнів, розвиток їхньої впевненості в собі та адаптаційних навичок у процесі навчальної діяльності.

### **2.3 Оцінка рівня тривожності й схильності до неврозу у дітей молодшого шкільного віку**

Невроз - це психічний розлад, який характеризується функціональними порушеннями нервової системи без органічних змін у структурі мозку. Це психічна реакція на стресові ситуації або конфліктні ситуації, яка виражається в різних симптомах, таких як тривожність, депресія, невротичні реакції тощо.

Невроз може проявлятися різними способами, залежно від типу розладу та індивідуальних особливостей кожної людини. Деякі з найпоширеніших видів неврозів включають:

1. Тривожний невроз (невроз страху). Характеризується виникненням надмірної тривожності, страхів та панічних атак.

2. Депресивний невроз. Супроводжується симптомами депресії, такими як почуття безнадійності, суму, втрати інтересу до життя, порушення сну та апетиту.

3. Істеричний невроз (невроз істерії). Проявляється у виникненні функціональних розладів.

4. Органічно-невротичний синдром. Виникає на тлі органічних порушень у нервовій системі, таких як травми головного мозку або нейроінфекції.

Неврози можуть виникати в різному віці та внаслідок різних факторів, таких як стрес, травми, генетична схильність, соціокультурні чинники тощо. Лікування неврозів часто включає психотерапію, релаксаційні техніки, а в деяких випадках - медикаментозну терапію.

Рівень тривожності та кількість страхів виявлено більш вираженими у дітей, які проживають у сім'ях, де існують конфлікти, у порівнянні з однолітками, що сприймають стосунки між своїми батьками як гармонійні. Відмічається особливий характер страхів, які виникають у школярів, як відповідь на конфлікти в сім'ї.

Тому, для більш глибокого аналізу причин прояву шкільної тривожності було надано батькам дітей тест-опитувальник для оцінки рівня тривожності й схильності до неврозу за О.Захаровим [9].

Після оцінки емоційного стану дитини залежно від її поведінкових реакцій, ми отримали загальні показники тривожності та схильності до неврозу.

Таблиця 2.2. Оцінка рівня тривожності й схильності дитини до неврозу

Інтерпретація результатів:	Вік дітей (%)		
	<u>6-7 років</u>	<u>8-9 років</u>	<u>10-11 років</u>
1. Невроз був або буде найближчим часом.	6.67%	3.33%	3.33%
2. Є ознаки нервового розладу.	10%	0%	0%
3. Є схильність до виникнення нервового розладу.	10%	10%	13.33%
4. Відхилення несуттєві	20%	1%	23.33%

За результатами нашого дослідження стало очевидним, що найбільш тривожним періодом для дітей молодшого шкільного віку є вік 6-7 років. Це зумовлено тим, що на цьому етапі діти вперше стикаються з великою кількістю нових і складних для них ситуацій, що викликає значний стрес. У першому класі діти проходять через низку змін: нова соціальна роль учня, адаптація до вимог шкільного життя, зміни в розпорядку дня, що вимагають додаткових зусиль і здатності до саморегуляції. Також на цей період припадає збільшення навчального навантаження, що стає джерелом тривоги для багатьох учнів.

Під час цього періоду провідною формою діяльності для дітей стає навчальна діяльність. Згідно з теорією діяльності А.Н. Леонтьєва, в структурі навчальної діяльності виділяють кілька етапів: потребу, навчальну задачу, мотиви навчальної діяльності, навчальні дії та операції. Кожен з цих етапів може бути під впливом тривоги. Наприклад, потреба в успіху, яка є важливим мотиватором для дітей цього віку, може стати джерелом тривожності, якщо дитина відчуває страх перед невдачею або незадоволенням вчителя. Для молодших школярів важливим є бажання заробити прихильність і схвалення від учителя, оскільки на цьому етапі вчитель є значущим авторитетом, і його думка визначає мотивацію до навчання.



Іншим чинником, що сприяє виникненню тривоги, є оцінки. З одного боку, оцінки можуть мотивувати до кращих результатів, але з іншого — вони можуть стати джерелом стресу, якщо дитина не здатна досягнути високих результатів і відчуває тиск з боку вчителя або батьків. Крім того, на тривожність можуть впливати соціальні фактори, такі як престиж серед однокласників і ставлення до дитини з боку ровесників. Це може призвести до того, що діти починають порівнювати себе з іншими і відчувати невпевненість, якщо вони не відповідають певним стандартам або не досягають бажаних результатів.

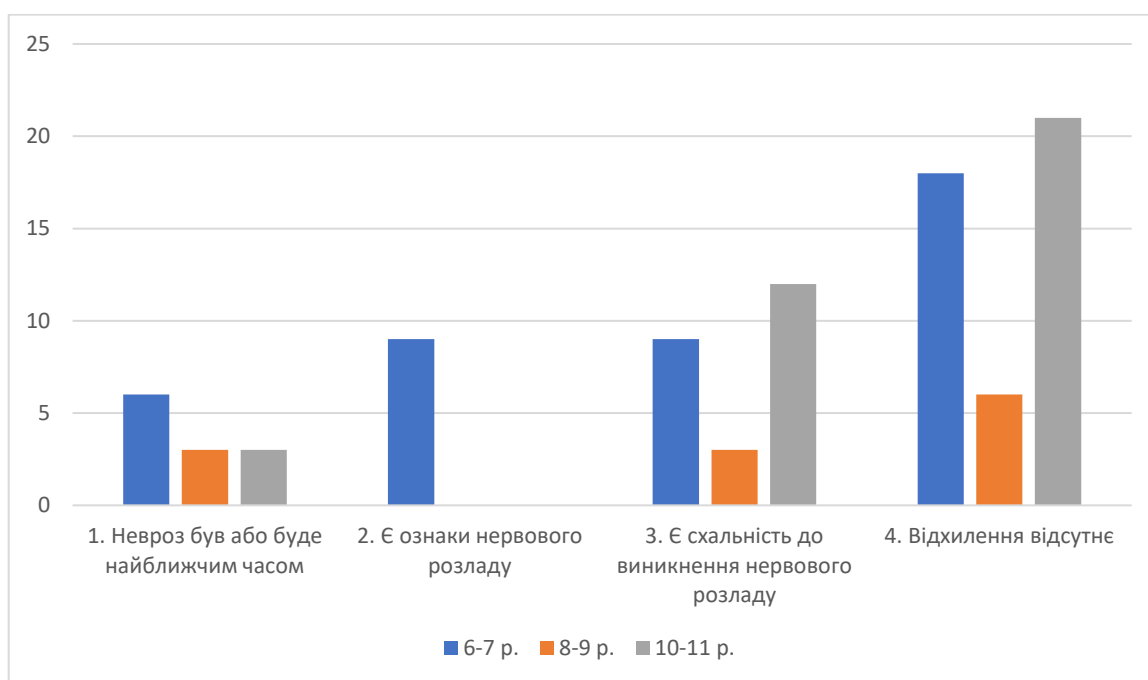
Ще одним важливим фактором виникнення тривоги є навчальні перевантаження. У молодших школярів часто виникає синдром хронічної неуспішності, коли реальні досягнення дитини не відповідають високим очікуванням дорослих, що може значно підвищити рівень тривожності. Діти починають відчувати постійну напругу, зокрема через складність навчальних завдань, великий обсяг домашнього завдання, а також через порівняння своїх успіхів із досягненнями однокласників.

Дослідження Б.І. Кочубея та Е.В. Новікової також вказують на те, що високий рівень тривожності часто виникає у дітей, батьки яких орієнтовані на досягнення дитиною високих результатів. Батьківський тиск і прагнення до високих досягнень можуть створювати у дітей додатковий стрес, оскільки вони не можуть відповідати цим вимогам, що призводить до зростання тривожності.

Погані стосунки між учнем і вчителем також є важливим фактором, що сприяє виникненню тривоги у навчальній діяльності. Якщо дитина відчуває негативне ставлення або відсутність підтримки з боку вчителя, це може значно погіршити її самооцінку і викликати емоційну напругу. Під час навчання дитина повинна відчувати себе в безпеці, мати підтримку і розуміння з боку вчителя, інакше її тривожність буде лише зростати.

Отже, тривожність у дітей молодшого шкільного віку є результатом поєднання кількох факторів, серед яких соціальні, психологічні та педагогічні чинники. Тому важливо звертати увагу на емоційний стан дітей, забезпечувати їм комфортні умови для навчання і соціальної адаптації, а також сприяти розвитку їхньої впевненості в собі через позитивні взаємини з педагогами та ровесниками.

Узагальнені результати схильності молодших школярів до неврозу представлені на рис.2.2.



**Рис. 2.2 Рівень схильності дитини до неврозу.**

Більшість першокласників відчувають тривожність у перші місяці навчання. Вони хвилюються через можливість запізнення на урок, втрату шкільних речей і часто мають кошмарами, пов'язаними зі школою. Учні початкових класів також переживають через свої оцінки і бояться втратити повагу та прихильність вчителя. Проте з часом більшість дітей адаптуються, і рівень їх тривожності знижується.

Тривожність може залишатися стабільною рисою характеру у деяких дітей, які демонструють певні ознаки:

Ухилення від складних навчальних ситуацій.

Відмова від відповідей біля дошки через страх невдачі.

Заїкання або мовлення настільки тихо, що їх ледь чути.

Ці прояви можуть свідчити про більш глибоке коріння тривожності у дитини та вимагати додаткової уваги та підтримки з боку батьків і педагогів.

У процесі роботи були досліджені причини та особливості прояву невроту страху. Виникло припущення, що високий рівень тривожності може сприяти збільшенню невротизації особистості молодшого школяра. Для підтвердження цієї гіпотези було використано психодіагностичний інструментарій за допомогою двох методик, що дозволило виявити взаємозв'язок між результатами обох методик і підтвердити припущення про прямий зв'язок між рівнем тривожності та рівнем невротизації.

Таким чином, основою профілактики невротів у дітей є створення сприятливої психологічної атмосфери в сім'ї, дитячих садках і школах. Важливо формувати гармонійні стосунки з батьками, однолітками, вихователями та вчителями, що сприяє зниженню рівня тривожності та невротизації у дітей.

## Висновки до розділу 2

Початок навчання у школі та процес самого навчання супроводжуються значними змінами, які впливають на соціальну ситуацію та подальший розвиток дитини. Ці зміни завжди супроводжуються підвищенням рівня тривожності у дітей. На цьому етапі відбувається формування навчальної діяльності, яка є основою для психологічних змін у молодшого школяра.

У цьому віці дитина формує своє емоційне ставлення до навчальної діяльності, відображаючи бажання відповідати вимогам учителя та батьків, що стосуються образу "хорошого учня". Результати методик, проведених з учнями молодших класів, свідчать про те, що тривожність у цьому віці присутня у багатьох учнів і може негативно впливати на їхню діяльність.

Тривожна дитина не завжди може самостійно подолати почуття остраху та невпевненості у собі, тому потребує допомоги дорослих, таких як вчитель, шкільний психолог або батьки. Правильна та структурована робота з дітьми забезпечує позитивні результати, такі як формування необхідних знань, умінь та навичок, покращення результативності діяльності, позитивне мислення та впевненість у собі.

### **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

#### **3.1. Методологічні засади програми подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці**

Молодший шкільний вік зазвичай є емоційно насиченим періодом, оскільки вступ до школи відкриває нові можливості для виникнення тривожних ситуацій, супроводжується віковою кризою та адаптацією до нової ролі школяра. Тривожність є природним елементом цього адаптаційного процесу.

Зв'язок між шкільними страхами дітей молодшого шкільного віку та рівнем тривожності може бути досить складним і відображати різні аспекти психологічного стану дитини. Ось деякі можливі варіанти взаємозв'язку:

Зростання тривожності через наявність страхів. У деяких дітей страхи можуть спричиняти підвищену тривожність. Наприклад, страх перед публічними виступами може збільшити рівень загальної тривожності перед кожним новим уроком.

Страхи як прояв тривожності. Деякі шкільні страхи можуть бути виразом загальної тривожності дитини, наприклад, страх перед невдачею на екзамені.

Зворотний вплив тривожності на страхи. Високий рівень тривожності може робити дітей більш вразливими до шкільних страхів і посилювати їх. Наприклад, тривожна дитина може відчувати більший стрес через страх публічних виступів.

Індивідуальні відмінності. Зв'язок між страхами та тривожністю може варіюватися в залежності від індивідуальних характеристик дитини, її розвитку та соціального середовища.

Тривожність у молодших школярів є поширеним явищем і виникає з різних причин. Шкільні страхи часто підвищують рівень тривожності. Наприклад, страх перед навчальними труднощами або соціальними ситуаціями може викликати загальний стрес. Водночас, високий рівень тривожності підвищує чутливість до шкільних стресових ситуацій, роблячи дитину більш

вразливою до страхів. Таким чином, між страхами та тривожністю може існувати взаємозв'язок, при якому один чинник посилює інший.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури вказує на важливість цієї проблеми. Різноманітні зовнішні і внутрішні наслідки тривожності та можливі способи її корекції розглядаються в працях таких вчених, як Г.С. Абрамова, Л.І. Божович, Н.А. Бастун та ін. В їх роботах підкреслюється, що значний вплив на емоційний стан молодших школярів має навчальна діяльність і взаємини з учителями та однокласниками. Емоційне ставлення до вчителя є важливим сигналом у емоційній сфері учня, і оцінка вчителя може або посилювати, або зменшувати мотивацію до навчання, змінюючи самооцінку дитини.

Австрійський психолог Г. Еберлейн стверджує, що школа для багатьох дітей є стресовим фактором, а в деяких випадках навіть сама дорога до школи потребує підвищеної уваги.

Г.М. Прихожан зазначає, що високий рівень тривожності і зниження самооцінки характерні для дітей на етапі вступу до школи, особливо в перші місяці навчання. Це може бути чинником дезадаптації до нових соціальних умов. Проте, до середини навчального року емоційний стан і самооцінка дітей стабілізуються, що є нормою адаптації до шкільного процесу.

Порушення емоційного балансу, переважання негативних емоцій можуть призвести до виникнення тривожності та емоційних розладів, що впливає на розвиток особистості та соціальні контакти дитини. Постійне переживання тривоги, страху або сумнівів може стати рисою характеру і вплинути на формування життєвої позиції дитини, а в окремих випадках навіть затримати психічний розвиток.

Дослідження О.І. Захарова показало, що основна причина страху у молодших школярів пов'язана з відвідуванням школи, зокрема зі взаєминами з учителями, а негативні оцінки та запізнення можуть посилювати ці реакції.

Щоб полегшити тривогу у дітей молодшого шкільного віку, можна використовувати різні стратегії:

Створення безпечного середовища вдома, де дитина відчуває підтримку.

Сприяння відкритому спілкуванню про тривоги і страхи дитини.

Використання технік релаксації для зниження стресу.

Підтримка здорового способу життя через регулярний сон і фізичну активність.

Використання позитивного підходу до дитини, підкреслюючи її досягнення.

Звернення до професійної психологічної допомоги, якщо тривожність значно виражена.

Враховуючи всі ці фактори, можна зробити висновок про потребу в комплексній програмі для подолання шкільної тривожності, що включає співпрацю шкільного психолога з батьками та учнями для запобігання виникненню тривожності або її зниження.

### **3.2. Програма подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці**

Емоційний стан дитини має суттєвий вплив на її розвиток. Зокрема, емоція страху, особливо якщо вона є надмірно сильною, може призвести до затримки розвитку соціальних навичок або навіть до регресу вже набутого досвіду.

Емоції та почуття становлять важливу частину людського життя. Вони є реакцією на події, які безпосередньо або опосередковано впливають на людину. Основу емоційної сфери людини складають базові емоції, які є універсальними для всіх людей, незважаючи на вік, стать, культуру або релігійні переконання. Базові емоції характеризуються наявністю фізіологічних структур, що відповідають за їх виникнення, а також схожістю проявів, таких як міміка та рухи. Відмінністю варіативних емоцій є їх культурна та особистісна обумовленість.

Згідно з дослідженнями таких авторів, як Екман та Ізард, страх є однією з базових емоцій. Страх — це внутрішній стан, що виникає через загрозу реального або уявного лиха і є негативною емоцією. Прояви страху можуть сильно варіюватися за інтенсивністю та впливом на поведінку.

Соціальні страхи, пов'язані з взаємодією з іншими людьми, є природними для людини. Їх характер залежить від віку, соціального статусу та інших факторів, однак вони не повинні заважати нормальному функціонуванню та розвитку.

Для дітей молодшого шкільного віку (7–11 років) характерні особливості, такі як основна активність — навчання, а спілкування з однолітками стає більш значущим, ніж проста гра. Діти можуть формувати стабільні групи для дружнього спілкування без участі дорослих, на основі спільних інтересів. Водночас вимоги до учнів у середовищі поступово ускладнюються.

Враховуючи, що більшість часу діти проводять у школі, їх страхи часто пов'язані з навчанням, взаємодією з однокласниками та педагогами. Найпоширенішими страхами є страх помилок, страх не виправдати очікування батьків. Виникнення таких емоцій може бути зумовлено відсутністю у дитини навичок оцінювати свої вчинки відповідно до моральних норм.

Такі страхи часто передаються від батьків, які через занепокоєння та надмірні вимоги можуть перешкоджати розвитку дитини, зокрема блокуючи її креативність і ініціативу. Діти можуть зосереджуватись лише на виконанні чітко заданих ролей і заучених сценаріїв.

Шкільні страхи, зокрема пов'язані з міжособистісними відносинами, часто виникають через невизначеність самооцінки у дитини. Реакції значимих дорослих і однокласників впливають на те, як дитина оцінює свої вчинки та взаємодії. Крім того, проблеми, які виникли в сім'ї або в ранньому віці, можуть актуалізуватися при вступі до школи.

Загалом робота з дітьми має базуватись на підтримці їхніх сильних сторін, а не на фокусуванні на страхах. Терапевтичні програми повинні бути адаптовані до вікових особливостей дітей і включати елементи гри та творчості.



## **Тренінгова програма «Подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці».**

**Мета програми:** Допомогти дітям молодшого шкільного віку подолати страхи, знизити рівень тривожності, підвищити самооцінку, розвинути навички саморегуляції та позитивного сприйняття навколишнього світу.

**Тривалість програми:** 5 занять по 45-60 хвилин.

**Методи:** Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гуманістична терапія, арт-терапія, ігрові методи, релаксація.

### **День 1: Введення в тему та знайомство з власними страхами.**

**Мета заняття:** Ознайомити дітей з поняттям «страх», допомогти усвідомити свої страхи та знизити тривожність через самовираження.

#### **Етапи:**

#### **1. Привітання та знайомство (5 хв):**

- Коротке знайомство з учасниками тренінгу.
- Встановлення атмосфери довіри та безпеки.

#### **2. Розмова про страхи (10 хв):**

- Діти обговорюють, що таке страхи, чому вони виникають.
- Вправа: «Що я боюся?» — кожна дитина по черзі говорить про те, чого боїться (страхи можуть бути реальні або уявні).
- Дискусія: «Чи можна перемогти страхи?»

#### **3. Гра «Кубик страхів» (15 хв):**

- На великому кубику з малюнками (страхи, наприклад, темрява, школа, незнайомці) діти по черзі кидають кубик і називають свій страх, як він проявляється, і що б вони могли зробити, щоб його подолати.
- Завдання: Подумати разом з дітьми, що можна зробити, щоб цей страх зменшився.

#### **4. Релаксаційна вправа «Подорож у країну спокою» (10 хв):**

- Ляжте на килим або стільці, закрийте очі, вдихайте і видихайте повільно.
- Уявіть собі місце, де вам комфортно (ліс, пляж, парк). Опишіть його

(звуки, кольори, запахи). Сконцентруйте на відчуттях, аби розслабитись.

**5. Підсумок заняття (5 хв):**

- Кожна дитина ділиться своїми враженнями: що нового дізнались про себе, як вони почуваються.

**День 2: Пошук ресурсів для боротьби зі страхами**

**Мета заняття:** Навчити дітей використовувати позитивні образи та внутрішні ресурси для подолання страхів.

**Етапи:**

**1. Розминка «Мої емоції» (10 хв):**

- Діти стають в коло і по черзі показують певну емоцію. Задача того, хто стоїть поруч – відгадати емоцію.

**2. Гра «Мої суперсили» (15 хв):**

- Діти розповідають, які у них є «суперсили», які можуть допомогти їм долати страхи (наприклад, «моя уява», «мої батьки», «мої друзі»).
- Задача: створити малюнок або колаж, де кожен малює або клеїть те, що допомагає йому перемагати страхи.

**3. Арт-терапевтична вправа «Мій захисник» (15 хв):**

- Кожен дитина малює свою «захисну фігуру» (супергерой, тварина, або чарівна істота), яка допомагає їй подолати страхи.
- Діти представляють свої малюнки, пояснюють, чому обрали саме таку фігуру.

**4. Релаксація «Спокійна хвиля» (10 хв):**

- Діти уявляють, що вони знаходяться на пляжі і з кожним вдихом хвиля приносить їм спокій, а з кожним видихом відходять їхні страхи.

**5. Підсумок заняття (5 хв):**

- Обговорення малюнків та відчуттів. Як допомагають ресурси та суперсили долати страхи?

**День 3: Робота з конкретними страхами.**

**Мета заняття:** Допомогти дітям зрозуміти, як працювати зі своїми страхами через уяву та реальність.

**Етапи:**

**1. Техніка «Зменшення страхів» (10 хв):**

- Діти по черзі називають свій страх і малюють, як цей страх виглядає на папері (він може бути у вигляді тіні, монстра тощо).
- Потім кожен дитина «зменшує» цей образ, змінюючи його на щось смішне або нейтральне.

**2. Рольова гра «Подолання страху» (15 хв):**

- Розігрування ситуацій, що викликають страх (наприклад, перший день в школі, розмова з незнайомими людьми).
- Діти змінюють сценарії: як би вони могли себе поводити, щоб бути сміливими, що вони відчувають, коли вдається подолати страх.

**3. Ігрове завдання «Підкорювачі страхів» (15 хв):**

- Діти отримують завдання — на шляху до перемоги над страхами їм потрібно пройти кілька етапів: виконати завдання на уважність, придумати жарт про свій страх, розіграти його з іншими дітьми.
- На кожному етапі «підкорюють» різні страхи, отримують символічні «премії» (паперові медалі або смайли).

**4. Релаксація «Вітер змін» (10 хв):**

- Діти уявляють, що вони йдуть через ліс, а вітер приносить із собою всі їхні страхи і розносить їх у різні боки. Після цього діти відчувають легкість і спокій.

**5. Підсумок заняття (5 хв):**

- Обговорення: що змінилося в ставленні до страхів? Які страхи стало легше долати?

**День 4: Навчання навичок саморегуляції.**

**Мета заняття:** Вивчити техніки саморегуляції для подолання стресу і тривожних станів.

**Етапи:****1. Розминка «Магічний куля» (10 хв):**

- Діти уявляють, що в їхніх руках магічна куля, яка може вміщати спокій, радість і силу. Вони «вибирають» емоції, які їм допомагають почуватися спокійно.

**2. Вправа «Техніка глибокого дихання» (15 хв):**

- Діти вчаться техніці глибокого дихання: на вдих — «дуємо на свічку», на видих — «випускаємо повітря з повітряної кулі».
- Вправу повторюють кілька разів.

**3. Ігрова вправа «Робимо паузу» (15 хв):**

- Діти тренуються в зупинці «розбурханого потоку думок» через уявлення себе в безпечному місці (замість тривоги — концентрація на відчуттях, спокої).
- По черзі кожна дитина спокійно описує себе в ситуації, коли вона відчуває тривогу, а потім — в ситуації спокою.

**4. Релаксація «Небо та хмари» (10 хв):**

- Діти уявляють, що вони — це небесне простір, а їхні страхи — це хмари. Кожна дитина описує свою хмару та спостерігає, як вона розсіюється.

**5. Підсумок заняття (5 хв):**

- Обговорення методів саморегуляції: яким чином їх можна застосовувати вдома або в школі для зменшення тривожності?

**День 5: Закріплення результатів та підсумки**

**Мета заняття:** Узагальнити отримані знання і навички, підбити підсумки, розвинути впевненість у собі.

**Етапи:****1. Розминка «Складай картину сміливості» (10 хв):**

- Діти створюють спільно малюнок або колаж, який символізує їхню сміливість та силу.

**2. Ігрове завдання «Подолання страху» (20 хв):**

- Рольова гра, де діти тренуються у боротьбі з власними страхами, використовуючи всі навички та техніки, набутих під час тренінгу.

**3. Підсумкове обговорення «Мої зміни» (10 хв):**

- Кожна дитина ділиться, як змінилось її ставлення до страхів, що найбільше допомогло в подоланні страхів.

**4. Вручення дипломів «Сміливе серце» (5 хв):**

- Наприкінці тренінгу дітям вручаються сертифікати або дипломи, які засвідчують їхню участь у тренінгу та досягнення в подоланні страхів.

**Результат тренінгу:** Діти отримають знання та практичні навички для подолання страхів, освоюють методи саморегуляції та підвищення самооцінки, що сприятиме їхній емоційній стабільності та адаптації в соціальному середовищі.

### Висновки до розділу 3

Аналіз сучасних програм подолання страхів у молодших школярів показав їх методологічну розрізненість. Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє працювати над зміною негативних думок та поведінкових реакцій, пов'язаних зі страхом. Гуманістичний підхід спрямований на створення атмосфери прийняття, довіри та підтримки, що сприяє саморозкриттю дитини та розвитку її самооцінки. Ігрові методи використовуються для залучення дітей до активної участі в процесі подолання страхів та сприяють розвитку навичок кооперації та співпраці.

Основна ідея розробленої авторської програми ґрунтується на комплексному підході, що об'єднує когнітивно-поведінкові, гуманістичні та ігрові методи. Програма також враховує вікові особливості молодших школярів, їхні індивідуальні потреби, потенціал взаємодії психологічної служби закладу освіти, педагогічного колективу та батьків, що забезпечує ефективність психокорекційної роботи.

## ВИСНОВКИ

Молодший шкільний вік є вирішальним етапом у становленні особистості дитини, коли відбуваються значні трансформації в емоційній, соціальній та когнітивній сферах. Цей період розвитку є критичним для формування самосвідомості, здатності до навчання та соціальної адаптації. Забезпечення емоційного благополуччя дитини на цьому етапі сприяє розвитку впевненості в собі, зміцненню внутрішньої стабільності, а також формуванню здорових і гармонійних взаємин із однолітками та дорослими. Успішна адаптація до нових соціальних і навчальних умов допомагає дитині розвивати стійкість до стресових ситуацій і долати можливі труднощі.

Проблема страхів у молодшому шкільному віці є надзвичайно важливою, оскільки цей період життя характеризується великими змінами та адаптацією до шкільного середовища. З початком навчання у дітей часто виникають нові переживання, пов'язані з оцінюванням, спілкуванням з однолітками, вимогами вчителів та різноманітними ситуаціями, які є для них новими і незнайомими. Це може призводити до формування страхів, що негативно впливає на емоційне і психічне здоров'я дитини.

У ході проведеного дослідження проблеми страхів у молодших школярів було виявлено кілька важливих аспектів:

1. На основі аналізу наукової літератури було підтверджено, що страхи в молодшому шкільному віці є комплексним явищем, яке зумовлено поєднанням внутрішніх психологічних особливостей дитини (темперамент, рівень тривожності, сприйняття реальності) та зовнішніх факторів, зокрема сімейними відносинами, шкільним середовищем і соціальною підтримкою.
2. Дослідження показало, що до основних психологічних факторів, які сприяють виникненню страхів у дітей, належать низька самооцінка, труднощі в соціальній адаптації, негативний досвід взаємодії з оточенням, а також певні особливості когнітивних процесів, зокрема візуалізація і уявлення. Одним із найбільш впливових чинників є

тривожність, що виявляється у підвищеній чутливості до зовнішніх загроз і внутрішніх переживань.

3. Результати емпіричного дослідження підтвердили тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та наявністю страхів у дітей молодшого шкільного віку. Виявилось, що підвищена тривожність значною мірою сприяє розвитку різних видів страхів, таких як страхи щодо шкільного навчання, взаємодії з однолітками та нових ситуацій.
4. На основі виявлених чинників було розроблено програму подолання страхів у дітей, яка базується на комплексному підході і поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, арт-терапії та ігрової терапії. Програма має на меті зменшення рівня тривожності у дітей, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивного самосприйняття та підвищення їх адаптивності до соціального середовища.

Результати застосування цієї програми виявились успішними: показники кількості страхів, рівня тривожності та шкільних переживань у дітей, що брали участь у дослідженні, помітно знизилися після проведення корекційних заходів. Ці дані підтверджують ефективність комплексного підходу у подоланні страхів у молодших школярів, а також важливість своєчасної психологічної підтримки для формування емоційної стабільності і здорової адаптації дітей до шкільного життя.



**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Білоус, О. В. (2012). Психологія дітей та підлітків: навчальний посібник. Львів: Світ.
2. Білоус, О. В. (2020). Психологічні особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Психологія і соціальна робота*, 1(10), 15-25.
3. Бурлачук, С. В. (2010). Психологія емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Київ: Центр навчальної літератури.
4. Гонтаренко, І. М. (2011). Психологія розвитку дітей та підлітків. Київ: Лібра Терра
5. Гузик, Т. І. (2018). Особливості дитячих страхів у контексті шкільної адаптації. *Журнал практичної психології та соціальної роботи*, 3(8), 112-118.
6. Дьяченко, Л. С. (2013). Психологія дитячих страхів: теорія і практика. Київ: Знання.
7. Еберлейн Г. Страх здорових дітей. 1981.
8. Єрмолаєва, Л. С. (2009). Психологія дитячих страхів. Черкаси: Академія.
9. Захаров А.И. Як перебороти страхи у дітей – М.: Педагогіка, 1986. 2000. – С. 255-272.
10. Ізард К.Е. Психологія емоцій / К.Е. Ізард.–, 1999.– 464 с.
11. Ісаєва Д. Ю. Дитячі страхи: психологічна підтримка. Science and innovations in the 21st century: матеріали I Всеукраїнської Інтернет-конференції студентів та молодих вчених (Мелітополь, 12 травня 2021 р.) Гуманітарні науки. Соціальні та поведінкові науки. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. 126 с.
12. Камінська, Т. В. (2019). Страх у дітей та підлітків: психокорекційні методи роботи. *Психологія навчання і виховання*, 4(12), 45-51.
13. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей // Початкова школа. – 2002. – № 3. – С. 4–7.
14. Корнілова В. В. Прояви страхів у дітей з благополучних і неблагополучних родин / В. В. Корнілова // Вісник Харківського національного педагогічного

- університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 44(1). - С. 98-109.
15. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В. В. Косік. К., 2011. 16 с.
16. Костюк, Г. С. (2005). Основи психології дітей та підлітків. Київ: Вища школа.
17. Костюк, Г. С. (2022). Вплив емоційного клімату в родині на страхи у дітей молодшого шкільного віку. *Сучасна психологія та педагогіка*, 3(15), 93-100.
18. Кочубей Б., Новікова Е. Дитячі тривоги: в школі і дома // 1988. – № 7.1995. – 199 с.
19. Кравчук Василь Вишньовський. Вплив страху на формування самооцінки дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль, 2022 р., 3 с.
20. Кузнєцов М. А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: моногр. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с
21. Ланде Д. В. Основи інформаційного та соціально-правового моделювання: навч. посіб. / Д. В. Ланде, В. М. Фурашев, К. В. Юдкова. К.: НТУУ «КПІ», 2014. 220 с.
22. Левітас, В. В. (2010). Психологічні проблеми розвитку дитини. Харків: Основа.
23. Левітас, В. В. (2020). Психологічні особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Психологічний вісник*, 7(11), 58-64.
24. Лелет І. О. Емоційність vs емотивність: взаємозв'язок та розмежування понять. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія. 2021. № 49. Том 1.
25. Мамонтова, Н. С. (2015). Психологічні особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку. Харків: Видавничий дім «Інжек».

26. Мамонтова, Н. С. (2020). Психологічні аспекти страхів у дітей та методи їх подолання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія»*, 2(24), 88-95.
27. Михальченко Н.В. Вікова психологія. Навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017.244 с
28. Михальченко Н.В. Вікова психологія. Навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017.244 с
29. Никифорак В. Статус біженців у міжнародному праві //Редакційна колегія. Матеріали I Міжнародної науково-практичної онлайн конференції. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці. 2020. С. 100.
30. Ольховецький С.М. Психологічні чинники дитячих страхів. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології Інституту психології. Київ : Фенікс, 2019. Вип. 26. С. 233–241.
31. Особливості психічного розвитку дітей 6-7 річного віку. / Д.Б. Ельконіна, А.Л. Венгера.– 1988.– 132 с.
32. Прихожан А.М. Тривожність і страх у молодших школярів.// Прихожан А.М. – 1998. – №2. – С. 20-23.
33. Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю// Дудник О. А. Умань, 2021.
34. Психолого-педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку, Олена МАЛЯР ,Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 3, 2023.
35. Руденко, Н. П. (2008). Психологічна допомога дітям у ситуаціях стресу і страху. Київ: Інтерграф.
36. Руденко, Н. П. (2017). Дитячі страхи як реакція на стресові ситуації в школі. *Психологія і педагогіка: проблеми та перспективи*, 9(3), 134-141.

37. Савицька, І. М. (2021). Страхи в школярів як прояв порушень соціально-емоційного розвитку. *Психологічні аспекти освіти*, 2(10), 47-55.
38. Скляренко О. Н. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Н. Скляренко. К., 2005. 22 с.
39. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання : автореф. дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07. 2004.
40. Тонконог К.А. Психолого-педагогічні аспекти подолання тривожності першокласників-шестирічок // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) – Мелітополь, 2007
41. Фройд З. Фобії, страхи і тривога – три кити на шляху до психіатра. 2021. веб-сайт. URL: <https://holdyou.net/news/fobii-strakhi-i-trevoga> (дата звернення: 15.04.2024)
42. Фромм А. Азбука для батьків / А.Фромм.– Л., 1991.– 320 с.
43. Чернишова, Т. І. (2014). Психологічна корекція страхів у дітей початкової школи. Київ: Освіта України.
44. Чернишова, Т. І. (2021). Роль страхів у формуванні емоційно-оцінної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Психологічний журнал*, 5(30), 72-78.
45. Яцук, О. В. (2019). Психологічна підтримка дітей з дитячими страхами в умовах навчального процесу. *Вісник психології та педагогіки*, 4(13), 119-124.
46. Barrett, P. M., & Turner, C. M. (2001). *Fears in childhood and adolescence: The development and validation of a self-report questionnaire. Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 407-420. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00061-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00061-2)
47. Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2007). *Shyness and social phobia in children. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(11), 1420-1428. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e318148d7f7>

48. **Creswell, C., & O'Connor, T. G.** (2006). *Cognitive and behavioral factors in the development of anxiety and fear in children. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3), 248-256. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01693.x>
49. **Kerr, M., & Stattin, H.** (2000). *To know you is to love you? Parent-child relationships and adolescent antisocial behavior. Child Development*, 71(4), 1301-1319. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00230>
50. **Muris, P., & Merckelbach, H.** (2005). *The assessment of fear and anxiety in children and adolescents: A review. Clinical Psychology Review*, 25(3), 271-300. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.003>
51. **Muris, P., Merckelbach, H., & Meesters, C.** (2000). *Individual differences in anxiety and fear in children: The role of cognitive factors. Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2), 1-12. <https://doi.org/10.1023/A:1005268111634>
52. **Rapee, R. M., & Spence, S. H.** (2004). *The etiology of anxiety disorders in children: A developmental perspective. Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 197-225. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144225>
53. **Schneider, S., & Gross, J. J.** (2011). *The development of emotion regulation and dysregulation: A family systems perspective. Developmental Psychology*, 47(2), 511-527. <https://doi.org/10.1037/a0023347>
54. **Thompson, R. A.** (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
55. **Zlomke, K. R., & Wootton, M. A.** (2012). *Assessment and treatment of childhood fears and phobias: A review of the literature. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(1), 52-64. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.593622>