МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0530-2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Розпутня Анна Олексіївна
Керівник: Остапенко Л.В., к.пед.наук.
Рецензент: Самсонова О.О., к.пед.н.,
доцент кафедри дошкільної
та початкової освіти

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Розпутньої Анни Олексіївни_____

Тема роботи Психологічні характеристики впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів

керівник роботи Остапенко Л.В. к. пед. наук., менеджер «Space Запоріжжя»

затверджені наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року № 235 - с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття тривоги та її видів в психологічій літературі; розкрити вікові та соціальні осо аспекти тривожності; виявити причини проявів тривожності у молодших школярів у навчальній діяльності; провести емпіричне особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Остапенко Л.В., к.пед.н.		
Розділ 1	Остапенко Л.В., к.пед.н.		
Розділ 2	Остапенко Л.В., к.пед.н.		
Розділ 3	Остапенко Л.В., к.пед.н.		
Висновки	Остапенко Л.В., к.пед.н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ А.О. Розпутня

Керівник роботи _____ Л.В. Остапенко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 65 сторінок, 2 рисунка, 3 таблиці, 50 джерел, 2 додатка.

Об’єкт дослідження – молодші школярі.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних характеристик впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів, для визначення способів зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку у процесі навчання.

Гіпотеза дослідження – виникнення тривожності та її вплив на навчальну діяльність пов’язані із невпевненістю у собі.

Методи дослідження. Теоретичні: аналізу та синтезу; систематизація; метод класифікації; узагальнення; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна – визначення специфіки впливу тривожності у молодших школярів на навчальну діяльність у сучасних умовах та подальша розробка рекомендацій щодо можливості зниження рівня тривожності у процесі навчальної діяльності.

Результати дослідження можуть бути використанні для розробки навчальних посібників та методичних рекомендацій з психології. Запропоновані рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів в навчальній діяльності можуть використовуватися психологами при роботі з молодшими школярами.

Ключові слова:

ТРИВОГА, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, НАВЧАННЯ, СТРАХ, ПРОЯВИ, НЕВПЕВНЕНІСТЬ.

SUMMARY

Rozputnia A.O. psychological characteristics of the influence of anxiety on educational activities of younger school students.

Object of research: younger schoolchildren.

Subject of research: psychological features of the influence of anxiety on the educational activity of younger schoolchildren.

The purpose of the research: theoretical analysis and empirical research of the psychological characteristics of the impact of anxiety on the educational activity of junior schoolchildren, to determine ways to reduce the level of anxiety in children of junior school age during the learning process.

The hypothesis of the research: the occurrence of anxiety and its impact on educational activities are related to self-doubt.

Research methods. Theoretical: analysis and synthesis; systematization; classification method; generalization; empirical (testing according to psychodiagnostic methods).

A scientific innovation: determination of the specifics of the influence of anxiety in younger schoolchildren on educational activity in modern conditions and further development of recommendations on the possibility of reducing the level of anxiety in the process of educational activity.

Research results can be used for the development of training manuals and methodical recommendations in psychology. The proposed recommendations for reducing the level of anxiety in younger schoolchildren in educational activities can be used by psychologists when working with younger schoolchildren.

ANXIETY, YOUNGER SCHOOL STUDENTS, LEARNING, FEAR, MANIFESTATIONS, UNCONFIDENCE.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……11
1.1. Аналіз поняття «тривожність» у психологічній літературі 11
1.2. Вікові та соціальні аспекти тривожності: види, стадії 18
1.3. Причини проявів тривожності у молодших школярів під час навчальної діяльності 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……34
2.1. Організація та методи дослідження з визначення впливу тривожності у молодших школярів на навчальну діяльність 34
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів..... 39
2.3. Теоретико-методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів у процесі навчальної діяльності..... 44
ВИСНОВКИ..... 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60
ДОДАТКИ..... 66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Життя у сучасному суспільстві характеризується нестабільністю, динамічними змінами, розвитком технологій, що впливає на всі сфери життя. Зміни впливають і на навчальний процес, його організацію та змістовну складову.

Значного впливу на сучасне життя завдає російсько-українська війна, яка торкнулась кожного громадянина Україна. Невпевненість у майбутньому, відчуття тривоги та страху можуть з'являтися у дорослих та дітей.

В цьому аспекті доцільно зазначають українські науковці І. Поспелова та О. Рамзіна, що «Сучасна школа нині зазнає постійних змін. Зміни форми навчання, освітньої програми, санітарних вимог несуть стресовий характер, педагоги й учні відчувають стан невизначеності та нестабільності. Ці характеристики істотно впливають на психоемоційний стан всіх учасників навчального процесу» [32, 157].

Особливо це стосується молодшого шкільного віку, адже на цьому етапі досить сильно змінюється життя дитини. Молодший шкільний вік – це важливий етап розвитку особистості, що наповнений кардинальними змінами: у дитини змінюється провідний вид діяльності, з’являються нові обов’язки, формуються нові соціальні ролі.

Окрім цього, перші роки шкільного життя є важливими для особистості в аспекті майбутнього розвитку та становлення: «початкова освіта – це фундамент усього подальшого навчання і здобуття професійної освіти. Успішність навчання у початковій школі багато у чому визначає долю людини, її майбутнє життя, оскільки саме у цьому віці формуються базові підвалини особистості людини» [2, 18].

Вплив зовнішніх факторів (нестабільність, можлива небезпека та страх через російсько-українську війну) та внутрішні особистісні зміни, які характерні для молодшого шкільного віку можуть стати причинами виникнення тривожності, що у свою чергу може впливати на навчальну діяльність і

особистісний розвиток школярів. Явище тривожності є актуальним у сучасному світі, воно «привертає увагу дослідників ще й тому, що тривожність негативно впливає не лише на навчання школярів, але на їх соціальну адаптацію, стан здоров'я та загальний рівень психологічного благополуччя» [31, 293].

Тому актуальність дослідження пояснюється тим, що наразі особливого значення та важливості набуває вчасне виявлення проявів тривожності та пошук шляхів зниження рівня тривожності у молодших школярів в процесі навчальної діяльності, що сприятиме не тільки покращенню результатів навчання, а й гармонійному розвитку особистості учня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив тривожності на навчальну діяльність молодших школярів виступає предметом досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців. Особливості прояву тривожності досліджувались такими зарубіжними вченими, як Ч. Спілбергер, З. Фройд, К. Хорні. Серед вітчизняних дослідників тривожність молодших школярів досліджували Ю. Бабаян, О. Казаннікова, С. Храбра.

Вчені приділяли увагу різним аспектам тривожності – взаємозв'язку тривожності та навчальної діяльності, особливостям проявів тривожності в молодшому шкільному віці, причинам проявів тривожності тощо. При цьому деякі дослідження втрачають свою актуальність через зміни, які відбуваються в суспільстві загалом, та в освітньому процесі зокрема.

Окрім цього, повномасштабна російсько-українська війна впливає на кожного громадянина України, зокрема і на молодших школярів, що в свою чергу може вплинути на зростання рівня тривожності учнів початкової школи. Тому важливим та необхідним є дослідження психологічних характеристик впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів.

Об'єктом дослідження є молодші школярі.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних характеристик впливу тривожності на навчальну діяльність

молодших школярів, для визначення способів зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку у процесі навчання.

Зазначена вище мета досягається постановкою таких завдань:

1) уточнити сутність поняття «тривожність» у психології, її види, причини та прояви, стадії розвитку тривоги;

2) охарактеризувати методику та методи дослідження психологічних характеристик впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів;

3) проаналізувати емпіричні дані та запропонувати рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів в процесі навчальної діяльності.

Гіпотеза дослідження. Виникнення тривожності та її вплив на навчальну діяльність пов’язані із невпевненістю у собі.

Методи дослідження. При написанні бакалаврської роботи використовуються теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження. Серед теоретичних методів використовуються:

– методи аналізу та синтезу при уточненні сутності поняття «тривожність»;

– систематизація для визначення стадій розвитку тривожності;

– метод класифікації для визначення типів, видів, причин та проявів тривожності у молодших школярів в навчальній діяльності;

– узагальнення при формулюванні загальних висновків дослідження.

Серед емпіричних методів використовуються такі методики, як:

– шкала тривоги Бека;

– тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл);

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

Серед статистичних методів використовується:

– кількісна обробка результатів дослідження;

– якісна обробка результатів дослідження.

В емпіричному дослідженні прийняли участь 28 молодших школярів 3 класу Ліцею №7 Павлоградської міської ради. Серед них 14 дівчат та 14 хлопчиків. Вік респондентів – від 8 до 9 років.

Наукова новизна полягає у визначенні специфіки впливу тривожності у молодших школярів на навчальну діяльність у сучасних умовах та подальшій розробці рекомендацій щодо можливості зниження рівня тривожності у процесі навчальної діяльності.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані результати теоретичного та емпіричного дослідження можуть бути використанні для розробки навчальних посібників та методичних рекомендацій з психології. Запропоновані рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів в навчальній діяльності можуть використовуватися психологами при роботі з молодшими школярами.

Надійність і достовірність результатів дослідження визначаються репрезентативністю вибірки та комплексним підходом до тестування респондентів. Застосування декількох методик – шкали тривожності, тесту тривожності та спостереження за учнями дозволяє отримати об’єктивні дані щодо рівня тривожності молодших школярів в процесі навчальної діяльності.

Апробація результатів дослідження, перелік публікацій автора.

Результати дослідження представлені у матеріалах II Міжнародної науково-практичної конференції «PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE», що проходила з 01.04.2024 по 03.04.2024 у м. Львові («Вікові та соціальні аспекти тривожності молодших школярів») та університетської конференції «Молода наука – 2024» на тему «Причини прояви тривожності молодших школярів у навчальній діяльності», яка відбувалась 30.04.2024 у м. Запоріжжі.

Структура та обсяг роботи. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 50 найменувань та 2 додатків на 4 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 65 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Аналіз поняття «тривожність» у психологічній літературі

У сучасному світі явище тривожності є досить поширеним. Велика кількість дослідників та психологів сходяться на думці, що саме тривожність є причиною виникнення багатьох психологічних труднощів в житті людини в різні вікові періоди. Тривожність може стати каталізатором розладів емоційної сфери людини, що буде впливати на інші життєві сфери.

Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (Всесвітня організація охорони здоров'я) до тривожних і депресивних розладів у всьому світі схильні близько 300 мільйонів людей. З кожним роком зростає кількість порушень, найпоширенішими з яких є тривожні розлади та депресія.

Експерти Всесвітня організація охорони здоров'я стверджують, що до 2025 року тривожність та депресія займуть друге місце серед причин тимчасової непрацездатності серед неінфекційних захворювань. «Тривожні розлади у світі посіли четверте та шосте місце у високорозвинених країнах серед усіх психічних і соматичних захворювань, які стали причиною розвитку інвалідності; вони належать до хронічних захворювань, які мають найбільший вплив на життя пацієнтів [19].

Тому дуже важливо досліджувати явище тривожності та знаходити шляхи зниження рівня тривожності. Особливо це стосується молодого покоління, адже виявлення та вирішення проблеми тривожності в молодшому шкільному віці є важливим для подальшого гармонійного розвитку особистості.

При дослідженні психологічних характеристик впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів важливо охарактеризувати наукові підходи до визначення сутності поняття «тривожність».

Існує велика теорій у дослідженні питання тривожності та тривоги, розроблених зарубіжними та вітчизняними науковцями. Серед основних теорій дослідження тривожності можна виділити:

– теорія З. Фройда;

– теорія А. Адлера;

– теорія К. Хорні;

– теорія Г. Саллівена;

– теорія Е. Фромма;

– теорія К. Роджерса.

З. Фройд, засновник психоаналізу, у своїй роботі «Психологія несвідомого» стверджував, що в кожної людини є рушійна сила, яка визначає її поведінку та настрій – це інстинкт. Вчений вважав, що тривожність і неврози породжуються через протиріччя між біологічними потребами та громадськими заборонами. У процесі онтогенезу початкові інстинкти набувають інших форм прояви. І знову-таки у цих формах вони стикаються із соціальними заборонами, тому людині нічого не залишається, як приховувати та придушувати свої бажання.

Трагедія психічного та соціального життя індивіда починається з дитинства та супроводжує людину до смерті. З. Фройд бачив єдиний вихід із цієї ситуації. Потрібно спрямувати енергію інстинктів на інші цілі, трансформувати енергію лібідо на творчу чи виробничу. Якщо це вдасться, то людина позбавиться тривоги.

З. Фройд схарактеризував тривожність трьома основними ознаками, зокрема:

1. «Специфічним відчуттям неприємного.

2. Відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленим серцебиттям).

3. Усвідомленням цього переживання.

Спочатку вчений допускав також існування несвідомої тривожності, проте потім дійшов до висновку, що цей стан проживається свідомо і супроводжується зростанням вміння справлятися з небезпекою (за допомогою боротьби або втечі)» [27].

Представник індивідуальної психології А. Адлер запропонував іншу теорію виникнення неврозів. Він з упевненістю припускав, що основу походження неврозів становлять ситуації, у яких більшою чи меншою мірою людина відчуває тривогу.

Як приклад можна виділити такі джерела тривожності як: фобії, страх до життя, страх до труднощів і нездатності їх подолання чи страх індивіда, через якісь індивідуальні особливості, не досягти визнання у суспільстві [1].

Неофройдисти також проводили спеціальні дослідження з проблеми тривожності. Теорія К. Хорні протиставлена теорії З. Фройда. На думку К. Хорні основні джерела тривожності полягають не у суперечності між первинними потребами та суспільними заборонами, а є наслідком неправильних людських відносин.

У книзі «Невротична особистість нашого часу» К. Хорні виділяє кілька невротичних потреб:

– потреба у прихильності та схваленні, бажанні подобатися іншим;

– потреба у соціальному визнанні та престижі;

– потреба особистих досягнень, перевершення інших;

– потреба у самозадоволенні, незалежності;

– потреба у коханні [44, 28-30].

К. Хорні вважала що, задовольняючи невротичні потреби людина намагається позбутися тривожності, але «спрагу цих потреб» неможливо вгамувати, тому від тривожності немає порятунку. [44, 33-34].

Американський психолог та психіатр, представник неофройдизму Г. Салліван, творець «міжособистісної теорії» стверджував, що особистість неможливо ізолювати від комунікації з іншими людьми.

З самого народження дитина вступає в контакт з оточуючими і насамперед із матір'ю. Її подальший розвиток і поведінка будуть пов'язані з міжособистісними відносинами.

На думку Г. Салліван, кожна людина наділена вихідним занепокоєнням, тривогою, яка є результатом міжособистісних відносин. Організм людини розглядається з точки зору енергетичної системи напруги, яка коливається між станом спокою (розслабленості, ейфорії) і вищим ступенем напруги. Потреби людини та тривожність є джерелами напруги системи. Реальні та уявні загрози життю людини викликають тривожність.

Г. Салліван та К. Хорні розглядають тривожність не тільки як властивість особистості, але і як фактор, що визначає подальший розвиток індивіда. Якщо людина з раннього віку росте в асоціальному несприятливому середовищі, то тривожність стає її «життєвим супутником» [36, 269].

Вся подальша поведінка людини буде спрямована на спроби позбутися відчуття тривожності, це стане її основною потребою та визначальною силою. Спосіб позбавлення тривоги – це вироблення людиною «динамізмів» – енергетичних утворень у психіці особистості, які забезпечують задоволення потреб.

Е. Фромм розглядає тривожність як проблему психічного дискомфорту, що виникає в процесі історичного розвитку суспільства. У Середньовіччі людина не була вільною, зважаючи на класовий устрій суспільства. Але вона не була відчужена, не відчувала себе в небезпечній ситуації, як, наприклад, при капіталізмі, вона не була ізольована від людей, побутових предметів та навколишнього середовища.

Е. Фромм вважав, що люди пов'язані зі світом первинними узами – «природними соціальними зв'язками». У процесі розвитку капіталізму, через розрив первинних зв'язків, з'явився вільний індивід, який виявився відірваним від людей і природи.

У результаті людина стає невпевненою у собі, вона відчуває самотність, безсилля, тривогу. Далі відбувається природна реакція людини, вона

намагається всіма силами позбавитися «негативної свободи». Індивід прагне забути, втекти від себе і цим знищити стан тривоги.

Тривожність ґрунтується на реакції страху, а страх у свою чергу є вродженою реакцією організму на конкретні ситуації, пов’язані з інстинктом збереження цілісності організму [5, 83].

Проаналізувавши розглянуті теорії, можна виділити деякі джерела тривожності:

– тривога, що виникає через очікування фізичної шкоди;

– тривога, що виникає через страх втратити любов;

– тривога, що виникає через переживання почуття провини;

– тривога, що виникає внаслідок того, що людина не в змозі впоратися з труднощами, які «пропонує» їй навколишній світ.

В свою чергу К. Роджерс має інший підхід до розгляду поняття тривожності. Особистість він розглядає як результат освоєння загальноприйнятих форм поведінки й мислення. На думку К. Роджерса явища, які лежать нижче рівня свідомості, є одним з основних джерел тривожності.

Такі явища, якщо вони мають загрозливий характер, сприймаються підсвідомо ще до моменту усвідомлення. Внаслідок чого спостерігається реакція організму у відповідь: дихання та серцебиття стають частішими. Причому свідомо такий стан сприйматиметься як хвилювання чи тривога, але причини свого занепокоєння людина не може визначити. Тривожність сприймається як явище без видимих на це причин.

Головне протиріччя особистості та поняття тривожності К. Роджерс виводить через співвідношення двох систем особистості: свідома та несвідома. У випадку, якщо спостерігається повне узгодження систем, людина перебуває в хорошому настрої, вона задоволена собою і умиротворена. У разі «конфліктного стану» між свідомим та несвідомим, виникають занепокоєння та тривожність [8, 122].

На основі вищесказаного можна зробити висновок, що зарубіжні автори розглядають поняття тривожності за допомогою двох основних підходів:

– тривожність як якісна властивість особистості, властива їй від народження;

– тривожність як реакція на зовнішній вплив навколишнього світу на людину.

Проблематика сутності тривожності розглядається і вітчизняними науковцями. Так, на думку В. Шагар поняття тривожність визначається, як «стан доцільної готовності, підвищення зовнішньої уваги та напруження в тілі в обставинах вірогідної небезпеки, що визначає відповідну реакцію на страх» [47, 551]. На думку автора психологічного словника тривога виступає проявом неблагополуччя людини і може виникнути, якщо людина переживає психічну травму, нервово-психічні та соматичні захворювання [47].

Відповідно до визначення, наведеного у психологічному словнику за редакцією Н. Побірченко, тривожність – «це досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією» [35, 194].

Особистісна тривожність може характеризуватись, як особистісна риса, яка проявляється у постійній схильності до переживань тривоги у різноманітних життєвих обставин. Якщо цей вид тривожності закріплюється в дитячому віці у процесі становлення характеру, то формується занижена самооцінка та негативне сприйняття навколишнього світу.

Доцільно відрізняти поняття «тривога» від «тривожності». Якщо тривога – це епізодичні прояви стурбованості, сильного хвилювання, то тривожність надає стійкий стан. То тривожність не пов’язана з певною обставиною і проявляється постійно. Цей стан супроводжує людину у різних видах діяльності.

Тривогу можна проаналізувати, як: психічний феномен; окрему емоційну індивідуальність особистості; схильність особи до переживання хвилювання;

стан високого занепокоєння. Занепокоєння проявляється не завжди, буває, що в ситуаціях людина залишається спокійною.

Термін «тривожність» використовується для позначення стійких індивідуальних відмінностей у схильності людини відчувати такий стан. Ця особливість відверто не виявляється у поведінці, проте її ступінь можна визначити, відштовхуючись від частоти та інтенсивності стану тривоги. Особистість з вираженою тривожністю має схильність розцінювати навколишній світ як такий, що включає небезпеку і загрозу значно більшою мірою, ніж особистість з низьким рівнем тривожності.

Тривога – це стан підвищеного занепокоєння, який проявляється не завжди і іноді в тих самих життєвих ситуаціях людина залишається спокійною. У свою чергу, якщо стан тривоги повторюється часто, то можна говорити вже про тривожність. З одного боку, стан тривоги є природним, оскільки виконує пристосувальну, адаптуючу, захисну функцію, включаючись у здійснення психічної саморегуляції. Актуалізація стану тривоги є сигналом наближення небезпеки, що запускає механізм пошукової активності, який націлюється виявлення джерела потенційної небезпеки, оцінку можливості благополучного вирішення ситуації та формування спонукання до усунення реальної загрози. Тобто, тривога в адекватних ситуації (оптимальних) значеннях створює як сигналізуючий, так і мобілізуючий вплив на психіку, тим самим беручи активну участь у психологічному захисті особистості.

З іншого боку, неадекватна, тобто занижена чи завищена, тривога не сприяє реалізації її адаптивної функції. У першому випадку людина виявляється незахищеною перед загрозою, що насувається, непідготовленою до зустрічі з можливою небезпекою, у другому – необґрунтоване завищення ступеня загрози наближення події викликає стрес-реакцію, що не відповідає об’єктивній небезпеці і веде до зайвих витрат енергетичних і функціональних ресурсів.

Розмежовуючи поняття тривоги та тривожності, можна підсумувати, що «тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху,

напруги і хвилювання. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів» [39].

У рамках досліджуваної проблематики важливо уточнити сутність поняття «шкільна тривога». Так, на думку А. Татьянчикова «шкільна тривожність характеризується підвищеним хвилюванням та виникає в першу чергу у навчальних ситуаціях, в очікуванні негативної оцінки або негативного ставлення до себе з боку вчителя та однокласників» [37]. У свою чергу Н. Сабат і Л. Янків стверджують, що «шкільна тривожність – це один із різновидів тривожності, що формується ще в дошкільному віці та полягає в очікуванні навчальних неприємностей» [33].

Таким чином, розглянуті основні теорії дослідження сутності тривожності, запропоновані зарубіжними вченими – А. Адлером, К. Роджерсом. Г. Салліваном, З. Фройдом, Е. Фроммом та К. Хорні. Охарактеризовані погляди вітчизняних науковців щодо сутності поняття «тривожність» та «шкільна тривожність». Уточнено відмінності у визначенні понять «тривога» та «тривожність». Тривога розглядається як емоційний стан, реакція людини на зовнішні подразники, яка згодом зникає, а тривожність виступає індивідуально-психологічною особливістю людини. В науковій роботі під поняттям тривожність розуміється стійка індивідуальна характеристика особистості, яка відображає схильність людини до неспокою та сприйняття більшості життєвих ситуацій як загрозливих, в результаті чого відбувається певна реакція на кожну з таких ситуацій.

1.2. Вікові та соціальні аспекти тривожності: види, стадії

Молодший шкільний вік вважається досить емоційно насиченим для дитини. Така насиченість пов’язується зі вступом до школи, внаслідок чого відбувається розширення спектру потенційно небезпечних з погляду дитини ситуацій, що може відбуватися через оцінку дорослих, яка висловлюється публічно.

Наприклад, це можуть бути відповіді біля дошки, контрольні роботи тощо. У цьому віці починають закладатися основи моральних норм, знань, етики, формується емоційно свідоме ставлення до навколишнього середовища.

Шкільне навчання завжди супроводжується підвищенням тривожності у дітей. Більше того, певний оптимальний рівень тривоги активізує навчання, робить його ефективнішим. Але коли рівень тривожності перевищує цю оптимальну межу, людину охоплює паніка. Прагнення уникнути невдачі також посилює страх невдачі. У результаті, зростаюча тривожність стає постійною перешкодою та веде до появи таких негативних симптомів, як шкільна дезадаптація, дидактогенні неврози, шкільна фобія, хронічна неуспішність, шкільний невроз тощо [40, 9]. Віковими особливостями періоду молодшого шкільного віку виступають наступні:

– незначний соціальний та моральний досвід;

– підвищена емоційність;

– вразливість та одночасна пластичність по відношенню до моральних та етичних впливів;

– імпульсивність та безпосередність у поведінці;

– прагнення постійно розширювати коло спілкування [16, 46].

Відповідальність молодшого шкільного віку проявляється в тому, що в цей період дитина кардинально змінює основний вид діяльності та набуває нових соціальних ролей. Від повноцінного проживання періоду початкової школи залежить інтелектуальний рівень школяра, вміння навчатися новому та впевненість у собі. У період молодшого шкільного віку дитина зберігає в собі багато якостей, притаманних дітям, таких як: наївність, легковажність, відчуття необхідності присутності дорослого поряд. Але в той же час дитина починає втрачати таких якостей, як безпосередність в поведінці, в неї з’являється новий підхід до логічного мислення.

Гра – як основний вид діяльності дошкільників змінюється навчальною діяльністю, але ігровій діяльності дитина приділяє ще достатню кількість часу. Навчання, як провідна діяльність, впливає на зміну мотивації дитини. Процес шкільного навчання не тільки впливає на появу нових знань та умінь. В школі

дитина отримує новий соціальний статус – школяр. Це призводить до зміни інтересів, цінностей та способу життя дитини.

Окрім цього, навчальна діяльність впливає на зміну положення дитини в родині. В цей період у дитини з’являються нові обов’язки, які пов’язані з навчанням та домашньою працею. Розширюється коло спілкування та дорослих в оточенні дитини. Вчитель стає одним із суб’єктів соціалізації, який впливає на формування особистості дитини [13].

Перед дитиною постають нові обов’язки та їй пред’являються більш високі вимоги від дорослих. Внаслідок цього у дитини може сформуватися підвищена тривожність. Молодші школярі з підвищеним рівнем тривожності можуть бути дуже чутливі до своїх невдач, гостро та болісно реагувати на них. Вони відчувають високий рівень занепокоєння і тривоги по відношенню до багатьох сторін внутрішньо-сімейного та шкільного життя:

– відповідність батьківським очікуванням,

– відповідність правильному виконанню вимог вчителя,

– публічна демонстрації власного незнання, невміння чи неуспішності загалом.

На шкільних заняттях такі учні часто демонструють напруженість, регулярно перепитують вчителів, сумніваються у правильності самостійно виконаних завдань. Розглядаючи вікові та соціальні аспекти тривожності, доцільно виділити основні різновиди. Так, Ч. Спілбергер виділяє два основних види тривожності: особистісна та ситуативна (реактивна) [30].

Особистісна тривожність розглядається науковцем як стабільна особистісна риса, що виявляється в постійній схильності особистості переживати стан тривоги в різних життєвих ситуаціях, навіть в таких, які об'єктивно не повинні сприйматися як тривожні. Цей різновид тривожності характеризується такими рисами, як: несвідомий страх, невизначене відчуття загрози, готовність сприйняти будь-яку подію як небезпечну та несприятливу. Людина, якій притаманний такий вид тривожності, постійно перебуває в настороженому і пригніченому настрої. В неї не відбуваються контакти з навколишнім світом. Такі люди зазнають труднощів у прийнятті рішень.

Говорячи про особистісну тривожність, можна відзначити, що в цьому випадку мається на увазі певне особистісне утворення.

Другий вид тривожності називають ситуативною, реактивною або тривожністю як стан. Ситуативну тривожність породжують певні конкретні ситуації, які об’єктивно викликають занепокоєння. Такий «стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей. Цей стан характеризується емоціями, що суб'єктивно проживаються, напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Воно може бути різним за інтенсивністю та динамічності» [10].

Особистісна тривожність в свою чергу може розділятися на загальну і специфічну. У першому випадку особистісна тривожність має характер, не пов’язаний з особливостями ситуації. Це означає, що особистість з високим рівнем тривожності в більшості ситуацій буде відчувати високий рівень ситуативної тривожності.

У другому випадку тривога виникає лише в певних ситуаціях і пов’язана з особливостями сприйняття специфічних стресорів. Тому індивіди з високим рівнем специфічної особистісної тривожності відчувають стан тривоги в одних ситуаціях і можуть почувати себе досить спокійно в інших ситуаціях.

Також вчені виділяють різновиди тривожності, в залежності від ситуацій, які з нею пов’язані:

1) тривожність через навчальний процес – навчальна тривожність;

2) тривожність через уявлення про себе – самооцінна тривожність;

3) тривожність через спілкування – міжособистісна тривожність [49].

Наступна класифікація тривожності запропонована вченими на основі її форми – закриті та відкриті різновиди тривожності.

До відкритих форм тривожності відносяться:

– нерегульована гостра тривожність;

– культивована тривожність;

– компенсуючи та регульована тривожність.

До закритих форм тривожності відносяться ті різновиди, які замасковані так званими «масками». Такими «масками» можуть бути: апатія, надмірна залежність, брехливість, агресивність, лінощі, підвищена мрійливість [43].

У залежності від наявності умов задоволення тих чи інших потреб, тривожність розділяється на два види:

1. Адекватна, яка відображає об'єктивну відсутність умов для задоволення людиною тих чи інших потреб.

2. Неадекватна, коли тривожність з’являється за наявності умов для задоволення потреб [14].

Ці різновиди тривожності можуть виникати під час взаємодії дитини з однолітками. В такому разі адекватна тривожність виступає реакцією у відповідь на невдачі дитини у відносинах з однолітками. Неадекватна тривожність може породжуватися конфліктною будовою самооцінки. При цьому суть переживань неадекватної тривожності полягає в наявності постійних коливань між високим рівнем домагань та низькою самооцінкою дитини. Нейтральні ситуації також можуть оцінюватися як загрозливі.

Окрім різновидів тривожності, виділяються також її рівні. Вченими виділено два рівні тривожності: низький та високий. Низький рівень тривожності є необхідним для нормального пристосування до середовища.

Високий рівень тривожності викликає дискомфорт у людини під час взаємодії з навколишнім соціумом. Надмірно висока тривожність, так само як і надто низька тривожність або її повна відсутність, розглядаються як явище, що заважає нормальної адаптації.Виділення рівнів тривожності також можливо, в залежності від діяльності, з якою вона пов’язана: недостатній, конструктивний та деструктивний [9].

У цьому аспекті важливими є думки З. Фройда, який вважав, що при зіткненні біологічних інстинктів з соціальними заборонами може формуватися тривожність. Вчений дивився на тривожність як на «симптоматичний прояв внутрішнього емоційного конфлікту, викликаного тим, що людина несвідомо придушує у собі відчуття, почуття чи імпульси, які є надто загрозливими чи

дратівливими» [21, 239]. На основі цього З. Фройдом було виділено три типи тривоги: реалістична, невротична та моральна.

Реалістична тривога виявляється емоційно у відповідь на загрозу чи розуміння реальних небезпек зовнішнього світу. Завдяки цьому різновиду тривоги людина проявляє свій інстинкт самозбереження.

Невротична тривога є емоційною відповіддю небезпеці того, що неусвідомлені імпульси стануть усвідомленими. Невротична тривога спочатку проживається як реалістична, тобто відповідь на зовнішнє джерело, і лише коли виникає реальна можливість неусвідомленого прорватися через контроль свідомого, виникає невротична тривога.

Моральна тривога, на думку З. Фройда, є страхом совісті. Така тривога «викликана тиском Супер-Его, це емоційна реакція Его на відчуття загрози з боку Супер-Его. Моральні страхи виникають щоразу, коли особистість хоче висловити думки та дії, а СуперЕго реагує почуттям провини, сорому або самозвинувачення» [41].

Досліджуючи різновиди тривожності, Р. Мей визначає тривожність як відчуття загрози, яка спрямована на фізичні, психічні чи інші цінності індивіда. Вчений у своїх роботах писав, що тривожність — це «побоювання, спричинене загрозою якимось цінностям, які людина вважає за важливе для свого існування як особистості» [50].

Іншими словами можна сказати, що він бачив такі джерела тривожності: усвідомлення можливості припинення людського існування та загроза цінностям, які життєво важливі для окремо взятої людини. Р. Мей виділяв нормальну та невротичну тривожність.

1. Нормальна тривожність. Нормальна тривожність властива будь-якій людині. Протягом усього свого життя людина зростає, розвивається, формує свої цінності. У процесі життя система її цінностей змінюється, оскільки особистість піднімається соціальними сходами від одного щаблі до іншого і, як наслідок, відчуває нормальну тривожність.

2. Невротична тривожність – реакція, непропорційна загрозі, що викликає придушення та інші внутрішні конфлікти, і яка керує різними формами блокування дій та розуміння.

Нормальну тривожність можна спостерігати у тому випадку, коли система цінностей наражається на своєрідну небезпеку, а невротична, у свою чергу, виникає, коли поставлені під сумнів цінності людини, які є непорушними істинами, і відступ від них позбавляє існування сенсу. Індивід відчуває потребу у усвідомленні своєї правоти. Це призведе до виникнення постійної потреби у підтвердженні непорушності чинного порядку.

Тривожність виникає у певних несприятливих умовах у життя дитини, у процесі її діяльності та спілкування. Тому можна сказати, що це явище скоріше соціальне, ніж біологічне. Існують дві основні форми тривожності: відкрита та прихована. Нерідко зустрічається відчуття хронічної неуспішності у дитини, викликане завищеними вимогами з боку батьків та педагогів, які не враховують здібності, схильності та інтереси дитини. Найбільш виражені прояви тривожності спостерігаються у дітей, які добре навчаються та характеризуються сумлінністю, вимогливістю до себе поєднанні з встановленням акценту на оцінці, а не на процесі навчання. Певну роль грає нав'язування дитині чужих для неї інтересів, що високо цінуються батьками (наприклад, заняття музикою, спортом тощо).

«Специфічна особливість тривожності як особистісної властивості полягає в тому, що вона має власну спонукальну силу. Виникнення і закріплення тривожності багато в чому зумовлено незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру» [25]. Тобто процес закріплення і посилення тривожності відбувається за аналогією механізму «замкнутого психологічного кола». Тобто у людини виникає тривога в процесі діяльності, внаслідок чого знижується ефективність діяльності школяра. Це може призводити до зниження самооцінки або негативної оцінки з боку оточуючих. Така ситуація підтверджує правомірність виникнення тривоги.

Аналіз механізму «замкненого психологічного кола» дозволяє відзначити, що «тривожність часто підкріплюється тією ситуацією, в якій вона одного разу виникла. При цьому оскільки переживання тривоги є суб'єктивно несприятливим станом, воно може не усвідомлюватися людиною» [25]. При дослідженні вікових та соціальних аспектів тривожності доцільно виділити основні прояви тривожності. Тривожність може проявлятися по-різному: емоційно, поведінково, фізіологічно.

Основними емоційними проявами тривожності виступають:

– постійне відчуття небезпеки, страху;

– пошук ознак небезпеки;

– неспокій, нетерплячість;

– очікування гіршого;

– спустошення;

– проблеми з концентрацією уваги;

– дратівливість;

– приголомшення.

Серед фізіологічних проявів тривожності у молодших школярів можуть бути:

– м'язова напруга;

– проблеми з кишківником, нудота, діарея;

– різкі коливання апетиту;

– холодний піт;

– прискорене серцебиття, тремтіння, задишка;

– тілесний біль;

– проблеми зі сном;

– розумова напруга.

Серед основних поведінкових проявів тривожності у молодших школярів можуть бути:

– неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою

– зниження рівня концентрації;

– прокрастинація (відкладання справ на потім);

– сторожкість;

– надмірна помисливість;

– втрата довіри до життя і людей;

– уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу.

Виявити виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку можна за такими ознаками:

– неуважність та занепокоєння;

– проблеми з концентрацією;

– надмірна відсутність, відмова у школі, прогули;

– руйнівна поведінка;

– зацикленість на проблемі, що викликає занепокоєння;

– складнощі при відповіді на запитання в класі;

– надмірний пошук впевненості;

– страх перед конкретними діями;

– помилки, рутинні зміни чи нові ситуації викликають страх та переживання;

– часті болі в животі або головні болі;

– перфекціонізм;

– прокрастинація;

– головний біль, нудота, біль у животі або навіть блювота;

– уникнення спілкування чи групової роботи.

Таким чином, охарактеризовані два основні види тривожності: ситуативна та особистісна. Розглянуті класифікації тривожності, в залежності від ситуацій, які з нею пов’язані: навчальна, самооцінна та міжособистісна тривожність; в залежності від наявності умов задоволення тих чи інших потреб, тривожність розділяється на два види: адекватна та неадекватна. Виділені закриті та відкриті форми тривожності. Охарактеризовані рівні тривожності: в залежності від інтенсивності: низький та високий; в залежності від діяльності, з якою вона пов’язана: недостатній, конструктивний та деструктивний. Уточнено, що молодший шкільний вік є періодом динамічних змін – навчальна діяльність стає провідною на зміну ігровій, у дитини з’являються нові соціальні

ролі та статуси, що в свою чергу може впливати на появу тривожності в навчальній діяльності. Тривожність молодших школярів в навчальній діяльності може проявлятися на поведінковому, емоційному та фізіологічному рівнях. Тому важливо звертати увагу на прояви тривожності, щоб вчасно виявити появу тривожності у молодших школярів.

1.3. Причини проявів тривожності у молодших школярів під час навчальної діяльності

Тривожність у молодших школярів під час навчальної діяльності може проявлятися з різноманітних причин. На думку науковців, однією з причин підвищеного рівня тривожності у молодших школярів може бути порушення дитячо-батьківських відносин.

Через порушені дитячо-батьківські відносини дитина перебуває в ситуації внутрішнього конфлікту, який може бути викликаний негативними вимогами, що пред'являються до дитини. Батьківські вимоги можуть принизити або поставити в залежне становище, бути неадекватними, завищеними або суперечливими [7].

Зайва суворість батьків сприяє появі страхів. Невиправдано строга позиція дорослого та неадекватні засоби виховання призводять до перенапруги нервової системи та створюють сприятливий ґрунт для появи страхів.

До таких засобів виховання відносяться погрози, суворі або тілесні покарання (плескання, удари по руках, голові), штучне обмеження рухів, нехтування інтересами та бажаннями малюка. Тобто, чим більше батьки забороняють дітям, то більше ймовірність появи дитячих страхів, які в подальшому можуть призвести до тривожного стану [29, 148]. Постійне залякування призводить до того, що діти стають безсилими, втрачають здатність розмірковувати, переживають гострий емоційний дискомфорт.

Тривожність також виникає внаслідок зіткнення дитини з вимогами навчання та неможливістю їм відповідати. Причому більшість молодших школярів переживають не через погані оцінки, а через загрозу зіпсувати

стосунки з вчителями та батьками. Також на прояв тривожності у молодших школярів під час навчальної діяльності великий вплив мають взаємовідносини з однолітками, становище дитини групи однолітків.

Тривожні діти живуть, відчуваючи постійний безпричинний страх. Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність, що у свою чергу, призводить до низької самооцінки, невпевненості у собі. Такий емоційний стан може виступати як один з механізмів розвитку неврозу, оскільки сприяє поглибленню особистісних протиріч (наприклад, між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою) [6].

Шкільна тривожність може виявлятися у поведінці найрізноманітнішими, часом несподіваними способами, маскуючись під інші проблеми. Серед ознак шкільної тривожності універсальних для будь-якого віку варто відзначити погіршення соматичного здоров'я учня. Тривожні діти часто хворіють, тому змушені залишатися вдома. У них виникають «безпричинні» головні болі та біль у животі, різко підвищується температура.

Особливо часто такі соматичні порушення трапляються перед контрольними та іспитами. Небажання ходити до школи виникає в контексті недостатньої навчальної мотивації, але свідчить насамперед про те, що дитина почувається у школі дискомфортно. Зайва старанність у виконанні завдань може бути непрямим свідченням тривожності дитини. Прагнення зробити все «як треба» та «бути найкращим» можуть вказувати на конфліктність самооцінки такої дитини.

З конфліктністю самооцінки пов'язана і така ознака шкільної тривожності, як відмова від виконання суб'єктивно нездійсненних завдань. Якщо якесь завдання не виходить, то дитина може просто припинити намагатися її виконати, що обумовлено насамперед механізмом «замкнутого психологічного кола». Розшифрувати цей механізм можна так: тривога, що виникає в процесі діяльності, частково знижує її ефективність, що призводить до негативних самооцінок або оцінок з боку оточуючих, які, в свою чергу, підтверджують правомірність тривоги в подібних ситуаціях [20, 114]. Тривожні діти, уникаючи потенційно тривожних ситуацій, намагаються вирватися з цього

кола (тривога-невдача-докори-посилення тривоги).

Така форма прояву тривожності особливо часто спостерігається в класах, яким гласно чи негласно надано статус «найслабших» у паралелі. Учні цих класів менше працюють під час уроків, зазвичай не виконують домашні завдання. Дратівливість та агресивні прояви дитини також можуть виступати симптомами шкільної тривожності [24, 116]. Тривожні діти можуть «маскувати» емоційний дискомфорт тим, що огризаються у відповідь на зауваження, виявляють зайву образливість у відносинах з однокласниками, що іноді може доводити до бійок.

Розсіяність або зниження концентрації уваги, тільки «фізична» присутність на уроці є характерними для дітей, які таким способом намагаються уникнути фрагментів шкільного середовища, які викликають занепокоєння. У результаті вони або витісняють елементи, що турбують, з поля свідомості, або перебувають у світі власних думок та ідей, які не викликають тривоги, завдяки чому цей стан є для них найбільш комфортним. Крім віково-універсальних форм проявів шкільної тривожності виділяють кілька варіантів, характерних лише для учнів певного віку. Так, шкільна тривожність першокласників може виявлятися:

– у страху запізнитися до школи/ на урок;

– в побоюваннях з приводу свого шкільного приладдя (страх втратити, зламати);

– часто шкільні враження не залишають першокласника і уві сні, виявляючись у вигляді нічних шкільних кошмарів (дитині сняться ситуації зі шкільного життя, які викликають емоційний дискомфорт).

У молодших школярів найчастіше виникають проблеми із соціальною адаптацією. Це природно, адже багатьом людям трохи некомфортно в незнайомій обстановці, а дитині, яка прийшла в нове середовища і отримала нові обов’язки ще складніше. Також важливу роль відіграє страх не виправдати очікування батьків. Дитина може засмучуватися навіть через незначні невдачі – залишене вдома змінне взуття, випадкові помилки чи неохайність в зошиті. Важливо не пред'являти завищених вимог, не лаяти за дрібні помилки і

пояснювати, що не у всіх виходить з першого разу.

Період адаптації першокласників може тривати від місяця до півроку, а після цього рівень тривожності в молодших школярів зазвичай приходить у норму.

Розглядаючи всі причини прояву тривожності у молодших школярів під час навчальної діяльності, можна їх згрупувати у наступні групи:

1. Фактори сімейного виховання («мати-дитина») зазвичай є центральною, «базовою» причиною тривожності. Це впливає на виникнення емоційних порушень та неврозів [26].

Поведінка тривожних дітей у сім'ї є менш впевненою, ніж у емоційно благополучних однолітків. Багато сім'ї з тривожними дітьми зазвичай непередбачувані у поведінці батьків: з одного боку, вони створюють відчуття нестабільності, з іншого – проявляється їхня авторитарна, домінантна позиція.

2. Шкільна успішність. У тривожних дітей найчастіше спостерігається незадоволеність своєю успішністю. Ця причина залежить від оцінок, отриманих у школі та коментарів педагогів щодо виконаної роботи. Зазвичай свої оцінки діти з проявом тривожності пов'язують із різними причинами: від «несправедливості» вчителя до «випадковості» гарної оцінки [34].

Ці діти беруть до уваги ставлення батьків до цієї оцінки та одночасно осмислюють її через призму ставлення до себе вчителя. Ці дві причини яскраво виявляються у молодших школярів. Особливо у дітей яскраво проявляється страх розчарувати батьків або бажання відповідати їхнім уявленням – ці страхи є самими поширеними.

3. Взаємини із вчителями. Однією з основних причин тривожності зазвичай є несприятливі відносини, конфлікти, грубість та нетактовна поведінка вчителів по відношенню до дітей. Це може призвести у майбутньому до дидактогенії чи дидактогенного неврозу.

При цьому непрофесійна поведінка педагога впливає на загальний рівень тривожності всього класу, значно підвищуючи його. Особливо це властиво дітям 1-го та 2-го класів. Якщо при цьому в класі вже є тривожні діти, то дана нетактовність педагога виявляється найбільш згубною. В результаті діти стають

безпорадними, не мають захисту і не в змозі чинити опір.

4. Взаємини із однолітками. Діти з тривожністю займають різне становище серед однолітків: від вкрай несприятливого – «знедоленого» до дуже гарного – «соціометричної зірки». Тут чітко простежуватиметься вплив тривожності на особливості та характер спілкування. Мотивом породження підвищеної залежності від однолітків виступає сама тривожність [48].

Крім цього, тривожні школярі значно частіше, ніж їх емоційно благополучні однолітки, оцінюють групу однолітків як ненадійну. Тому ці діти переживають стан беззахисності, залежності, що випливає з характеристик, що створилися такого спілкування.

5. Внутрішній конфлікт. Іноді головним джерелом тривожності виступає внутрішній конфлікт. Цей конфлікт пов'язаний із ставленням до себе, самооцінкою, Я-концепцією.

Внутрішній конфлікт виникає від рівня самооцінки, яка формується вже до 4-го класу. У зв'язку з цим ставлення дитини до себе буває різним. Це залежить від відносин у системі взаємодії «дитина-дитина», а також стійкий зв'язок тривожності та конфліктності самооцінки може виникати в системі взаємодії «дитина-дорослий».

6. Емоційний досвід. Стійкий зв'язок тривожності та несприятливий емоційний досвід спостерігається у зв'язку з запам'ятовуванням переважно несприятливих, неуспішних подій.

Зазвичай краще запам'ятовуються переважно негативні події, внаслідок чого відбувається накопичення негативного емоційного досвіду, який постійно збільшується згідно із законом «замкнутого психологічного кола» і знаходить своє вираження у стійкому переживанні тривожності.

Загалом причиною тривоги може бути все, що порушує у дитини її взаємини з оточуючими людьми:

– почуття невпевненості в собі стосовно довкілля;

– внутрішній конфлікт;

– страх школи;

– сімейний конфлікт;

– авторитарне виховання;

– несприятливі відносини дитини з батьками тощо.

Таким чином, охарактеризовані основні причини проявів тривожності у молодших школярів під час навчальної діяльності, серед яких взаємовідносини з батьками, фактори сімейного виховання, шкільна успішність, взаємовідносини з вчителями та педагогами, взаємовідносини з однолітками, наявність внутрішнього конфлікту та негативний емоційний досвід. Тривожність в молодшому шкільному віці може проявлятися по-різному – відсторонення від однолітків або надмірна залежність від оточення, страх ходити в школу, соматичні захворювання, надмірна старанність або агресивність. Визначення причин проявів тривожності у дітей початкової школи під час навчальної діяльності є важливим для подальшої роботи з такими дітьми та зниженням рівня тривожності.

У першому розділі теоретичні основи вивчення проблеми впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів розглянуті наукові підходи щодо визначення тривожності зарубіжних та вітчизняних авторів. Уточнено, що поняття тривожність не є тотожним поняттю тривога, тому що тривога визначається як ситуаційний стан, який є реакцією на зовнішнє середовище, а тривожність є індивідуальною та психологічною особливістю людини. Тривожність в дипломній роботі розглядається, як стійка індивідуальна характеристика школяра, що відображає його схильність до неспокою та сприйняття більшості ситуацій в житті, як загрозливих. Охарактеризовані соціальні та вікові аспекти тривожності молодших школярів. Уточнено, що в цей період дитина проживає кардинальні зміни у житті, в неї змінюється соціальний статус, з’являються нові соціальні ролі та обов’язки. Визначені основні види тривожності, до яких належать ситуативна та особистісна. Охарактеризовані види тривожності (в залежності від ситуацій, які з нею пов’язані: навчальна, самооцінна та міжособистісна тривожність; в залежності від наявності умов задоволення тих чи інших потреб, тривожність розділяється на два види: адекватна та неадекватна), форми тривожності (закриті та відкриті), рівні тривожності (в залежності від інтенсивності: низький

та високий; в залежності від діяльності, з якою вона пов’язана: недостатній, конструктивний та деструктивний). Визначено, що основними причинами проявів тривожності у школярів початкової школи під час навчання є фактори сімейного виховання, взаємовідносини з батьками, педагогами та однолітками, шкільна успішність, наявність внутрішнього конфлікту та негативний емоційний досвід. Виявлення причин проявів тривожності у молодших школярів є важливим для зниженням рівня тривожності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методи дослідження з визначення впливу тривожності у молодших школярів на навчальну діяльність

Методика дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів передбачає проведення дослідження, відповідно до послідовних етапів із використанням психодіагностичного інструментарію.

Для забезпечення надійності та достовірності результатів емпіричного дослідження доцільно використовувати комплексний підхід, який передбачає використання декількох методик.

Методика проведення експериментального дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів передбачала наступні етапи:

1) підготовчий, під час якого були обирані найбільш оптимальні методи і процедури отримання даних.

2) діагностичний, під час якого безпосередньо проводився експеримент. На цьому етапі були зібрані емпіричні дані.

3) аналітичний, під час якого були проаналізовані отримані дані та розробилися рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів в процесі навчальної діяльності [42].

Емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів передбачає можливість використання різноманітних методик: спостереження, кількісного та якісного аналізу документів, експерименту, опитування, тестування тощо.

Для дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів в роботі використовувалися наступні методики:

Серед емпіричних методів використовуються такі методики, як:

– шкала тривоги Бека [23, 99], призначена для діагностики та виявлення тривоги, а також оцінки ступеня її вираженості;

– тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) [38], призначений для виявлення рівня тривоги у дітей;

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

Серед статистичних методів використовується:

– кількісна обробка результатів дослідження;

– якісна обробка результатів дослідження.

Шкала тривоги Бека складається із 21 твердження (див. Додаток А), кожне з яких повинне бути оцінене молодшим школярем від 0 (симптом не турбує) до 3 (симптом турбує дуже сильно).

Час проходження опитувальника займає приблизно 10-15 хвилин, так як складається з невеликої кількості тверджень та має однакові варіанти відповіді. Максимальний бал, який може бути отриманий в процесі діагностування 63.

Використання цієї методики є оптимальною для діагностики молодших школярів, тому що діти цей час проявляють активну увагу та не встигають втомитися.

Твердження, присутні в опитувальнику, розподіляються наступним чином:

– «13 тверджень описують фізичні або психологічні симптоми (наприклад, сильне серцебиття),

– 5 – суто когнітивні аспекти тривожності (наприклад, страх найгіршого),

– 3 мають як фізичну, так і когнітивну конотацію (наприклад, переляк).

Частота проявів симптомів аналізується за останній тиждень, це мінімізує взаємозв’язок із депресією» [4, 33-34].

Градація отриманих результатів визначається наступним чином:

– до 21 – низький рівень тривоги;

– від 22 до 35 балів – середній рівень тривоги;

– вище 36 балів – високий рівень тривоги.

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 чи саду.

Тест передбачає демонстрацію молодшому школяру 14 малюнків (див. Додаток Б), на яких зображені різноманітні життєві ситуації. Дитина повинна переглянути картинку та відповісти, яке обличчя зображене на картинці – веселе чи сумне.

Малюнки показують дитині в чіткій послідовності один за одним. Розмова відбувається у окремій кімнаті. Показуючи молодшому школяру малюнок, психолог дає інструкцію:

1. Гра з молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грає з малюками»

2. Дитина та мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє з мамою та малюком».

3. Об'єкт агресії. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

4. Одягання. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Укладання спати на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Вона іде спати».

7. Умивання. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне?»

9. Ігнорування. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе?»

10. Агресивний напад. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він (вона) зі своїми мамою та татом».

14. Їжа на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

Додаткові питання не задаються молодшому школяру для того, щоб в результаті отримати достовірні та об’єктивні дані.

Вибір дитини фіксується у протоколі, на основі якого потім розраховується індекс тривожності. Для цього кількість негативних відповідей (сумне обличчя») ділиться на загальну кількість відповідей (14).

Інтерпретація отриманого індексу тривожності відбувається наступним чином:

– від 0 до 20% – низький рівень тривожності;

– від 20 до 50% – середній рівень тривожності;

– вище 50% – високий рівень тривожності.

Для того, щоб молодші школярі почувалися максимально комфортно, опитування проводилося в них вдома у зручний час у форматі онлайн. Опитуванню передувала настановна бесіда, в ході якої, крім інших, висвітлювалася тема конфіденційності.

За допомогою використання вказаних методик можна виявити рівень тривожності у молодших школярів. Використання тестової методики та проективної дозволяє отримати більш достовірний результат.

В емпіричному дослідженні прийняли участь 28 молодших школярів 3 класу Ліцею №7 Павлоградської міської ради. Серед них 14 дівчат та 14 хлопчиків. Вік респондентів – від 8 до 9 років.

Мета дослідження – визначення та оцінка рівня тривожності молодших школярів в навчальній діяльності.

Гіпотеза дослідження. Виникнення тривожності та її вплив на навчальну діяльність пов’язані із невпевненістю у собі.

Метод дослідження – проведення опитування та тестування.

Етапи дослідження. Дослідження було проведене у два етапи:

Перший етап – використання шкали тривоги Бека, призначеної для виявлення тривоги та оцінки ступеня її вираженості.

На другому етапі проводилось тестування школярів для виявлення рівня тривожності за методикою, запропонованою такими вченими, як В. Амен, М. Доркі та Р. Темпл).

Під час проведення розмови з молодшими школярами та інструктажу щодо тестування, проводилося спостереження за поведінкою та емоціями учнів.

Таким чином, організація дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів передбачає реалізацію трьох етапів: підготовчого, діагностичного та аналітичного. Для емпіричного дослідження використовуються такі методики, як шкала тривоги Бека (призначена для діагностики та виявлення тривоги, а також оцінки ступеня її вираженості), тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл), призначений для виявлення рівня тривоги у дітей та спостереження за молодшими школярами під час навчальної діяльності та проходження діагностики. Для аналізу отриманих результатів дослідження використовується кількісна та якісна обробка. Комплексний підхід до діагностики рівня тривожності дозволяє забезпечити отримання достовірних та надійних результатів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів

В результаті діагностування молодших школярів за шкалою тривоги Бека були отримані дані щодо оцінки ступеня вираженості тривоги учнів. Отримані результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати опитування школярів за шкалою тривоги Бека

№	ПІБ	Кількість балів	Рівень тривоги
1	Максим Б.	8	Тривога відсутня
2	Богдан В.	44	Високий рівень тривоги
3	Святослав Г.	26	Середній рівень тривоги
4	Поліна К.	8	Тривога відсутня
5	Євгеній К.	23	Середній рівень тривоги
6	Микита К.	13	Низький рівень тривоги
7	Марія К.	31	Високий рівень тривоги
8	Михайло К.	8	Тривога відсутня
9	Василина К.	12	Низький рівень тривоги
10	Глєб М.	14	Низький рівень тривоги
11	Павло М.	9	Тривога відсутня
12	Жанна М.	27	Середній рівень тривоги
13	Дмитро М.	0	Тривога відсутня
14	Софія Н.	6	Тривога відсутня
15	Тимофій Н.	16	Низький рівень тривоги
16	Софія Н.	4	Тривога відсутня
17	Злата П.	32	Високий рівень тривоги
18	Аніта П.	12	Низький рівень тривоги
19	Софія Р.	21	Середній рівень тривоги
20	Анна-Марія С.	7	Тривога відсутня

Продовження таблиці 2.1

21	Дамір С.	34	Високий рівень тривоги
22	Вероніка Т.	24	Середній рівень тривоги
23	Іван Т.	14	Низький рівень тривоги
24	Дмитро Т.	6	Тривога відсутня
25	Микита Ф.	37	Високий рівень тривоги
26	Аліна Х.	12	Низький рівень тривоги
27	Анна Ц.	8	Тривога відсутня
28	Роман Я.	7	Тривога відсутня

Розподіл учнів за рівнем тривожності в результаті проведеного опитування за шкалою тривоги Бека виглядає наступним чином:

Таблиця 2.2

Результати опитування школярів за шкалою тривоги Бека

№	Рівень тривоги	Кількість учнів	%
1	Тривога відсутня	11 школярів	39
2	Низький рівень тривоги	7 школярів	25
3	Середній рівень тривоги	5 школярів	18
4	Високий рівень тривоги	5 школярів	18

Результати опитування за шкалою Бека показали, що серед опитуваних учнів відсутня тривога у 39%, а низький рівень тривоги виявлений у 25% школярів.

Серед опитаних молодших школярів високий рівень тривоги виявлений у 18%, середній рівень тривоги виявлений у 18% учнів. Це свідчить про те, що в класі присутні діти з підвищеним рівнем тривожності, які потребують допомоги педагогів, вчителів, психологів та батьків для зниження рівня тривоги. Отримані дані відображені на рис. 2.1.

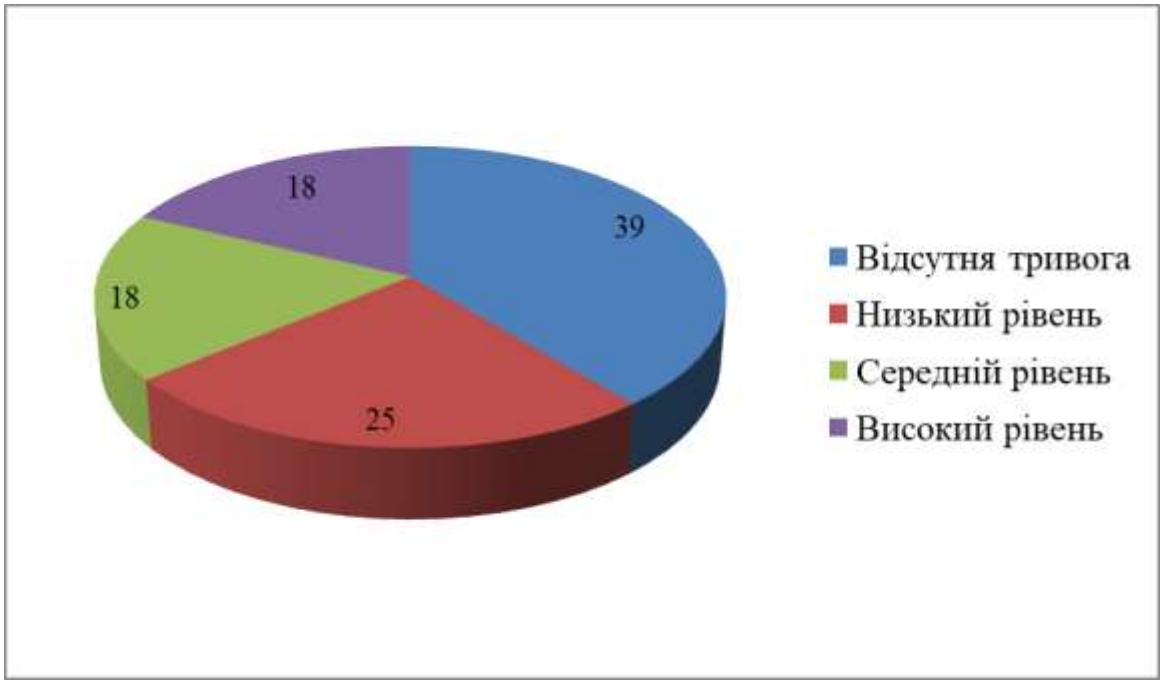


Рис. 2.1. Рівень тривоги молодших школярів за шкалою Бека (дані у %)

В результаті діагностування молодших школярів за тестом тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) були отримані дані щодо оцінки рівня тривожності учнів. Отримані результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати опитування школярів за тестом тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл)

№	ПІБ	Кіл-ть негативних відповідей	%	Рівень тривожності
1	Максим Б.	9	64	Високий
2	Богдан В.	10	71	Високий
3	Святослав Г.	9	64	Високий
4	Поліна К.	7	50	Середній
5	Євгеній К.	8	57	Високий
6	Микита К.	8	57	Високий
7	Марія К.	8	57	Високий
8	Михайло К.	6	43	Середній
9	Василина К.	9	64	Високий
10	Глєб М.	8	57	Високий

Продовження таблиці 2.3

11	Павло М.	6	43	Середній
12	Жанна М.	5	36	Середній
13	Дмитро М.	9	64	Високий
14	Софія Н.	8	57	Високий
15	Тимофій Н.	5	36	Середній
16	Софія Н.	7	50	Високий
17	Злата П.	9	64	Високий
18	Аніта П.	8	57	Високий
19	Софія Р.	4	29	Середній
20	Анна-Марія С.	7	50	Середній
21	Дамір С.	3	21	Середній
22	Вероніка Т.	5	36	Середній
23	Іван Т.	8	57	Високий
24	Дмитро Т.	8	57	Високий
25	Микита Ф.	6	43	Середній
26	Аліна Х.	6	43	Середній
27	Анна Ц.	4	29	Середній
28	Роман Я.	8	57	Високий

В результаті опитування за тестом тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) виявлено, що високий рівень тривожності притаманний 16 учням (57%), а середній рівень тривожності – 12 учням (43%). Низький рівень тривожності не виявлений серед опитуваних молодших школярів.

Розподіл учнів після проведення тесту тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) за рівнями наведено на рис. 2.2.

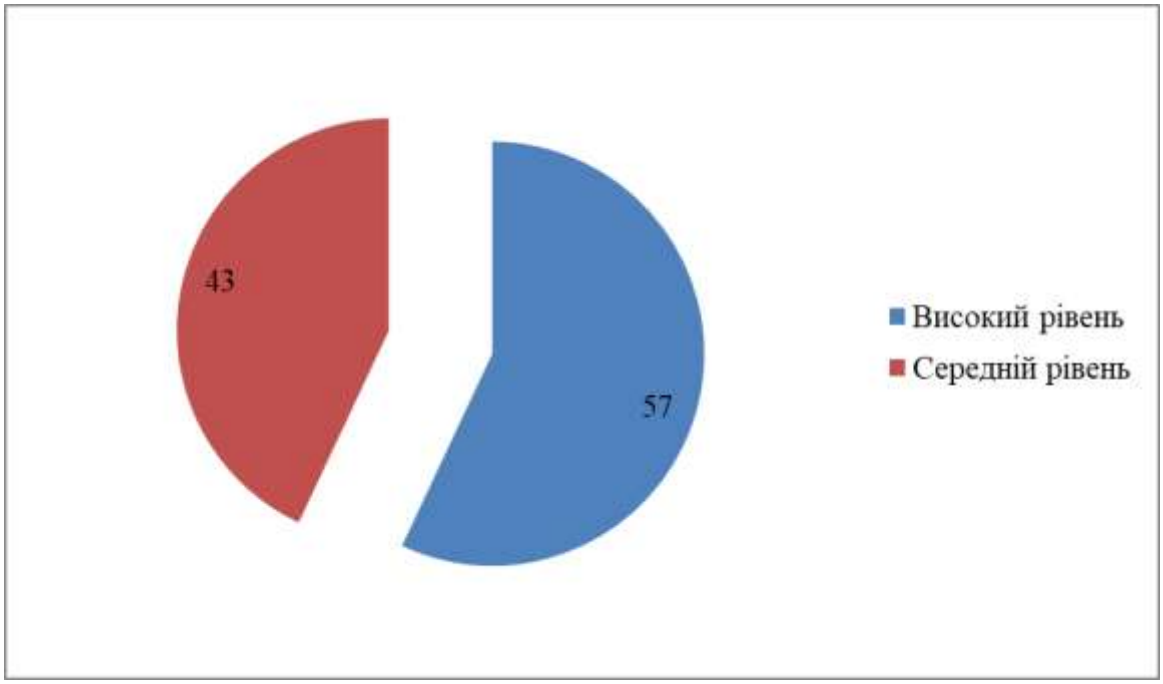


Рис. 2.2. Рівень тривожності молодших школярів за тестом (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) (дані у %)

Тобто, за результатами тесту тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) низький рівень тривожності не виявлений серед опитуваних молодших школярів.

Середній рівень тривожності присутній у 47% учнів. Це свідчить про недостатню емоційну пристосованість молодших школярів до тих або інших соціальний ситуацій.

Під час виконання завдання вони часто змінювали вибір обличчя, не були впевнені повністю у своєму виборі – це вказує на те, що діти в деяких ситуаціях мають тривожність, але загалом на ситуації вони реагують спокійно.

Високий рівень тривожності притаманний 53% учнів, що є проявом невпевненості у поведінці та при взаємодії з іншими людьми.

Діти в процесі виконання завдання в більшості випадків вибирали сумні обличчя – це говорить про те, що вони не впевнені в собі і мають занижену самооцінку. Вони дуже рідко виявляють ініціативу, що призводить до постійного почуття страху перед невідомим.

Більшість молодших школярів вказували на сумне обличчя в таких ситуаціях, як «Об'єкт агресії», «Вкладання спати на самоті», «Агресивний напад», «Догана» та «Ізоляція».

Таким чином, в результаті проведеного дослідження були отримані наступні результати: 1) рівень тривоги за шкалою Бека: відсутня тривога у 39% учнів, низький рівень тривоги – у 25% школярів, середній рівень тривоги виявлений у 18% учнів, високий рівень тривоги виявлений у 18% школярів; 2) за результатами тесту тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) низький рівень тривожності не виявлений серед опитуваних молодших школярів; середній рівень тривожності присутній у 47% учнів; високий рівень тривожності виявлений у 53% молодших школярів. Отримані результати дослідження свідчать про наявність дітей з підвищеним рівнем тривожності. Ці діти потребують допомоги педагогів, вчителів, психологів та батьків для зниження рівня тривоги. Тому доцільно запропонувати теоретико-методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності молодших школярів у процесі навчальної діяльності.

2.3. Теоретико-методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів у процесі навчальної діяльності

Зниження рівня тривожності у молодших школярів у процесі навчальної діяльності – важлива складова створення оптимальних умов навчання та розвитку особистості.

В даний час фахівці виділяють два способи подолання тривожності у дітей:

– вироблення конструктивних способів поведінки у важких для дитини ситуаціях, а також оволодіння прийомами, що дозволяють впоратися із зайвим хвилюванням, тривогою;

– зміцнення впевненості в собі, розвиток самооцінки та уявлення про себе, турбота про «особистісне зростання» людини [22].

Основна мета діяльності вчителя – забезпечення емоційного благополуччя молодшого школяра, корекція та профілактика несприятливого розвитку дитині, тобто тривожності та страхів.

Основними завданнями діяльності педагога щодо забезпечення емоційного комфорту молодших школярів виступають:

1. Забезпечення сприятливої психологічної атмосфери у класі: створення умов задоволення потреби дитини у безпеці, приналежності, визнанні.

2. Розвиток у школярів здатності до саморозуміння, формування позитивного образу «Я» та навичок конструктивного вираження емоцій; зняття стану емоційного дискомфорту.

3. Удосконалення способів взаємодії з навколишнім світом та людьми; подолання бар'єрів у спілкуванні, досягнення порозуміння.

4. Підтримка творчого самовираження учня, зняття страху перевірки знань та проблем щодо самого учителя.

5. Об'єднання зусиль батьків, вчителів та дитини у забезпеченні сприятливих умов для психологічного та інтелектуального розвитку молодшого школяра.

6. Особисте зростання самого педагога [12].

Діяльність вчителя молодших класів у вирішенні перелічених завдань має здійснюватися з урахуванням низки принципів, що визначають характер взаємовідносин педагога та дітей:

1. Принцип гуманного ставлення до дітей, відповідно до якого оптимістична віра дитини, відсутність прямого примусу, пріоритет позитивного стимулювання, толерантність до дитячих недоліків є основними умовами емоційного комфорту дитини.

2. Принцип активності передбачає залучення дітей до спеціально розроблених програм різних видів індивідуальної чи колективної діяльності (образотворча, хореографічна, заняття психогімнастикою тощо).

3. Принцип творчості та спонтанності. Діти мають природну здатність до творчості; творчий процес зцілює; дитячі малюнки є чудовим засобом

діагностики загального самопочуття дитини та найчастіше стають шедеврами дитячої творчості.

4. Принцип партнерського спілкування. Умовою забезпечення атмосфери безпеки, довіри, відкритості має бути побудова партнерського спілкування чи творчих відносин. Партнерське спілкування дозволяє врахувати інтереси всіх учасників взаємодії, їх почуття, емоції, переживання, визнати цінність особистості іншої людини [3].

У навчальній та позанавчальній роботі педагог повинен акцентувати увагу на зниженні тривожності у дітей. Педагог з метою зниження ризиків появи у молодших школярів стану тривожності, має особливу увагу приділяти:

– формуванню необхідних навчальних умінь та навичок, що впливають на успішність адаптації дитини до нових умов – умовам школи, вимогам педагога;

– вихованню адекватного ставлення до результатів своєї діяльності та інших дітей, до власних успіхів та невдач;

– розширенню та збагаченню навичок спілкування з дорослими і однолітками, розвитку адекватного ставлення до оцінок та думок інших людей.

Діяльність вчителів та педагогів щодо зниження рівня тривожності молодших школярів – складний та комплексний процес. Можна запропонувати наступні рекомендації педагогам щодо зниження рівня тривожності у дітей початкових класів:

1. Головне, що мають зробити дорослі в цьому випадку – це забезпечити дитині відчуття успіху.

2. Дитину потрібно порівнювати тільки з самою собою і хвалити її лише за одне: за покращення її власних результатів.

3. Якщо у вчорашньому диктанті було пропущено три літери, а в сьогоднішньому – лише дві, то це треба відзначити як реальний успіх, який має бути високо і без усякої поблажливості чи іронії оцінений дорослими.

4. Доцільно сприяти підвищенню самооцінки дитини, частіше хвалити її, але так, щоб вона знала, за що саме педагог її хвалить.

5. Не слід висувати до дитини підвищені вимоги. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом дитині [45].

Особливе занепокоєння педагогів викликають діти з підвищеною тривожністю. Саме працюючи з такими дітьми, педагогу необхідно враховувати специфіку їхнього ставлення до успіху та неуспіху, оцінки педагога та однолітків.

Діти з підвищеною тривожністю надзвичайно чутливі до результатів своєї діяльності, вони загострено ставляться до помилок та невдач, їм важко адекватно оцінити свої результати, прийняти рішення щодо правильності або неправильності вчиненої ними дії, вони постійно перебувають у напрузі в очікуванні оцінки дорослих.

Діти з підвищеною тривожністю навіть незначні проблеми, що виникають, пояснюють власною неповноцінністю, відсутністю здібностей. Боячись щось зробити не так, така дитина, намагається робити все так, як кажуть вчитель та батьки, щоб отримати від них схвалення.

По відношенню до дітей з підвищеною тривожністю педагог має застосовувати спеціальні форми оцінювання. На початку роботи необхідно детально проговорити критерії оцінювання, а при оголошенні результату, підбиття підсумків, розгорнуто обґрунтувати оцінку, конкретизувати сферу дії оцінного судження, оцінювати не всю діяльність одночасно, а її окремі елементи, загострюючи увагу до найбільш успішно виконаних фрагментах роботи [28].

Важливо, щоб дитина відчула поважне, доброзичливе ставлення, що йде від педагога, зрозуміла, що її цінують незалежно від її здібностей, результатів виконання завдання.

Будь-яка оцінка має містити виховний потенціал, давати впевненість учню, що в нього обов'язково все вийде, якщо трохи краще постаратися, бути уважнішим при виконанні завдання.

Правильно організована педагогом система контролю та оцінювання сприяє зміщенню акцентів у діяльності учня з результату на саму дію. При оцінюванні учнів, що характеризуються високим рівнем тривожності, рекомендується виставляти дві оцінки, розводячи оцінки за результат та за докладені учнем зусилля.

Важливо, щоб педагог при роботі з новим матеріалом уважно ставився до дітей з підвищеним рівнем тривожності, оскільки прискорений темп роботи, дефіцит часу, слабкість контролю над розумінням, засвоєнням дітьми раніше невідомого їм знання, підвищують напругу, як наслідок, рівень тривожності учнів.

Стимулювання оптимістичного погляду дитини на її власні можливості сприяє зниженню тривожності, досягненню дитиною необхідного ефекту в діяльності, при цьому педагог повинен розуміти, що схвалення ним дій учня має бути заслуженим.

Важливо: говорити про недоліки та помилки в м'якій манері; згадувати про переваги дитини; висловлювати впевненість у школяра, що проблеми переборні.

Педагог, працюючи з дітьми з підвищеною тривожністю, особливу увагу має приділяти розвитку та зміцненню мотивації до навчальної діяльності, потреби у самореалізації, недопущення виникнення вони почуття власної неповноцінності [18, 21-22].

Особистісно-розвиваючий та гуманістичний характер взаємодії педагогів та учнів, ціннісна орієнтація на гідність кожного учасника взаємодії, повага та безумовне прийняття особистості дитини, доброзичливість, увага до дитини, її стану, настрою, потреб, інтересів – все це є невід'ємною складовою соціальної ситуації розвитку дитини, умовою її емоційного благополуччя та повноцінного розвитку.

Сприяння та співробітництво дітей та дорослих, визнання дитини повноцінним учасником освітніх відносин, створення умов для прояву ініціативи дітей, висловлювання думки, діалогічний характер комунікації між педагогом та дітьми, сприяють успішній адаптації дітей до умов шкільного життя, осмислення специфіки навчальної діяльності.

Уникнути шкільної тривожності можна за допомогою формування високої самоповаги учнів, що містить три складові. Цими складовими виступають відчуття, що школярі:

1. Можуть вирішувати завдання,

2. Знають, що можуть будувати відносини з педагогом, які задовольняють обох.

3. Робити свій особливий внесок у класний колектив.

Також важливо формувати віру в успіх, концентрувати увагу учнів на минулих успіхах, визнання здобутків. Необхідно намагатися робити дитині менше зауважень.

Доцільно спостерігати за поведінкою дітей під час шкільних занять та в неурочний час (на класній годині та інших заходах). Про зміни в поведінці дітей слід повідомити психолога.

Підвищена тривожність дезорганізує як навчальну діяльність, так і руйнує особистісні структури. Тому основна мета допомоги дорослої людини дитині – зробити так, щоб дитина відчула впевненість у своїх силах, навчилася поважати свою індивідуальність [46].

Для запобігання виникнення тривожності у молодших школярів в процесі навчальної діяльності важливо проводити профілактичну роботу. Під час проведення уроків педагогам доцільно забезпечити такі умови навчання, як безцінність особистості учня, атмосфера прийняття та безпеки, надання підтримки учням.

Для цього педагогу необхідно врахувати такі рекомендації:

− захоплюватися кожною ідеєю дитини так само, як захоплюються її першими кроками;

− позитивно підкріплювати всі ідеї та відповіді дитини;

− використовувати помилку як можливість для нового, несподіваного погляду на щось звичне;

− максимально адаптуватися до всіх висловлювань та дій дітей;

− створювати клімат взаємної довіри;

− забезпечувати дитині незалежність у виборі та прийнятті рішень з можливістю самостійно контролювати власний поступ.

Окрім цього, важливу роль відіграють особливості виховання дитини в родині. Так, завищені вимоги батьків до дитини (наприклад, все потрібно знати і робити тільки на відмінно) негативно впливають на розвиток особистості та можуть викликати тривожність у дитини.

Тому дуже важливо проводити бесіди з батьками, які допоможуть проінформувати батьків щодо важливості створення умов в родині для запобігання формування підвищеної тривожності у дітей [11].

Можна виділити наступні рекомендації батькам щодо зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку:

1. Приділяти більше часу своїй дитині, розмовляти з нею, спілкуватися, цікавитися її шкільними справами, як успіхами, так і невдачами.

2. Не потрібно порівнювати дитину з її однолітками, кожна дитина індивідуальна, якщо у дитини немає умінь в одній області, значить вона успішна в іншій, потрібно допомогти їй знайти таку галузь.

3. Будьте чесні з дитиною і також довіряйте їй, адже зв'язок та довіра дуже важлива.

4. Любіть і приймайте свою дитину такою, якою вона є.

5. Не вимагайте від дитини того, що їй не під силу виконати, це тільки погіршить ситуацію.

6. Не сваріть дитину за погані оцінки, адже від цього не залежить її подальше життя.

7. Якщо дитина просить допомоги із виконанням домашнього завдання – допомагайте їй, але не робіть її роботу самостійно.

8. Не нав'язуйте дитині свої погляди на життя, дайте їй право свого вибору.

Зниження рівня тривожності у молодших школярів в процесі навчальної діяльності передбачає створення спеціальних умов та використання прийомів на кожному уроці [17].

Якщо в початковій школі у молодших школярів будуть сформовані універсальні навчальні дії повною мірою, тобто учні навчаться контролювати

свою навчальну діяльність, то їм буде нескладно навчатися на інших етапах. Це сприяє підвищенню самооцінки та зменшенню шкільної тривожності.

Універсальний характер навчальних дій полягає в тому, що дані навички забезпечують цілісність загальнокультурного, особистісного та пізнавального розвитку та саморозвитку особистості, лежать в основі організації та регулювання будь-якої діяльності учня незалежно від її спеціально-предметного змісту.

Важливо, щоб робота з подолання тривожності здійснювалася на трьох взаємопов'язаних рівнях:

− навчання школярів прийомам та методам оволодіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю;

− розширення функціональних та операційних можливостей молодшого школяра, формування у нього необхідних знань, умінь та навичок, що ведуть до підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності»;

− підвищення рівня самооцінки та мотивації.

Для подолання тривожності у молодших школярів кожен урок має будувався в такий спосіб, щоб мотивацією діяльності учня був інтерес до процесу освоєння знань, захоплення, а не страх отримати погану оцінку.

Оскільки приємна діяльність неспроможна асоціюватися з почуттям глибокого страху, тривоги, відповідно, чим вищий рівень суб'єктивного задоволення, одержуваного у процесі навчання, то нижчий ступінь тривожності у молодших школярів.

До структури уроків в початковій школі доцільно включати елементи гри, проводили вікторини та активно використовували наочні посібники (фотографії, таблиці, схеми, презентації, ілюстрації).

Особливою цінністю таких уроків є те, що кожна дитина отримує можливість для формування наступних універсальних навчальних дій:

1. Внутрішньої позиції на рівні позитивного ставлення до освітнього процесу, усвідомлення необхідності навчання, яке виражається у перевазі соціального методу оцінки знань та домінуванні навчально-пізнавальних мотивів. Цьому сприяють такі прийоми зі зняттям шкільної тривожності, такі як

зрозумілі, чіткі, послідовні, однакові для всіх учнів вимоги, неприпустимість емоційної байдужості до учнів – надзвичайно важливо демонструвати безумовну повагу;

2. Адекватної позитивної самооцінки з урахуванням критерію успішності реалізації соціальної ролі «хорошого учня». Цьому сприяють такі прийоми зниження шкільної тривожності, як: стимуляція оптимістичного погляду на можливості учня (підвищення самооцінки сприяє зниженню тривожності і більш ефективній діяльності). Важливо пам’ятати, що схвалення та підтримка, якщо вони заслужені, надмірними бути не можуть, а на помилки учня необхідно вказувати м'яко, згадуючи про його переваги;

3. Установки на здоровий спосіб життя та його реалізації у реальній поведінці та вчинках. Цьому сприяють такі прийоми зниження шкільної тривожності: врахування вікових, індивідуальних, гендерних особливостей учня; врахування темпераменту та сензитивних періодів, соматичного здоров'я дитини; створення під час уроків емпатичного контакту з учнем та підтримка його надалі; використання під час проведення фізкультурної хвилинки та елементарних прийомів релаксації для зняття м'язового напруження, елементів дихальних вправ;

4. Вміння постановки нових навчальних завдань разом із учителем; перетворення практичного завдання на пізнавальне. Цьому сприяють прийоми для зниження шкільної тривожності: при роботі над новим матеріалом, освоєнні нових умінь важливим є уважне ставлення до тривожних школярів, відсутність поспіху, концентрація уваги на роботі (допомога учню навчитися), віра в його сили (цілеспрямоване підвищення самооцінки дитини, її впевненості в собі, своїх можливостях: побудова процесу педагогічного спілкування з учнем з урахуванням даної мети, активна демонстрація вчителем власної віри у можливості учня);

5. Самостійного застосування на практиці виділених вчителем зразків дії щодо нового навчального матеріалу. Цьому сприяють такі прийоми зі зняттям шкільної тривожності: цілеспрямоване створення «ситуацій успіху» - надання дитині завдань, посильних їй, акцентування уваги на успішності не тільки

результату, а й дій, стриманість та самостійне використання учнями прийомів саморегуляції;

6. Адекватної оцінки правильності виконаних дій та внесення необхідних коригувань у рішення як під час вчинення, так і наприкінці дії. Цьому сприяють такі прийоми зниження шкільної тривожності: вимоги вчителя чіткі, зрозумілі і послідовні; якщо учень допустив помилку, то вчитель, вказуючи на неї, чітко аргументує свою позицію, оскільки публічна вказівка на недосконаліть дій та обговорення хворобливих питань підвищує рівень тривожності учня.

7. Пошуку найбільш раціональних методів вирішення завдань залежно від певних умов; побудови логічних висновків, що включає встановлення причинно-наслідкових зв'язків; оволодіння загальним прийомом вирішення завдань довільно та усвідомлено. Цьому сприяють такі прийоми зниження шкільної тривожності: уважне спостереження за вдосконаленням молодшого школяра у процесі оволодіння знаннями, навичками з метою своєчасної корекції плану індивідуальної роботи з учням [15].

8. Аргументування своєї позиції та співвідношення її з позиціями однокласників у груповій роботі, при розробці загального плану вирішення поставленого завдання; раціонального використання мови у регуляції своєї діяльності. Цьому сприяють такі прийоми зниження шкільної тривожності: емоційна підтримка учня; створення правильної ціннісно-смислової орієнтації учня; довірчі бесіди вчителя з учнем про погляди на події та життєві цінності, що змінилися; контроль за мисленням.

Таким чином, запропоновані теоретико-методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів у процесі навчальної діяльності. Діяльність вчителів та педагогів є дуже важливою в аспекті зниження тривожності, тому важливо щоб педагоги створювали оптимальні умови навчальної діяльності, підтримували учнів, сприяли формуванню адекватної самооцінки школярів. Також запропоновані рекомендації батькам щодо зниження рівня тривожності учнів, тому що сімейне виховання та взаємодія з батьками є важливою в аспекті зниження тривоги. Окрім цього важливо застосовувати різноманітні принципи та прийоми щодо профілактики

тривожності в початковій школі, щоб попередити підвищення рівня тривоги у молодших школярів в навчальній діяльності.

У другому розділі емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів охарактеризована методика проведення експериментального дослідження, яка включала три основні етапи: підготовчий, діагностичний та емпіричний. Діагностичний етап дослідження передбачав використання таких методик, як шкала тривоги Бека, тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) та спостереження за молодшими школярами під час навчальної діяльності та проходження діагностики. Для аналізу отриманих результатів дослідження використовується кількісна та якісна обробка. В результаті проведеного дослідження були отримані результати щодо рівня тривожності молодших школярів. Результати, отримані за шкалою Бека, свідчать про те, що тривога відсутня у 39% учнів, низький рівень тривоги виявлений у 25% школярів, середній рівень тривоги присутній у 18% учнів, високий рівень тривоги притаманний 18% школярів. За результатами тесту тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) низький рівень тривожності не виявлений серед опитуваних молодших школярів; середній рівень тривожності присутній у 47% учнів; високий рівень тривожності виявлений у 53% молодших школярів. Результати, отримані в процесі дослідження, свідчать про те, що дітям з підвищеним рівнем тривожності необхідна допомога педагогів, вчителів, психологів та батьків. Запропоновані теоретико-методичні рекомендації педагогам, батькам та вчителям щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів у процесі навчальної діяльності. В аспекті зниження рівня тривожності у молодших школярів в навчальній діяльності особливо важливими є: особистісно-розвиваючий та гуманістичний характер взаємодії педагогів та учнів, ціннісна орієнтація на гідність кожного учасника взаємодії, повага та безумовне прийняття особистості дитини, доброзичливість, увага до дитини, її стану, настрою, потреб, інтересів. Педагоги та вчителі мають дотримуватись таких принципів в своїй діяльності: принцип гуманного ставлення до дітей, принцип активності, принцип творчості та спонтанності, принцип партнерського спілкування. Також

виявлено, що правильно організована педагогом система контролю та оцінювання сприяє зміщенню акцентів у діяльності учня з результату на саму дію. Визначено, що важливо застосовувати різноманітні принципи та прийоми щодо профілактики тривожності в початковій школі, щоб попередити підвищення рівня тривоги у молодших школярів в навчальній діяльності.

ВИСНОВКИ

Сучасне життя є динамічним та нестабільним, воно насичене трансформаціями, які пронизують усі сфери життя людини. Такі зміни впливають на емоційний та психологічний стан людей. Особливого впливу зазнають діти молодшого шкільного віку, тому що в цей період в їх житті відбуваються особистісні зміни, пов’язані із початком шкільного життя, зміною статусів та ролей. Українські молодші школярі відчувають негативний вплив повномасштабної війни, внаслідок якого можуть виникати страх, тривога, невпевненість у собі та майбутньому. Наразі явище тривожності є актуальним в світі, яке потребує детального дослідження. Це пов’язано з тим, що проблема тривожності стає більш поширеною. Вчасне виявлення проявів тривожності та пошук шляхів зниження рівня тривожності у молодших школярів в процесі навчальної діяльності – важливе питання, дослідження якого сприятиме не тільки покращенню результатів навчання, а й гармонійному розвитку особистості учня. Саме цим пояснюється актуальність обраної теми дослідження.

1. Уточнено сутність поняття «тривожність» у психології, розглянуті види, причини та прояви, стадії розвитку тривоги. Висвітлені наукові підходи щодо визначення поняття «тривожність» в працях зарубіжних та вітчизняних авторів. Виявлена різниця в трактуваннях поняття тривожність та тривога. Тривога визначається як ситуаційний стан, який є реакцією на зовнішнє середовище. Тривожність є індивідуальною та психологічною особливістю людини. Під поняттям тривожність розуміється стійка індивідуальна характеристика школяра, що відображає його схильність до неспокою та сприйняття більшості ситуацій в житті, як загрозливих. Соціально-вікові аспекти тривожності молодших школярів полягають в тому, що діти в цей молодшого шкільного віку проживають кардинальні зміни у житті, в них відбувається зміна соціальних ролей, статусів, з’являються нові обов’язки. Основними видами тривожності є ситуативна та особистісна. В науці

розрізняють види тривожності: 1) в залежності від ситуацій, які з нею пов’язані (навчальна, самооцінна та міжособистісна тривожність); 2) в залежності від наявності умов задоволення тих чи інших потреб (адекватна та неадекватна); 3) в залежності від форми тривожності (закриті та відкриті). Рівнями тривожності виступають: 1) в залежності від інтенсивності: низький та високий; 2) в залежності від діяльності, з якою вона пов’язана: недостатній, конструктивний та деструктивний. Основними причинами проявів тривожності у школярів початкової школи під час навчання є: фактори сімейного виховання; взаємовідносини з батьками, педагогами та однолітками; шкільна успішність; наявність внутрішнього конфлікту; негативний емоційний досвід. Виявлення причин проявів тривожності у молодших школярів є важливим для зниженням рівня тривожності. Вчасне проведення дослідження особливостей прояву тривожності у учнів початкової школи дозволить виявити дітей, які потребують допомоги педагогів, вчителів та батьків щодо зниження рівня тривоги.

2. Уточнена методика дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів, яка включає реалізацію трьох етапів: підготовчого, діагностичного та аналітичного. Емпіричне дослідження проводилось на базі Ліцею №7 Павлоградської міської ради. В дослідженні прийняли участь 28 молодших школярів 3 класу. Серед них 14 дівчат та 14 хлопчиків. Вік респондентів – від 8 до 9 років. Мета дослідження – визначення та оцінка рівня тривожності молодших школярів в навчальній діяльності. Гіпотеза дослідження. Виникнення тривожності та її вплив на навчальну діяльність пов’язані із невпевненістю у собі. Для емпіричного дослідження використовуються такі методики, як 1) шкала тривоги Бека, яка призначена для діагностики та виявлення тривоги, а також оцінки ступеня її вираженості; 2) тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл), призначений для виявлення рівня тривоги у дітей; 3) спостереження за молодшими школярами під час навчальної діяльності та проходження діагностики. Для аналізу отриманих результатів дослідження використовується кількісна та якісна обробка. Системний та комплексний підхід до діагностики рівня тривожності дозволяє забезпечити отримання достовірних та надійних результатів дослідження.

3. Проаналізовані емпіричні дані та запропоновані рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів. Проведення емпіричного дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність молодших школярів дозволило отримати наступні результати: 1) виявлений рівень тривоги молодших школярів за шкалою Бека: тривога відсутня у 39% учнів, низький рівень тривоги визначений у 25% школярів, середній рівень тривоги виявлений у 18% учнів, високий рівень тривоги виявлений у 18% школярів; 2) за результатами тесту тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл) низький рівень тривожності не виявлений серед опитуваних молодших школярів; середній рівень тривожності присутній у 47% учнів; високий рівень тривожності виявлений у 53% молодших школярів. Діти з високим рівнем тривожності в процесі виконання завдання були невпевнені у собі, часто змінювали вибір відповіді на запитання. Це говорить невпевненість та занижену самооцінку школярів. Вони дуже рідко виявляють ініціативу, що призводить до постійного почуття страху перед невідомим. В результаті дослідження підтвердилась гіпотеза, що виникнення тривожності та її вплив на навчальну діяльність пов’язані із невпевненістю у собі. Отримані результати дослідження свідчать про наявність дітей з підвищеним рівнем тривожності. Діти з підвищеним рівнем тривоги потребують допомоги педагогів, вчителів, психологів та батьків для зниження рівня тривоги. Запропоновані теоретико-методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів у процесі навчальної діяльності. Діяльність вчителів та педагогів є дуже важливою в аспекті зниження тривожності, тому важливо щоб педагоги створювали оптимальні умови навчальної діяльності, підтримували учнів, сприяли формуванню адекватної самооцінки школярів. В аспекті зниження рівня тривожності у молодших школярів в навчальній діяльності особливо важливими є: особистісно-розвиваючий та гуманістичний характер взаємодії педагогів та учнів, ціннісна орієнтація на гідність кожного учасника взаємодії, повага та безумовне прийняття особистості дитини, доброзичливість, увага до дитини, її стану, настрою, потреб, інтересів. Педагоги та вчителі мають дотримуватись таких принципів в своїй діяльності: принцип гуманного

ставлення до дітей, принцип активності, принцип творчості та спонтанності, принцип партнерського спілкування. Також виявлено, що правильно організована педагогом система контролю та оцінювання сприяє зміщенню акцентів у діяльності учня з результату на саму дію. Запропоновані рекомендації батькам щодо зниження рівня тривожності учнів, тому що сімейне виховання та взаємодія з батьками є важливою в аспекті зниження тривоги. Окрім цього важливо застосовувати різноманітні принципи та прийоми щодо профілактики тривожності в початковій школі, щоб попередити підвищення рівня тривоги у молодших школярів в навчальній діяльності. Реалізація запропонованих теоретико-методичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів у процесі навчальної діяльності дозволить попередити формування тривожності в учнів та знизити рівень тривожності у дітей, яким притаманна підвищена тривога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини. Пер. Е.А. Ципіна. 1997. 256 с.

2. Бабаян Ю.О., Коновалюк О.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Психологічні науки*. Вип. 2.12 (103). 2014. С. 18–21.

3. Бараннік А. Виховання гуманних взаємовідносин вихователя та учнів початкових класів в умовах групи продовженого дня : *кваліфікаційна робота магістра спеціальності 013 «Початкова освіта».* Наук. керівник Л.О. Сущенко. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 103 с.

4. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості. *Український католицький університет*. 2022. 85 с.

5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. Вип. 4. С. 82-86. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/ 42696/1/58-.pdf (дата звернення: 06.03.2024).

6. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.

7. Василега О.Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений.* 2015. № 7(2) С. 100–103. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29__24 (дата звернення: 06.03.2024).

8. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120–128.

9. Волошок О. Психологічний зміст страхів і тривожності студентської молоді. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету.* Львів, 2021. Вип. 18. С. 179–182.

10. Галієва О. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. *Молодий вчений*. 2018. №. 12 (64). С. 49–53.

11. Довбня А., Бочаріна Н. Вплив музикотерапії на розвиток емоційної сфери молодших школярів. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №. 15 (33). URL: https://www.perspectives.pp.ua/ (дата звернення: 06.05.2024).

12. Дорош І., Ковальчук А. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки». Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*. 2023. № 1. С. 43–53.

13. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

14. Ємельянова Д.С. Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу. *Національний авіаційний університет*. Київ, 2022. 41 с.

15. Жучкова В. Форми, методи та прийоми корекції навичок саморегуляції у молодших школярів. *Молодий вчений*. 2021. №. 11 (99). С. 164–167.

16. Корнієнко С. Особливості культури здоров'я дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки».* 2019. Вип. 39. С. 45–51.

17. Костенко Т., Довгопола К. Нова українська школа: формування у молодших школярів навичок конструктивного спілкування: навч.-метод. посіб. Харків: Вид-во «Ранок», 2021. 176 с.

18. Кошелева Н.Г. Педагогічна психологія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання. Дніпро, ГІІМ ДВНЗ ДДПУ, 2024. 175 с.

19. Купко Н. Тривожні розлади: особливості перебігу, діагностування та лікування. *НейроNews*. Вип. 10 (111). 2019. С. 37–40. URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2019/10%28111%29/pages-37-40/trivozhni-rozladi-osoblivosti-perebigu-diagnostuvannya-ta-likuvannya-#gsc.tab=0 (дата звернення: 06.03.2024).

20. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.

21. Мартинюк О. Особливості корекції тривожних станів у молодших школярів. *The III International Scientific and Practical Conference «Scientific opinions on modern methods of solving problems»*, October 02-04, 2023, Prague, Czech Republic. С. 236–240.

22. Мацалап Х. Основні наукові підходи до профілактики тривожності у дітей молодшого підліткового віку. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції,* м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. За ред. Г.К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 220–225.

23. Методичні рекомендації до проведення навчальної психодіагностичної практики для студентів спеціальності 053 «Психологія», освітнього ступеня «Бакалавр» / Уклад. С.О. Ставицька, О.Б. Сидоренко, Г.А. Ставицький, Д.Д. Отич, А.Ф.Федоренко. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. 189 с.

24. Мудрак І.А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк : ПП Іванюк, 2014. 279 с.

25. Мурзіна Е.О., Чубар О.В., Рохлецова Ю.А. Формування рівнів тривожності у дітей віком 8–12 років із псоріазом. *Український медичний часопис.* 2021. URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-216611-formuvannya-rivniv-trivozhnosti-u-ditej-vikom-8-12-rokiv-iz-psoriazom (дата звернення: 06.03.2024).

26. Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І., Дучимінська Т.І. Психологія молодої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.

27. Неведомська Є.О., Михайловська Т.О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс.* 2016. № 1 (13). С. 131–144. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14504/1/=Nevedomska.pdf (дата звернення: 06.03.2024).

28. Нестеренко М.О., Панченко Н.О. Зв'язок інтелектуального розвитку з тривожністю в молодшому шкільному віці. *The 5 th International scientific and practical conference "Global science: prospects and innovations" (December 28-30, 2023). Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom*. 2023. P. 578–583.

29. Омельченко Я.М., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шкільний світ, 2011. 112 с.

30. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Наукові здобутки студентів Інституту людини. Київ: *Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка*, 2015. Вип. 2 (4).

31. Передерій О. Вплив освітньої системи на рівень особистісної тривожності учнів вальдорфської школи та учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2017. № 1 (50). С. 292–304.

32. Поспелова І., Рамзіна О. Проблеми виникнення тривожності молодшого школяра в сучасній школі. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Випуск 11. С. 156–166.

33. Сабат Н.В., Янків Л.І. Діагностика тривожності дітей позбавлених батьківського піклування. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2019. Вип. 70. С. 224–229.

34. Савчин К. Вікова психологія. К., 2018. 338 с.

35. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науково-метод. ради МОН України, 2007. 336 с.

36. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Вип. 1(46). 2015. С. 266–272.

37. Татьянчиков А.О. Динаміка шкільної тривожності учнів на етапі переходу до навчання в основній школі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна.* 2013. Вип. 52. С.156–159.

38. Тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен). Психологія: психологічний освітній сайт. URL: https://www.annadomina.com/test-trivozhnist-r-teml-m-dorki-v-amen/ (дата звернення: 06.03.2024).

39. Тимофієва М. Сучасний погляд на тривогу. *Буковинський державний медичний університет.* 2018. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/ (дата звернення: 06.03.2024).

40. Тімановська А.Ю. Психологічні особливості переживання навчального стресу молодшими школярами. 2021. 81 с. URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51298 (дата звернення: 06.03.2024).

41. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

42. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

43. Хом’як А.О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник*. 2019. №. 10. С. 158–164.

44. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Академічний проект, 2009. 208 с.

45. Цибульська С. Педагогічний супровід учителів у системі післядипломної освіти щодо подолання освітніх втрат. *Наукові інновації та передові технології.* 2024. № 4 (32). URL: https://www. perspectives.pp.ua/ (дата звернення: 06.05.2024).

46. Чудновець Ю.С., Бочелюк В.Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі:* Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції 28 квітня 2021 р., м. Запоріжжя. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 431–433.

47. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

48. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи.* 2023. № 20. С. 195–204.

49. Ярощук Н.П. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання в коледжі. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 1. 2018. С. 117–121.

50. May R. Understanding and coping with anxiety. Anthologia. URL: https://www.anthologialitt.com/post/rollo-may-understanding-and-coping-with-anxiety (дата звернення: 06.03.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала тривоги Бека»

Інструкція:

Виберіть і позначте якою мірою, кожен із симптомів турбував Вас в останній тиждень, зокрема й сьогодні. взагалі не турбує (0 балів); турбує легкою мірою, не дуже турбує (1 бал); турбує в середній мірі, це було дуже неприємно, але я впорався з цим (2 бали); турбує значною мірою, важко з цим впорався (3 бали).

Текст опитувальника:

1. Притуплення почуттів, печіння та поколювання в тілі.
2. Відчуття жару.
3. Тремтіння в ногах, мимовільні рухи ногами.
4. Неможливість заспокоїтися.
5. Страх, що станеться найгірше.
6. Запаморочення або затуманена свідомість.
7. Прискорене серцебиття.
8. Неврівноваженість.
9. Відчуття паніки.
10. Нервозність.
11. Відчуття задухи.
12. Тремтіння в руках.
13. Слабкість (ватні ноги).
14. Страх втратити самовладання.
15. Утруднене дихання.
16. Страх смерті
17. Переляк
18. Розлад травлення (відчуття дискомфорту в животі).

19. Відчуття непритомності.

20. Почервоніння обличчя (жар).

21. Холодний піт.

Обробка та інтерпретація результатів

Оцінка даних заснована на підсумовуванні всіх результатів, і може бути від 0 до 63:

0 – 9 симптоми тривоги відсутні

10 – 18 низький рівень тривоги

19 – 29 середній рівень тривоги

30 – 63 високий рівень тривоги

Додаток Б

Тест тривожності (В. Амен, М. Доркі, Р. Темпл)

Мета. Виявити рівень тривожності дитини.

Обладнання. Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

Інструкція. «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини – сумне чи веселе? Вибери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

Інтерпретація результатів

Вибір дитини фіксується у протоколі, на основі якого потім розраховується індекс тривожності. Для цього кількість негативних відповідей (сумне обличчя») ділиться на загальну кількість відповідей (14).

Інтерпретація отриманого індексу тривожності відбувається наступним чином:

– від 0 до 20% – низький рівень тривожності;

– від 20 до 50% – середній рівень тривожності;

– вище 50% – високий рівень тривожності.

Зображення:

