

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БІЛЯК ВІКТОРІЯ СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної та
соціальної психології

к. психол. н., доцент

Н.Д. Корольова

« _____ » _____ 2025р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У
МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Матохнюк Л.О.,

д.психол.н., професор,

професор кафедри загальної та
соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2025

АНОТАЦІЯ

Біляк В.С. Психологічні чинники виникнення страхів у молодшому шкільному віці. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі було досліджено психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку. Розглянуто вікові особливості психологічного розвитку дітей цього віку, проаналізовано поняття страху та його класифікацію. Визначено основні психологічні чинники, такі як, особистісні характеристики дитини, особливості сімейного виховання та соціально-психологічний клімат у класному колективі, що сприяють виникненню страхів у дітей молодшого шкільного віку. Дано визначення, що страх- це емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу. Здійснено діагностику страхів у дітей та проведено аналіз результатів емпіричного дослідження. Представлено аналіз результатів опитування молодших школярів за використаними методиками. Встановлено, що особистісні характеристики дитини, особливості сімейного виховання та соціально-психологічний клімат у класному колективі є провідними чинниками виникнення страхів у молодших школярів. Запропоновано рекомендації щодо подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: страх, тривожність, психологічні чинники, молодший шкільний вік, емоційний розвиток, дитячі страхи.

Табл. 5. Рис. 4. Літ. пос. 51. Дод. 7

ANOTATION

Biliak V.S. Psychological factors in the development of fears in younger school-age children.. Specialty 053 «Psychology», Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

In the qualification (bachelor's) work, psychological factors of fears in children of primary school age were studied. Age-related features of psychological development of children of this age were considered, the concept of fear and its classification were analyzed. The main psychological factors, such as the child's personal characteristics, peculiarities of family upbringing and the socio-psychological climate in the classroom, which contribute to the emergence of fears in primary school children, are identified. It is defined that fear is an emotional state that arises in response to a real or imaginary threat. The diagnostics of fears in children is carried out and the results of an empirical study are analyzed. An analysis of the results of a survey of junior schoolchildren using the methods used is presented. It is established that the personal characteristics of the child, the peculiarities of family upbringing and the socio-psychological climate in the classroom are the leading factors in the emergence of fears in junior schoolchildren. Recommendations for overcoming fears in primary school children are proposed

Key words: fear, anxiety, psychological factors, primary school age, emotional development, children's fears.

Table 5. Fig. 4. Lit. pos. 51. Add. 7

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ	8
1.1. Поняття страху як психологічний феномен та його класифікація	8
1.2. Вікові особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку	16
1.3. Основні психологічні чинники виникнення страхів у дітей	21
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
2.1. Методика та організація діагностики страхів у дітей молодшого шкільного віку	31
2.2. Аналіз результатів дослідження	38
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	54
3.1. Програма подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку	54
3.2. Рекомендації подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку	61
Висновки до третього розділу	65
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Проблема страхів у дітей молодшого шкільного віку є однією з ключових у сучасній дитячій психології, оскільки саме в цей період відбувається активне формування емоційної сфери, розвиток самосвідомості та соціалізація. Діти стикаються з новими вимогами, навчальним середовищем, спілкуванням з однолітками та дорослими, що може провокувати появу різних страхів. Відсутність належної уваги до цього питання може призводити до негативних наслідків, зокрема підвищеної тривожності, проблем у навчанні та порушень поведінки.

У сучасному світі на емоційний стан дітей впливає багато факторів: інформаційне перевантаження, зміни у виховних підходах, соціальні потрясіння та нестабільність. Страхі, які виникають у ранньому віці, можуть закріплюватися та негативно впливати на особистісний розвиток дитини. Саме тому дослідження психологічних чинників, що спричиняють виникнення страхів у молодшому шкільному віці, є важливим для розуміння механізмів їхнього формування та розробки ефективних методів подолання.

Актуальність теми зумовлена необхідністю поглибленого аналізу факторів, що провокують страхи у дітей, а також пошуком шляхів їхньої корекції через взаємодію сім'ї, школи та спеціалістів у сфері дитячої психології. Розуміння цих механізмів сприятиме створенню сприятливого емоційного клімату для розвитку дитини, формуванню її психологічної стійкості та гармонійної особистості.

Згідно з дослідженням психологічних аспектів виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку, низка науковців звертали увагу на різні фактори, що сприяють розвитку цього феномену. Зокрема, до проблеми дитячих страхів зверталися Л. В. Бобро [1], І. Л. Бондаренко [3], А. С. Вавілова [4], Т. В. Гавриш [6], М. І. Дубровіна [9], О. В. Камінська [11], Т. О. Даценко [8], І. Л. Каченюк [12], Н. І. Петренко [34], Д. Є. Покришко [35] та інші науковці. Їхні роботи включають аналіз як психологічних методів подолання страхів, так і впливу

соціально-психологічних факторів на їхній розвиток, зокрема в умовах сучасної школи та родини.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати основні психологічні чинники виникнення страхів у молодшому шкільному віці, визначити їхні особливості та вплив на емоційний стан дитини.

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

Предмет дослідження – психологічні чинники, що впливають на виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури теоретично обґрунтувати психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку.
2. На основі розробленої методології організувати та провести емпіричне дослідження впливу сімейного виховання, соціального середовища та особистісних характеристик на формування страхів у дітей.
3. На основі результатів емпіричного дослідження розробити програму психологічної підтримки для подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.
4. На основі отриманих даних розробити практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо профілактики та подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

- Теоретичний метод: аналіз психологічної літератури, синтез, порівняння, узагальнення;
- Емпіричний метод: анкетування, тестування, спостереження.
- Математично-статистичний метод: описова статистика, кореляційний аналіз.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що страхи у дітей молодшого шкільного віку є значною мірою зумовлені психологічними чинниками, такими як особистісні характеристики дитини, особливості сімейного виховання та соціально-психологічний клімат у класному колективі. Якщо знизити рівень

тривожності у дітей молодшого шкільного віку, покращити сімейний мікроклімат та налагодити позитивні стосунки з однолітками, то інтенсивність і частота прояву страхів у цих дітей значно зменшиться.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні психологічних чинників та їх класифікації, що сприяють формуванню страхів у дітей молодшого шкільного віку, а також у підборі методик діагностики та розробці ефективних методів подолання.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів та батьків для раннього виявлення та попередження виникнення дитячих страхів.

Апробація: Результати дослідження було апробовано на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах» (14–15 листопада 2024 року на базі кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса.), а також у науковому журналі «Перспективи та інновації науки». Серія: Психологія, Випуск № 4(50) 2025, с.1492-1502.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (51 найменування) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

1.1. Поняття страху як психологічний феномен та його класифікація

Страх є однією з найдавніших та фундаментальних емоцій людини, яка виконує важливу адаптивну функцію, допомагаючи уникати небезпек і реагувати на загрози. Для дітей молодшого шкільного віку страхи є природною частиною розвитку, оскільки вони відображають їхню незахищеність перед новими, незнайомими чи потенційно небезпечними ситуаціями [16, с. 289]. У цьому віці у дітей формується уявлення про навколишній світ, розвиваються когнітивні та емоційні процеси, що впливає на характер страхів, їхню тривалість та інтенсивність.

Формування страхів у здобувачів початкової освіти безпосередньо пов'язане з віковими особливостями їх психіки, індивідуальним досвідом, вихованням у сім'ї, соціальними взаємодіями та впливом медіа. У молодшому шкільному віці діти часто не мають достатньої раціональної основи для осмислення і розуміння всіх потенційних загроз, що робить їхні страхи ірраціональними, узагальненими або ситуативними. Відсутність чіткого розуміння може призводити до виникнення страхів, які не завжди мають об'єктивні підстави, але мають потужний емоційний вплив.

Зокрема, медіа-вплив відіграє важливу роль у формуванні страхів. Постійне споживання негативних новин, особливо через соціальні мережі та інші цифрові платформи, може сприяти розвитку тривожних станів у дітей. Наприклад, феномен «думскролінгу», як слушно зазначає Матохнюк Л., — звичка безперервно переглядати новини, особливо негативного змісту, — може породжувати у дітей відчуття невизначеності та страху [51, с. 26]. Діти, як і дорослі, можуть бути піддані впливу постійної негативної інформації, що збільшує рівень стресу та тривожності.

Водночас, слід враховувати, що соціальні мережі часто створюють ефект інформаційної бульбашки, коли алгоритми підбирають контент відповідно до інтересів користувача. У результаті дитина може постійно стикатися з новинами, які підкріплюють її страхи та тривоги, що може призвести до формування гіпертрофованого сприйняття небезпеки у навколишньому світі. Дослідження показують, що часте зіштовхування з інформацією про загрози – військові конфлікти, природні катаклізми, злочинність – сприяє розвитку когнітивних спотворень, таких як «катастрофізація», коли дитина перебільшує ймовірність небезпеки та її наслідки.

Крім того, активне використання соціальних мереж може впливати на механізми саморегуляції дітей. Зокрема, постійне очікування нових оновлень у стрічці новин або коментарів під власними публікаціями створює ефект психологічної залежності, що посилює тривожність. Відсутність позитивних новин або ж негативні коментарі можуть провокувати страх соціального несхвалення, що особливо характерно для підліткового віку.

Разом із тим, через використання мобільних пристроїв у дітей може розвиватися «фабінг», тобто відволікання на смартфон під час спілкування, що веде до соціальної ізоляції та погіршення міжособистісних взаємодій. Постійне використання гаджетів замість безпосередньої комунікації з близькими також може сприяти формуванню соціальних страхів, що виникають через відчуття небажаності чи відчуження.

Окрім цього, фабінг може стати причиною зниження рівня емпатії та емоційного інтелекту у дітей. Дослідження показують, що постійне використання смартфонів під час розмови з друзями чи батьками призводить до втрати навичок активного слухання та розуміння невербальних сигналів співрозмовника. У результаті дитина може відчувати труднощі у встановленні довірливих стосунків, що спричиняє замкненість, сором'язливість і страх перед живим спілкуванням.

Також варто враховувати, що надмірне використання гаджетів створює замкнене інформаційне середовище, в якому дитина взаємодіє переважно через

цифрові платформи, а не безпосередньо з однолітками. Це може призводити до викривленого сприйняття соціальних норм та стандартів комунікації. Наприклад, спілкуючись у соцмережах, діти звикають до відкладеної реакції у відповідь (можливості обмірковувати повідомлення перед відправленням), що у реальному житті може ускладнювати ведення спонтанних розмов і прийняття швидких рішень у соціальних ситуаціях.

Фабінг також може негативно впливати на рівень самооцінки дитини. Якщо під час особистого спілкування співрозмовник відволікається на телефон, це може створювати відчуття непотрібності та меншовартості. Внаслідок цього у дітей можуть розвиватися страхи, пов'язані з міжособистісними відносинами: страх бути відкинутим, страх публічного виступу, а також загальна невпевненість у собі.

Додатково, постійний доступ до інформаційних технологій, зокрема мобільних телефонів, може призвести до розвитку «номофобії» — страху втратити зв'язок з мобільним пристроєм, що також викликає емоційний дискомфорт і страх перед ізоляцією. У дітей цей феномен може посилювати тривогу за відсутності мобільного зв'язку, впливаючи на їх психоемоційний стан і соціальну активність [51, с. 27].

З огляду на все вищезазначене, страхи молодших школярів можуть бути як тимчасовими, так і стійкими, маючи значний вплив на їхню поведінку, соціальні контакти та навчальну діяльність. Залежно від того, які джерела стресу чи тривоги домінують у житті дитини, ці страхи можуть стати як ознаками природних вікових процесів розвитку, так і результатом зовнішніх чинників, таких як медіа-вплив чи надмірне використання цифрових технологій. Таким чином, важливою задачею для педагогів та психологів є вчасне виявлення і корекція таких страхів з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей дітей.

Кузнєцова Т. В. підкреслює, що визначення поняття страху в психологічному аспекті базується на трактуванні його як емоційного стану, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу [20, с. 63]. Це реакція організму,

спрямована на мобілізацію ресурсів для уникнення небезпеки. Страх як природний емоційний механізм виконує важливу функцію самозбереження, дозволяючи організму реагувати на потенційну небезпеку.

Фізіологічно страх активізує симпатичну нервову систему, що веде до виділення стресових гормонів, зокрема адреналіну та кортизолу. Це спричиняє низку фізичних реакцій: прискорене серцебиття, підвищення кров'яного тиску, розширення зіниць, пришвидшене дихання та напруження м'язів. Такі зміни дозволяють організму швидше ухвалювати рішення та діяти у відповідь на загрозу, що має адаптивний характер.

Проте страх не завжди є корисним. У випадку надмірного або хронічного переживання страху може спостерігатися виснаження нервової системи, що призводить до підвищеної тривожності, порушень сну, розладів уваги та навіть розвитку психосоматичних захворювань. Дослідження вказують, що тривалий вплив страху може викликати дисбаланс у роботі мозку, особливо у структурах, пов'язаних із контролем емоцій, таких як мигдалина та префронтальна кора.

Окрім фізіологічного рівня, страх має важливі когнітивні та поведінкові аспекти. У психології виділяють конструктивний та деструктивний страх. Конструктивний страх допомагає уникати реальних загроз та спонукає до адаптивної поведінки, наприклад, обережності під час небезпечних ситуацій. Деструктивний страх, навпаки, може обмежувати людину, викликати уникання певних ситуацій, соціальну ізоляцію та формування фобій.

Згідно з віковою психологією, страхи дітей можуть бути класифіковані за кількома критеріями: за джерелом виникнення, характером прояву, тривалістю існування та ступенем інтенсивності [33, с. 104]. Страхи можуть бути обумовлені як реальними зовнішніми факторами (наприклад, страх темряви або невідомих людей), так і уявними чи внутрішніми переживаннями (страх перед невдачею, соціальними оцінками). У дітей молодшого віку часто спостерігаються страхи, пов'язані з конкретними ситуаціями, такими як страх перед медичними процедурами, сильними звуками чи розлукою з батьками. З віком страхи стають

більш абстрактними, а їх природа може бути пов'язана з більш складними соціальними або особистісними аспектами.

За характером прояву страху можуть бути легкими або інтенсивними. У дітей вони можуть проявлятися у вигляді незначного занепокоєння, яке швидко минає, або ж як сильно виражена емоційна реакція, що супроводжується фізіологічними та поведінковими симптомами. Зокрема, це може бути плач, тремтіння, затримка або порушення мови, надмірна збудженість чи, навпаки, апатія. У деяких випадках діти можуть демонструвати агресивну поведінку, що є реакцією на почуття безпорадності перед об'єктом страху [30, с. 115].

Тривалість страхів може значно варіюватися залежно від індивідуальних особливостей дитини, її емоційної чутливості, рівня підтримки з боку батьків та соціального оточення. Деякі страхи мають короткочасний характер і поступово зникають у процесі розвитку дитини та її соціалізації. Інші, навпаки, можуть бути більш стійкими, особливо якщо їх не помічають або не приділяють їм належної уваги. Такі страхи можуть закріплюватися в поведінкових патернах дитини, впливаючи на її подальший емоційний та соціальний розвиток.

Фахівці також відзначають, що невирішені страхи можуть трансформуватися в довготривалу тривожність або навіть у фобічні розлади. Наприклад, якщо дитина постійно стикається з ситуацією, що викликає страх (наприклад, темрява, гроза або перебування на самоті), і при цьому не отримує підтримки, її емоційна реакція може ставати дедалі інтенсивнішою. З часом це може призводити до формування стійких страхів, які починають обмежувати її повсякденне життя.

Такі стани можуть негативно позначатися на її загальному самопочутті: порушення сну стає частим наслідком сильних страхів, оскільки дитина може боятися засинати або прокидатися серед ночі через тривожні сни. Вона може стати дратівливою, виявляти втому та знижену концентрацію уваги, що, у свою чергу, впливає на її здатність до навчання. Страхи також можуть позначитися на комунікативних навичках дитини: вона може уникати певних ситуацій,

наприклад, відмовлятися залишатися на самоті або навіть відвідувати школу, якщо її страхи пов'язані з соціальними ситуаціями.

Якщо страхи залишаються без уваги та необхідної корекції, вони можуть перерости у фобічні розлади, коли навіть думка про певний подразник викликає сильну паніку або емоційне напруження. У такому випадку дитині важливо надати допомогу, використовуючи ігрові терапевтичні методи, поступове привчання до страхітливих ситуацій та психологічну підтримку з боку дорослих.

Важливу роль у подоланні страхів відіграють дорослі – батьки, педагоги та психологи. Вони можуть допомогти дитині впоратися зі страхами через емоційну підтримку, створення безпечного середовища, пояснення причин страху та використання методів поступової адаптації. Особливо ефективними є ігрові методи, які дозволяють моделювати ситуації, що лякають дитину, у комфортному для неї форматі.

Одна з найпоширеніших класифікацій страхів за Сидоренко Н. В. у здобувачів початкової освіти включає природні (інстинктивні) та соціально обумовлені страхи [43, с. 203]. Ця класифікація дозволяє краще зрозуміти природу страхів дітей та підходи до їхнього подолання в різних контекстах.

До першої групи належать страхи, що є еволюційно зумовленими. Це страхи, які виникають як природна реакція організму на потенційну небезпеку і мають виживальне значення. Такими страхами є, наприклад, страх темряви, гучних звуків, висоти. Вони відображають основні інстинкти самозбереження, оскільки в темряві або на висоті може бути труднощі з орієнтацією, а різкі звуки можуть вказувати на наближення небезпеки. Ці страхи є характерними для всіх людей незалежно від культурних особливостей і мають базову еволюційну функцію. Вони, як правило, мають короткотривале проявлення у дитячому віці та можуть з часом зменшуватися, коли дитина отримує досвід і розуміє, що ці об'єкти не становлять реальної загрози.

До другої групи належать страхи, що виникають під впливом соціального оточення, виховання та особистого досвіду. Ці страхи формуються через

взаємодію дитини з іншими людьми, зокрема з батьками, вчителями, однолітками, а також через особисті переживання і ситуації, що трапляються в житті. Такі страхи включають страх перед покаранням, невдачами, осудом з боку однолітків або дорослих. Ці страхи часто мають глибоке психологічне коріння і пов'язані з дитячими уявленнями про соціальні норми та очікування. Вони можуть значною мірою впливати на поведінку дитини, її самооцінку та рівень довіри до себе. Наприклад, страх перед оцінкою вчителя або страх бути непопулярним серед однолітків можуть знижувати соціальну активність і навчальну мотивацію дитини.

Особливу увагу варто приділити страхам, що виникають під впливом засобів масової інформації. У сучасних умовах медіа стали важливим фактором впливу на свідомість дітей. Фільми, новини, соціальні мережі можуть створювати враження про небезпеки, що викликають у дітей тривогу. Наприклад, страхи перед природними катастрофами, насильством чи злочинністю можуть бути посилені інформацією, яку діти отримують через телевізор або Інтернет. Це також може призводити до розвитку соціальних страхів, таких як страх перед чужими людьми чи безпекою у публічних місцях. Яковлєва І. І. приходить до переконання, що важливим є роль батьків та педагогів у медіа-грамотності дітей і в тому, щоб допомогти їм правильно інтерпретувати інформацію, що надходить з медіа-простору [50, с. 94]. У сучасному світі, де діти часто споживають інформацію через цифрові платформи, соціальні мережі та інші медіа-ресурси, дуже важливо навчити їх критично ставитися до того, що вони бачать ічують. Батьки та педагоги повинні стати наставниками, які не лише контролюють вміст, з яким стикається дитина, але й активно залучають її до обговорення інформації, пояснюють, як визначити правдивість джерел та розрізнати факти від маніпуляцій.

Вважаємо, що це може включати регулярні бесіди з дітьми про те, які новини вони споживають, що вони вважають правдою і чому, а також навчання їх тому, як знаходити альтернативні джерела інформації для порівняння. Важливо також допомогти дітям розуміти, як медіа можуть маніпулювати їх

емоціями, створюючи паніку, страх чи надмірну тривогу. Наприклад, новини, що стосуються катастроф, терористичних актів або епідемій, можуть бути подані таким чином, щоб викликати у дитини відчуття безпеки чи безвиході.

Залучення дітей до обговорень таких тем може сприяти розвитку їхнього критичного мислення та навичок самостійного аналізу інформації. Це дозволить зменшити вплив медіа на емоційний стан дитини та допоможе сформувати у неї здорове ставлення до новинного простору. Педагоги, у свою чергу, повинні використовувати методи навчання, які сприяють розвитку медіа-грамотності, такі як практичні вправи з аналізу новин, дебати та критичні обговорення контенту, що отримується з медіа-ресурсів.

У результаті комплексного підходу до медіа-грамотності, який включає як інформаційне, так і емоційне навчання, діти можуть стати більш стійкими до маніпуляцій медіа та краще підготовленими до того, щоб адекватно реагувати на різні ситуації, які вони можуть зустріти в медіа-просторі [50, с. 93].

Розуміння страхів здобувачів початкової освіти є важливим для педагогів, батьків і психологів, оскільки дає можливість вчасно виявляти, аналізувати та коригувати емоційні труднощі дітей. На думку Потонської О. у роботі з дітьми необхідно застосовувати методи, що сприяють зниженню рівня страху, зокрема, створення безпечного навчального середовища, розвиток емоційної грамотності, використання ігрових технік для роботи з тривожністю та поступове знайомство з потенційними загрозами через пізнання і дослідження [37, с. 53].

Розглянемо основні типи страхів у дітей молодшого шкільного віку та їхні характеристики аналізуючи наукові дослідження Шевченко Т. М. [47, с. 112-114] (табл.1.1).

Окрім того, важливим аспектом є емоційна підтримка з боку дорослих. Батьки та вчителі повинні проявляти чутливість до переживань дітей, навчати їх конструктивним способам подолання страхів, розвивати впевненість у собі. Підтримуємо думку Кузнецова М. А., що одним із ефективних підходів є позитивне підкріплення, що допомагає дитині почуватися в безпеці та розвивати стійкість до потенційних стресових ситуацій [19, с. 44].

Таблиця 1.1 – Типи страхів у дітей молодшого шкільного віку та їхні характеристики за Шевченко Т. М.

Тип страху	Опис	Причини виникнення	Потенційні наслідки
Природні (інстинктивні) страхи	Виникають у зв'язку з інстинктивними реакціями організму на загрозу	Темрява, висота, гучні звуки, самотність	Тимчасові, зникають із віком, якщо не підкріплюються негативним досвідом
Соціально обумовлені страхи	Пов'язані з міжособистісною взаємодією, соціальними нормами	Страх осуду, покарання, публічних виступів, невдач у навчанні	Можуть впливати на самооцінку, викликати тривожність або уникання ситуацій
Фантазійні страхи	Ґрунтуються на уяві, сприйнятті нереальних загроз	Монстри, казкові персонажі, вигадані події	Зазвичай мають тимчасовий характер, але можуть посилюватися під впливом медіа
Екзистенційні страхи	Пов'язані з усвідомленням життєвих аспектів	Страх смерті, хвороб, втрати близьких	Можуть викликати глибокі переживання, що вимагають підтримки дорослих

Отже, страх у дітей молодшого шкільного віку є складним явищем, яке включає в себе біологічні та соціальні аспекти. Правильне виявлення і своєчасна корекція страхів важливі для забезпечення емоційної стабільності дитини, сприяють формуванню впевненості в собі та допомагають їй краще адаптуватися до змінюваних умов життя.

1.2. Вікові особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Діти молодшого шкільного віку переживають важливі зміни у психологічному розвитку, що є результатом як фізіологічних, так і соціальних факторів. У цьому віці значно активізується розвиток когнітивних функцій, емоційної сфери та соціальної адаптації.

Фізіологічні особливості виявляються через активний ріст організму, зміни в нервовій системі та вдосконалення моторики. Дозрівання нервової системи дозволяє дитині краще контролювати свою поведінку, покращуються здатності

до концентрації уваги та запам'ятовування. Розвиток великих моторних навичок і вдосконалення дрібної моторики дають змогу дитині вільно користуватися інструментами, писати, малювати, а також здійснювати складні фізичні вправи.

Психологічні особливості відзначаються активним розвитком пізнавальних процесів. Діти стають здатними до абстрактного мислення, що дозволяє їм краще осмислювати нові знання, здійснювати логічні висновки та вирішувати задачі, що потребують глибшого аналізу. З'являється здатність до самоконтролю, розвиваються уявлення про власні можливості, і в той же час, діти можуть проявляти надмірну емоційність, що пов'язано з нестабільністю емоційного фону. У цей період діти часто стають більш чутливими до оцінок з боку дорослих і можуть проявляти страхи та невпевненість, які частково зумовлені незрозумілістю нових соціальних ролей.

Соціальні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку виявляються у поглибленні соціальних взаємодій. Діти починають активніше вступати в міжособистісні стосунки, прагнуть до самостійності, але все ще потребують підтримки та уваги з боку дорослих. Вони починають формувати уявлення про свою роль у колективі, навчатися співпраці з іншими дітьми. У цей період соціальні навички, такі як здатність до співпереживання, слухання і взаємодії, стають важливими для нормальної адаптації до шкільного середовища.

Психологічний розвиток дітей молодшого шкільного віку (6–10 років) за Д. Б. Ельконіним є важливим аспектом їхнього загального психічного становлення [2, с. 81]. У цей період відбувається поступовий перехід від безпосередніх реакцій на емоційні події до більш усвідомленого саморегулювання емоцій, що є важливим етапом в психологічному розвитку дитини. Це також пов'язано з удосконаленням соціальних навичок, пізнавальних функцій і особистісних якостей. Зміни в когнітивному розвитку, соціальних взаємодіях та становленні особистості прямо впливають на емоційну сферу дитини, визначаючи її адаптацію до соціальних норм і поведінки.

Як зазначає В. А. Ткаченко, одна з основних особливостей цього віку полягає у розвитку здатності дітей розпізнавати й усвідомлювати свої емоції, а також емоції оточуючих [44, с. 51]. На цьому етапі діти починають розуміти різницю між зовнішніми проявами емоцій і їх внутрішнім переживанням. Це є важливим кроком у розвитку емоційного інтелекту, що допомагає дітям адаптувати свою поведінку в соціальних ситуаціях, керуючись соціальними нормами та моральними цінностями. У цей період діти починають усвідомлювати значення таких емоцій, як співчуття, співпереживання, відповідальність, що суттєво впливає на їхні соціальні взаємодії та розвиток емоційної компетентності.

Емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку є важливим для їхнього загального психічного розвитку, що, в свою чергу, безпосередньо впливає на формування особистості, соціальних навичок і навчальної мотивації. Як зазначає М. М. Мовчан, діти цього віку характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, що проявляється в яскравій реакції на різні події навколишнього середовища, а також на емоційні переживання інших людей [26, с. 212]. Вони часто вразливо реагують на зміни в оточенні, що може призводити до емоційних коливань, особливо в нових або стресових ситуаціях, таких як нові враження або конфлікти. Ці емоційні зміни можуть впливати на поведінку дітей, зокрема на їхнє ставлення до навчання. Зокрема, вони можуть надмірно переживати незначні невдачі або, навпаки, виявляти надмірну радість від досягнень.

Емоційна нестабільність, характерна для цього віку, може бути як підтримкою для розвитку навчальної мотивації, так і перешкодою в процесі адаптації до навчального процесу, якщо дитина фокусується на своїх емоціях замість того, щоб зосереджуватися на навчальних завданнях. Здатність дитини розуміти і управляти своїми емоціями стає важливим етапом для її соціальної адаптації та розвитку навчальних навичок, що є основою успішного психологічного розвитку в наступні періоди.

Значну роль у психологічному розвитку дітей відіграє поступове формування здатності до емоційної регуляції. У дошкільному віці діти ще не здатні повністю контролювати свої емоції, тоді як у молодшому шкільному віці вони починають усвідомлювати важливість певних норм і правил у вираженні почуттів. Діти поступово розуміють, коли доречно проявляти радість, гнів або роздратування, що сприяє їхній соціальній зрілості. Цей процес відбувається завдяки впливу батьків, педагогів та взаємодії з однолітками, що допомагає їм формувати внутрішні стандарти поведінки.

Психологічний спектр емоцій дітей у цьому віці значно розширюється. Вони починають розрізняти й усвідомлювати складні емоційні стани, такі як гордість, сором, вина або співчуття. Наприклад, дитина починає відчувати провину, якщо порушує встановлені правила, або гордість за свої досягнення. Як зазначає М. І. Дубровіна, такі емоції сприяють розвитку моральних якостей і етичних норм поведінки, а також формують основу для більш глибокого усвідомлення себе й інших [9, с. 131-132].

Особливе значення в психологічному розвитку дітей цього віку має їх здатність до емпатії, яка активно розвивається. Вони починають розуміти емоційний стан інших людей, реагувати на чужий біль або радість, що є важливою складовою соціальної адаптації. Взаємодія з іншими дітьми та дорослими сприяє розвитку їх здатності до співчуття та взаємопідтримки, що є важливим етапом на шляху до розвитку емоційної компетентності.

Не менш важливим чинником емоційного розвитку є навчання в шкільному середовищі. В умовах школи дитина стикається з новими викликами, які вимагають самоконтролю та витримки. Вона вчиться керувати своїми емоціями, розуміючи, що певні почуття можуть або заважати, або допомагати в навчальному процесі. Наприклад, якщо дитина засмучена через невдачу, їй доводиться опановувати свої емоції, щоб продовжити працювати над завданням. З іншого боку, позитивні емоції, що виникають від успіхів, сприяють мотивації та впевненості в собі, що, в свою чергу, підтримує її бажання досягати нових цілей і розвивати навчальні навички [41, с. 133].

О. В. Мартиненко наголошує, що соціалізація є одним із важливих аспектів психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку [22, с. 66]. Дитина починає прагнути бути частиною колективу, тому все більше уваги приділяє тому, як її сприймають інші. Вона вчиться співпрацювати, вирішувати конфлікти, дотримуватися групових норм і взаємодіяти з однолітками. Цей період відзначається важливими змінами у психологічному розвитку дитини, зокрема зростає значення авторитету вчителя та схвалення з боку однолітків. Саме соціальні взаємодії сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції, а також розуміння емоцій інших людей [22, с. 66].

Психологічний розвиток цього віку також включає адаптацію до стресових ситуацій. Діти молодшого шкільного віку можуть стикатися з різними викликами, такими як нові вимоги в школі, необхідність виконувати домашні завдання або конфлікти з однолітками. Реакція на ці ситуації значною мірою залежить від рівня емоційної стійкості дитини. Деякі діти можуть легко справлятися зі стресом, а інші потребують підтримки з боку дорослих. Бобро Л. В. зазначає, що важливо навчати дітей конструктивних способів подолання труднощів, що сприятиме їхньому подальшому психологічному розвитку та успішній адаптації до шкільного середовища [2, с. 82].

Для кращого розуміння унаочнення вікових особливостей психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку за Вавіловою А. С., наведемо узагальнену таблицю (табл.1.2).

Таблиця 1.2 – Особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх прояви (автор Вавілова А.С.) [4, с. 141-142]

Особливості психологічного розвитку	Прояви у дітей молодшого шкільного віку
Підвищена емоційна чутливість	Яскраві емоційні реакції, імпульсивність
Формування емоційної регуляції	Навчання контролювати свої почуття
Розширення спектра емоцій	Усвідомлення складних емоційних станів
Вплив навчання на емоції	Виникнення мотиваційних емоцій
Соціалізація	Формування навичок взаємодії
Адаптація до стресу	Навчання справлятися з труднощами

Аналізуючи особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, можна виділити кілька ключових тенденцій. По-перше,

психологічна сфера дитини стає більш усвідомленою та регульованою, що сприяє успішній адаптації до шкільного середовища. По-друге, розширення спектра емоційних переживань дозволяє дітям краще розуміти себе та інших, що є важливим етапом у розвитку соціальної взаємодії та здатності до конструктивної комунікації.

Н. Гречаник вказує на важливу роль дорослих — батьків, вчителів, вихователів — у процесі психологічного розвитку дітей [7, с. 77-79]. Вони активно впливають на формування емоційної сфери дитини, навчаючи її розпізнавати та виражати свої почуття у соціально прийнятний спосіб. Дорослі стають прикладом для наслідування, пропонуючи дитині емоційні моделі поведінки, які відповідають соціальним нормам і допомагають уникати проявів агресії або емоційної ізоляції. Гречаник Н., Гречаник С. вважають, що важливим є не тільки те, як дорослі реагують на емоції дитини, а й те, як вони допомагають їй розібратися в своїх почуттях і навчитися контролювати їх, орієнтуючи на адекватні способи вираження емоцій у стосунках з іншими людьми [7, с. 77-79].

Якщо психологічний розвиток дитини відбувається гармонійно, під впливом правильних моделей і підтримки з боку дорослих, дитина набуває впевненості в собі. Ця впевненість позитивно позначається на її соціальній активності та навчальній мотивації. Здорові емоційні стосунки з однолітками і дорослими формують основу для успішного розвитку соціальних навичок і гармонійної адаптації до навчального середовища.

Отже, психологічний розвиток молодших школярів є складним і багатограним процесом, що вимагає уваги з боку дорослих та сприяння підтримки з їхнього боку. Створення сприятливого емоційного середовища в сім'ї та школі є запорукою формування емоційно зрілої особистості, здатної до конструктивної взаємодії та саморегуляції.

1.3. Основні психологічні чинники виникнення страхів у дітей

Страх є природною емоційною реакцією, яка формується під впливом різних факторів та має велике значення у розвитку дитини. У молодшому

шкільному віці, за словами М. В. Кисільової, емоційний світ дитини є ще нестабільним, що обумовлює схильність до переживання страху [14, с. 47-49]. Ця емоція виконує як захисну, так і регуляторну функцію, допомагаючи дитині уникати небезпек та пристосовуватися до нових соціальних умов. Проте надмірні чи невиправдані страхи можуть впливати на психологічний стан дитини, її поведінку, навчальну діяльність і навіть фізичне здоров'я. Тому важливо розуміти основні психологічні чинники, які спричиняють виникнення страхів у дітей, щоб вчасно виявляти та коригувати їх.

Страхи у дітей можуть виникати через різноманітні чинники, що обумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми умовами розвитку особистості. Вони можуть мати як тимчасовий, так і стійкий характер і впливати на емоційну сферу, поведінку та соціальні взаємодії дитини.

Зовнішні соціальні чинники відіграють важливу роль у формуванні страхів. Одним із таких чинників є сім'я, яка є основним джерелом емоційної підтримки та стабільності для дитини. Невирішені конфлікти в сім'ї, відсутність позитивного емоційного контакту з батьками або їхній емоційний холод можуть спричинити тривожні переживання у дитини, що згодом може перерости в страхи. Діти, які зазнають фізичного чи емоційного насильства, часто переживають постійну тривогу, що може призвести до розвитку фобій або загального страху перед людьми.

Школа є важливим соціальним інститутом, де дитина вступає в нові соціальні взаємодії, що можуть бути джерелом стресу. Наприклад, перші труднощі в навчанні, непорозуміння з однокласниками, страх перед незнайомими ситуаціями, оцінками та авторитетом вчителя можуть спричиняти у дітей розвиток страхів. Проблеми адаптації до нових умов, конкуренція між однолітками або відчуття невдачі можуть викликати в дитині страхи, що з часом можуть стати хронічними.

Внутрішні психологічні чинники також відіграють ключову роль у розвитку страхів. Психологічна особливість кожної дитини, її схильність до переживань, занепокоєнь і схильність до страху є результатом індивідуального

досвіду та генетичних особливостей. Деякі діти за природою мають підвищену чутливість до стресових ситуацій, що може сприяти розвитку страхів. Якщо дитина часто стикається з невдачами або незрозумілими для неї ситуаціями, вона може відчувати безпорадність і тривогу, що згодом виражається у страхах перед певними обставинами.

Також важливим психологічним чинником є емоційна нестабільність. Діти молодшого віку можуть мати труднощі з управлінням своїми емоціями, що часто проявляється у підвищеній тривожності. Вони можуть боятися темряви, незнайомих людей або місць через відсутність у них чіткого уявлення про можливі небезпеки. Боязнь нового, невідомого часто є результатом нездатності дитини вчасно адаптуватися до нових ситуацій або впоратися з емоційними переживаннями.

Фізіологічні чинники, зокрема, функціонування нервової системи, також можуть впливати на виникнення страхів. У дітей з підвищеною нервовою збудливістю та слабкою нервовою системою страхи можуть виникати частіше та мати виражену тривожну форму. Це пов'язано з підвищеною чутливістю нервових рецепторів до зовнішніх стимулів, що може викликати більш інтенсивні емоційні реакції на стресові ситуації. Більш вразливі до страхів діти часто мають порушення в розвитку нервової системи, що впливає на їх здатність адекватно реагувати на зовнішні подразники.

Психологічні чинники, що сприяють виникненню страхів у дітей, є комплексними і взаємопов'язаними. Як зовнішні соціальні умови, так і внутрішні психологічні особливості можуть діяти як окремо, так і в сукупності, формуючи в дитини стійкі негативні емоційні реакції. Розуміння цих чинників є важливим для ефективної корекції страхів і тривожних станів у дітей, а також для забезпечення здорового емоційного розвитку.

Одним із ключових факторів, що впливають на розвиток страхів, є вікові особливості психіки дитини [23, с. 91]. Молодші школярі ще не мають достатнього життєвого досвіду, тому багато явищ та подій сприймаються ними через призму уяви. Це спричиняє виникнення страхів перед фантастичними

персонажами, темрявою, самотністю. Окрім того, у цьому віці значний вплив на формування емоційної сфери дитини мають авторитетні дорослі, особливо батьки та вчителі. Якщо дитина часто чує від батьків попередження про небезпеку, заборони та залякування («не ходи туди, бо впадеш», «не розмовляй з незнайомими, бо вони можуть тебе образити»), у неї можуть сформуватися стійкі тривожні очікування [5, с. 6].

Даценко Т. О., вивчаючи феномен дитячого страху, приходять до висновку, що страх є не лише емоційною реакцією на зовнішні загрози, а й важливою складовою психологічного розвитку дитини. Вона зазначає, що страх у дітей молодшого шкільного віку може бути як нормальним, так і патологічним явищем, що залежить від різних факторів: індивідуальних особливостей дитини, соціального середовища та типу виховання.

Вона також підкреслює, що страх може виступати в ролі захисного механізму, що допомагає дитині адаптуватися до нових умов, але одночасно, якщо він стає надмірним, може перешкоджати нормальному розвитку та функціонуванню. Важливим є те, що дитячий страх часто має ситуативний характер і може змінюватися залежно від етапу розвитку, а також від впливу соціальних і культурних умов [8, с. 184].

Міщенко М. П. наголошує, що іншим важливим чинником є стиль виховання в сім'ї. Надмірна опіка або, навпаки, надто жорстке ставлення до дитини можуть спричинити страхи. Гіперопіка обмежує самостійність дитини, не даючи їй можливості розвивати навички подолання труднощів, що формує невпевненість у собі та боязнь нового [25, с. 22]. Натомість надмірна суворість або застосування покарань призводять до страху перед батьками, невдачами, помилками. Також особливу роль відіграє емоційний фон у сім'ї: конфлікти між батьками, атмосфера напруженості та критики можуть спричинити у дитини почуття невизначеності, що переростає в страхи.

Значний вплив на виникнення страхів має і соціальне середовище дитини, зокрема шкільне життя. Молодший школяр опиняється у нових умовах, де йому потрібно адаптуватися до вимог вчителя, спілкуватися з однолітками,

виконувати завдання. Корнієнко О. Б. зазначає, що невпевненість у власних силах, страх отримати негативну оцінку чи бути висміяним можуть спричиняти високий рівень тривожності, що впливає на психоемоційний стан дитини [17, с. 63]. Такі переживання стають особливо виразними в ситуаціях, коли дитина перебуває в умовах, які викликають у неї відчуття безпорадності або страху, як, наприклад, під час шкільних оцінювань чи соціальних взаємодій. Важливо, що цей стан може не лише знижувати самооцінку дитини, але й негативно позначатися на її здатності до навчання і взаємодії з однолітками.

Діти, що переживають сильні емоційні труднощі через страхи або низьку самооцінку, часто мають проблеми з адаптацією в колективі. Вони можуть уникати участі в групових діяльностях, демонструючи замкнутість, тривожність і страх перед новими ситуаціями. Така поведінка може проявлятися як пасивність, невпевненість у собі, уникнення контактів із ровесниками або навіть фізичні прояви стресу, наприклад, головний біль, нудота, порушення сну.

Особливо складно таким дітям дається взаємодія в нових соціальних умовах, наприклад, при переході до нового навчального закладу або зміні класного колективу. Вони можуть відчувати сильний стрес перед необхідністю відповідати очікуванням однолітків, що, у свою чергу, посилює почуття страху і соціальної невпевненості. Деякі діти можуть уникати спілкування навіть у знайомому середовищі, що поступово призводить до формування соціальної ізоляції.

Така ізоляція стає серйозним чинником ризику для розвитку більш глибоких емоційних проблем, таких як депресія, соціальні фобії або генералізована тривожність. Наприклад, діти, які регулярно зазнають труднощів у спілкуванні, можуть почати сприймати себе як «неприйнятих» або «непотрібних» у колективі. Це негативно впливає на їхню самооцінку та загальне емоційне самопочуття.

Крім того, часто діти переймають страхи від інших однолітків. Як зазначає Корнієнко О. Б., якщо в класі є учень, який боїться темряви чи лікарів, інші діти можуть почати наслідувати таку модель поведінки, навіть не маючи своїх

власних страхів [17, с. 63]. Це явище пов'язане з високою емоційною впливовістю однолітків на психіку дітей, адже в цьому віці діти активно взаємодіють у групах і схильні до емоційного зараження. Подібні наслідування можуть сприяти виникненню у дітей нових страхів або посилювати ті, які вже існують. Така групова динаміка є важливою для розуміння причин виникнення тривожних розладів у дітей, і вона вимагає уваги з боку дорослих, адже своєчасна корекція цих моделей поведінки може запобігти розвитку серйозних психологічних проблем у майбутньому.

Бобро Л. В. вважає, що не менш важливу роль у формуванні страхів відіграють особливості темпераменту та індивідуально-психологічні риси дитини [1, с. 771]. Темперамент визначає, наскільки дитина чутлива до стресових факторів і як вона реагує на різноманітні емоційні ситуації. Діти з різними типами темпераменту по-різному сприймають зовнішні впливи, що може впливати на виникнення та вираженість страхів. Наприклад, діти з холеричним темпераментом, які схильні до яскравих емоційних реакцій, можуть частіше переживати сильні емоції, включаючи страхи, у відповідь на стресові чи незвичні ситуації. Водночас діти з флегматичним темпераментом можуть менш емоційно реагувати на такі ситуації, але їхні страхи можуть бути більш глибокими і стійкими, оскільки вони можуть мати більшу схильність до тривожності й депресії.

Індивідуально-психологічні риси, такі як рівень емоційної стабільності, схильність до тривожності, самооцінка та рівень самоусвідомлення, також мають значний вплив на розвиток страхів у дитини. Діти з низьким рівнем самооцінки часто відчують себе менш здатними справлятися з життєвими труднощами, що підвищує ймовірність розвитку страхів, пов'язаних з невдачами в навчанні, соціальних взаємодіях або сімейних відносинах. Такі діти схильні до надмірної самокритики та переживань, що, в свою чергу, може поглиблювати їхні страхи.

Індивідуальні риси, пов'язані з емоційною регуляцією, також мають значення. Діти, які не вміють ефективно регулювати свої емоції, часто не здатні впоратися з сильними негативними переживаннями, що також може сприяти

розвитку страхів. Наприклад, дитина, яка не може розрізняти між реальними і уявними загрозами, може тривожитися через неіснуючі або перебільшені небезпеки.

Водночас, діти з підвищеною чутливістю та тривожністю більш схильні до переживання страху, ніж їхні однолітки з урівноваженим типом нервової системи. Вони можуть довше затримувати негативні емоції, частіше переживати ситуації як загрозливі, навіть якщо для цього немає об'єктивних підстав. Також страхи можуть формуватися на основі попереднього досвіду: якщо дитина одного разу пережила сильний стрес (наприклад, була загублена в незнайомому місці), то страхи можуть закріпитися і проявлятися в подальшому [27].

Важливу роль у формуванні дитячих страхів відіграють засоби масової інформації та цифровий контент. Багато дітей стикаються з інформацією, яка може лякати або викликати тривогу, зокрема страшні історії, новини про небезпеки, фільми або мультфільми з елементами жаху. Особливу небезпеку становлять соціальні мережі та відеоплатформи, де діти можуть натрапити на контент, який не відповідає їхньому віковому рівню.

Молодші школярі ще не здатні критично сприймати інформацію, тому все побачене чи почуте вони часто приймають за реальність. Наприклад, перегляд новин про катастрофи, насильство або природні катаклізми може викликати у них тривожність і страх за власну безпеку та безпеку близьких. Діти можуть почати боятися темряви, монстрів, незнайомців або навіть виходу з дому, якщо інформація, що надходить із медіа, асоціюється в них із реальною загрозою.

Крім того, відеоігри та YouTube-контент часто містять страшні або шокуючі елементи, що можуть викликати у дітей нічні кошмари, підвищену тривожність і навіть фобії. Деякі діти можуть почати уникати певних місць або ситуацій через страх повторення побаченого на екрані. Особливо це стосується популярних серед дітей відео на кшталт міських легенд, крипіпаст або вірусних челенджів, що створюють атмосферу страху та занепокоєння.

Окрім цього, інтернет-контент може провокувати формування ірраціональних страхів. Наприклад, поширені відео про паранормальні явища

або змови можуть змушувати дітей вірити в небезпеку, якої насправді не існує. Унаслідок цього можуть розвиватися страхи перед дзеркалами, підвалами, закритими приміщеннями або навіть певними словами чи зображеннями, які асоціюються у дитини з негативними емоціями [13, с. 58-59].

Водночас, страхи у дітей молодшого шкільного віку виникають під впливом багатьох психологічних чинників, зокрема сімейного виховання, соціального середовища, емоційних особливостей та отриманої інформації [37, с. 53-54].

Сімейне виховання відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану дитини. Якщо батьки надмірно оберігають дитину або, навпаки, ігнорують її страхи, це може спричинити розвиток тривожності та фобій. Наприклад, надмірний контроль і постійні застереження («не розмовляй із незнайомцями», «не виходь на вулицю без дорослих») можуть спричинити невпевненість у собі й страх перед новими ситуаціями. З іншого боку, знецінення дитячих переживань («це все дурниці», «перестань боятися») може призвести до того, що дитина буде пригнічувати свої емоції, що згодом може вплинути на її психоемоційний стан.

Соціальне середовище також має значний вплив на формування страхів. Взаємодія з однолітками може як сприяти подоланню страхів, так і посилювати їх. Наприклад, якщо у класі поширюються розповіді про страшні історії чи міські легенди, це може викликати хвилю страхів серед дітей. Крім того, соціальний статус дитини, її адаптація до колективу та рівень підтримки з боку вчителів і друзів також впливають на її емоційний комфорт. Діти, які стикаються з булінгом або неприйняттям у колективі, можуть відчувати страх перед школою, соціальними взаємодіями чи авторитетними дорослими.

Емоційні особливості дитини визначають її схильність до страхів. Діти з підвищеною чутливістю або з високим рівнем тривожності частіше зазнають впливу страхів, ніж їхні менш емоційні однолітки. Наприклад, у дітей із багатою уявою страхи можуть посилюватися через фантазування та створення у свідомості загрозливих образів, навіть якщо реальної небезпеки немає. Також

невпевненість у собі, труднощі у спілкуванні або пережитий стрес можуть підвищувати рівень тривожності та формувати нові страхи.

Для їх подолання важливо забезпечити сприятливі умови для емоційного розвитку дитини, підтримку з боку дорослих та формування у неї навичок саморегуляції (табл.1.3.).

Таблиця 1.3 – Основні психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку (автор Потонська О.)

Психологічний чинник	Опис впливу на формування страхів
Вікові особливості	Дитина має багату уяву, недостатній життєвий досвід, що спричиняє страхи перед невідомими явищами (темрява, фантастичні істоти).
Сімейне виховання	Надмірна опіка або жорстке виховання можуть сприяти розвитку страхів перед самостійністю, невдачами, покараннями.
Емоційний клімат у сім'ї	Конфлікти між батьками, відсутність підтримки, критика можуть викликати страх самотності, втрати любові, покарання.
Шкільне середовище	Страх невдачі, негативної оцінки або насмішок у класі формує тривожність і уникання навчальних завдань.
Особливості темпераменту	Діти з підвищеною чутливістю та тривожністю більше схильні до розвитку страхів.
Попередній досвід	Негативні переживання (наприклад, хвороба, втрата близьких) можуть спричиняти тривалі страхи.
Вплив медіа та цифрового контенту	Страшні історії, новини про небезпеки можуть викликати страхи перед незнайомими людьми, місцями, ситуаціями.

Отже, основними психологічними чинниками виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку є їхні вікові особливості, сімейне виховання, емоційний клімат у родині, вплив шкільного середовища, особливості темпераменту, попередній досвід та інформаційний простір. Незрілість емоційної регуляції, багата уява та нестача життєвого досвіду сприяють виникненню ірраціональних страхів, тоді як надмірна опіка або суворе виховання можуть формувати невпевненість і тривожність. Негативний емоційний фон у родині та високі вимоги в навчанні здатні посилювати страх невдач і соціального осуду. Також значний вплив мають попередні стресові переживання та інформація, отримана з медіа.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дозволив дійти висновку, що страх є складним емоційним станом, який має як біологічну, так і соціально-психологічну природу. Він виконує адаптивну функцію, сигналізуючи про потенційну небезпеку, проте у дитячому віці страхи часто мають ірраціональний характер і тісно пов'язані з уявленнями, переживаннями та емоційним досвідом дитини.

Класифікація страхів у науковій літературі представлена досить широко, що свідчить про багатогранність цього явища. Страхи умовно поділяються за джерелами виникнення (реальні, уявні), тривалістю (ситуативні, хронічні), змістом (соціальні, фізичні, екзистенційні тощо), а також за віковими критеріями. Особливе значення має те, що саме в молодшому шкільному віці дитина починає усвідомлювати емоційні стани, формуються моральні уявлення, розвивається самосвідомість, що сприяє зміні змісту і форм страхів.

У цьому віковому періоді страхи найчастіше пов'язані з конкретними об'єктами (темрява, самотність, покарання), але поступово набувають більш соціального характеру (страх невдачі, осуду, втрати прихильності дорослих). Це обумовлюється як пізнавальними змінами, так і впливом найближчого соціального оточення — родини, школи, однолітків. Аналіз основних психологічних чинників дозволяє виокремити найбільш значущі серед них: особливості емоційної чутливості дитини, стиль виховання, рівень тривожності у батьків, конфліктність сімейного середовища, а також негативний досвід, отриманий у результаті стресових або травматичних подій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методика та організація діагностики страхів у дітей молодшого шкільного віку

Діагностика страхів у дітей молодшого шкільного віку є важливим напрямом психологічного дослідження, оскільки саме в цьому віці страхи набувають особливого значення для емоційного та соціального розвитку дитини. Вони можуть бути викликані різноманітними факторами, такими як зміни в навколишньому середовищі, соціальні взаємодії, шкільні труднощі або навіть фантазії. Виявлення та вивчення цих страхів дозволяє спеціалістам краще зрозуміти емоційний стан дитини та розробити ефективні методи корекції.

Відповідно до мети програма дослідження складалася з наступних етапів:

1. Ознайомлення з базою практикою
2. Опрацювання теорій та підбір методів та методик дослідження
3. Підготовка до формування вибірки дослідження
4. Проведення дослідження, обробка та інтерпретація отриманих даних
5. Формування загальних висновків дослідження

Емпіричне дослідження на тему «Психологічні чинники виникнення страхів у молодшому шкільному віці» проходило на базі школи-ліцею №12. Загальна кількість досліджуваних склала 57 осіб.

Середній вік учасників дослідження 9-10 років. На початку дослідження батьків усіх учасників було проінформовано про мету дослідження. Усі батьки дали згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилось в груповому форматі. Вибірка була змішана.

Практична значимість дослідження у тому, що результати проведених досліджень можуть бути використані педагогами-психологами, вихователями, дитячими та шкільними психологами в практиці шкільних навчальних закладів.

З метою дослідження страхів молодших школярів нами були використані наступні психодіагностичні методики:

1. *Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) (адаптація О. М. Прихожан та Т. А. Немчинова) [13, с. 19]*

Шкала явної тривожності для дітей (CMAS) є одним із основних інструментів для виявлення рівня тривожності у дітей віком від 8 до 12 років. Вона призначена для визначення тривожності як стійкого психічного утворення, що може впливати на поведінку, емоційний стан і адаптацію дитини в соціальному середовищі. Цей метод був розроблений американськими психологами на основі шкали тривожності Тейлора, яка використовувалася для оцінки тривожності у дорослих. Враховуючи вікові особливості дітей, шкала CMAS адаптована таким чином, щоб враховувати специфіку дитячої психології і сприйняття.

У процесі адаптації були використані питання, що були відібрані з опитувальника MMPI (Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник), відомого інструменту для вивчення особистісних рис у дорослих. Для дітей методика була доопрацьована, включаючи контрольною шкалою, яка дозволяє виявити схильність до соціально схвалених відповідей. Це важливий аспект, оскільки діти, як правило, можуть відповідати таким чином, аби відповідати вимогам соціального оточення, не завжди відображаючи свої справжні переживання. Включення контрольною шкали дозволяє коригувати результати та забезпечити більшу точність в інтерпретації отриманих даних.

Шкала CMAS дає змогу виявити як явну тривожність, так і приховані симптоми, що можуть бути не зовсім очевидними на перший погляд. Це важливо, оскільки часто діти не в змозі чітко виразити свої емоції або страхи, і лише за допомогою таких методик можна виявити, наскільки ці емоції впливають на їхнє повсякденне життя, навчання та соціальні взаємодії.

Результати, отримані за допомогою шкали явної тривожності для дітей, дозволяють психологам не тільки оцінити загальний рівень тривожності, а й зробити висновки щодо потенційних психоемоційних проблем дитини.

Методика також є корисною для визначення потреби в подальшій психологічній підтримці чи терапії, а також для оцінки ефективності вже проведеної корекції.

2. Проективна методика «Мій клас» (А.А. Лєскова) [13, с. 20].

Проективна методика «Мій клас», розроблена А.А. Лєсковою, є цінним інструментом для вивчення соціально-психологічного статусу дитини в колективі, її адаптації до шкільного середовища, а також мотивації до навчання. Ця методика дозволяє дослідити, як дитина сприймає своє місце серед однокласників і які емоційні зв'язки вона формує з іншими членами колективу, зокрема з вчителями. Важливим аспектом є виявлення того, як дитина відчуває своє становище в класі та наскільки комфортно вона почувається в соціальній групі.

Основна мета цієї методики полягає в тому, щоб виявити, як дитина визначає своє місце у шкільному середовищі і як це місце впливає на її емоційний стан та поведінку. Дитина має можливість вільно виразити свої відчуття та думки через малюнок, що дозволяє психологу отримати важливу інформацію про ставлення дитини до інших учнів, вчителя, а також про її соціальну позицію в класі.

Методика передбачає, що дитині пропонується малюнок класу, де вона повинна позначити своє місце серед однокласників, а також позначити місце одного з товаришів. У ході тестування дитина не тільки малює, а й розповідає про свої переживання, взаємодію з іншими дітьми, ставлення до вчителя і навчального процесу. Аналіз цього малюнка дозволяє психологу зробити висновки щодо психологічного стану дитини, її емоційного комфорту, рівня інтеграції в колектив, а також про можливі труднощі адаптації до соціуму.

Один з важливих аспектів методики — це виявлення «позицій» дитини, які можуть варіюватися залежно від того, де саме дитина розміщує себе і своїх товаришів на малюнку. Кожна позиція має своє значення і відображає різні рівні інтеграції дитини в класний колектив, її впевненість у собі та ставлення до інших дітей. Є п'ять основних позицій, що відповідають різним рівням соціальної

адаптації, починаючи від високого рівня інтеграції і закінчуючи ізольованістю і низьким рівнем взаємодії.

Проективна методика «Мій клас» є особливо корисною для діагностики дітей молодшого шкільного віку, оскільки дозволяє виявити емоційні переживання, які можуть бути не завжди доступні для вербального вираження. Вона дає можливість психологу отримати глибоке розуміння соціальних взаємодій в класі, а також визначити, чи відчуває дитина емоційну підтримку з боку однокласників і вчителя. В результаті такого дослідження можна виявити потенційні проблеми в адаптації дитини до колективу та своєчасно вжити корекційних заходів. Методика також може бути використана для вивчення мотивації до навчання, оскільки взаємовідносини з однокласниками та вчителем значною мірою впливають на загальну зацікавленість та активність дитини у навчальному процесі.

3. Малюнок «Моя сім'я» (адаптація Т. В. Небоженко) [13, с. 21].

Методика «Малюнок сім'ї» є популярним інструментом для вивчення сімейних відносин та психоемоційного стану дитини. Цей метод дозволяє отримати важливу інформацію про те, як дитина сприймає своїх близьких, як вона оцінює свою роль у родинній структурі та як взаємодіє з членами сім'ї. Однією з відомих версій цієї методики є адаптація, створена Т. В. Небоженко, яка надає особливу увагу не тільки результатам малюнка, а й процесу його створення, що дає додаткову інформацію про емоційний стан дитини.

Процедура методу включає в себе запит до дитини намалювати свою сім'ю. Під час цього процесу психолог спостерігає за тим, як дитина розміщує на малюнку членів родини, яких саме членів вона включає в малюнок, яким чином зображає їхні взаємодії та яке місце відводить собі. Після малювання проводиться інтерв'ю з дитиною, під час якого вона пояснює, чому так зобразила своїх рідних, що означають певні позиції або взаємодії між членами сім'ї. Це інтерв'ю дозволяє розширити розуміння того, як дитина сприймає своїх батьків, братів і сестер, а також розкриває її емоційні та психологічні переживання у контексті родинних відносин.

Ключовими аспектами аналізу малюнка є послідовність, з якою дитина зображає членів родини, їхні розміри та відстань між ними. Наприклад, якщо один з членів сім'ї малюється значно більшим, ніж інші, це може свідчити про те, що дитина надає йому надмірно важливу роль або відчуває до нього сильну емоційну прив'язаність. Якщо ж деякі члени родини зображені дуже маленькими або взагалі відсутні на малюнку, це може вказувати на відчуття емоційної відстороненості або навіть відчуженості від цих людей.

Важливим елементом є також інтерпретація вибору кольорів для зображення кожного члена сім'ї. Наприклад, світлі та теплі кольори можуть вказувати на позитивні емоційні переживання щодо цього члена родини, тоді як темні або холодні кольори можуть свідчити про напруженість у відносинах або негативні емоції. Крім того, деталі, як-от додаткові символи, що з'являються на малюнку, можуть надати додаткову інформацію про те, як дитина відчуває себе у контексті сім'ї.

Метод «Малюнок сім'ї» особливо корисний для вивчення психоемоційного стану дитини, оскільки дозволяє виявити приховані переживання, які можуть бути важко висловлені словесно. Ця методика дозволяє психологам не лише оцінити рівень емоційної близькості дитини до членів родини, але й виявити можливі проблеми у сімейних відносинах, такі як конфлікти, відчуження або надмірне навантаження на дитину в результаті сімейних труднощів.

Важливою частиною цього методу є його універсальність. «Малюнок сім'ї» може бути використаний як для вивчення маленьких дітей, так і для підлітків, а також у роботі з дітьми, які переживають складні ситуації, такі як розлучення батьків чи смерть одного з родичів. В результаті аналізу малюнка можна отримати корисну інформацію для розуміння психологічного стану дитини і вжити відповідних заходів для підтримки та допомоги в адаптації до змін у родинному середовищі.

4. Опитувальник «Список страхів» (М. Кузнєцов, І. Бабарикіна) [13, с. 22-23]

Опитувальник «Список страхів», розроблений М. Кузнєцовим та І. Бабарикіною, є одним із найбільш ефективних інструментів для вивчення та діагностики страхів у дітей, а також для визначення рівня тривожності та виявлення типів страхів, характерних для дитячого віку.

Опитувальник складається з переліку поширених страхів, що можуть виникати у дітей молодшого шкільного віку, таких як страх публічних виступів, страх соціальної ізоляції, страх невдач у навчанні, страх темряви, страх перед новими соціальними ситуаціями (наприклад, знайомство з новими людьми) та інші, що пов'язані із шкільними або соціальними ситуаціями. Цей список включає як загальні страхи, так і специфічні дитячі страхи, що виникають у зв'язку з процесом навчання чи взаємодії з однолітками. Такі страхи можуть мати різну інтенсивність і проявлятися у вигляді тривоги, відмови від участі в певних заходах або навіть фізичної симптоматики (головний біль, болі в животі тощо).

Основною метою опитувальника є не тільки виявлення типових страхів, але й визначення інтенсивності цих переживань. Для цього кожен страх оцінюється за шкалою, яка дозволяє визначити, чи є він для дитини значущим, чи він викликає у неї значний емоційний дискомфорт, чи є цей страх стійким чи тимчасовим. Важливою частиною цього процесу є виявлення можливих кореляцій між наявними страхами та іншими психоемоційними особливостями дитини, зокрема її рівнем тривожності, соціальною адаптацією та рівнем стресу в шкільному середовищі.

Один із важливих аспектів використання цього опитувальника полягає в тому, що він дозволяє виявити не лише явні страхи, але й приховані, що можуть бути результатом внутрішніх переживань дитини, які вона не завжди може виразити словами. Наприклад, дитина може не усвідомлювати чи не наважуватись говорити про свій страх перед невдачами у навчанні або про побоювання щодо оцінок і реакцій батьків, але ці переживання можуть мати значний вплив на її психоемоційний стан.

Крім того, опитувальник «Список страхів» може бути корисним для виявлення зв'язків між конкретними страхами та іншими чинниками, які можуть

впливати на дитину, такими як її сімейне середовище, рівень підтримки в школі, взаємодія з однолітками, а також індивідуальні особливості особистості. Психолог, використовуючи цей інструмент, може визначити ключові фактори, що сприяють виникненню певних страхів, та розробити індивідуальну стратегію для роботи з дитиною, спрямовану на подолання цих страхів та зниження рівня тривожності.

Діагностика страхів у дітей молодшого шкільного віку є важливим напрямом психологічного дослідження, оскільки саме в цьому віці страхи відіграють суттєву роль у формуванні емоційного та соціального розвитку дитини. Вони можуть бути викликані різними чинниками: змінами в оточенні, труднощами у соціальній взаємодії, навчальними проблемами або навіть фантазіями. Виявлення та вивчення страхів дозволяє фахівцям краще зрозуміти емоційний стан дитини та розробити ефективні методи психологічної підтримки.

Мета дослідження — визначити основні психологічні чинники, що впливають на виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку, а також розробити рекомендації щодо їх подолання.

Об'єкт дослідження — страхи у дітей молодшого шкільного віку. Предмет дослідження — психологічні чинники, які зумовлюють виникнення цих страхів.

Відповідно до мети, програма дослідження включала такі етапи:

1. Ознайомлення з базою практики.
2. Вивчення теоретичних підходів та підбір методів дослідження.
3. Підготовка та формування вибірки.
4. Проведення емпіричного дослідження, обробка та інтерпретація даних.
5. Формулювання загальних висновків.

Емпіричне дослідження проводилось на базі школи-ліцею №12. Загальна кількість учасників склала 57 осіб віком 9–10 років. Перед початком дослідження всі батьки були проінформовані про його мету і надали письмову згоду на участь

дітей. Дослідження відбувалося у груповому форматі. Вибірка була змішаною за статтю.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у роботі педагогів-психологів, вихователів, дитячих і шкільних психологів для корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У процесі дослідження було проведено спостереження за поведінкою дітей під час застосування методик: «Мій клас», «Малюнок сім'ї», «Список страхів» та шкали тривожності CMAS. Основна мета спостереження — виявлення зовнішніх проявів страхів, рівня тривожності та особливостей соціальної взаємодії.

Розглянемо результати дослідження тривожності за методикою CMAS [32]. На рис.2.1. представлені дані за субшкалою «Соціальна бажаність».

За результатами аналізу субшкали «Соціальна бажаність», яка відображає достовірність отриманих результатів, можна зробити кілька важливих висновків. Критичне значення цієї субшкали встановлено на рівні 9 балів, що дає змогу оцінити, наскільки коректно і об'єктивно дитина відповідає на запитання, намагаючись подати себе в найбільш вигідному світлі або відповідати згідно з соціальними очікуваннями.



Рисунок 2.1 – Результати субшкали «Соціальна бажаність» за шкалою явної тривожності для дітей (CMAS)

У цьому контексті виявлено, що більша частина респондентів має показники «1-2» (42,10%) та «3-4» (52,63%), що вказує на невисокий рівень соціальної бажаності серед опитаних.

Такий результат свідчить про те, що діти, які брали участь у дослідженні, переважно не намагаються демонструвати соціально схвалювані відповіді або відповідають на запитання без значної орієнтації на соціальні стереотипи чи очікування.

Проте важливо зазначити, що певна кількість учасників все ж має показники у межах «3-4» та «1-2», що свідчить про певні коливання в рівні соціальної бажаності серед дітей. Це означає, що деякі респонденти можуть інтуїтивно схилитися до формулювання таких відповідей, які, на їхню думку, є більш соціально прийнятними або більш «правильними» з точки зору дорослих. Однак загальний низький рівень соціальної бажаності вказує на те, що більшість учасників намагаються давати більш реалістичні та об'єктивні відповіді, що є важливим аспектом для коректної інтерпретації отриманих результатів і дає підстави для подальшого аналізу отриманих даних без значних спотворень через соціальні фактори.

Проаналізуємо результати дослідження рівня тривожності за субшкалою «Явної тривожності» дітей (CMAS) [32] (рис.2.2).

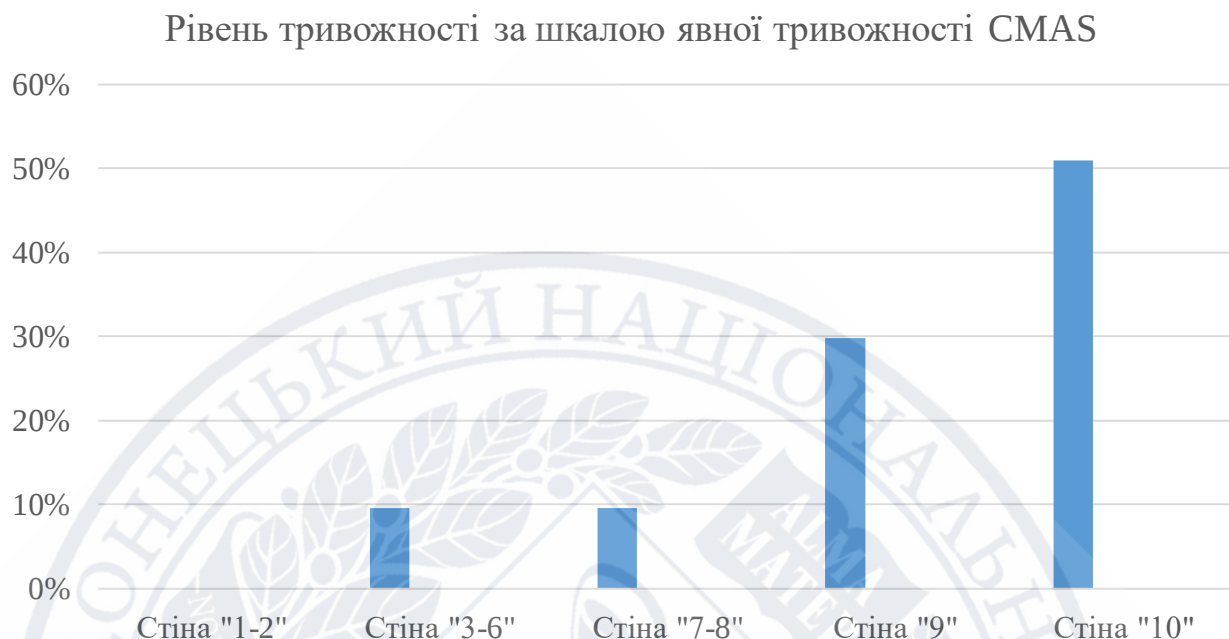


Рисунок 2.2 – Результати дослідження рівня тривожності за шкалою явної тривожності для дітей (CMAS)

Розглянувши результати дослідження, можна зробити висновок, що у більшості дітей спостерігається дуже високий рівень тривожності. Зокрема, 9,60% дітей мають 7-8 балів за шкалою, що вказує на кілька підвищену тривожність. Такий рівень тривожності часто пов'язаний з обмеженим колом ситуацій або певною сферою життя, де дитина відчуває занепокоєння. Це може бути результатом конкретних переживань у певних сферах, таких як школа, взаємодія з однокласниками або проблеми вдома.

Водночас, 29,82% дітей із загальної вибірки мають 9 балів, що вказує на явно підвищену тривожність. Цей рівень зазвичай має більш загальний, «розлитий» характер і може поширюватися на кілька аспектів життя дитини. Такі діти можуть переживати тривогу в різних ситуаціях, і це може впливати на їхнє емоційне та психологічне самопочуття в цілому.

Найбільше спостерігається 10 балів за шкалою тривожності, що вказує на дуже високу тривожність, яку мають 50,98% дітей від загальної вибірки. Це

порівняно великий показник, що свідчить про досить високий рівень тривожності серед молодших школярів. Діти з такими показниками можуть бути схильні до постійного переживання страхів, тривоги та нервозності, що значно впливає на їхнє повсякденне життя і психологічний стан.

Також важливо відзначити, що виявлено відмінності в рівнях тривожності серед хлопців і дівчат. Під час аналізу результатів було помічено, що дівчата мають вищий рівень тривожності, ніж хлопці. Зокрема, наявність 9-10 балів на шкалі тривожності переважає серед дівчат. Це може бути пов'язано з гендерними відмінностями в емоційній сфері, де дівчата часто більш чутливі до стресових ситуацій і більш схильні до переживання тривоги у різних аспектах свого життя.

Причинами високого рівня тривожності можуть бути різні фактори. По-перше, це особистісні переживання і підвищена чутливість, які є нормальними для дітей, що проходять етап розвитку і соціалізації. Проте, існують і більш специфічні чинники, такі як проблеми в сім'ї, труднощі з комунікацією і соціалізацією в колективі. Багато дітей також можуть бути обтяжені страхами, пов'язаними з глобальними подіями, зокрема пандемією COVID-19 та військовим вторгненням в Україну, що створює додатковий стрес і тривогу. Нестабільність у країні, а також постійне перебування в умовах військового стану значно впливають на психоемоційний стан дітей, викликаючи додаткові страхи та переживання. Травматизація на тлі цих подій також є важливою причиною тривожності, адже діти можуть бути свідками або безпосередньо відчувати наслідки цих катастрофічних явищ.

Таким чином, результати дослідження свідчать про високий рівень тривожності серед молодших школярів, що може мати серйозні наслідки для їхнього психологічного розвитку та емоційного стану. Важливо звертати увагу на ці показники, щоб своєчасно виявити дітей, які потребують додаткової підтримки, та розробити індивідуальні стратегії для подолання тривожності і допомоги в емоційній адаптації.

Результати дослідження у дітей соціально-психологічного статусу дитини в колективі, рівня її адаптації та мотивації до навчання за проєктивною методикою «Мій клас» (А.А. Лєскова) [42, с. 135] представлені на рис.2.3.

Методика "Мій клас" (1 клас)

- Вираженість пізнавальних інтересів ■ Позиція “один, далеко від вчителя”
- Ототожнення себе з дітьми ■ Місце поряд з учителем
- Ігрова позиція

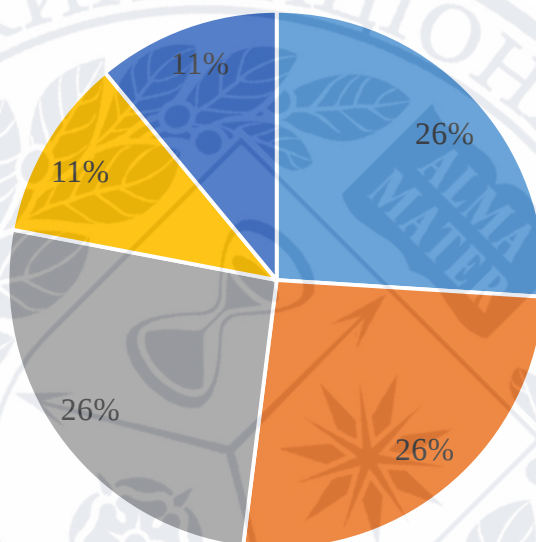


Рисунок 2.3 – Результати дослідження у дітей соціально-психологічного статусу дитини в колективі, рівня її адаптації та мотивації до навчання за проєктивною методикою «Мій клас» (А.А. Лєскова)

У першій групі досліджуваних було виявлено деякі характерні тенденції в психологічному становищі дітей, що вказують на різні аспекти їхнього емоційного та соціального розвитку. Зокрема, вираженість пізнавальних інтересів (25,92%) вказує на те, що велика частина учнів проявляє активну цікавість до навчання та освоєння нової інформації. Це може свідчити про наявність здорової мотивації та достатньо високого рівня зацікавленості в процесі пізнання. Пізнавальні інтереси є важливим показником того, що дитина здатна пристосовуватися до навчальних вимог і бере активну участь у

навчальному процесі. Тому цей показник може бути розцінений як позитивний з точки зору соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра, адже він свідчить про бажання дитини вчитися та розвиватися.

Однак, в той же час, виявлена позиція «один, далеко від вчителя» (25,76%) викликає певне занепокоєння. Це може бути інтерпретовано як емоційно неблагополучна позиція дитини, що вказує на труднощі в адаптації до шкільного середовища. Така поведінка часто свідчить про відчуття ізолюваності, можливо, внутрішнього страху чи небажання знаходитися в центрі уваги, або ж про нерозуміння вчителя з боку учня. Це може бути сигналом того, що дитина відчуває труднощі в емоційній адаптації до колективу, у неї можуть бути проблеми з побудовою довірливих відносин із педагогами чи однокласниками. Важливо розуміти, що такі діти можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, аби подолати емоційні бар'єри та покращити взаємодію з оточуючими.

Що стосується ототожнення себе з дітьми (26,32%), це може бути свідченням того, що ці учні мають здорову соціально-психологічну позицію у колективі. Вони відчувають себе частиною групи, мають соціальні зв'язки з однокласниками та можуть легко комунікувати з іншими дітьми. Це позитивний показник, який свідчить про те, що діти, у яких спостерігається таке ототожнення, мають стабільне емоційне становище та більш успішно адаптуються до шкільного середовища. Вони не відчувають себе ізолюваними або відчуженими від колективу, а навпаки, активно беруть участь у соціальних процесах, що є важливим для їхнього розвитку.

З огляду на ці результати, можна припустити, що близько третини учнів мають недостатньо довірливий контакт з учителем, що може призводити до певних труднощів у навчальному процесі та соціальній адаптації. Це вказує на те, що певна частина дітей може відчувати дискомфорт, коли перебуває в класі або школі в цілому. Вони можуть бути менш схильні до активної участі в освітньому процесі, бо їхній емоційний стан не дозволяє повністю розкрити потенціал і адекватно взаємодіяти з іншими учасниками процесу. Водночас, інша

третина учнів має досить стабільне і благополучне становище у шкільному колективі, активно взаємодіє з однокласниками та вчителями, що створює сприятливі умови для їхнього навчання і розвитку.

Не можна залишати без уваги те, що на ці результати можуть впливати різноманітні зовнішні чинники. Наприклад, економічна ситуація в країні, що відображається на загальному емоційному стані сімей, може впливати на мотивацію дітей та їхні пізнавальні інтереси. У багатьох випадках, складнощі в сімейному житті, низький рівень матеріального забезпечення або стрес, пов'язаний із економічними труднощами, можуть призводити до того, що дитина відчуває себе менш впевнено і переживає емоційну напругу. Це може знижувати її здатність до навчання та соціальної адаптації.

Також важливою є атмосфера в навчальному колективі. Діти, які відчувають підтримку від вчителів та однокласників, легше адаптуються до шкільного життя. У той час як у школах, де відсутня підтримка, може виникати дезадаптація, що ускладнює процес соціалізації учнів. Психологічний клімат у класі має значний вплив на емоційний стан дітей і їх здатність справлятися з соціальними труднощами.

Особистісні переживання дитини також можуть грати ключову роль у її соціальній адаптації. Діти, які переживають стрес або мають внутрішні проблеми, можуть не бути в змозі повноцінно взаємодіяти з однокласниками або вчителями. Крім того, стан емоційного благополуччя сім'ї має прямий вплив на психологічний стан дитини. Сімейні проблеми або важкі умови життя можуть призводити до підвищеної тривожності та відчуття ізоляції дитини, що, в свою чергу, впливає на її соціальну адаптацію в школі.

Друга частина результатів дослідження у дітей соціально-психологічного статусу дитини в колективі, рівня її адаптації та мотивації до навчання за проективною методикою «Мій клас» [42, с. 136] представлені на рис.2.4.

За рис. 2.4 можна побачити результати другої групи досліджуваних, де виявлено певні характерні тенденції в емоційно-психологічному становищі дітей. У цій групі найбільше переважають такі позиції, як ототожнення з дітьми

(37,34%), що свідчить про благополучну соціально-психологічну позицію учнів. Вони відчують себе частиною колективу, мають здорові соціальні зв'язки з однокласниками, що сприяє їхній адаптації до шкільного середовища та формує позитивне сприйняття класу і школи загалом. Це можна розглядати як показник того, що діти мають гармонійні стосунки з однолітками, що є важливим фактором для їхнього емоційного благополуччя та соціальної інтеграції в класний колектив.

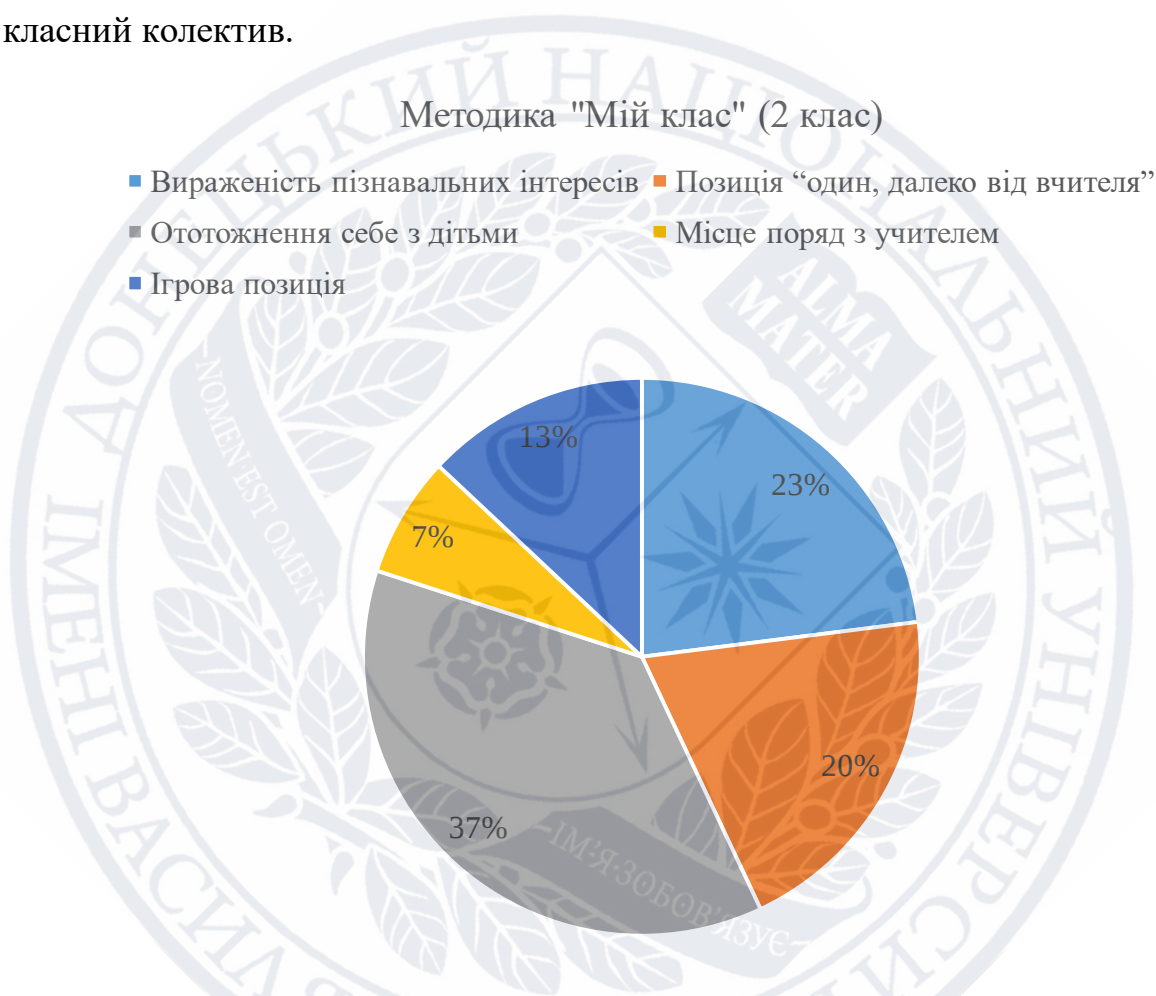


Рисунок 2.4 – Результати дослідження у дітей соціально-психологічного статусу дитини в колективі, рівня її адаптації та мотивації до навчання за проективною методикою «Мій клас» (А.А. Лєскова)

Однак у даній групі спостерігається менш виражена тяга до пізнання, що підтверджує показник вираженості пізнавальних інтересів на рівні 23,41%. Це свідчить про те, що в порівнянні з іншими групами, учні цієї групи мають менш активний інтерес до навчання та пізнання нового матеріалу. Цей показник може

вказувати на низьку мотивацію до навчання або недостатній рівень зацікавленості в предметах, що вивчаються. Водночас це може також бути наслідком зовнішніх факторів, таких як психологічна перенапруга або відсутність інтересу до певних аспектів шкільної діяльності через труднощі в соціалізації або через несприятливий емоційний клімат у класі.

Також виявлено, що в даній групі більший відсоток дітей займає ігрову позицію (порівняно з навчальною), що може свідчити про емоційну нестабільність або про невідповідність між очікуваннями навчального процесу та реальними можливостями або бажаннями дітей. Це означає, що частина учнів цієї групи не зовсім готові сприймати навчальну діяльність серйозно, і тому віддають перевагу ігровій діяльності або неактивно беруть участь у навчальному процесі. Така позиція може бути ознакою певних труднощів у навчальній мотивації або в адаптації до шкільного середовища, що також може негативно позначатися на рівні успішності та психоемоційному стані дітей.

Один з важливих аспектів результатів цієї групи — це наявність емоційно слабкого зв'язку з учителем. Це можна трактувати як ознаку того, що приблизно чверть досліджуваних не мають достатнього рівня взаєморозуміння з педагогами. Це може свідчити про те, що учні цієї групи відчують відчуження або несприйняття з боку вчителя, що впливає на їх емоційний стан і здатність до навчання. Такі діти можуть не отримувати достатньої підтримки з боку педагогів або ж не відчують довіри до них, що перешкоджає ефективній взаємодії в навчальному процесі. У результаті, це може призводити до проблем у навчанні, виникнення емоційних блоків, низької мотивації і труднощів в адаптації до шкільного життя.

Загалом, аналізуючи результати двох досліджуваних груп, можна підсумувати, що учні мають загалом низькі показники щодо вираженості пізнавальних інтересів і досить слабкий емоційний зв'язок з педагогами. Вони демонструють емоційно неблагополучні позиції в класі, що вказує на певні труднощі адаптації до шкільного середовища. З іншого боку, високий рівень ототожнення з дітьми (37,34%) може свідчити про їх позитивну соціально-

психологічну позицію в колективі. Це показує, що, незважаючи на труднощі в навчанні та емоційному зв'язку з учителями, діти в цілому мають гармонійні стосунки з однокласниками, що є важливим фактором для їх емоційного розвитку.

Причинами таких результатів можуть бути різноманітні фактори. Зокрема, низький рівень мотивації до навчальної діяльності може бути зумовлений низьким рівнем зацікавленості у вивченні шкільних предметів, відсутністю підтримки з боку вчителів або батьків, або ж індивідуальними труднощами в адаптації до нового навчального середовища. Також фактори, пов'язані з економічним становищем в країні, можуть впливати на емоційний стан і мотивацію дітей, оскільки стресова ситуація в сім'ї може позначитися на психологічному стані дітей, знижуючи їхній інтерес до навчання і розвитку.

Соціалізація є ще одним важливим фактором, що впливає на результати дослідження. Якщо діти мають труднощі з адаптацією в колективі, це може призводити до емоційного дискомфорту і послаблення зв'язку з вчителями. На психологічний клімат у навчальному колективі можуть впливати різні чинники: атмосферу в класі, рівень підтримки з боку педагогів, а також взаємодію між учнями.

Таким чином, для покращення ситуації в цій групі дітей необхідно зосередитися на підвищенні мотивації до навчання, розвитку емоційного зв'язку з педагогами та створенні сприятливого психологічного клімату в класі. У цьому процесі важливо враховувати індивідуальні потреби кожної дитини та працювати над створенням підтримуючої атмосфери в навчальному колективі.

Розглянемо наступну табл.2.2 з результатами за опитувальником «Список страхів» (М. Кузнецов, І. Бабарикіна) [3, с. 55].

Таблиця 2.2 – Результати за опитувальником «Список страхів» (М. Кузнецов, І. Бабарикіна)

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
18%	31%	51%

Розглянувши результати за опитувальником «Список страхів» (М. Кузнєцов, І. Бабарикіна) [3, с. 55], можна зробити наступні висновки. Згідно з таблицею 2.2, 51% дітей має високий рівень страхів, 31% знаходяться на середньому рівні, а лише 18% мають низький рівень страхів. Така розподільність даних свідчить про те, що більшість дітей молодшого шкільного віку відчують значні переживання та страхи, зокрема, щодо шкільних ситуацій.

Високий рівень страхів у понад половини досліджуваних учнів є тривожним сигналом. Це вказує на те, що значна частина дітей стикається з певними труднощами та тривогою, пов'язаними із шкільним життям. Багато дітей бояться отримати погані оцінки, що є одним із основних джерел стресу для молодших школярів. Крім того, побоювання перед осоромленням перед однокласниками або вчителем також є поширеними серед учнів. Такі переживання можуть виникати через надмірний тиск з боку навколишнього середовища, стереотипи про "успішність" в навчанні чи конкуренцію серед однокласників.

Іншим важливим фактором є проблеми в стосунках із вчителем, що також можуть спричиняти високий рівень страхів у дітей. У випадку негативних або не зовсім зрозумілих взаємин з педагогами діти можуть відчувати себе невпевнено і боятися відкрито виражати свої думки чи почуття, що сприяє розвитку тривожності. Конфлікти в класі, відчуття відторгнення або неуваги з боку однокласників також можуть призводити до розвитку страхів.

Середні показники тривожності (31%) вказують на те, що частина дітей усе ж відчуває тривогу щодо певних ситуацій у школі, але ця тривожність менш виражена. Це може бути пов'язано з тим, що в цих дітей є певна здатність адаптуватися до шкільного життя і вони здебільшого комфортно почуваються у навчальному процесі, хоча в окремих ситуаціях (наприклад, при складанні іспитів або при взаємодії з однокласниками) можуть все ж переживати певні труднощі.

Низький рівень страхів у лише 18% дітей є позитивним показником. Це означає, що частина учнів здатна впоратися з тривожністю і менш схильна до

переживань у шкільному середовищі. Вони мають достатній рівень впевненості у своїх силах і можуть без особливих труднощів адаптуватися до змін у навчальному процесі або шкільному колективі.

Загалом, результати дослідження підтверджують важливість роботи з дітьми, що відчувають страхи і тривогу в шкільному середовищі. Наявність високого рівня страхів у понад половини дітей вказує на необхідність зниження рівня стресу у школах, створення підтримуючого та безпечного середовища для учнів. Такі стратегії, як поліпшення взаємодії між учнями та педагогами, а також активне залучення батьків до процесу адаптації дитини, можуть допомогти знизити рівень тривожності та допомогти дітям краще справлятися з психологічними навантаженнями, пов'язаними зі школою.

Причинами страхів можуть бути як внутрішні фактори, такі як особистісна схильність до тривожності або недостатній рівень самовпевненості, так і зовнішні – конфлікти в класі, тиск з боку вчителів чи однокласників, а також соціальні та економічні чинники, що впливають на загальний емоційний фон дитини. Врахування цих аспектів дозволить більш ефективно розв'язувати проблему шкільних страхів серед молодших школярів.

Відзначимо, що застосування проективної методики «Малюнок сім'ї» (адаптація Т. В. Небоженко) в дослідженні страхів у молодших школярів дало змогу виявити ключові психологічні тенденції та аспекти, що можуть бути тісно пов'язані з емоційним станом дитини. Під час інтерпретації малюнків з'ясувалося, що дитяча уява і емоції часто відображаються в малюнках сім'ї, і це може багато розповісти про їх внутрішній стан, взаємини у родині та вплив цих факторів на страхи та тривожність дитини.

Перша тенденція, яка була виявлена, — це дистанція між дитиною та батьком, яка була помічена у 35-40% випадків. Така дистанція може бути не тільки фізичною, але й психологічною. Це може свідчити про емоційну відстороненість або недовіру між дитиною та батьком. Коли дитина зображує батька на значній відстані, це може вказувати на те, що вона не відчуває емоційної близькості з ним, можливо, через недостачу часу, проведеного разом,

або через відсутність підтримки і турботи. В такому випадку дитина може відчувати себе покинутою або непотрібною, що є одним із факторів, що підвищують рівень її тривожності та страхів.

Ще однією помітною тенденцією є сильне штрихування або натиск олівця, який спостерігається у 35% випадків. Це може бути ознакою емоційної напруги, внутрішнього конфлікту чи відчуття тривоги, що дитина переживає. Такі малюнки можуть також свідчити про підвищений рівень агресивності або незадоволення власним станом. Враховуючи, що дитина використовує такий спосіб малювання, можна припустити, що в її житті є певні емоційні чи психологічні труднощі, які вона не може виразити словами, але які виражаються через інтенсивність малюнка.

Іншим цікавим спостереженням є наявність маленьких фігурок сім'ї, розташованих в кутку або на периферії малюнка (27% випадків). Це може свідчити про почуття замкненості, самотності або занижену самооцінку у дітей. Маленька фігура може також відображати почуття безпорадності, страху бути покинутим чи відкинутим. Такі діти часто не відчують себе рівноправними членами родини, і їхнє сприйняття своєї ролі в сім'ї може бути спотвореним через відсутність емоційної підтримки та взаємодії.

Цікавою є тенденція збільшення складу родини, коли в малюнку з'являються додаткові родичі, наприклад: дядя, хресна, бабуса, прабабуса та інші (20% випадків). Це може бути відображенням незадоволених психологічних потреб у теплих і близьких емоційних зв'язках. Дитина може відчувати брак турботи чи уваги з боку близьких членів сім'ї, і таким чином вона намагається компенсувати цей дефіцит, включаючи у свою уяву додаткових осіб. Така потреба в емоційній підтримці свідчить про те, що дитина може відчувати себе самотньою або покинутою в реальному житті.

Відсутність одного з батьків на малюнку (13%) — це ще один важливий аспект, який вказує на фізичну або емоційну відсутність батька чи матері в житті дитини. Малювання є одним із способів самовираження для дітей, через який вони можуть передати свої емоції, переживання і сприйняття навколишнього

світу. Коли дитина не зображає одного з батьків, це може бути сигналом того, що цей батько чи мати не займають активної ролі в її житті, а їхня відсутність — це не лише фізична, а й емоційна дистанція.

Така відсутність батька чи матері може мати серйозні наслідки для емоційного розвитку дитини. Вона може відчувати себе покинутою, забутою, що веде до відчуття нестабільності і тривоги. Ці емоції можуть стати основою для розвитку низької самооцінки, проблем у соціалізації, а також тривожних чи депресивних станів. Брак одного з батьків може створити в дитині відчуття, що її потреби не задовольняються належним чином, що призводить до недовіри до людей та світогляду, в якому емоційна підтримка від близьких стає обмеженою чи ненадійною.

Крім того, дитина може сприймати таку відсутність як сигнал про те, що одна з найважливіших фігур у її житті не є доступною або не готова до активної участі у вихованні і розвитку. Це може сформувати в ній неправильні уявлення про роль батьків у родині і їхнє місце у підтримці емоційної стабільності дитини. У майбутньому це може вплинути на її здатність будувати стосунки, а також на її ставлення до обов'язків і відповідальності в особистих взаємодіях.

Ще один аспект полягає в тому, що відсутність одного з батьків може також бути відображенням сімейних труднощів, таких як розлучення або конфлікти між батьками. У таких випадках дитина може бути свідком або навіть учасником складних емоційних ситуацій, що ще більше підвищує рівень стресу і тривоги, створюючи почуття розгубленості і невизначеності. Якщо дитина не має можливості виразити свої переживання через відсутність одного з батьків, це може призвести до довготривалих емоційних проблем, таких як труднощі у встановленні довіри до інших, відчуття самотності або замкненості.

Що стосується відсутності малюнка "Я" (9%), то це може бути дуже важливим індикатором психологічного стану дитини. Відсутність власної фігури на малюнку часто зустрічається у дітей, які мають труднощі з ідентифікацією себе або відчувають, що їх не приймають в родині чи суспільстві. Це може вказувати на серйозні емоційні проблеми, зокрема на неприязнь до себе чи

занижену самооцінку, що також може бути фактором, що призводить до виникнення страхів і тривоги.

Нарешті, 5% дітей зобразили в малюнку членів сім'ї, які тримаються за руки, що може бути як відображенням реальних тісних стосунків у сім'ї, так і відображенням бажаних стосунків. Спільна діяльність і об'єднаність на малюнку можуть бути показниками психологічного благополуччя, почуття стабільності і підтримки в родині, що свідчить про те, що дитина відчуває себе включеною і потрібною в родинному колективі.

Загалом, аналіз малюнків сім'ї показав, що емоційний стан дітей і наявність страхів тісно пов'язані з їхніми взаєминами в родині. Труднощі в стосунках з батьками, відсутність емоційної близькості, а також брак підтримки з боку сім'ї можуть стати основними факторами, що сприяють розвитку страхів у дітей.

Таким чином, аналіз результатів дослідження показав високу тривожність серед молодших школярів, що є серйозним сигналом для подальших заходів підтримки. Більшість учасників виявили високий рівень явної тривожності, що вказує на переживання стосовно шкільного життя, стосунків з однокласниками і педагогами, а також соціальних факторів, таких як глобальні події. Аналіз соціально-психологічного статусу дітей у колективі продемонстрував як позитивні, так і негативні аспекти, зокрема, наявність здорових соціальних зв'язків у деяких учнів та труднощі в адаптації до навчального середовища у інших. Рівень страхів, особливо високий серед учнів, підкреслює наявність значних емоційних і психологічних бар'єрів, що потребують уваги.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних чинників виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку. Результати діагностичних методик свідчать про високий рівень тривожності у значної частини учасників дослідження. Так, за результатами «Шкали явної тривожності для дітей (CMAS)», більше половини дітей виявили

високі показники тривожності, що свідчить про емоційну нестабільність та внутрішню напруженість, які можуть бути передумовами формування страхів.

Проективна методика «Мій клас» засвідчила, що в багатьох дітей спостерігаються труднощі соціальної адаптації, що проявляються у слабкому емоційному зв'язку з педагогами та однокласниками, недостатньо сформованих пізнавальних інтересах, емоційній закритості та ізоляції в класному колективі. Це створює передумови для виникнення страхів, пов'язаних із навчанням, міжособистісними стосунками та шкільним середовищем загалом.

Дані, отримані за опитувальником «Список страхів», вказують на значне поширення страхів серед молодших школярів: у більшості дітей виявлено високий або середній рівень страхів, серед яких домінують саме шкільні — страхи оцінювання, помилки, покарання, осуду тощо. Це підтверджує гіпотезу про існування тісного зв'язку між емоційними особливостями дітей та їхнім ставленням до освітнього простору.

Проективна методика «Малюнок сім'ї» дозволила виявити додаткові чинники емоційної напруги: труднощі у стосунках з батьками, елементи психологічної дистанції, відчуття нестачі підтримки, що також сприяє формуванню страхів. Такі особливості малюнків, як сильне штрихування, мала величина фігур, відсутність окремих членів сім'ї, свідчать про переживання дитиною внутрішньої тривоги, самотності та нестачі емоційної безпеки.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Програма подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку

Страхи є невід'ємною частиною емоційного розвитку дітей, і, хоча вони можуть бути цілком природними в різні етапи розвитку, надмірна або нездорова тривожність може зашкодити психоемоційному стану дитини. У молодшому шкільному віці діти часто стикаються з новими соціальними, навчальними та емоційними викликами, що може спричинити виникнення різноманітних страхів. Це можуть бути страхи, пов'язані з новим навчальним процесом, взаємодією з однокласниками або навіть зі змінами в родині. У цьому віці діти знаходяться на етапі активного соціального і психологічного становлення, а правильне розуміння та корекція страхів може значно полегшити адаптацію до шкільного життя, допомогти в побудові позитивних міжособистісних стосунків та сприяти розвитку самовпевненості.

У дітей молодшого шкільного віку страхи часто є результатом не тільки реальних переживань, а й їхніх уявлень про навколишній світ. На цьому етапі життя дитина починає активно взаємодіяти з новими соціальними, освітніми та емоційними ситуаціями, і це може викликати різноманітні страхи.

Наприклад, дуже часто діти бояться залишатися на самоті в темряві. Цей страх може виникати через те, що дитина ще не здатна повністю розуміти, що темрява не несе ніякої реальної небезпеки, і це може бути результатом її уявлень про невидимих монстрів чи інших страшних істот. Такий страх може також підкріплюватися переглянутими фільмами чи історіями, які залишають на дитині емоційний відбиток.

Інший поширений страх — це страх перед невдачами в навчанні. Дитина, наприклад, може боятися отримати погану оцінку чи не впоратися з певними завданнями, що пов'язано із її прагненням до схвалення з боку батьків та вчителів. Такі страхи можуть виникати навіть тоді, коли дитина ще не стикалася з серйозними труднощами, але вона вже чує від дорослих про важливість успіхів

у навчанні. Цей страх може з часом призвести до тривожності та негативного ставлення до шкільних предметів, якщо батьки або вчителі не звертають уваги на емоційний стан дитини.

Діти також часто переживають через нові соціальні ситуації, наприклад, коли їм доводиться знайомитися з новими людьми — однокласниками чи вчителями. Вони можуть відчувати страх перед соціальними невдачами, боятися, що не знайдуть спільну мову з іншими дітьми або не впишуться в колектив. Такі переживання можуть бути пов'язані з низькою самооцінкою або із занепокоєнням щодо того, як їх сприймають інші. Для маленької дитини важливо отримати підтримку і розуміння від дорослих, щоб вона відчувала себе впевнено і не боялася невідомого.

Нерідко виникають й інші страхи, які мають більш індивідуальний характер. Наприклад, дитина може боятися певних ситуацій, пов'язаних із змінами в її житті: переїздом, зміною школи або втратами (наприклад, якщо дитина переживає смерть домашнього улюбленця чи розлучення батьків). Всі ці фактори можуть створювати відчуття тривоги та страху перед майбутнім, тому важливо, щоб дорослі звертали увагу на емоційний стан дитини, підтримували її і допомагали знаходити способи подолання цих страхів. Тому нижче наведемо складену програму для подолання таких страхів:

Метою програми є допомога дітям молодшого шкільного віку познайомитись з своїми страхами, зрозуміти який сигнал дає цей страх та спробувати з ним подружитись.

Заняття № 1

Мета: Створити безпечний простір, викликати приємні спогади, що дають опору і тепло.

Обладнання: Картонна скринька або коробочка, кольоровий папір, фломастери, наліпки.

Хід роботи: Знайомство, встановлення правил, гра , підсумок

Гра «Чарівна скринька спогадів» [35] допомагає дитині впоратися зі страхами, пов'язаними зі змінами у житті, зокрема переїздом або втратою важливого для неї середовища. Дорослий пропонує дитині створити власну «чарівну скриньку», у яку вона може покласти предмети, що нагадують їй про приємні моменти: фотографії, улюблені іграшки, малюнки або записані на папері добрі спогади. Потім дорослий обговорює з дитиною, що ці речі можуть залишатися з нею, навіть якщо змінюється місце проживання або школа. Це допомагає дитині усвідомити, що зміни не означають втрату всього цінного, а хороші спогади завжди залишаються з нею. Додатково можна запропонувати дитині намалювати або написати, що хорошого може принести нова ситуація, наприклад, нові друзі чи цікаві місця для прогулянок.

Очікувані результати: Відчуття внутрішнього ресурсу, формування емоційної безпеки.

Заняття № 2

Мета: Дати дитині віру в свої сили, сформувати позитивне уявлення про себе в майбутньому.

Обладнання: Папір, конверти, ручки, наліпки. Хід роботи: згадування правил, коло настрою, гра «Лист у майбутнє»

Гра «Лист у майбутнє» [39] допомагає дитині подолати страх перед невідомим, наприклад, зміною школи або новим оточенням. Дитині пропонується написати або намалювати листа для самої себе у майбутньому, наприклад, через місяць або три. У листі вона може описати свої почуття зараз, свої страхи та очікування. Також можна запропонувати їй уявити, що майбутнє «я» вже пережило цей досвід і відповідає їй, підбадьорюючи та розповідаючи, що все буде добре. Лист запаковують у конверт і домовляються відкрити його у зазначений термін. Це допомагає дитині усвідомити, що час минає і ситуація може змінитися на краще.

Очікувані результати: Підвищення впевненості, віра в зміни та світле майбутнє.

Заняття № 3

Мета: Усвідомити, хто або що дає підтримку у складних ситуаціях.

Обладнання: Папір, олівці, шаблони місточка.

Хід роботи: згадування правил, коло настрою, гра «Місточок підтримки».

Гра «Місточок підтримки» [23] допомагає дитині відчувати себе не самотньою у складній ситуації, наприклад, при розлученні батьків або втраті домашнього улюбленця. Дитина малює великий міст, який символізує перехід від старого до нового періоду життя. З одного боку мосту вона малює або пише те, що викликає у неї страх або сум, а з іншого – що хорошого може чекати її попереду. Потім вона разом із дорослим придумує, які «опори» можуть допомогти їй перейти цей міст, тобто хто або що може підтримати її в цій ситуації (родичі, друзі, улюблені заняття). Обговорення допомагає дитині усвідомити, що навіть у складних моментах вона має підтримку та ресурси для подолання страхів.

Очікувані результати: Відчуття підтримки, зменшення самотності у страху.

Заняття № 4

Мета: Створити “захисний механізм” від страху.

Обладнання: Великий аркуш, картон, фарби/фломастери.

Хід роботи: згадування правил, коло настрою, гра «Чарівний щит»

Один із ефективних методів подолання дитячих страхів – це гра «Чарівний щит» [12]. Дитина отримує завдання створити власний «чарівний щит», який допоможе їй захиститися від того, що її лякає. Для цього можна використати кольоровий папір, фарби, клей та інші матеріали для творчості. Спочатку дитина малює або виготовляє щит, а потім разом із дорослим обговорює, які символи або кольори можуть зробити його міцнішим. Наприклад, синій може символізувати спокій, жовтий – сміливість, а червоний – силу. Після цього проводиться гра, у якій дитина уявляє, що її страхи – це темні хмари або тіні, які

намагаються наблизитися, але щит їх відбиває. Завдяки такій грі дитина відчуває, що вона має силу контролювати свої страхи та захищатися від них.

Очікувані результати: Внутрішнє відчуття сили, опори, самозахисту.

Заняття № 5

Мета: Через фантазію та історію побачити себе хоробрим, подолати страх у символічній формі.

Обладнання: Аркуші, ручки, аудіофон (спокійна музика).

Хід роботи: згадування правил, коло настрою, гра «Казка про хороброго героя»

Ще одна корисна гра – «Казка про хороброго героя» (авторська). Дорослий пропонує дитині вигадати історію, де головний герой стикається зі своїм страхом і перемагає його. Спочатку дитина вибирає персонажа, який їй подобається – це може бути тваринка, супергерой або навіть вона сама. Потім вона описує, чого саме боїться її герой і як він долає цей страх. Наприклад, якщо дитина боїться темряви, вона може уявити, що її герой знаходить чарівний ліхтарик, який розганяє всі тіні. Важливо, щоб історія мала позитивний фінал, у якому герой відчуває радість і гордість за свою сміливість. Така гра допомагає дитині подивитися на свої страхи з іншої перспективи та знайти способи їх подолання.

Очікувані результати: Формування образу себе як сильного, віра у перемогу.

Заняття № 6

Мета: Змінити ставлення до страху — як до чогось, що можна зрозуміти і приручити.

Обладнання: Пластилін, папір, кольорові олівці.

Хід роботи: згадування правил, коло настрою, гра «Перетвори страх на друга».

Гра «Перетвори страх на друга» [31] також є ефективною для подолання дитячих переживань. Дитині пропонується намалювати або виліпити з пластиліну свій страх, надавши йому форму істоти. Спочатку вона може зробити його страшним, а потім разом із дорослим обговорити, що можна змінити, щоб

цей образ став добрішим. Дитина може додати усмішку, змінити колір або придумати, що цей персонаж не страшний, а, наприклад, сумний і просто потребує друга. Після цього вона може вигадати історію про цю істоту, де вона стає доброю або смішною. Така гра допомагає дитині змінити ставлення до страху та зменшити його вплив на емоційний стан.

Очікувані результати: Зменшення ворожості до страху, розуміння його природи.

Заняття № 7

Мета: “помістити” страх у місце, де він не заважає, відчувати контроль над ним.

Обладнання: Картон, клей, ножиці, кольоровий папір.

Хід роботи: згадування правил, коло настрою, гра «Будиночок для страху».

Гра «Будиночок для страху» (авторська) також є ефективною для роботи зі страхами. Ця вправа дозволяє дитині візуалізувати та відокремити свій страх, що сприяє зниженню його впливу. Запропонуйте дитині змайструвати з коробки «будиночок для страху». Попросіть її уявити свій страх, намалювати його, а потім «поселити» в цей будиночок. Після цього можна символічно закрити будиночок і сказати, що страх залишився всередині. Саме така гра допомагає відокремити страх від себе та дає дитині відчуття контролю.

Очікувані результати: Зменшення впливу страху, символічне “упорядкування” емоцій.

Заняття № 8

Мета: Визначити місця/людей/речі, які дають відчуття безпеки.

Обладнання: Аркуш, кольорові ручки, наліпки.

Хід роботи: згадування правил, коло настрою, вправа «Карта безпеки».

Вправа «Карта безпеки» [23] дає змогу дитині створити безпечне місце і за потреби повертатись у нього стільки, скільки заманеться. Разом з дитиною намалюйте карту місць, де вона почувається безпечно. Це можуть бути кімната, школа, будинок бабусі тощо. Обговоріть, чому ці місця викликають відчуття безпеки. Ще можна це «безпечне місце» носити з собою. Вправа допомагає

дитині усвідомити, що є місця та ситуації, де вона відчуває себе захищеною, що зміцнює її емоційну стабільність.

Очікувані результати: Укріплення почуття захищеності, емоційна опора.

Заняття № 9

Мета: Навчити відпускати страх.

Обладнання: Надувні кульки, маркери.

Хід роботи: : згадування правил, коло настрою, гра «Повітряна кулька страху».

Гра «Повітряна кулька страху» [12] сприяє зниженню тривожності та навчає дитину технікам саморегуляції через дихання. Запропонуйте дитині уявити, що її страх — це повітряна кулька. Нехай вона глибоко вдихне, уявляючи, як надуває кульку своїм страхом, а потім повільно видихне, уявляючи, як страх виходить разом з повітрям.

Очікувані результати: Символічне прощання зі страхом, почуття полегшення.

Заняття № 10

Мета: Підсумувати програму, закріпити позитивний образ себе як сміливої особистості.

Обладнання: Маленькі скарбнички або конвертики, “монетки хоробрості” (вирізані кружечки), кольорові ручки.

Хід роботи: згадування правил, коло настрою, вправа «Скарб хоробрості».

Вправа «Скарб хоробрості» (авторська) допомагає усвідомити та закріпити свої особисті перемоги над страхами, зібрати «докази», що дитина здатна долати труднощі. Дитина отримує 7–10 «монеток хоробрості», на кожній пише або малює: один момент, коли вона була сміливою, якусь дію, яку вона зробила, щоб впоратись зі страхом, слово чи символ, що нагадує їй про її силу. Кожен вкладає свої монетки в «скарбничку», яку підготував психолог заздалегідь. Очікувані результати: Укріплення самооцінки, віра у власну хоробрість, святкування результату.

Дана програма спрямована на м'яке, підтримувальне й ресурсне опрацювання дитячих страхів. У центрі програми — творчі завдання, робота з символами, уявою та рефлексією. Вправи підібрані так, щоб діти могли в безпечному середовищі виразити свій страх, осмислити його природу, знайти внутрішні ресурси для подолання й поступово сформувати відчуття емоційної безпеки. Програма має гнучку структуру, кожне заняття є окремим кроком, що веде дитину від пізнання страху.

3.2. Рекомендації подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку

Відповідно до психологічних досліджень, основними причинами виникнення страхів у дітей є зміни в їхньому житті, такі як початок навчання в школі, нові соціальні контакти або конфлікти в родині. Крім того, вплив на розвиток страхів можуть мати тип виховання, емоційне ставлення батьків до ситуацій, стосунки в сім'ї, а також рівень підтримки дитини з боку близьких.

З метою подолання страхів у дітей важливо застосовувати комплексний підхід, який включає індивідуальну роботу з дитиною, а також активну участь батьків та вчителів. Проте, кожен підхід має враховувати індивідуальні особливості дитини, її емоційний стан, рівень розвитку та тип страхів.

1. Психологічна підтримка та розуміння страхів. Діти молодшого шкільного віку часто не можуть чітко сформулювати, чого саме вони бояться. Тому важливо, щоб батьки або педагоги створили сприятливу атмосферу для відкритого спілкування, де дитина могла б висловити свої переживання без страху осуду. Важливими є уважність і підтримка з боку дорослих у цей період.

2. Постійний діалог із дитиною. Діти потребують підтримки для того, щоб зрозуміти і визначити джерела своїх страхів. Важливо, щоб батьки і вчителі пояснювали дитині, що її страхи є нормальними і природними для її віку, і що їх можна подолати. Завжди варто наголошувати на тому, що їй не потрібно соромитися своїх переживань.

3. Методики психотерапії та гри. Існує багато психотерапевтичних методик, які допомагають дітям подолати страхи, зокрема арт-терапія, ігрова

терапія, методи дихальних вправ та релаксації. За допомогою малювання, гри, постановки театральних сцен або розповідей дитина може обробити свої переживання і зменшити рівень тривожності.

4. Позитивні переконання та зміцнення впевненості. Для того, щоб подолати страхи, необхідно вчити дитину використовувати позитивні переконання і формувати впевненість у своїх силах. Постійно хвалити дитину за її досягнення, навіть найменші, дозволяє створити у неї відчуття успіху і здатності долати труднощі.

5. Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції. Такі методи, як релаксація та медитація, допомагають дітям справлятися з емоційними потрясіннями та знижують рівень тривожності. Наприклад, можна вчити дитину спеціальним дихальним технікам, які дозволяють їй заспокоїтися в стресових ситуаціях.

6. Техніки поступової адаптації до страхів. Щоб допомогти дитині подолати свої страхи, важливо не примушувати її одразу зіткнутися з тим, що її лякає. Проте поступово знайомити дитину з її страхом в умовах, що сприяють безпеці і комфорту, дозволяє знизити його інтенсивність. Наприклад, якщо дитина боїться темряви, можна почати з коротких періодів перебування в темряві з включеним світлом, поступово збільшуючи темний проміжок часу.

Педагоги та батьки відіграють ключову роль у процесі подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку. Їхня активна участь і підтримка можуть значно полегшити цей процес і допомогти дитині подолати свої переживання. Важливо, щоб дорослі були уважними до емоційного стану дитини, оскільки страхи можуть проявлятися не тільки у вигляді очевидних емоційних реакцій, але й через фізичні симптоми, зміни в поведінці або навіть відмову від участі в певних заняттях. Створення комфортних умов для дитини, де вона може відкрито висловлювати свої переживання, допоможе зменшити рівень тривожності та дозволить дитині відчути себе в безпеці, що є основою для подолання страхів.

Однією з найважливіших рекомендацій є створення безпечної та підтримуючої атмосфери. Дитина повинна відчувати, що вона не буде осуджена або висміяна за свої страхи, що це є нормальною частиною її емоційного досвіду. Підтримка з боку батьків і педагогів у цьому процесі створює середовище, де дитина може відкритися і поділитися своїми переживаннями без остраху перед можливими негативними наслідками. Це дає їй можливість усвідомити, що її почуття важливі і зрозумілі, що значно знижує інтенсивність страхів.

Іншою важливою рекомендацією є постійне заохочення і підтримка дитини, що допомагає їй побудувати самовпевненість. Часто страхи у дітей виникають через невпевненість у своїх силах, особливо якщо дитина стикається з новими ситуаціями, з якими їй важко впоратися. Педагоги та батьки повинні вчасно помічати маленькі досягнення дитини і хвалити її навіть за невеликі кроки в подоланні страхів. Таке позитивне підкріплення допомагає дитині відчувати, що вона здатна справлятися зі своїми переживаннями, що підвищує її впевненість у власних силах. Важливо також підтримувати дитину в моменти невдач, допомагаючи їй зрозуміти, що неуспіхи є нормальними і не роблять її менш гідною чи здатною. Це дозволяє уникнути формування відчуття безпорадності і сприяє розвитку здорової самоповаги.

Ще однією важливою рекомендацією є використання методик поступової адаптації до страхів. Підхід до цього процесу має бути м'яким і поступовим. Важливо не примушувати дитину відразу справлятися з ситуацією, яка викликає в неї страх, оскільки це може лише посилити її тривожність. Натомість потрібно створювати умови, де дитина може поступово звикати до об'єкта чи ситуації, яка викликає у неї страх. Наприклад, якщо дитина боїться темряви, можна почати з того, що ввечері увімкнути нічник і поступово зменшувати його яскравість, дозволяючи дитині звикнути до темного середовища. Поступовий підхід дозволяє дитині відчувати себе більш контролюючою ситуацією, що зменшує інтенсивність її страхів і дає змогу подолати їх без зайвого стресу.

Виходячи з вищевикладеного, активна участь батьків і педагогів в процесі подолання страхів допомагає дитині зрозуміти, що її переживання важливі і

можуть бути подолані, що є запорукою успішної соціалізації та емоційного благополуччя. Батьки та педагоги повинні активно підтримувати дитину в моменти стресу або тривоги, вислуховувати її переживання без осуду, а також давати чіткі і заспокійливі відповіді на запитання, що виникають у дитини. Це створює для дитини середовище, в якому він відчуває себе в безпеці, що сприяє формуванню довіри до навколишнього світу та дорослих.

Взаємна підтримка також сприяє розвитку відкритості та комунікаційних навичок у дитини. Вона вчиться відкрито висловлювати свої почуття і переживання, не боячись бути непонятою або осудженою. Це є важливою складовою для формування впевненості в собі, оскільки коли дитина відчуває, що її почуття важливі і заслуговують на увагу, вона розвиває здорове почуття власної гідності.

У таблиці 3.2 узагальнено основні рекомендації для подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 3.2 – Рекомендації для подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку

Метод	Опис	Приклад
Психологічна підтримка та розуміння	Відкритий діалог із дитиною, що дозволяє їй виразити свої переживання без страху осуду.	Під час розмови з дитиною батьки уважно вислуховують її страхи і запитують про емоційний стан.
Ігрові методики	Використання гри для обробки страхів і емоційних переживань дитини.	Дитина малює свої страхи або відтворює їх у грі з ляльками чи персонажами.
Позитивне підкріплення	Заохочення і похвала дитини за її маленькі досягнення, що зміцнює впевненість у собі.	Похвала за те, що дитина змогла подолати своє занепокоєння в нових ситуаціях (наприклад, перший день у школі).
Техніки поступового адаптування	Поступове ознайомлення з об'єктами страху в безпечних умовах.	Дитина поступово привикає до темряви, починаючи з коротких періодів перебування в темному приміщенні.
Розвиток навичок самоконтролю та релаксації	Навчання технік дихальних вправ і саморегуляції для зниження рівня тривожності та стресу.	Виконання вправ на глибоке дихання перед важливими подіями (наприклад, перед виступом на уроці).

Отже, робота з подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку є важливим аспектом психолого-педагогічної практики. Врахування індивідуальних особливостей дитини, її страхів і переживань, а також створення умов для безпечного і підтримуючого середовища є ключовими факторами успішного подолання страхів.

Висновки до третього розділу

Психологічні методики, такі як ігрові, арт-терапевтичні методи, а також техніки поступової адаптації та саморегуляції можуть значно допомогти в цьому процесі. Важливою є також роль батьків та вчителів, які повинні активно підтримувати дитину, створюючи атмосферу довіри і підтримки.

Підтримка з боку дорослих допомагає дитині не лише усвідомити свої страхи, але й навчитися їх долати, знаходячи способи справлятися з емоціями. Взаємне розуміння і підтримка допомагають створити основу для розвитку у дитини емоційної стійкості, здатності до самоусвідомлення і самоконтролю, що є важливими елементами для формування здорової психіки. Коли дитина відчуває підтримку та розуміння, вона вчиться адаптуватися до труднощів, сприймати їх як тимчасові перешкоди, а не як непереборні загрози.

Завдяки цьому активному процесу взаємодії, дитина також отримує підтримку у соціалізації, що сприяє розвитку її соціальних навичок і здатності будувати стосунки з іншими дітьми та дорослими. Вона вчиться довіряти, взаємодіяти, а також розуміти межі своїх переживань та можливості їх корекції. Всі ці фактори, що включають підтримку емоційної рівноваги, довіри і впевненості, є основою для здорового розвитку дитини, її успішної адаптації до змінюваного світу та формування психічної стійкості, що допомагає в подоланні майбутніх труднощів і підтримці психологічного здоров'я в дорослому житті.

ВИСНОВКИ

Під час написання роботи були зроблені наступні висновки.

1. У результаті дослідження поняття страху як психологічного феномену можна зробити висновок, що страх є складним емоційним і психічним процесом, який виникає внаслідок усвідомлення загрози або небезпеки. Він може мати різну природу, як реальну, так і уявну, і відіграє важливу роль у процесах адаптації та виживання людини. Страх можна класифікувати за різними критеріями, такими як за джерелами виникнення (реальні або уявні загрози), за інтенсивністю (легкий, помірний або сильний) і за типом переживання (фізіологічний або когнітивний). Розуміння природи та класифікації страху дозволяє краще розуміти механізми його виникнення та розробляти ефективні методи боротьби з ним, зокрема у дітей.

2. Аналізуючи вікові особливості психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, можна стверджувати, що цей період є важливим етапом у становленні особистості дитини. На цьому етапі діти починають активно взаємодіяти з навколишнім світом, зокрема зі школою та однолітками, що впливає на розвиток їхніх емоцій, соціальних навичок і пізнавальних процесів. Вони стають здатними до абстрактного мислення, але все ще схильні до найвних уявлень про реальність. Саме в цьому віці страхи можуть мати специфічні риси, такі як страх перед невідомим, страх перед невдачами, страх перед соціальною оцінкою. Ці страхи можуть бути обумовлені віковими змінами, недостатньою здатністю до аналізу та критичної оцінки своїх переживань.

3. Основні психологічні чинники виникнення страхів у дітей молодшого шкільного віку часто пов'язані з особливостями їх емоційного розвитку, взаємодії з оточуючими людьми та сприйняттям світу. Страхи можуть виникати через негативний досвід або травматичні події, що залишили емоційний відбиток на дитині. Важливим фактором є також родинне середовище та стилі виховання, які можуть або підтримувати, або посилювати дитячі страхи. Наприклад,

надмірна опіка або навпаки, нехтування емоційними потребами дитини можуть призвести до формування постійних страхів. Окрім того, дитина в цьому віці ще не здатна повністю контролювати свої емоції і часто реагує на навколишній світ із сильним емоційним зарядом, що також сприяє виникненню страхів.

4. Обґрунтовано, що у дослідженні страхів у дітей молодшого шкільного віку була використана комплексна методика, яка включала різні техніки та інструменти для оцінки психологічних чинників, що сприяють виникненню страхів у дітей. Для цього застосовувалися такі методи, як опитувальники, проєктивні методики та шкали для визначення рівня тривожності. Зокрема, були використані «Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)», проєктивна методика «Мій клас» (А. А. Лєскова), опитувальник «Список страхів» (М. Кузнецов, І. Бабарикіна) та методика «Малюнок сім'ї» (адаптація Т. В. Небоженко). Завдяки використанню цих інструментів вдалося отримати всебічну картину психологічних чинників, що впливають на виникнення страхів у дітей, а також оцінити рівень тривожності, соціальну адаптацію та сімейне середовище учасників дослідження.

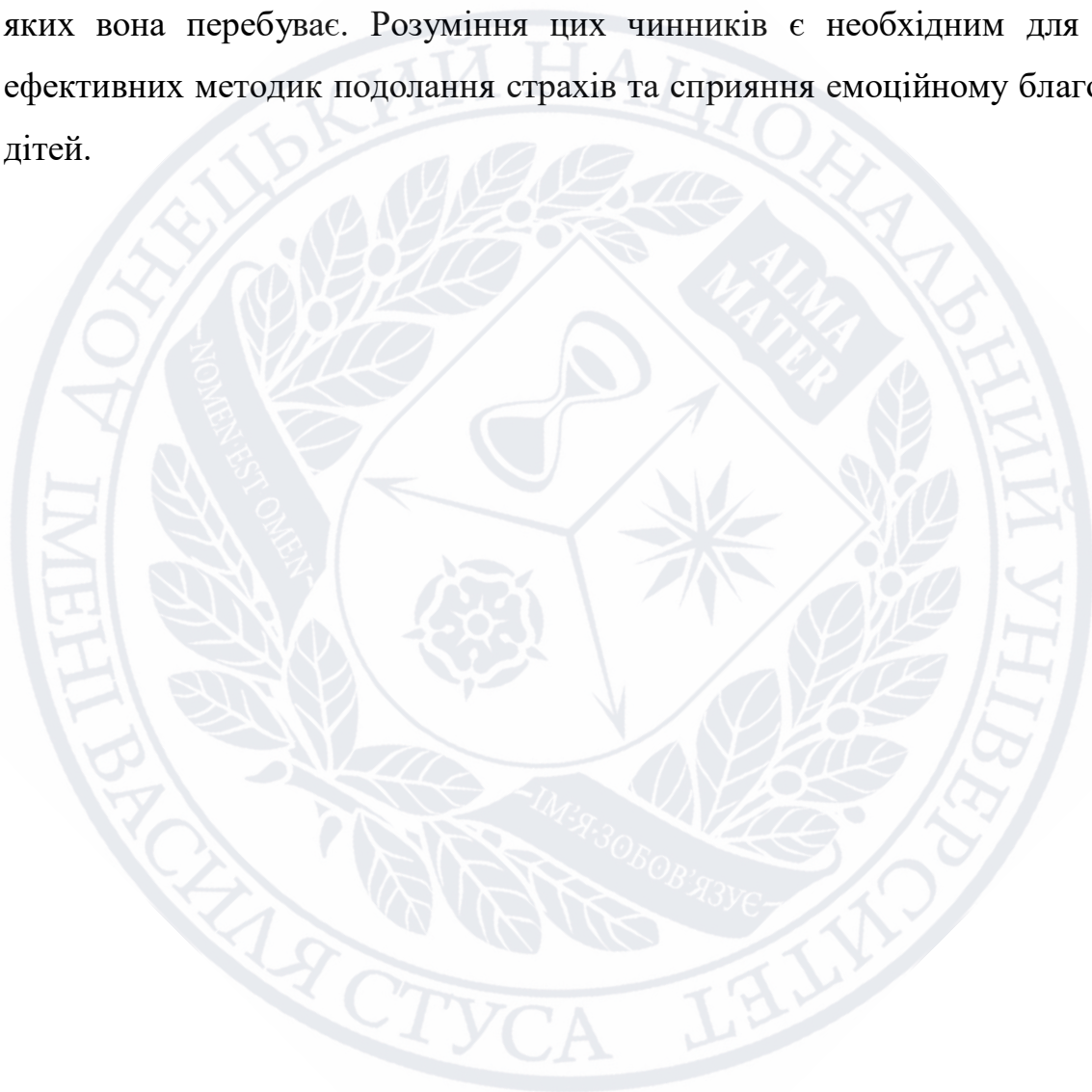
5. В результаті проведеного практичного дослідження з метою визначення психологічних чинників виникнення страхів у молодшому шкільному віці серед 57 молодших школярів у віці 10-11 років нами були отримані наступні результати: Результати діагностики молодших школярів отриманих за «Шкалою явної тривожності для дітей (CMAS)» свідчать про те, що 50,98% досліджуваних (29 дітей) мають високий рівень тривожності. 29,82% (17) від загальної вибірки мають 9 стіну, тобто явно підвищену тривожність, що зазвичай носить "розлитої", генералізований характер. Результати за проєктивною методикою «Мій клас» (А. А. Лєскова) демонструють низькі показники, щодо вираженості пізнавальних інтересів, доволі слабкий та недовірливий емоційний зв'язок з педагогом та емоційно неблагополучну позиція дитини у класі. Це вказує на труднощі соціальної адаптації дитини у шкільному колективі. Результати за опитувальником «Список страхів» (М. Кузнецов, І. Бабарикіна) вказують, що 51 % (29) дітей мають високий рівень страхів та 31% (18) має середній рівень.

Наявність шкільних страхів є у більшості дітей, а також було виявлено взаємозв'язок між шкільними страхами та психологічними особливостями молодших школярів. За результатами проєктивної методики «Малюнок сім'ї» (адаптація Т. В. Небоженко) було виділено такі тенденції: дистанція між дитиною та батьком, сильне штрихування та натиск олівця, що свідчить про внутрішню напругу дитини, маленькі фігурки сім'ї, збільшення складу, та відсутність когось з членів родини.

6. Подолання страхів у дітей молодшого шкільного віку вимагає комплексного підходу, який враховує різні фактори, що впливають на розвиток цих страхів. Важливим є психологічна підтримка дитини, зокрема розвиток її емоційної компетентності та вміння справлятися зі своїми переживаннями. Навчання дитини методам контролю емоцій і страхів сприяє зниженню тривожності й допомагає краще адаптуватися до різних ситуацій. Не менш важливим є створення безпечного середовища, де дитина може відкрито ділитися своїми переживаннями, не побоюючись осуду. Підтримка з боку батьків і педагогів у цьому процесі має велике значення. Якщо дитина відчуває розуміння та підтримку з боку дорослих, рівень тривожності значно знижується. Водночас, розвиток навичок саморегуляції є важливим елементом у подоланні страхів. Релаксаційні техніки, дихальні вправи та інші методи зниження стресу допомагають дітям краще контролювати свої емоції. Це створює у дитини відчуття контролю над ситуацією, що знижує ймовірність розвитку панічних станів. Соціальна адаптація також грає важливу роль у зменшенні страхів. Взаємодія з однолітками, розвиток здорових стосунків у класі допомагають зменшити соціальну тривожність. Шкільне середовище, де дитина відчуває підтримку та прийняття, сприяє зниженню страхів, пов'язаних з комунікацією та взаємодією з іншими. Виховання в родині має значний вплив на подолання страхів. Сприятливі стосунки з батьками, емоційна стабільність у родині та підтримка дитячої ініціативи є важливими складовими формування здорової самооцінки та зниження рівня страхів. Активна участь у спільних заходах

зміцнює відчуття безпеки та підтримки, що допомагає дитині справлятися з її внутрішніми переживаннями.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічні чинники виникнення страхів у молодшому шкільному віці є багатофакторними. Вони обумовлені не лише індивідуальними особливостями дитини, такими як емоційна вразливість і самооцінка, але й соціальними та сімейними умовами, у яких вона перебуває. Розуміння цих чинників є необхідним для розробки ефективних методик подолання страхів та сприяння емоційному благополуччю дітей.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобро Л. В. Характеристика уявлень дітей молодшого шкільного віку про уміння долати страх. *Молодий вчений*. 2018. № 1(2). С. 770-773.
2. Бобро Л.В. Страх як феномен особистого зростання дошкільника. Збірник наукових праць Херсонського державного університету. *Педагогічні науки*. 2016. С. 80-83
3. Бондаренко І. Л. Аналіз ефективності психологічних методів подолання страхів у дітей з поведінковими розладами. *Психологія розвитку дитини*. 2021. № 4. С. 54–59.
4. 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. DOI: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/663/642>
5. Вознесенська О. І. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. № 10. С. 5–8.
6. Гавриш Т. В. Страхі дітей молодшого шкільного віку: вплив соціально-психологічних факторів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. 2016. № 2. С. 112-118.
7. Гречаник Н., Гречаник С. До питання про формування емоційно-етичної компетентності особистості: зарубіжний досвід. *Наука і техніка сьогодні. Серія «Педагогіка»*, 2022. № 6 (6), С. 77–83. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-6\(6\)-158-166](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-6(6)-158-166)
8. Даценко Т. О. Феномен дитячого страху: психологічний вимір дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки : *матер. II щорічної Всеукр. наук.-практ. конф.*, (19 квітня 2012 р.) Київ. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. С. 182-187.
9. Дубровіна М. І. Психологічні аспекти корекції страхів у молодших школярів з особливими освітніми потребами. *Наукові праці психологічних факультетів*. 2021. № 2. С. 130–135.

10. Ісаєва Д. Ю. Дитячі страхи: психологічна підтримка. Science and innovations in the 21st century: матеріали I Всеукраїнської Інтернет-конференції студентів та молодих вчених (Мелітополь, 12 травня 2021 р.) Гуманітарні науки. Соціальні та поведінкові науки. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. 126 с.
11. Камінська О. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис*. 2018. № 4. С. 86-104.
12. Каченюк І.Л. Програма психологічної корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. Друкується за рішенням Вченої ради Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, 2018, 62.
13. К'єркегор С. Поняття страху. К: Академічний проект. 2020. 212 с.
14. Кисільова М. В. Арт-терапія в роботі з дітьми: керівництво для дитячих психологів, педагогів, лікарів і фахівців, що працюють з дітьми. Київ: Мова, 2009. 160 с.
15. Кононко О. Л. Уміння долати страх: сутність, психологічні умови формування в ранньому онтогенезі. Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-5 березня 2016 року). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2016. 132 с.
16. Корміло О.М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. 2014. С. 286-297. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_27
17. Корнієнко О. Б. Психологічні умови формування страхів у дітей дошкільного віку. *Вісник психології та освіти*. 2019. Т. 3. С. 62–67.
18. Корсакова Н. А. Музична терапія в музичному благополуччя дошкільника. *Вихователь ДНЗ*. 2016. № 2. С. 29.
19. Кузнецов М. А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: монографія; Харків: нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.

20. Кузнєцова Т. В. Психологічні методи корекції страхів у дітей початкової школи. *Психологічний журнал*. 2017. № 5. С. 58-65.
21. Лазаренко В. С. Особливості страхів у дітей молодшого шкільного віку. URL: http://www.rusnauka.com/26_WP_2013/Psihologia/0_144676.doc.htm (дата звернення: 03.03.2025)
22. Мартиненко О. В. Психологічні особливості розвитку дитячих страхів у контексті сімейного виховання. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 65–70.
23. Мельничук О. І. Психологічна допомога дітям, що переживають страхи, через заняття з арт-терапії. *Психологічні аспекти розвитку дітей*. 2018. № 8. С. 90–94.
24. Методика “Мій клас”. Дитячий психолог. URL: <https://dytpsyholog.com/2015/05/20/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BC%D1%96%D0%B9-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81/> (дата звернення: 03.03.2025)
25. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. / ред. О. Г. Романовський. Харків: НТУ «ХП», 2017. Вип. 46 (50): матеріали міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених: «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 21 жовтня 2016 р. С. 18-31.
26. Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.. М.П. Драгоманова*: Зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210-218.
27. Мовчан М. М. Різновиди страху в соціальному середовищі: філософський дискурс. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/7157/1/Мовчан%20М.М.Різни%20страху%20в%20соц.%20середов.філ.дискурс%208в%20Гілею%20С144%292019.pdf> (дата звернення: 03.03.2025)

28. Морозюк В. М. Корекція дитячих страхів, як напрямок роботи практичних психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. К.: НПУ, 2007. Вип. 19 (43). С. 184-188.
29. Назаревич В. І. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів. URL: <https://socialscience.uu.edu.ua/article/215> (дата звернення: 03.03.2025)
30. Олексюк І. В. Психологічні методи корекції страхів у дітей з тривожними розладами. *Актуальні питання психотерапії*. 2020. № 7. С. 112–117.
31. Орлов А. Б., Орлова Л. В., Орлова Н. А. Психологічні механізми виникнення і корекції нав'язаних дитячих страхів. *Питання психології*. 2011. № 3. С. 7-11.
32. Оцінка явної тривожності (шкала CMAS). Підручники для студентів онлайн. URL: https://stud.com.ua/82681/psihologiya/diagnostika_trivozhnosti (дата звернення: 03.03.2025)
33. Павленко О. В. Вплив соціокультурних факторів на формування страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Журнал психології*. 2018. № 6. С. 102–107.
34. Петренко Н. І. Особливості страхів у дітей з обмеженими можливостями здоров'я. *Науково-практичний журнал психології і освіти*. 2020. № 5. С. 80–85.
35. Покришко Д. Є. Корекція дитячих страхів за допомогою ігрових методик. *Молодий вчений*. 2020. № 9(1). С. 72–75.
36. Портницька Н. Ф., Тичина І. М. До питання проявів страхів та тривожності у дітей з розумовою відсталістю. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/24193/1/Strah.pdf> (дата звернення: 03.03.2025)
37. Потонська О. Вплив дитячих страхів на толерантність дорослої людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. Вип. 1. С. 52–57.
38. Проективна методика «Малюнок сім'ї». URL: <https://dytpsyholog.com/2015/02/05/%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D>

[1%8F-](#)

[%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8/](#) (дата звернення: 03.03.2025)

39. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Н. В. Пророк. Київ: КНУ, 2022. 155 с.
40. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х. : Прапор, 2009. 672 с.
41. Руденко О. О. Дитячі страхи: психологічні механізми та корекція. *Журнал практичної психології*. 2019. № 7. С. 132-140.
42. Руденко Т. А. Психологічні методи діагностики та корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Психологія в освіті*. 2018. Т. 2. С. 135–140.
43. Сидоренко Н. В. Роль сімейного виховання у формуванні страхів у дітей. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 2. С. 200–205.
44. Ткаченко В. А. Вплив страхів на психологічний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Міжнародний журнал педагогічних і психологічних наук*. 2020. № 5. С. 50–55.
45. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
46. Черненко О. М. Системний підхід до корекції страхів у дітей дошкільного віку. *Психологія і освіта: теорія і практика*. 2021. № 2. С. 87–92.
47. Шевченко Т. М. Психологічні особливості страхів дітей в умовах дошкільного навчального закладу. *Дошкільна освіта: теорія і практика*. 2019. № 4. С. 111–116.
48. Юрчак Т. Особливості дитячих страхів у дошкільному віці. *Факультет педагогіки і психології*. 2018. С. 75-78. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11212/1/31Jurčak.pdf> (дата звернення: 03.03.2025).

49. Якимова Г. В. Визначення особливостей страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Психологічний журнал дитячого розвитку*. 2021. Т. 4. С. 120–125.
50. Яковлева І. І. Вплив дитячих страхів на розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Психологія розвитку дитини*. 2020. № 1. С. 90–95.
51. Matokhniuk L. The influence of information on the psychological state of the individual in critical situations. *Scientific Bulletin of Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series «Pedagogy. Psychology»*. 2022. № 2. С. 24–29. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-2.04> (дата звернення: 12.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала явної тривожності для дітей (CMAS)

№	Твердження	Вірно	Невірно
1.	Тобі важко думати про що - небудь одному.		
2.	Тобі неприємно, якщо за тобою спостерігають, коли ти що - небудь робиш.		
3.	Тобі дуже хочеться бути у всьому найкращим.		
4.	Ти легко червонієш.		
5.	Всі твої знайомі тобі подобаються.		
6.	Нерідко ти зауважуєш, що в тебе сильно б'ється серце.		
7.	Ти дуже сильно соромишся.		
8.	Буває, що тобі хочеться бути якомога далі від того місця, де ти знаходишся.		
9.	Тобі здається, що у інших все виходить краще, ніж у тебе.		
10.	В іграх ти більше любиш вигравати, ніж програвати.		
11.	У глибині душі ти багато чого боїшся.		
12.	Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою.		
13.	Ти боїшся залишатися вдома один.		
14.	Тобі важко зважитися на щось		
15.	Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що хочеться.		
16.	Часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти		
17.	Ти завжди і з усіма ввічливий.		
18.	Тебе турбує, що скажуть батьки		
19.	Тебе легко розлютити.		
20.	Часто тобі важко дихати.		
21.	Ти завжди добре себе ведеш.		
22.	У тебе пітніють руки.		
23.	В туалет тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям.		
24.	Інші діти мають кращу вдачу аніж ти.		
25.	Для тебе важливо, що про тебе думають інші.		

26	Часто тобі важко ковтати		
27	Часто хвилюєшся через те, що, як з'ясовується пізніше, не мало значення.		
28	Тебе легко образити		
29	Тебе увесь час мучить, чи все ти робиш правильно, так, як треба.		
30	Ти ніколи не хвалишся		
31	Ти боїшся того, що з тобою може що - то статися.		
32	Увечері тобі важко заснути.		
33	Ти дуже переживаєш через оцінки.		
34	Ти ніколи не спізнюєшся.		
35	Часто ти відчуваєш непевність у собі.		
36	Ти завжди говориш тільки правду.		
37	Ти відчуваєш, що тебе ніхто не розуміє.		
38	Ти боїшся, що тебе скажуть: "Ти все робиш погано".		
39	Ти боїшся темряви.		
40	Тобі важко зосередитися на навчанні.		
41	Іноді ти злишся.		
42	У тебе часто болить живіт.		
43	Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся один у темній кімнаті.		
44	Ти часто робиш те, чого не варто було б робити.		
45	У тебе часто болить голова.		
46	Ти турбуєшся, що з твоїми батьками що - небудь трапиться.		
47	Іноді ти не виконуєш свої обіцянки.		
48	Ти швидко втомлюєшся.		
49	Ти часто грубиш батькам і іншим дорослим.		
50	Тобі нерідко сняться страшні сни.		
51	Тобі здається, що інші діти сміються над тобою.		
52	Буває, що ти брешеш.		
53	Ти боїшся, що з тобою трапиться щось погане.		

Обробка результатів та інтерпретація

1. За допомогою ключа підраховуються дані по контрольній шкалі - субшкалі "соціальної бажаності".

КЛЮЧ ДО субшкалам "соціальної бажаності"

відповіді	ВІРНО	НЕВІРНО
Номери пунктів СМАС	5, 17, 21, 30, 34, 36	10, 41, 47, 49, 52

2. Підраховуються бали по субшкале тривожності.

КЛЮЧ ДО субшкалам тривожності

відповідь	ВІРНО
Номери пунктів СМАС	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53

3. Переклад сирих балів у стіни

4. Характеристика рівнів тривожності

стіни	характеристика	Примітка
1 - 2	Стан тривожності випробуваному не властиво	Подібне "надмірний спокій" може мати або не мати захисного характеру
3 - 6	Нормальний рівень тривожності	Необхідний для адаптації і продуктивної діяльності
7 - 8	Кілька підвищена тривожність	Часто буває пов'язана з обмеженим колом ситуацій, певною сферою життя
9	Явно підвищена тривожність	Зазвичай носить "розлітої", генералізований характер
10	Дуже висока тривожність	Група ризику

Додаток Б**Опитувальник «Список страхів» (М. Кузнєцов, І. Бабарикіна)**

Інструкція. Перед тобою ситуації, в яких учні можуть відчувати страх у школі. Оціни, як часто такі ситуації з'являються у твоєму шкільному житті. Тобі потрібно прочитати їх уважно і поставити кожному пункту тесту оцінку від 0 до 5.

При відповіді необхідно керуватися наступними позначеннями:

«0» – даний стан відсутній

«1» – таке трапляється дуже рідко

«2» – буває, але рідко

«3» – таке інколи трапляється

«4» – дуже часто

«5» – даний стан присутній завжди

1. Боюсь отримати погану оцінку.
2. Боюсь, що викличуть до дошки.
3. Боюсь не знати відповіді на питання учителя.
4. Боюсь самого учителя.
5. Боюсь осоромитися перед однокласниками.
6. Боюсь запізнитися на урок.
7. Боюсь покарання за запізнення.
8. Боюсь покарання за погану поведінку.
9. Боюсь перевірки домашнього завдання.
10. Боюсь, що викличуть до дошки, коли не готовий до уроку.
11. Боюсь, що ніхто у класі не захоче дружити зі мною.
12. Боюсь не встигнути зробити вчасно завдання на контрольній роботі.
13. Боюсь, що знайдуть шпаргалку чи побачать, що списую.
14. Боюсь відповідати (піднімати руку), навіть якщо знаю відповідь.
15. Боюсь виявитися гіршим за інших.
16. Боюсь слухати, коли учитель зачитує оцінки з контрольної роботи.
17. Боюсь не зрозуміти пояснення учителя.

18. Боюсь виступати перед усім класом.
19. Боюсь, що викличуть до директора школи.
20. Боюсь почути за спиною насмішки однокласників.

Обробка результатів та інтерпретація

від 50 балів і більше – високий рівень наявності шкільних страхів;

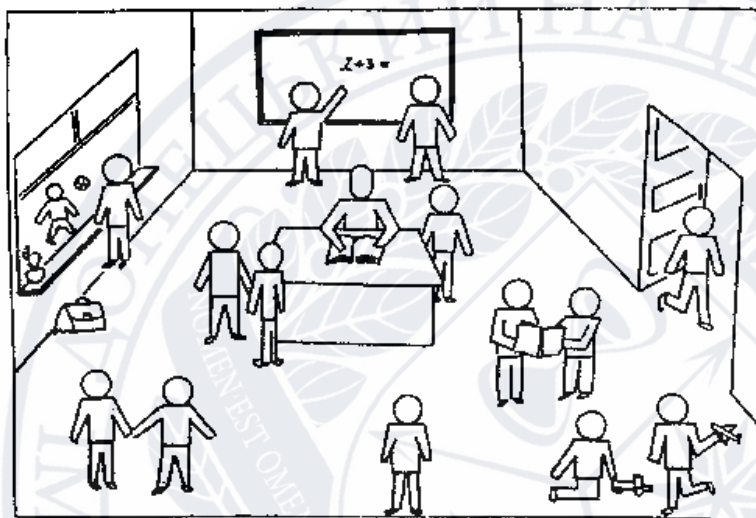
від 30 до 50 балів – середній рівень наявності шкільних страхів;

до 30 балів – низький рівень наявності шкільних страхів.



Додаток В**Методика “Мій клас” (А.А. Лєскова)**

Інструкція: “На цьому малюнку схематично зображений ваш клас. За столом сидить вчитель, учні зайняті своєю справою. Частина хлопців грається. Знайдіть і позначте хрестиком на малюнку себе, напишіть поруч свої ім’я та прізвище. Потім позначте (теж хрестиком) на малюнку свого товариша, напишіть поруч його ім’я і прізвище”.

*Обробка результатів та інтерпретація*

На малюнку позначені позиції, що вказують на вираженість пізнавальних інтересів: вирішення завдання біля дошки, спільне читання книги, питання, що задаються вчителю. В даному випадку ідентифікація щодо цієї позиції буде свідчити про адекватність соціально-психологічного та навчального статусу молодшого школяра.

Позиція “один, далеко від вчителя” – емоційно неблагополучна позиція дитини, яка вказує на труднощі адаптації до перебування в класному колективі.

Ототожнення себе з дітьми, що стоять у парі, разом грають, – доказ благополучної соціально-психологічної позиції дитини.

Місце поряд з учителем: учитель в даному випадку є значущою особою для досліджуваного, а досліджуваний ототожнює себе з учнем, прийнятим вчителем.

Ігрова позиція: не відповідає навчальній позиції.

Малюнок «Моя сім'я» адаптація Т. В. Небоженко)

Інструкція: “Намалюй, будь ласка, свою сім'ю”. Не слід давати які-небудь вказівки чи уточнення. На запитання, яні може поставити дитина, типу “Кого треба малювати, а кого не треба?”, “Треба намалювати всіх?”, “А дідуся малювати треба?” і т.д., відповідати слід ухильно, наприклад: “Малюй так, як тобі хочеться”.

Процедура

Дитині дають простий олівець середньої м'якості, набір кольорових олівців, гумку і стандартний чистий аркуш паперу формату А4. Використання будь-яких додаткових інструментів виключається.

Поки дитина малює, психолог повинен ненав'язливо проводити спостереження, відзначаючи такі моменти, як:

- порядок заповнення вільного простору.
- порядок появи персонажів малюнка.
- час початку і закінчення роботи.
- виникнення труднощів при зображенні того чи іншого персонажа або елементів малюнку (надмірна зосередженість, паузи, помітна повільність, користування гумкою і т.д.).
- час, витрачений на виконання окремих персонажів.
- емоційний настрій дитини під час зображення того чи іншого персонажа.
- спонтанні коментарі дитини.

Після виконання завдання слід отримати максимум додаткової інформації, організувавши коротку бесіду за допомогою запитань.

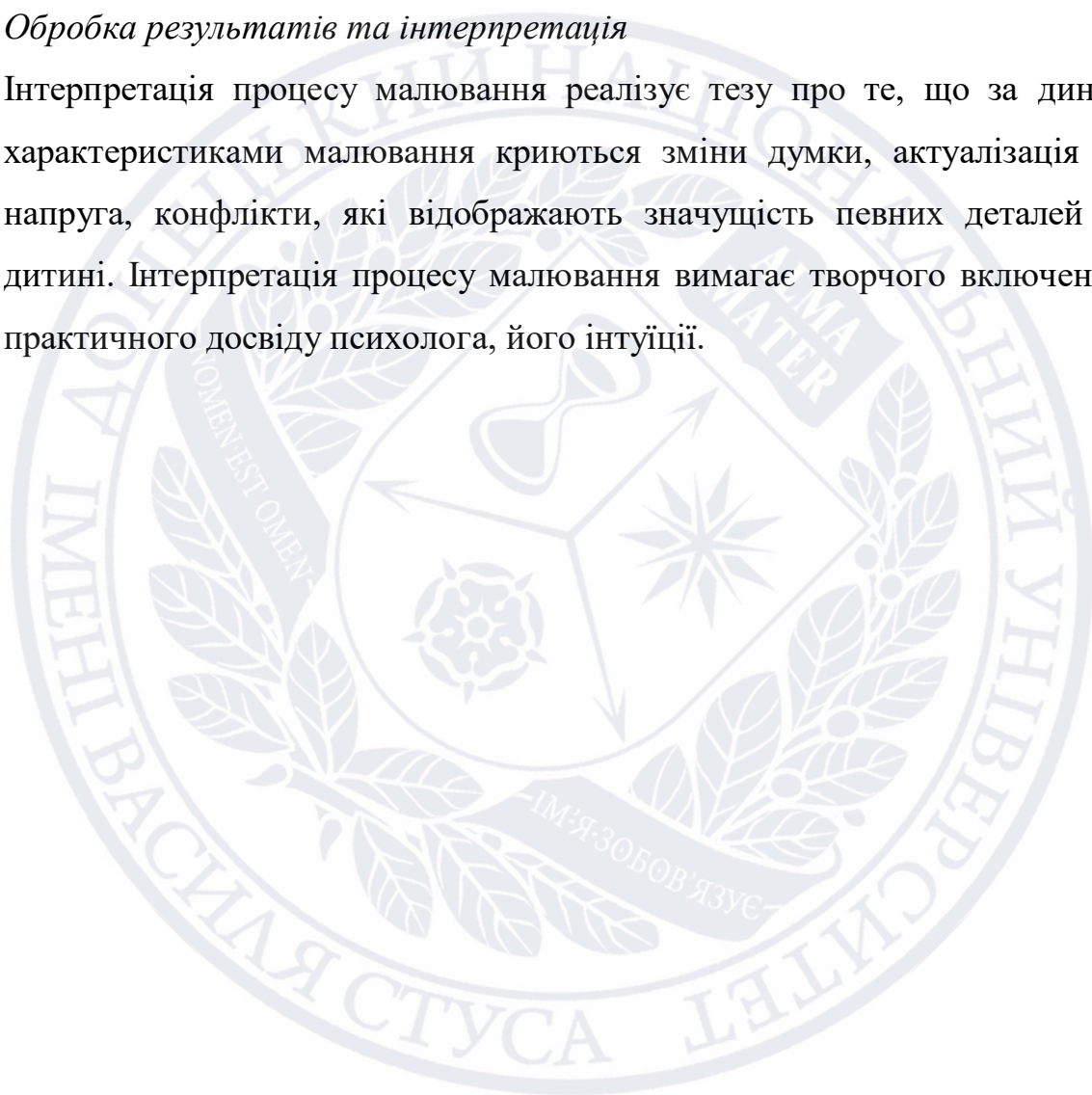
1. Скажи, хто тут намальований?
2. Де вони знаходяться?
3. Що вони роблять?
4. Хто в сім'ї найбільш хороший і чому?
5. Їм весело чи нудно? Чому?
6. Хто з намальованих людей найщасливіший? Чому?

7. Хто з них найбільш нещасний? Чому?
8. Як у цій сім'ї карають дітей за погану поведінку?
9. Кого одного залишать вдома, коли поїдуть на прогулянку?
10. Чому дитина не намалював кого-небудь з членів сім'ї (якщо так сталося)?

При опитуванні психолог повинен з'ясувати сенс намальованого дитиною почуття – почуття до окремих членів родини.

Обробка результатів та інтерпретація

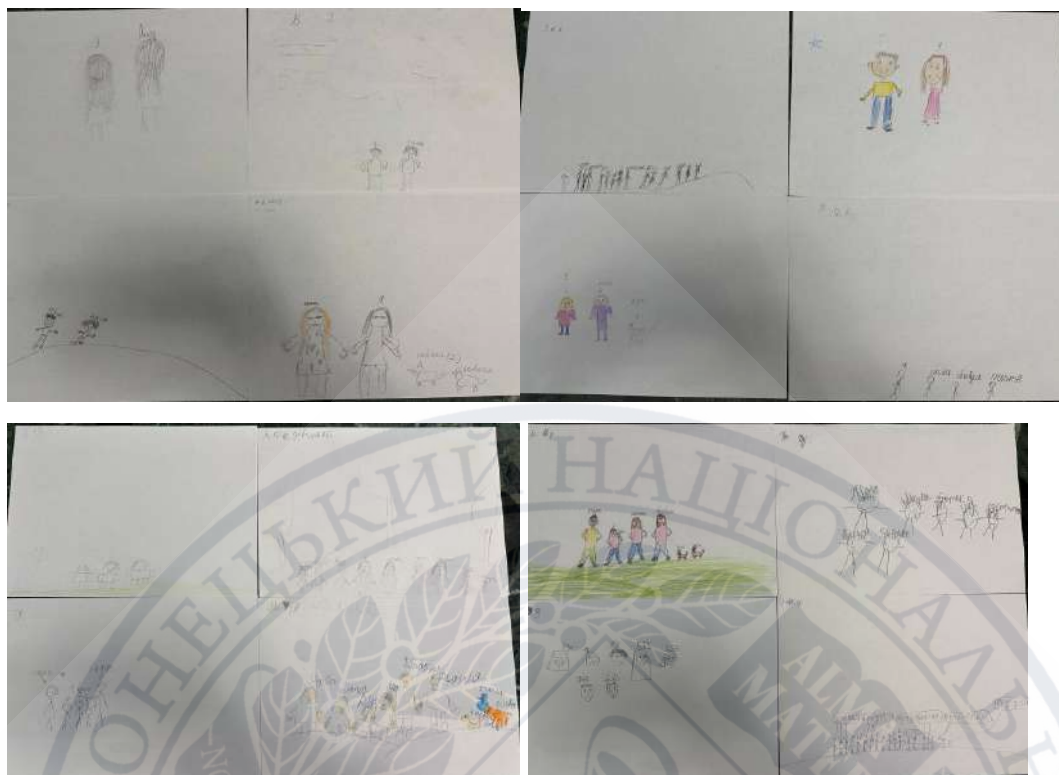
Інтерпретація процесу малювання реалізує тезу про те, що за динамічними характеристиками малювання криються зміни думки, актуалізація почуттів, напруга, конфлікти, які відображають значущість певних деталей малюнка дитини. Інтерпретація процесу малювання вимагає творчого включення всього практичного досвіду психолога, його інтуїції.



Додаток Д

Роботи(результати) проєктивної методики «Моя сім'я»





Результати дослідження за 4-ма методиками (33 дівчаток)

Дитина	Тривожність (CMAS)	«Мій клас»	«Моя сім'я»	«Список страхів»
Дитина 1	60,29%	80,52%	90,13%	50,45%
Дитина 2	49,85%	69,65%	79,87%	59,98%
Дитина 3	64,72%	84,51%	74,32%	54,68%
Дитина 4	69,33%	59,76%	84,99%	44,92%
Дитина 5	54,76%	89,21%	79,49%	49,77%
Дитина 6	57,14%	75,45%	80,34%	52,67%
Дитина 7	61,78%	68,34%	72,65%	56,13%
Дитина 8	67,55%	78,23%	85,49%	47,89%
Дитина 9	60,13%	73,88%	82,15%	53,21%
Дитина 10	65,34%	79,98%	70,42%	51,56%
Дитина 11	59,45%	80,14%	76,98%	55,34%
Дитина 12	63,92%	84,12%	71,12%	50,77%
Дитина 13	62,76%	71,45%	80,87%	52,89%
Дитина 14	70,11%	77,98%	83,65%	49,32%
Дитина 15	55,67%	70,65%	74,23%	58,65%
Дитина 16	61,23%	82,76%	85,22%	48,76%
Дитина 17	67,34%	65,34%	78,45%	53,45%
Дитина 18	68,23%	76,55%	84,12%	54,12%
Дитина 19	64,88%	79,12%	80,11%	57,34%
Дитина 20	58,67%	72,89%	75,45%	52,78%
Дитина 21	63,29%	68,78%	82,34%	55,12%
Дитина 22	60,55%	74,76%	78,65%	51,99%
Дитина 23	65,23%	80,45%	79,23%	50,12%

Дитина 24	62,11%	75,12%	74,23%	56,67%
Дитина 25	61,54%	70,56%	79,11%	54,44%
Дитина 26	68,34%	73,45%	85,45%	49,89%
Дитина 27	64,22%	78,11%	76,56%	55,77%
Дитина 28	66,76%	72,78%	74,88%	53,12%
Дитина 29	59,87%	69,98%	80,56%	57,23%
Дитина 30	65,54%	82,11%	78,23%	51,99%
Дитина 31	63,45%	77,98%	72,88%	56,78%
Дитина 32	60,67%	74,65%	80,12%	52,34%
Дитина 33	66,45%	79,32%	83,11%	50,45%

Результати дослідження за 4-ма методиками (24 хлопці)

Дитина	Тривожність (CMAS)	«Мій клас»	«Моя сім'я»	«Список страхів»
Дитина 1	60,29%	80,52%	90,13%	50,45%
Дитина 2	49,85%	69,65%	79,87%	59,98%
Дитина 3	64,72%	84,51%	74,32%	54,68%
Дитина 4	69,33%	59,76%	84,99%	44,92%
Дитина 5	54,76%	89,21%	79,49%	49,77%
Дитина 6	57,11%	74,56%	81,23%	52,34%
Дитина 7	63,45%	75,12%	72,11%	53,67%
Дитина 8	61,24%	77,98%	78,11%	55,32%
Дитина 9	66,13%	80,34%	75,98%	56,45%
Дитина 10	58,76%	70,89%	72,32%	50,67%
Дитина 11	64,21%	73,45%	79,23%	57,11%
Дитина 12	60,98%	68,23%	76,67%	52,78%
Дитина 13	62,44%	72,54%	77,45%	51,45%
Дитина 14	67,65%	79,88%	80,12%	55,21%
Дитина 15	59,54%	75,65%	81,98%	49,99%
Дитина 16	63,87%	82,23%	72,32%	54,78%
Дитина 17	65,23%	78,56%	70,76%	50,21%
Дитина 18	66,32%	71,45%	74,21%	56,78%
Дитина 19	62,76%	77,34%	82,56%	55,89%
Дитина 20	60,23%	80,11%	73,87%	51,34%
Дитина 21	64,32%	69,76%	77,98%	52,12%
Дитина 22	61,45%	74,67%	80,11%	54,34%
Дитина 23	65,87%	81,21%	73,12%	55,56%
Дитина 24	67,45%	76,54%	78,65%	53,21%

Зведена таблиця результатів дослідження

Категорія	Дівчатка (33)	Хлопці (24)	Загалом (57)
Тривожність (CMAS)	63,31%	62,49%	62,96%
«Мій клас»	75,61%	75,81%	75,68%
«Моя сім'я»	78,32%	77,89%	78,11%
«Список страхів»	53,23%	53,76%	53,46%

