

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ  
Факультет управління  
Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему «Психологічні особливості шкільних страхів в умовах  
дистанційного навчання»**

**Виконав:**

студент (ка) групи ПС-20-1  
спеціальність 053 «Психологія»  
Жданов Д.О

**Науковий керівник:**

доцент кафедри психології,  
канд. психол. наук  
Склянська Ольга Вадимівна

## АНОТАЦІЯ

**Жданов Д.О. Психологічні особливості шкільних страхів в умовах дистанційного навчання.**– Рукопис.

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота за спеціальністю 053 «Психологія». Університет митної справи та фінансів. Дніпро, 2024.

У роботі аналізується проблема шкільних страхів під час дистанційного навчання в учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку. В ході написання роботи було проведено теоретичне та методологічне обґрунтування дослідження шкільних страхів. Був підібраний комплекс методів дослідження, який відповідав поставленій меті. Проведено діагностику та аналіз шкільних страхів відповідно до проявів тривожності учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Ключові слова: шкільні страхи, дистанційне навчання, емоційний стан, діти, підлітки, вікові особливості, тривожність.

## SUMMARY

**Zhdanov D. O. Psychological features of school fears in the conditions of distance learning.** – manuscript.

Qualification work for a bachelors degree in specialty 053 «Psychology». University of Customs and Finance. Dnipro, 2024.

In this paper analyzing problem of the school fears during distance learning among elementary, middle, and high school students. During writing works, general theoretical and methodological grounds for the study of school fears were determined, a set of methods adequate to the purpose of the study was selected, school fears were diagnosed and analyzed in accordance with the manifestations of anxiety of students of junior, middle and high school age.

Keywords: school fears, distance learning, emotional state, children, teenagers, age characteristics, anxiety.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ</b> .....	7
1.1. Поняття та види шкільних страхів.....	7
1.2. Причини виникнення шкільних страхів.....	16
1.3. Вікові особливості шкільних страхів.....	22
Висновки до першого розділу.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ</b> .....	34
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	34
2.2. Характеристика методів діагностики шкільних страхів.....	35
2.3. Результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація.....	42
Висновки до другого розділу.....	56
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	59
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	62

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Світ XXI століття стрімко розвивається, і освіта не є винятком. За останні роки система освіти зазнала значних змін, однією з них є застосування дистанційного навчання. Дистанційна освіта має багато переваг, таких як доступність, гнучкість і персоналізація. Але є у нього і недоліки, один з яких це виникнення у дітей психологічних проблем.

Дидаскалейнофобія - це страх ходити до школи або боязнь перед походом до школи. Близько 2-5% дітей шкільного віку страждають такою фобією. Слово «дидаскалейнофобія» походить від грецьких слів «Didasko», що означає «навчати», і «phobos», що означає огиду або страх. У випадку дидаскалейнофобії одна лише думка про те, щоб піти до школи, може спровокувати панічний напад або повномасштабну панічну атаку.

Шкільні роки – це не просто час навчання, а й вирішальний етап у житті людини, коли закладаються основи особистості, відбувається інтенсивний психічний розвиток. Цей період часто супроводжується емоційними переживаннями, одним з яких є страх перед школою. Занепокоєння, що обмежують пізнавальні потреби дитини, можуть служити серйозною перешкодою для гармонійного розвитку і є передумовою невротизації особистості.

Страх йти до школи – поширена проблема, яка може мати серйозні наслідки для дітей. У традиційній системі освіти виникненню і розвитку шкільного страху сприяє безліч різних факторів, таких як страх неуспішності, страх перед іспитом, страх перед публічними виступами, страх перед спілкуванням з учителями, страх перед однолітками. Страх йти до школи може призвести до зниження успішності, поведінкових розладів, емоційних проблем і розвитку психологічних захворювань.

Що стосується умов дистанційного навчання, додано нові фактори:

- Відсутність особистого контакту з учителями та друзями: це може призвести до почуття самотності, ізоляції та тривоги.

- Труднощі в самоорганізації: дітям важко самостійно організувати свій навчальний процес, що може призвести до почуття провини, сорому та невпевненості у своїх силах.

- Технічні проблеми: перебої в роботі інтернету, несправності комп'ютерної техніки можуть призвести до стресу, дратівливості, злості.

Широкий спектр психологічних досліджень, які присвячені проблемі страхів, спрямовані на вивчення вікових особливостей у дітей, і невелика кількість наукових робіт присвячена страху в школі (Захаров О.І., Лісіна Є.В., Карпенко Н.З., Максимова Ю.Н., Мілютіна К.Л., Новикова Є.В., Осоріна М.В., Прихожан А.М та ін.).

Актуальність вивчення шкільних страхів зумовлена такими чинниками: шкільний страх є поширеним явищем, яке охоплює значну кількість дітей; шкільні страхи можуть негативно вплинути на успішність, поведінку, емоційний стан і психологічне здоров'я дітей; необхідність розробки ефективних діагностичних і корекційних методів, існує багато різних методів, але їх ефективність потребує подальших досліджень. Тому проблема шкільних страхів є дуже цікавою для психологічної науки, особливо в експериментальному плані, оскільки її розробка надзвичайно актуальна і важлива для вирішення низки проблем у педагогічній практиці, особливо щодо успішної адаптації дітей до школи.

**Мета дослідження:** вивчити психологічні особливості шкільних страхів в умовах дистанційного навчання.

**Об'єкт дослідження:** страхи як негативні емоційні стани.

**Предмет дослідження:** шкільні страхи в умовах дистанційного навчання.

**Гіпотеза дослідження:** умови дистанційного навчання можуть сприяти виникненню та розвитку шкільних страхів у дітей. Деякі види шкільних

страхів (наприклад, страх публічних виступів, страх відповідати під час уроку) можуть бути більш вираженими під час дистанційного навчання. Інтенсивність страху перед школою може бути вищою для дітей, які навчаються дистанційно, ніж для дітей, які навчаються очно.

**Відповідно до мети та гіпотези дослідження нами поставлено такі завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження шкільних страхів;
2. Дослідити причини виникнення шкільних страхів в умовах дистанційного навчання;
3. Дослідити особливості прояву шкільних страхів у дітей різного віку;
4. Підібрати методи діагностики шкільних страхів;
5. Провести емпіричне дослідження шкільних страхів дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та емпіричне дослідження шкільних страхів в умовах дистанційного навчання, методи статистичної обробки даних (Критерій Краскела - Уолліса для перевірки рівності шкал та рівнів тривожності).

**Структура роботи:** складається зі вступу, першого та другого розділу, висновків до кожного з розділів, загального висновку та списку використаної літератури. Зміст роботи висвітлено на 62 сторінках основного тексту і містить 5 таблиць.

## РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ

### 1.1. Поняття та види шкільних страхів

Переживання тривоги, неспокою і страху є проявами нашої розумової діяльності. Переживання — це певні емоції та враження людини, які визначають її психічний стан у певний час. До таких станів відноситься і страх.

Можливо, людині дуже природно чогось боятися, а тим більше дитині. Вроджені страхи можуть бути корисними для розвитку людини, захищаючи її від небезпеки та забезпечуючи виживання. Немовлята мають внутрішній страх, через який у них більше шансів вирости безпечно. Наприклад, боязнь висоти не дає дітям падати, а завдяки страху перед комахами, павуками чи черв'яками вони не кладуть до рота нічого токсичного. Вроджені страхи збільшують наші шанси бути в безпеці ще до того, як ми зможемо зробити висновки про те, що безпечно, а що ні [2].

Страх - одна з найсильніших емоцій у житті людини. Кожен із нас чогось боїться. Навіть серед цілком обґрунтованих страхів іноді трапляються такі, які неможливо пояснити логічно, і це робить їх ще більш тривожними. Є багато дослідників, які вивчали страх. До них належать, наприклад:

- З. Фрейд говорив про страх, як негативний емоційний стан, який відчуває людина, коли вона стикається з потенційною небезпекою. Страх має певний об'єкт, який можна аналізувати, терпіти, ігнорувати тощо [46].

- Дослідник І. Павлов вважає страх проявом природного рефлексу, пасивної захисної реакції з легким гальмуванням у великих півкуль кори головного мозку. Страх, як стверджував автор, виникає з інстинкту самозбереження, маючи захисну функцію. Він супроводжується специфічними фізіологічними змінами в діяльності вищої нервової системи [9].

- Австрійська письменниця та психотерапевт Г. Еберлейн підкреслює у своїх працях, що розпізнання зв'язку між нестандартною поведінкою та неврозом страху, а також своєчасне вжиття заходів для подолання цього страху, часто еквівалентно наданню дитині необхідної допомоги в житті. Авторка вважає, що немає хвороби, яка б тією чи іншою мірою не була викликана страхом. Психотерапевти наводять приклади проявів феномену страху: зниження працездатності та концентрації уваги, стреси, поганий сон, агресія, депресивний стан, порушення мови, алергія тощо [49].

– За словами дослідниці О. Складенко поняття страх — це багатогранне явище, яке охоплює фізіологічні, поведінкові та когнітивні реакції. Його можна визначити, як негативний емоційний стан, що виникає у відповідь на уявну загрозу життю або благополуччю людини. Цей стан супроводжується очікуванням та передбаченням небезпеки [42].

Психолог А. Захаров стверджує, що вікові страхи відображають еволюційний шлях розвитку та самосвідомості особистості. Спочатку діти бояться залишатися на самоті, без підтримки рідних (близько 7 місяців), насторожено ставляться до сторонніх людей (близько 8 місяців). Згодом до цих страхів додаються інші: страх до відчуття болю, висоти, великих тварин (за її словами). Дитина також може боятися вигаданих персонажів, що уособлюють зло та жорстокість, таких як Баба Яга чи Коцій Безсмертний. Наступним етапом стає поява страхів стихійних явищ: темряви, вогню, пожежі. Ці страхи, на думку А. Захарова, є відлунням страхів первісних людей, які жили в небезпечному навколишньому середовищі. [16].

Страх є основною людською емоцією, тому що це вроджена емоція. Це залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Причинами страху можуть бути: відчуття самотності, відторгнення, загроза самоствердження, передчуття майбутньої невдачі. Найпоширенішим вважається нав'язаний страх. Їх джерелом є оточуючі дитину дорослі (батьки, бабусі, дідусі, вихователі), які мимоволі заражають дитину страхом. У результаті діти реально сприймають



лише другу частину речення: «Не підходь близько — впадеш», «Не візьми — обпечешся», «Не відчиняй двері — це чужий дядько» і тому подібне. Маленька дитина ще не розуміє, чим все це загрожує, але вже розпізнає сигнал тривоги і, звичайно, реагує з жахом. Але якщо лякати «без потреби», то діти повністю втрачають самостійність у поведінці і впевненість [16].

Страх родом з дитинства, звідки він може проникнути в майбутнє людини і викликати у неї тривогу на все життя. Якщо у дитини сильний страх, під його впливом її поведінка змінюється, вона може стати замкнутою і невпевненою у собі, своїх силах і здібностях. Для дитини природно чогось боятися. Вони бояться всього, що бентежить і загрожує. Страх однорічної дитини, коли вона чує гучні звуки або бачить незнайомих людей, цілком зрозумілий. Діти до року можуть боятися сторонніх (або родичів, які постають перед дитиною в незвичайному вигляді, наприклад, у формі), залишатися тривалий час без мами, з'ясовуючи стосунки між батьками на емоціях. У 2-3 роки у дітей формується страх лікарів і темряви. У 3-4 роки особливо бурхливо розвивається уява дітей. Звідси страх цієї епохи – страх перед вовками, чудовиськами, які живуть на сторінках книжок і можуть проникнути в реальне життя за допомогою дитячої уяви. У віці 6-7 років у дітей формується уявлення про облаштування світу, тому їхні страхи більш реалістичні та законні: страх смерті, хвороби, стихійних лих, катаклізмів. Ці страхи характерні для дітей цього віку [11].

Шкільні страхи розуміються, як негативні емоційні стани у дітей, які виникають у школі або пов'язані зі школою. Вони передбачають мисленнєве відображення конкретної загрози психічному здоров'ю дитини. Шкільна тривожність проявляється очікуваннями та передчуттям виконання дитиною тієї чи іншої дії на уроці або у позаурочний час [27].

У дошкільному віці діти схильні до інстинктивних страхів, пов'язаних з самозбереженням, адже їхній світогляд ще не сформований. Підлітки ж більше бояться соціальних оцінок, невідповідності очікуванням, адже в цей період

формується їхня ідентичність. Молодший шкільний вік стає перехідним етапом, де ці два види страхів переплітаються [7]. Інстинктивні страхи виникають на рівні емоцій, є спонтанними та не завжди усвідомленими. Дитина може боятися висоти, темряви, незнайомих, відчуваючи при цьому тривогу, не розуміючи причин. Соціальні страхи ж ґрунтуються на раціональному осмисленні й пов'язані з очікуваннями суспільства, страхом осуду, невідповідності нормам. Страх і тривога (постійний стан страху) поширені в дошкільному віці, а тривога і занепокоєння - в підлітковому. Нас цікавлять, як страх і боязнь, так тривога і занепокоєння, які однаково можуть проявлятися в молодшому шкільному віці [16].

Серед найпоширеніших страхів учнів цього віку виділяється страх запізнитися до школи. У дівчаток він часто виражений сильніше, ніж у хлопчиків, через те, що у них раніше та інтенсивніше розвивається почуття провини. Цей страх може бути одним із проявів «шкільної фобії», тобто стійкого страху перед відвідуванням школи. Як зазначає А. І. Захаров, у таких випадках дитина не стільки боїться самої школи, скільки розлуки з батьками, до яких вона дуже прив'язана, часто хворіє та перебуває під гіперопікою [16].

Симптоми «шкільної фобії» можуть бути дуже різноманітними. До них належать не лише психосоматичні прояви, такі як головний біль, біль у животі, нудота, запаморочення, а й емоційні реакції: плач, тривога, апатія, відмова від їжі, порушення сну. У деяких випадках спостерігаються й поведінкові особливості: небажання одягатися, йти до школи, істерики, симуляція хвороб. Також негативні психологічні прояви – почуття невпевненості у своїх силах, сумнівів у своїх знаннях, звички звертатися за сторонньою допомогою за найменших труднощів [7].

Шкільні страхи можуть бути постійним або ситуативним. Постійні страхи, які виникають часто протягом тривалого часу. Ситуативні страхи виникають в певних ситуаціях, наприклад, перед іспитом або публічним виступом.

Страх перед школою може бути різним за інтенсивністю. Деякі страхи незначні і не впливають на поведінку дитини. Інші страхи можуть бути дуже сильними і призводити до того, що діти відмовляються йти до школи.

Шкільні страхи - це негативні психоемоційні стани дитини, які виникають у школі або при думці про неї. Ці страхи пов'язані з усвідомленням конкретної загрози емоційному благополуччю дитини. Вони проявляються в очікуванні та передбаченні невдачі при виконанні певних завдань на уроці або в позакласних ситуаціях [32, 41].

На відміну від шкільної тривожності, яка є загальною реакцією на невизначену, розпливчасту та часто уявну загрозу, шкільні страхи мають набагато більш чіткий та багатогранний характер. Тригером страху в школі може бути будь-яка людина, предмет, діяльність, подія, ситуація, а також внутрішній стан учня, завдяки якому шкільна тривожність об'єктивується [4].

Тема шкільних страхів досліджувалася більш ґрунтовно стосовно молодшого шкільного віку [21, 41, 48, 50, 51]. Н. Г. Піддубна та Д. Е. Єфімов [32] виділили чотири групи основних шкільних страхів у молодших школярів:

- Страх самовираження. Цей страх залишається стійким протягом усього молодшого шкільного віку.
- Страх не виправдати очікувань інших людей. Цей страх має тенденцію зменшуватися до кінця початкової школи.
- Страх перед перевіркою знань. Цей страх зберігається на високому рівні протягом усього молодшого шкільного віку.
- Страх спілкування з учителями. Цей страх також залишається на високому рівні протягом усього молодшого шкільного віку.

Підлітковий період життя, який охоплює роки навчання в основній школі, знаменується для дітей істотною диференціацією інтересів. На відміну від молодших школярів, підлітки прагнуть до «дорослого життя», формуючи уявлення про майбутнє та готуючись до нього. Цей етап розвитку характеризується значним впливом на емоційний стан підлітків їхнього

прагнення до самостійності та незалежності, яке не завжди знаходить розуміння та підтримку з боку дорослих. Зміни у фізичному розвитку, проблеми із зовнішністю, а також протиріччя між рівнем вимог оточуючих та образом власного «Я» – все це може призводити до негативних емоційних станів у підлітків. Не менш важливу роль відіграє незадоволення потребою у емоційних контактах з однолітками. Прагнення до спілкування, визнання та прийняття з боку ровесників може наштовхуватися на труднощі, що негативно позначається на емоційному самопочутті підлітків. Важливо підкреслити, що цей період життя, незважаючи на виклики та емоційні переживання, є ключовим для становлення особистості, формування цінностей та життєвих орієнтирів.

Кузнецов М. А. та Бабарикіна І. В. [21] умовно поділяють підліткові страхи на природні та соціальні:

1. Природні страхи, засновані на інстинкті самозбереження, а саме:

- страх втратити близьких;
- катастрофи;
- нападу тварин або злочинців;
- страх крові, до відчуття болю та уколів, лікарень;
- духів, потойбічних сил;
- вогню, глибокої води, висоти, несподіваних звуків тощо.

2. Соціальні страхи спричинені взаємодією з людьми навколо:

- страх спізнитися;
- бути збентеженим;
- бути засудженим;
- бути висміяним і нещасним;
- залишитися на самоті.

Страхи, як загальні, так і шкільні зокрема, відіграють важливу роль у нормальному розвитку дітей, виконуючи як негативні, так і позитивні адаптивні функції. Ці страхи можна поділити на дві групи: страхи ситуацій

перевірки знань та страхи самовираження. Найбільш інтенсивно вони проявляються у молодших школярів і є провідними у молодшому шкільному віці [41].

Також дослідники виділяють три групи шкільних страхів такі, як:

- Страх ситуаційної перевірки знань. Рівень страху перед перевіркою знань зменшувався з віком, але страх дівчат був незмінно високим.

- Страх соціального відторгнення. Дівчата з віком частіше відчували проблеми та страхи у стосунках з вчителями, порівняно з хлопчиками, у яких ці показники були дещо нижчими.

- Страх перед покаранням.

Страх перед перевіркою загальних знань зростає з дорослішанням як у хлопців, так і у дівчат, але страх осоромитись перед однокласниками, як правило, зменшується в обох гендерних групах; також зменшується страх почути насмішки від однокласників [21].

Отже, можна зробити висновок, виникнення страхів у дітей обумовлюється комплексом взаємопов'язаних факторів, серед яких ключову роль відіграють особливості сімейного виховання, стиль сімейних взаємовідносин, індивідуальні особливості психічного розвитку дитини та конкретні соціальні умови її життя. Сімейне оточення, включаючи стиль виховання та характер взаємовідносин, відіграє першочергову роль у формуванні емоційної сфери дитини та може бути одним із ключових факторів, що сприяють появі страхів. Індивідуальні особливості психічного розвитку дитини, такі як темперамент, емоційність, схильність до тривожності, також можуть впливати на виникнення та прояви страхів. Соціальні умови, в яких зростає та формується особистість дитини, включаючи вплив однолітків, шкільне середовище та інші соціальні фактори, можуть додатково посилювати або нівелювати вплив сімейних та індивідуальних факторів.

Залежно від предмета страху, можна виділити наступні види шкільних страхів:

- Страхи, пов'язані з навчальною діяльністю: страх провалитися, страх скласти іспити, страх виступати на публіці, страх відповідати на уроці, страх читання вголос, страх диктанту.

- Страх, пов'язаний із соціальними відносинами: страх бути відкинутим, страх бути висміяним, страх не відповідати очікуванням друзів, страх спілкування з вчителями, страх лідерства, страх стати жертвою цькування.

- Страхи, пов'язані зі школою як з інституцією: страх нового, страх змін, страх незнайомих людей, страх великих просторів, страх закритих просторів, страх шуму.

- Страхи, пов'язані зі школою як інституцією: страх перед новим, страх перед змінами, страх перед незнайомцями, страх перед великими просторами, страх перед закритими просторами, страх перед шумом.

Психологи та педагоги розробили різні системи класифікації страхів, які виникають у дітей. Ось декілька прикладів:

1) Вікові страхи, які характерні для дітей з емоційною чутливістю та відображають особливості їх психічного та особистісного розвитку. Вони виникають під впливом таких факторів: наявність батьківської тривоги, тривожні стосунки з дитиною, надмірна захищеність дитини від небезпеки та обмежене спілкування з однолітками. Жорсткі обмеження з боку батьків однієї статі з дитиною або повна свобода, надана дитині батьками іншої статі, можуть ускладнювати процес формування гендерної ідентичності. Особливо для хлопчиків, конфліктні стосунки між батьками, психологічні травми типу шоку, психологічне зараження страхом під час спілкування з друзями та дорослими.

2) Невротичний страх характеризується значною емоційною інтенсивністю та напруженістю, негативно впливаючи на формування характеру та особистості. Їх характеризує зв'язок з іншими невротичними розладами та переживаннями, а також уникнення предмета страху. Невротичні страхи можуть виникати внаслідок тривалих та невирішених переживань. Чутливі люди відчують емоційні труднощі у стосунках з батьками, а діти,

чия самооцінка спотворена емоційними переживаннями в сім'ї або конфліктами, часто бояться самих себе. Ці діти не можуть довіряти дорослим, як джерелу безпеки, авторитету та любові. Діти, які до початку навчання в школі не набули достатньої практики спілкування з дорослими та друзями, будуть відчувати невпевненість у собі, боятися не відповідати очікуванням дорослих, боятися вчителів [44].

Важливо зазначити, що в сучасній психології не існує єдиної, загальноновизнаної класифікації страхів. Різні дослідники пропонують різні підходи до систематизації страхів, ґрунтуючись на різних критеріях. Поділ страхів за силою, інтенсивністю, біологічним, психологічним та соціальним значенням є лише одним із можливих підходів до їх класифікації. Треба пам'ятати, що страх має велике значення у формуванні особистості.

Воєнний стан, запроваджений 24 лютого 2022 року в Україні суттєво вплинув на всі аспекти життя, не оминувши й освітню галузь. З метою забезпечення безпеки учасників освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти було тимчасово призупинено навчання. Це було зумовлено загрозою життю та здоров'ю учнів та педагогів, а також масштабними руйнуваннями освітньої інфраструктури (пошкодження шкільних приміщень, навчального обладнання тощо). Крім того, війна спричинила масову міграцію дітей та педагогів як в межах країни, так і за кордон, що призвело до значного скорочення контингенту здобувачів освіти та педагогічних кадрів [5].

Діти є однією з найуразливіших категорій населення, яка найбільше страждає в умовах воєнних дій. Їм доводиться стикатися з численними соціальними та психоемоційними труднощами, пов'язаними зі зміною звичного середовища, кола спілкування тощо. Особливо гостро ці проблеми відчуються дітьми, які змушені були покинути свою домівку через війну.

Складні та незвичні обставини, в яких опинилися діти, негативно впливають на їх емоційну, соціальну та особистісну сфери. Цей вплив може проявлятися по-різному на кожному рівні:

- на *емоційному рівні* діти можуть відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію;
- на *соціальному рівні* можуть проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими, як в школі, так і в сім'ї, (з іноземцями, якщо дитина знаходиться за кордоном);
- на *особистісному рівні* можливі проблеми із впевненістю в собі, відсутність бажання взаємодіяти з іншими тощо.

Всі ці фактори можуть призвести до:

- погіршення навчальної діяльності;
- порушення психічного здоров'я;
- спотворення міжособистісних стосунків;
- розвитку невротичних станів;
- появи девіантних форм поведінки.

Несприятливий процес адаптації до нових умов свідчить про зниження функціональних резервів організму дитини та перевантаження регуляторної системи. Це, в свою чергу, може супроводжуватися появою соматичних захворювань.

## **1.2. Причини виникнення шкільних страхів**

Шкільні страхи можуть бути викликані різними факторами:

- Несприятливі фактори в сім'ї: авторитарний стиль виховання, гіперопіка, конфлікти між членами сім'ї.
- Несприятливі фактори в школі: несприятлива психологічна атмосфера в класі, авторитарний стиль викладання, висока вимогливість до учнів, булінг і т.д.
- Індивідуальні особливості дитини: тривожність, невпевненість у собі, низька самооцінка, схильність до емоційних реакцій.

На думку К. Ізарда, причини страху можуть бути розділені на такі групи:

- зовнішні події або процеси;



- бажання і потреби;
- емоції;
- пізнавальні процеси особистості.

Фактори, що зумовлюють страх, поділяються на дві групи: вроджені та набуті. Крім того, К. Ізард вказував на вроджені причини страху – «природні стимули і їх похідні». Природні стимули, такі як самотність, незнайомість, раптове наближення, раптові зміни стимулу, висота та біль викликають страх інстинктивно, з народження. Похідні стимули, наприклад, страх темряви, висоти, гучних звуків, ґрунтуються на природних, але можуть змінюватися та розвиватися протягом життя дитини [15].

Згідно з класифікацією Н. Карпенко, причини дитячих страхів можна пов'язати з рівнем соціалізації дитини:

- На першому рівні соціалізації, у сім'ї, страх може виникати через незадоволені потреби дитини. Це може бути потреба в розумінні, прихильності, безумовній любові, захисті від фізичних покарань, погроз. Також страх може бути пов'язаний з відсутністю спілкування з батьками, їхньою тривожністю, надмірними очікуваннями, страшними мультфільмами та казками.

- На другому рівні соціалізації, у школі, страх може виникати через страх критики та похвали, висміювання недоліків та глузування однолітків, погрози, залякування, відсутність спілкування, відрив від об'єкта прихильності. Іншими словами, на ранніх етапах розвитку страх дитини може бути пов'язаний з незадоволеними потребами та нестабільністю у сімейному середовищі. Згодом, у шкільному віці, страх може виникати через соціальні фактори, такі як страх критики та булінгу.

- На третьому рівні соціалізації (мезосфері) факторами, що визначають страх дитини, можуть бути негативні переживання, стихія, військові дії, перегляд телепередач страшного змісту [18].

Основними причинами появи страхів вважаються особливості сімейного виховання та стиль сімейних стосунків. Найгостріші переживання у дітей

пов'язані із невдалими стосунками з однолітками і дорослими, з ситуаціями, в яких порушується самооцінка дитини. На думку Д.Б. Ельконіна, важливо визначити сфери життя дитини, де найчастіше проявляється емоційне неблагополуччя. Це може бути, як у стосунках з оточуючими, так і у внутрішньому світі дитини, через складність її переживань. При нормальному емоційному розвитку страх виникає у відповідь на чітко окреслені загрози, наприклад, лякаючі предмети, тварини або невизначені ситуації. Однак, у межах звичайного життя, страх не повинен суттєво впливати на поведінку дитини. [9].

Еріх Фромм описує чотири джерела дитячих страхів: наслідування, травматичні епізоди, система «покарання - ворожнеча - провина» і хронічний страх, який постійно поновлюється:

1. Наслідування. Діти переймають страхи дорослих, з якими живуть. Їхні емоції та ставлення до потенційних загроз стають орієнтиром для дитини.

2. Травматичні епізоди. Сильні негативні переживання, такі як укуси собак, можуть спричинити не лише фізичну, але й психологічну травму. Однак, як зазначає Е. Фромм, їх вплив залежить від індивідуальних особливостей дитини, гостроти ситуації та реакції батьків. Деякі випадки мають тривале зберігання в пам'яті, а інші можуть швидко забуватися. Це залежить від характеру дитини, гостроти ситуації та реакції батьків.

3. Система «покарання - ворожнеча - провина». Цей деструктивний механізм виховання, де покарання породжує ворожнечу, а ворожнеча - почуття провини, робить дитину більш схильною до страхів.

4. Хронічний страх. Деякі діти живуть у постійному страху, який постійно підживлюється різними факторами.

Гіперопіка батьків є одним із факторів страху. Основна функція – надмірна турбота батьків про свою дитину, бажання захистити її від будь-яких небезпек небезпек, щоб життя стало якомога легшим. Діти, які ростуть у таких умовах, часто стикаються з труднощами:

- Невпевненість у собі. Відсутність самостійності та віри у власні сили роблять дитину більш вразливою до страхів.

- Проблеми з комунікацією. Нездатність до співпраці та командної роботи через страх невдачі або осуду.

- Відчуття безпорадності. Неготовність брати на себе відповідальність за свої дії та рішення.

Дослідження підтверджують негативний вплив гіперопіки на емоційний розвиток дитини. Важливо пам'ятати, що кожна дитина індивідуальна, і те, що лякає одну, може не мати жодного впливу на іншу. Завданням батьків є не лише захистити дитину від небезпек, але й допомогти їй навчитися долати труднощі, формувати власну думку та нести відповідальність за свої вчинки.

Згідно з дослідженнями Т. Гузанової, на рівень тривожності у молодших школярів впливає вісім ключових факторів:

- загальна тривожність у шкільному середовищі, що проявляється у постійному емоційному напруженні та занепокоєнні;

- соціальний стрес. Переживання, пов'язані з адаптацією до нового колективу, спілкуванням з однолітками та вчителями;

- фрустрація потреби в досягненні успіху. Відсутність віри у власні сили та можливості, що може призвести до зниження мотивації та прагнення до успіху;

- страх самовираження. Боязнь ділитися своїми думками та ідеями, що може негативно впливати на процес навчання та соціалізації;

- тривога перед контролем знань. Острах невдачі під час перевірки знань, іспитів та інших форм оцінювання;

- страх не виправдати очікувань. Переживання, пов'язані з необхідністю відповідати занадто високим вимогам з боку батьків, вчителів або однолітків;

- низька фізіологічна стійкість до стресів. Якщо дитина швидко втомлюється, відчуває емоційну виснаженість або має проблеми зі сном, це може збільшити її схильність до тривожності;

- проблеми та занепокоєння у стосунках з учителями. Якщо дитина відчуває, що вчитель не розуміє її, не йде на контакт або критикує, це може призвести до виникнення тривожності [19].

Важливо зазначити, що дані фактори можуть взаємодіяти та посилювати один одного.

Окрім вищезазначених факторів, на тривожність молодших школярів можуть впливати й інші чинники, такі як:

- Індивідуальні особливості дитини: темперамент, рівень емоційної стійкості, самооцінка.

- Сімейні стосунки: наявність конфліктів, авторитарний стиль виховання, гіперопіка.

- Педагогічні фактори: несприятливий психологічний клімат у класі, авторитарний стиль викладання, високі вимоги до учнів.

До причини шкільних страхів підлітків М. А. Кузнєцов та О. С. Галата відносили: однокласників, які є джерелом страхів, фактор підготовки до занять, фактором неготовності до навчання, фактором недостатньої навчальної самоорганізації. Отже, основні причини шкільних страхів учнів початкової школи можуть бути соціальними та академічними (когнітивними) [5].

Іншою причиною «шкільних страхів» можуть бути конфліктні стосунки з вчителями та однолітками, страх перед їхньою агресивною поведінкою. Цей страх часто викликають батьки, які, бажаючи мати дитину-відмінника, постійно тиснуть на дитину під час підготовки домашнього завдання або під час уроку даючи вказівки щодо правильних відповідей [6].

Також розглянемо те, як дистанційне навчання впливає на емоційно-психологічний стан учнів. Проблемою для людей є в основному повна ізоляція та високе освітнє навантаження. Перехід на онлайн-навчання змінив спосіб

життя дітей – збільшився час перед екраном, сидячий спосіб життя, зменшився час сну, фізичної активності та прогулянок. Ці фактори є відправною точкою для розвитку неврологічних захворювань, депресії, вегетативних розладів, порушення сну і тривоги. Недостатня увага до цих питань може призвести до розвитку транскордонних психічних захворювань і психологічних розладів і, зрештою, до погіршення здоров'я [36]. Питання психічного здоров'я учнів є досить важливим і потребує уваги суспільства та батьків.

Причини виникнення шкільних страхів в умовах дистанційного навчання:

1. Відсутність нормального навчального середовища. Дистанційне навчання змушує дітей втрачати звичне середовище навчання, яке дає їм відчуття безпеки та підтримки. Це може призвести до страху перед невідомістю, страху невдачі та страху самотності.

2. Збільшення навантаження на дітей. Дистанційне навчання часто вимагає від дітей більшої самостійності та самодисципліни. Це може призвести до страху не виконати завдання, страху розчарувати батьків і вчителів.

3. Технічні проблеми, такі як перебої з Інтернетом, комп'ютерні помилки або недостатня кількість гаджетів, можуть ускладнити процес навчання. Це може призвести до страху пропустити важливу інформацію, страху не виконати завдання вчасно, страху відстати від однолітків.

4. Соціальна ізоляція. Дистанційне навчання може призвести до соціальної ізоляції дітей, що може негативно вплинути на їх психічне здоров'я. Це може призвести до виникнення страху спілкування, страху бути відкинутим, страху втратити друзів.

5. Недостатня підтримка дорослих. Не всі батьки можуть забезпечити своїм дітям необхідну підтримку під час дистанційного навчання. Це може призвести до страху не впоратися з навчанням, страху розчарувати батьків, страху залишитися без допомоги [13,14].

### 1.3. Вікові особливості шкільних страхів

Молодший шкільний вік (від 6-7 до 10-11 років, 1-4 класи) – це завершальний етап дитинства, який вирізняється бурхливим розвитком дитини. У цей період навчання виступає не лише джерелом знань, але й рушійною силою формування особистості. Під час навчання, в учнів молодшого шкільного віку відбувається:

1. Інтенсивна соціальна взаємодія. Школа стає для дитини новим соціальним середовищем, де вона активно взаємодіє з однолітками та дорослими. Ця взаємодія сприяє розвитку навичок спілкування, співпраці та самоконтролю. Діти вчаться будувати дружні стосунки, долати конфлікти, знаходити спільну мову з різними людьми.

2. Формування психічних новоутворень. Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним психічним розвитком. У цей період формуються нові психічні функції, такі як логічне мислення, довільна увага, абстрактна пам'ять. Діти вчаться аналізувати інформацію, робити висновки, планувати свою діяльність.

3. Особистісне зростання. Важливою рисою цього віку є формування самоусвідомлення. Діти починають краще розуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, свої бажання та потреби. Цей процес супроводжується розвитком самооцінки, впевненості у власних силах та прагненням до самоствердження.

4. Відкриття нових можливостей. Навчання в школі відкриває перед дітьми нові можливості та перспективи. Вони знайомляться з різними галузями знань, розширюють свій кругозір, формують інтереси та захоплення. Цей процес сприяє розвитку творчого потенціалу та прагнення до саморозвитку.

5. Зріле дитинство. Молодший шкільний вік можна назвати зрілим дитинством, адже в цей період закладаються основи особистості, які будуть визначати її подальше життя. Діти стають більш самостійними, відповідальними, свідомими своїх потреб та бажань.

Важливим є характерне для цього віку ослаблення егоїзму, розвиток самосвідомості та почуття відповідальності, що призводить до зменшення кількості страхів, особливо ця тенденція проявляється у хлопців [7]. Однак страхи не зникають, вони трансформуються.

А. І. Захаров, досліджуючи вікові особливості страхів, зазначає, що молодший шкільний вік — це період переходу від страхів, що ґрунтуються на інстинктах, до страхів, які у підлітковому віці трансформуються у страх, пов'язаний з соціальними відносинами, як ризик втратити авторитет та визнання серед однолітків. Виникає страх не відповідати соціальним нормам, які диктуються сім'єю та школою [16].

Молодший шкільний вік часто вважають віком емоційного насичення. Це пояснюється тим, що вступ до школи розширює коло потенційно тривожних подій, характеризується кризою дорослішання в процесі розвитку та адаптації до нових ролей – школяра. Тривога є частиною процесу адаптації.

Почуття тривоги супроводжує навчальну діяльність скрізь, навіть в ідеальній школі, тому що сама ситуація пізнання нового містить невизначеність, протиріччя, а отже, привід для занепокоєння. Оптимальне навчання в школі можливе лише тоді, коли учень час від часу відчуває тривогу щодо подій у шкільному житті. Навчання та розвиток дітей відбувається найкраще, коли рівень тривоги досягає оптимального рівня і коли діти вчаться належним чином на неї реагувати. Інтенсивність переживання тривоги не повинна перевищувати індивідуальну межу для кожної дитини, після чого почне проявлятися деструктивний, а не конструктивний вплив [43].

У дітей молодшого шкільного віку тривожність виникає через фрустрацію потреби в захисті з боку навколишнього середовища і є результатом порушень у стосунках з близькими дорослими. Для дитини з високим рівнем тривожності характерні часті прояви неспокоїності, зміна харчових звичок, втрата апетиту, постійне відчуття втоми, дратівливість і зміна настрою, багато страхів у ситуаціях, коли дитині нічого не загрожує. Молодші

школярі частіше стримують прояв своїх емоцій, особливо негативних, що передбачає розрізнення ситуацій, в яких можна чи не можна висловлювати власні емоції, тобто довільна поведінка поступово починає порушувати емоційне поле. Але в цілому діти молодшого шкільного віку мають вразливі та чутливі риси [47].

Молодший шкільний вік – це перехрестя, де перетинаються інстинктивні та соціальні страхи. Провідним страхом у цьому віці є страх «бути не таким», боязнь не відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, вимогам навколишнього оточення (у школі, серед однолітків, сім'ї). Специфічною формою цього страху є страх зробити щось не правильно, не так, як треба. Страх невідповідності є результатом невміння дітей оцінювати свої вчинки за моральними правилами, які складають основу почуття відповідальності [6].

Стійкі страхи у дитини свідчать про те, що вона не може впоратися зі своїми емоціями, коли відчуває страх. Замість того, щоб діяти, дитина зациклюється на страху, і їй складно заспокоїтися. Це може призвести до того, що дитина буде уникати ситуацій, які викликають у неї страх, що може негативно вплинути на її життя. Почуття страху може виникати, коли суб'єкт отримує інформацію про можливу шкоду або загрозу його здоров'ю. Страх - найнебезпечніша емоція. Максимальна вираженість страху спостерігається між 5 і 8 роками, при цьому сила зв'язків між страхами знижується, але страхи є психологічно більш складними і несуть більшу когнітивну активність. У дітей молодшого шкільного віку додаються нові занепокоєння: тривожність, викликана навчальним процесом, спілкуванням, самооцінка. Такі проблеми часто викликають окремі вчителі, друзі, батьки тощо [44].

У період 6-7/10 років у дітей може виникати багато різних хвилювань і страхів. Подібні страхи, одного разу з'явившись, можуть назавжди позбавити дитину радості навчання або навіть стати основою для майбутніх неврологічних розладів. Діти молодшого шкільного віку також схильні до страху погоди, вітру, стихійних лих: шторму, повені, урагану, землетрусу. Цей



страх не випадковий, адже він відображає особливості притаманну учням початкової школи – певний магічний спосіб мислення – схильність вірити в містичні явища, передбачення, забобони. Психопсихологи, які вивчали дитячі страхи, відзначають, що неможливо провести межу між «тривожними» дітьми і «нормальними». З часом ці фобії нібито виліковуються, але в зрілому віці вони можуть проявлятися стійкими невротами [24].

Більшість страхів дітей молодшого шкільного віку є тимчасовими і зникають, не залишаючи помітних слідів. Крім того, у міру того, як дитина росте та розвивається, більшість цих страхів «переростає».

Але, на жаль, є й інший вид — стійкі страхи. Дитина не може протистояти таким страхам, не може їх свідомо контролювати. І саме такі страхи стають найбільш травматичними і негативно впливають на характер дитини. Однак не можна забувати, що страх - це нормальне явище для дитячої психіки, протилежна сторона інстинкту самозахисту.

Найпоширеніший страх, який виникає у дітей молодшого підліткового віку, походить від школи. Причиною шкільних страхів можуть бути конфліктні стосунки дитини з вчителями та однолітками, зокрема страх перед їхньою агресивною поведінкою. Часто саме батьки викликають такий страх, постійно тиснучи на неї бажанням мати дитину-відмінника [34]. Ще одна поширена риса підлітків – страх смерті, в цьому віці нервова система дуже збуджена.

Багато відомих психологів, таких як Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, сходяться на думці, що підлітковий вік є одним із ключових етапів формування особистості [11, 20, 23].

Підлітки відчують страх інакше, ніж дорослі, і потребують постійної підтримки. Часто те, що лякає підлітка, здається дорослій людині дрібницею. Але почуття страху змушує підлітка відчувати дійсно сильні емоції, здатні миттєво заволодіти всім його внутрішнім світом.

Підліток, особливо п'ятикласник, бореться з проблемою адаптації під час переходу з початкової школи в основну. Цей крок досить складний і може

викликати певні труднощі. Критеріями оцінки нормальної адаптації дитини до школи є розуміння предмета, який пояснює вчитель, позитивне ставлення до школи, самостійність, уміння зосереджуватися на виконанні завдань, готовність виконувати громадські обов'язки та мати шанобливі відносини з однокласниками. Це свідчить про те, що дитина легко знайшла спільну мову з однокласниками та відчуває себе частиною колективу [12].

На нашу думку, перехідні періоди, які можуть наступити в житті та діяльності підлітків, являють собою специфічні проблеми, пов'язані зі змінами в організації їхньої навчальної діяльності в школі. Нові умови навчання висувають значно вищі вимоги до інтелектуального та особистісного розвитку підлітків. Їм необхідні не лише ґрунтовні знання, але й сформовані вміння та навички, що дозволять їм успішно адаптуватися до нових вимог. Під адаптацією розуміється процес звикання до вимог і розпорядку школи, нового середовища перебування учнів 5 класу, нових умов життя. У школі учні адаптуються не тільки до своєї соціальної ролі, але перш за все до особливостей отримання знань у нових умовах.

П'ятий клас стає для дітей переходом до нового етапу навчання, де на зміну класному керівнику приходять предметні вчителі. Цей перехід збігається з віковим кризовим періодом - початком переходу від дитинства до нестабільного молодшого підліткового віку.

Кардинальна зміна умов навчання, різні та більш складні вимоги до учнів середнього шкільного віку, навіть перехід із старшокласників у початковій школі до «наймолодших» у середній може призвести до емоційної нестабільності та зниження самооцінки. У цей період діти можуть змінитися до невпізнання: їх охоплює занепокоєння, боязкість або, навпаки, необачність, надмірна тривожність, хвилювання. Тому їхня працездатність може знизитися, діти можуть бути розсіяними та неорганізованими. Іноді порушується сон і апетит [33].

У підлітків формується впевненість у собі, яка включає оцінку власних здібностей, якостей, гідності та недоліків. Вона також стосується здатності визначити своє місце серед інших людей та самоусвідомлення себе як компетентної та гідної поваги особистості. Самооцінка є важливим чинником, який регулює поведінку людини, від неї залежать відносини з оточуючими, самокритичність і вимогливість, ставлення до власних успіхів і невдач. Важливо, щоб батьки та вчителі сприяли розвитку впевненості у підлітків, заохочуючи їх висловлювати свою думку, не боятися помилок, адже вони є лише етапами на шляху до успіху.

Поряд зі страхом перед школою для цієї вікової категорії характерний також страх перед стихією: штормом, повеннями, ураганами, землетрусами. На думку О. Захарова, усі ці хвилювання є продуктом так званого «магічного мислення» учня, схильності вірити багатьом передбаченням, забобонам, «смертельним» збігам обставин. Молодший підліток ще не може пов'язати причинно-наслідковим зв'язком дві випадкові або одночасні події [30].

У підлітковому віці однаково можуть бути виражені страх і боязнь, тривога і занепокоєння. Провідним страхом у цьому віці є страх «бути не таким», страх невідповідності загальноприйнятим стандартам поведінки, вимогам найближчого оточення: школи, друзів чи родини. Специфічною формою цього страху є страх зробити не те, вчинити неправильно, не так як слід. Страх невідповідності виникає тому, що у дитини ще не сформована здатність оцінювати дії, тоді формується почуття відповідальності.

Підлітковий вік - є найсприятливішим (сенситивним) періодом для формування почуття відповідальності, і якщо воно сформоване позитивно, то ймовірність виникнення страху невідповідності в цьому віці знижується [44].

З одного боку, підліток намагається зберегти свою індивідуальність, а з іншого – бути з разом з усіма, належати до групи, адаптуватися до цінностей і норм групи. Вирішити цей конфлікт нелегко, і існує багато способів: від егоїзму та втрати зв'язку з друзями і дружби з ними до сліпої поступливості –

прийняття одного шляху, некритичного ставлення до можливих групових норм, відмови від особистої свободи та незалежності думки і суджень. Потреба бути самим собою – це також бажання самовдосконалюватися, невіддільне від неспокою, тривоги, страху не бути собою, тобто стати кимось іншим, у кращому випадку – втратити особистість, найгірше – втратити автономність, владу над власними емоціями та розумом [16].

Часто страх бути собою означає страх змін. Тому чутливі, емоційно вразливі підлітки бояться не тільки психічної та фізичної шкоди, що іноді проявляється в нетерпимості до своїх фізичних недоліків оточуючих або в одержимості власною «потворною» зовнішністю, «потворними» рисами обличчя тощо. У цьому випадку особистість намагається сама знайти відповідь і часто малює в своїй уяві, можливо й неправильні, але не зовсім приємні речі, які можуть викликати появу нових страхів.

Як правило, підліткові страхи обумовлені віковими особливостями і носять тимчасовий характер. Якщо ви будете з ними правильно поводитися, то зрозумієте причини, що призвели до їх появи, такі хвилювання часто зникають безслідно. Якщо вони стають більш болючими або зберігаються тривалий час, можна говорити про ознаки певної нервової слабкості у дитини, неадекватну поведінку батьків, нерозуміння ними психічних і вікових особливостей підлітка, наявність власних страхів, конфлікти у родинних стосунках [28].

У підлітковому віці, коли на перший план виходить інтимно-особистісне спілкування, провідною темою страхів стають шкільні питання та міжособистісні стосунки. Для підлітків вкрай важлива думка однолітків та ставлення до них з боку оточуючих. Зрада близького друга сприймається юнаками та дівчатами особливо гостро, адже цей вік характеризується максималізмом, вірою в ідеали та мрії. [3].

Найважливішим новоутворенням підлітків у цьому віці є бажання вирости, стати самостійним і самоствердитися. Але вчителі та батьки часто не до кінця розуміють найважливіші потреби підлітків.

Важливу роль у житті підлітка відіграють і емоції. Емоції краще контролюються, особливо негативні. У деяких ситуаціях вони можуть не висловлювати своїх справжніх почуттів і намагатимуться впоратися з ними самостійно, що для них поки досить складно. Якщо підліток боїться виразити себе, оскільки він знає, що його можуть покарати вчителі або висміяти однолітки, це може знизити самооцінку, особливо у віці 9-10 років, коли відбувається криза самоідентичності. «Критична самооцінка – це прояв діалогічності в свідомості дитини, внутрішнього діалогу Я – не Я, феномен об'єктивної уваги до себе» [31, С. 83]. Тому, саме вчитель в школі має працювати над тим, щоб діти не боялись бути почутими, щоб вони могли висловлювати свою думку чи ставлення в різних ситуаціях.

Також є страх піддатися критиці, учні бояться бути критикованими, бояться, що оточення не схвалить їхні ідеї, і це сильно руйнує їх бажання досягти успіху, тому, коли молоді люди мають великий потенціал, насправді його не розвивають, тому що бояться, що їх будуть критикувати. Страх перед відповідальністю або успіхом також лякає багатьох молодих людей. Вони можуть ставити цілі, але ніколи їх не досягають. Тому, стикаючись із викликами та новими цілями, ми повинні спочатку вийти із зони комфорту та йти далі до своїх цілей, а для деяких людей це дуже важко [29].

І, звісно, є страх виступу, який з'являється у підлітків через недостатність знань та низьку самооцінку. Це заважає йому висловлювати та відстоювати свої погляди навіть перед невеликою кількістю людей.

Страх зробити помилку є дуже сильним страхом у підлітковому та юнацькому віці. Дослідники вважають, що учні, які мають низькі успіхи у навчанні, мають нестійку самооцінку та недостатньо сформовану саморегуляцію. Вони не вірять у себе і стають ліниві. Тому за лінє не варто наказувати, а треба дорослим знайти час і допомогти подолати труднощі [8].

## Висновки до розділу 1

Страх – це багатогранне явище, яке охоплює фізіологічні, поведінкові та когнітивні реакції. Він проявляється як негативний емоційний стан, що ґрунтується на усвідомленні потенційної загрози. Ця загроза може негативно впливати на життя та благополуччя людини, викликаючи очікування та передбачення небезпеки.

Аналіз наукових робіт з теми страхів допоміг нам чітко окреслити поняття «страх». У нашому дослідженні ми зосереджуємося на страху, який виникає в навчальній діяльності учнів. «Страх у навчальній діяльності» – це негативний емоційний стан дитини, що виникає в школі або при думці про неї. Цей страх ґрунтується на усвідомленні конкретної загрози емоційному благополуччю дитини. Він проявляється в очікуванні та передбаченні дитиною невдачі при виконанні навчального завдання, як на уроці, так і в позакласній ситуації.

Шкільні страхи - це складне явище, яке визначається комплексом факторів. До основних психологічних факторів, що впливають на виникнення та розвиток шкільних страхів, належать:

1. Індивідуально-особистісні особливості дитини. У молодших школярів це високий рівень тривожності, який може бути обумовлений віковими особливостями або індивідуальними характеристиками дитини. У дітей старшого шкільного віку це непропорційно занижена самооцінка, яка може бути наслідком негативного сприйняття дитини з боку оточуючих, в тому числі вчителів та однолітків.

2. Вплив важливих дорослих. Авторитарний, жорсткий стиль викладання та несприятливий сімейний клімат, конфлікти, відсутність емоційної підтримки з боку батьків можуть призвести до виникнення та посилення шкільних страхів.

3. Особливості форм навчання та виховання. Надмірні вимоги до дітей з боку вчителів та батьків можуть створювати зайвий тиск та провокувати

страхи невдачі. Використання неефективних методів навчання може призвести до труднощів у засвоєнні матеріалу, що може викликати у дитини страх перед уроками.

Серед видів шкільних страхів у молодших школярів можемо виділити наступні:

- Страх самовираження. Цей страх проявляється в боязні виступати перед аудиторією, відповідати на уроці, брати участь у шкільних заходах.
- Страх не виправдати очікування. Цей страх пов'язаний з боязню не відповідати очікуванням батьків, вчителів, однолітків.
- Страх спілкування з учителем. Цей страх може проявлятися в боязні ставити запитання, йти на контакт з учителем, відповідати на уроці.
- Страх ситуацій перевірки знань. Цей страх включає в себе боязнь контрольних робіт, іспитів, усних опитувань.

Емоційний стан молодших школярів тісно пов'язаний з двома ключовими факторами: сприятливими стосунками з учителем та успішністю у навчанні. Навчальна діяльність у цьому віці відіграє провідну роль, тому будь-які труднощі в ній або негаразди у спілкуванні з учителем можуть призвести до виникнення шкільних страхів.

У підлітковому віці спектр факторів, що впливають на емоційний стан, розширюється. Навчальна діяльність залишається важливою, але до неї додається суспільно-корисна діяльність та інтимно-особистісне спілкування. Вплив учителя на самооцінку підлітків дещо зменшується порівняно з молодшими школярами. Натомість, стосунки з однолітками стають одним з головних чинників, що можуть провокувати тривогу та страхи у школі. Самооцінка підлітків значною мірою залежить від того, як складаються стосунки з друзями, яке місце вони посідають у референтній групі.

Страхи у підлітковому віці формуються в процесі накопичення життєвого досвіду і залежать від виховання молодого покоління в сім'ї та суспільстві. Надзвичайно важливою передумовою розвитку страху в

підлітковому віці є нестійка впевненість у собі, що призводить до невпевненості в майбутньому. Низька самооцінка тісно пов'язана з високою тривогою і страхом. Посилення страху обумовлено сферою міжособистісних відносин.

Підсумовуючи вищевикладене, можна сказати, що на появу і формування причин страху в підлітковому віці істотний вплив мають такі фактори:

- психічна нестабільність у підлітків;
- прагнення до незалежності при невизначеному соціальному статусі;
- неадекватне формування самооцінки та саморегуляції;
- невдалі спроби «дорослого» життя призводять до появи численних страхів;
- конфліктна атмосфера в сім'ї;
- конфліктність (напруженість) у відносинах з учителями в школі;
- наявність тривоги, обумовленої зовнішніми факторами, так і зумовленої особистісними особливостями, що призводить до виникнення страху.

Отже, ми розглянули різні причини виникнення страху та зосередилися на деяких наслідках, до яких вони можуть призвести. Однак не можна забувати, що страх - це нормальне явище для дитячої психології, протилежна сторона інстинкту самозахисту. Деякі з них свідчать про те, що дитина йде загальним шляхом психічного розвитку. Давно відомо, що в багатьох цивілізаціях існує ряд загальних страхів, які відчувають діти. Крім того, необхідно усвідомлювати, що страх, як і інші неприємні емоції, не завжди є шкідливим. Насправді, страх може виконувати важливі функції, допомагаючи дитині орієнтуватися в навколишньому світі. Страх може служити сигналом про небезпеку, мотивуючи дитину уникати ризикованих ситуацій. Він також може регулювати поведінку дитини, стимулюючи її до обережності та відповідальності. І все ж страх, навіть з його захисною функцією, негативно впливає на психологію дитини. По-перше, це проявляється в тому, що він



накладає на всі почуття відбиток тривоги. Бадьорість зникає і змінюється дратівливістю, слабкістю, іноді імпульсивними і непередбачуваними вчинками.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ШКІЛЬНИХ СТРАХІВ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз шкільних страхів учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання, проводилось нами на базі Дніпровської гімназії № 63 Дніпровської міської ради. Дослідженням було охоплено 58 осіб різного шкільного віку. Відповідно до мети та завдань дослідження нами було сформовано групу досліджуваних, які склали вибіркочу сукупність: 18 учнів 3 класу, 23 учня 7 класу та 17 учнів 10 класу.

Проблема шкільних страхів повинна викликати занепокоєння у батьків, тому що ми знаємо, що діти, про яких не піклуються, не мають можливості поділитися своїми страхами, переживаннями, тривогами, будуть мати величезні проблеми та багато конфліктних ситуацій, які дуже негативно впливають на життя дітей. Велика кількість шкільних страхів характерна саме для сфери навчальної діяльності, тому дана тема є досить актуальною.

Процедура дослідження включала наступні етапи:

На цьому етапі було вирішено наступні питання:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо методів дослідження шкільних страхів.
2. Підібрати методики діагностики шкільних страхів відповідно до вікових особливостей учнів.
3. Організувати процес проведення дослідження.
4. Провести аналіз, узагальнення, опис отриманих результатів, зробити висновки про підтвердження чи спростування гіпотези дослідження.

Виходячи з мети нашого дослідження, нами було обрані наступні методи проведення емпіричного дослідження. Методи дослідження ми обирали на основі їх відповідності завданням дослідження та адекватності віку

досліджуваних. Критеріями відбору діагностичних засобів були методологічна обґрунтованість методик, можливість виконання методик серед досліджуваних різного віку та можливість визначення зв'язку між результатами, які будуть отримані за допомогою даних методик.

Дослідження проводилося шляхом вивчення тривожності, як однієї з психологічних детермінант шкільного страху у дітей шкільного віку.

Дослідження проводилось методом діагностування, для якого були обрані методики: «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)», «Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен) — окремо для дівчат та хлопців, «Самооцінка психічних станів» (методика Г. Айзенка), «Шкала тривожності» (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»).

Досліджувані отримали детальні інструкції щодо правильного виконання методик. Діагностування відбувалося в онлайн форматі за допомогою Автоматизованої інформаційної системи «Я-психолог» [1].

## **2.2. Характеристика методів діагностики шкільних страхів**

Вивчення страхів, які виникають у процесі навчання, є одним із ключових напрямків сучасних наукових досліджень. Важливість цієї теми обумовлена впливом шкільних страхів на емоційний стан та успішність дітей у навчанні. Незважаючи на наявність методик дослідження шкільної тривожності, існує дефіцит методів, спеціально розроблених для вивчення саме шкільних страхів.

На етапах емпіричного дослідження використовувалися такі методики: «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)», «Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен) — окремо для дівчат та хлопців, «Самооцінка психічних станів» (методика Г. Айзенка), «Шкала тривожності» (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»).

В рамках дослідження О. Е. Малкова розробила авторську методику під назвою «Багатовимірна оцінка дитячої тривожності» (БОДТ). Ця методика представлена у вигляді багатошкального опитувальника, який дозволяє комплексно оцінити різні аспекти тривожності у дітей та підлітків. Завдяки опитувальнику можна не лише виявити рівень та характер тривожності, але й визначити широкий спектр ситуацій, які можуть її викликати [25].

Використання методики БОДТ дало можливість О. Е. Малковій отримати дані, які свідчать про істотні відмінності у показниках тривожності у дівчаток 7-10 років та хлопців 15-17 років. На основі цих результатів автор робить висновок про гендерну специфіку протікання процесу дорослішання, що проявляється у різному рівні та характері тривожності у дітей та підлітків різної статі. Методику БОДТ можна застосовувати для дітей з 7 до 18 років.

Для оцінки достовірності та точності методики БОДТ було проведено дослідження з участю 900 школярів віком від 7 до 17 років. Надійність методики визначалася за допомогою наступних показників: коефіцієнт альфа Кронбаха - цей показник вимірює внутрішню узгодженість відповідей на всі шкали опитувальника; стандартизований альфа - цей показник коригує коефіцієнт альфа Кронбаха на випадок випадкової кореляції між шкалами; коефіцієнт розщеплених пунктів вимірює узгодженість відповідей на дві половини шкали; коефіцієнта Гуттмана вимірює кумулятивну шкальність відповідей на шкалу та коефіцієнта Спірмена-Брауна, який вимірює надійність шкали при її укороченні. Дослідження показало високу надійність шкал 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10 (показник 0,51-0,78) і помірну надійність шкал 2, 5, та 9 (показник 0,31-0,54).

Валідність методики БОДТ оцінювалася за трьома напрямками:

1. Внутрішня валідність. Цей тип валідності визначає, наскільки добре методика вимірює те, для чого вона призначена. Внутрішня валідність БОДТ підтверджена експертами, які оцінили відповідність методики сучасному опису феномену тривожності у дітей та підлітків.

2. Конструктна валідність БОДТ підтверджується тим, що кожна з 10 шкал опитувальника відображає аспект спільного фактора тривожності.

В рамках конструктної валідності виділяють:

- Валідність за віковою диференціацією. Цей тип валідності визначає, чи розрізняються показники тривожності за віком. За допомогою дисперсійного аналізу було доведено, що вік впливає на показники шкал, що дало змогу розробити нормативи для 4 вікових груп: 7-10 років, 11-12 років, 13-15 років та 15-17 років.

- Валідність за статтю. Цей тип валідності визначає, чи розрізняються показники тривожності за статтю. Дослідження показало, що стать не суттєво впливає на показники шкал.

3. Емпірична валідність. Цей тип валідності визначає, наскільки добре результати методики БОДТ співвідносяться з результатами інших методів дослідження тривожності. Так, використання дитячої шкали прояву тривожності (CSMAS) на вибірці 134 дітей віком від 7 до 12 років показало, що усі показники опитувальника БОДТ позитивно корелюють з симптомами тривожності, визначеними за допомогою CSMAS ( $r=0,53\div 0,68$  при  $p<0,05$ ). Емпірична валідність БОДТ підтверджена високими коефіцієнтами кореляції з іншими тестами, направленими на дослідження тривожності.

Таким чином, дані дослідження свідчать про високу валідність та надійність методики БОДТ як психодіагностичного інструменту для оцінки рівня тривожності у дітей та підлітків.

**Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р.Теммл, М.Дорки, В.Амен)** — окремо для дівчат та хлопців. Ця методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен [28].

Завдання полягає у вивченні та оцінці рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку в типових життєвих ситуаціях. Тривожність розглядається як властивість особистості, що виконує подвійну функцію: з

одного боку, вона забезпечує психологічну безпеку, з іншого - може мати негативні наслідки, гальмуючи активність дитини та прагнення до успіхів. Високий рівень тривожності часто супроводжується потребою уникати невдач, що перешкоджає досягненню цілей.

Прояв тривожності може варіюватися залежно від конкретної соціальної ситуації та негативного емоційного досвіду, який дитина отримала в минулому. Переживання негативних емоцій посилює і формує тривожну рису особистості, що призводить до тривожної поведінки.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатню емоційну пристосованість дитини до життєвих ситуацій. Діагностика тривожності дозволяє оцінити внутрішнє ставлення дитини до певних соціальних ситуацій, даючи цінну інформацію про характер її стосунків з оточуючими, особливо в сім'ї та школі.

Психологічним діагностичним образотворчим матеріалом в даній методиці є серія з малюнків розміром 8,5×11 см. Кожен малюнок представляє типову ситуацію з життя учня молодшого шкільного віку.

Кожен малюнок виконаний у двох варіантах: для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик) і для дівчаток (на малюнку представлена дівчинка). У процесі тестування досліджуваній ідентифікує себе з дитиною тієї ж статі, що і він. Особа цієї дитини не промальована повністю, дано лише загальний контур її голови.

До кожного зображення додається два додаткових зображення голови дитини, розміри яких точно відповідають контурам обличчя дитини на фото. На одному з додаткових зображень представлено усміхнене дитяче обличчя, а на іншому – сумне обличчя.

Запропоновані малюнки відображають звичні життєві ситуації, з якими стикаються молодші школярі та які можуть провокувати у них підвищений рівень тривоги.

Наприклад, малюнки 1 (гра з молодшими дітьми), 5 (гра зі старшими дітьми) та 13 (дитина з батьками) мають позитивний емоційний фон.

Малюнки 3 (об'єкт агресії), 8 (догана), 10 (агресивний напад) та 12 (ізоляція) мають негативний емоційний фон.

Малюнки 6 (укладається в ліжку на самоті), 7 (умивання), 9 (ігнорування), 11 (збирання іграшок) та 14 (їжа на самоті) мають подвійне емоційне значення, яке може бути як позитивним, так і негативним.

Очікується, що вибір дитиною конкретного малюнка буде залежати від її власного психоемоційного стану на момент тестування.

Двозначні малюнки в методиці несуть основне «проективне» навантаження. Тлумачення дитиною саме цих малюнків дає уявлення про її типовий емоційний стан у подібних життєвих ситуаціях.

Для кількісної оцінки тривожності у дітей використовується індекс тривожності (ІТ). Він ґрунтується на даних протоколу та виражається у відсотках. Для його обчислення кількість емоційно негативних виборів ділиться на загальну кількість малюнків (14) та множиться на 100%.

$$\text{ІТ} = \text{Кількість емоційно негативних виборів} / 14 * 100\%$$

За індексом тривожності (ІТ) діти віком від 3,5 років до 9 років умовно можуть бути розділені на три групи:

1. Високий рівень тривожності. ІТ за величиною більше 50%.
2. Середній рівень тривожності. ІТ знаходиться в межах від 20% до 50%.
3. Низький рівень тривожності. ІТ розташовується в інтервалі від 0% до 20%.

Якісний аналіз передбачає поглиблене вивчення кожної відповіді дитини. Це дозволяє зробити висновки щодо її емоційного досвіду спілкування з оточуючими людьми та його впливу на внутрішній світ дитини.

### **Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)**

Методика «Самооцінка психічних станів», створена Г. Айзенком, дозволяє виявити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) та

особистісні характеристики (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) [39]. Ці стани є ключовими для оцінки загальних адаптаційних можливостей людини.

Ганс Юрген Айзенк, англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології та автор факторної теорії особистості, розробив цю методику. Її можна використовувати як самостійний інструмент клініко-психологічної діагностики, так і в комплексі з іншими методиками схожого спрямування [45].

Ця методика досліджує чотири ключові емоційні стани, які значно впливають на поведінку та самопочуття людини: тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність.

**Тривожність** описується як схильність до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також низький поріг його виникнення. Це емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки.

**Фрустрація** виникає в ситуації розчарування, коли людина не може досягти значущої для неї мети або потреби. Її характеризують гнітюча напруга, тривожність, відчуття безвихідності та відчаю. Фрустрація виникає, коли людина сприймає ситуацію, як невідворотну загрозу досягненню важливої для неї цілі. Сила фрустрації залежить від значущості заблокованої дії та її близькості до мети.

Реакції на фрустрацію:

- Втеча: відхід від реальної ситуації в область фантазій, мрій.
- Агресія: внутрішня схильність до агресивності, яка може проявлятися у дратівливості, гніві.
- Регрес: перехід до легших та примітивніших способів дії, часта зміна занять.

Фрустрація може призвести до залишкової невпевненості в собі та фіксації на способах дії, які використовувались в ситуації фрустрації.



**Агресивність** - це стійка характеристика особистості, схильність до поведінки, метою якої є нанесення шкоди іншим, або подібний афективний стан (гнів, злість).

**Ригідність** - це утруднення, аж до повної нездатності, змінювати намічену програму діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови.

Методика складається з 40 тверджень, які описують різні емоційні стани. Респонденту пропонується оцінити, наскільки опис збігається з його власним станом. Бали за кожною групою запитань (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) підсумовуються [37].

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем:

- 0-7 балів - низький рівень вираження емоційного стану
- 8-14 балів - середній рівень.
- 15-20 балів - високий рівень.

**«Шкала тривожності» схожа на «Шкалу соціально-ситуативної тривожності Кондаша» (1973)**, пропонує інший підхід до вивчення тривожності у школярів. На відміну від методів, де людина оцінює наявність чи відсутність симптомів тривоги, цей метод просить оцінити, наскільки певна ситуація може викликати тривогу.

Переваги методу:

- Виявлення джерел тривоги. Цей метод дозволяє визначити, які саме сфери життя (навчання, спілкування, самооцінка) є для школяра основними джерелами тривоги.

- Зниження впливу інтроспекції. Метод психологічного дослідження, що полягає в спостереженні випробуванця за власними почуттями, думками та ін.; самоспостереження).

Метод використовує три типи ситуацій:

1. Шкільні ситуації (спілкування з учителями, навчальний процес).

2. Ситуації, пов'язані з самооцінкою (оцінка власних здібностей, порівняння з іншими).

3. Ситуації спілкування (міжособистісні стосунки, спілкування з однолітками).

За допомогою цього методу можна виявити тривогу трьох типів: шкільна тривога (пов'язана з навчальним процесом та спілкуванням з учителями; самооцінна тривога (пов'язана з оцінкою власних здібностей та порівнянням з іншими); міжособистісна тривога (пов'язана з міжособистісними стосунками та спілкуванням з однолітками) [38].

### **2.3. Результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація**

На початковому етапі емпіричного дослідження нами було застосовано методику **«Багатовимірна оцінка дитячої тривожності» (БОДТ)**. Ця методика дала змогу отримати диференційовану оцінку тривожності у досліджуваних молодшого, середнього та старшого шкільного віку за наступними шкалами:

Шкала 1. «Загальна тривожність» відображає загальний рівень тривожних переживань дитини за останній час, пов'язаних з особливостями її самооцінки, впевненості в собі, оцінкою перспективи та ставленням до неприємностей.

Шкала 2. «Тривога у відносинах із однокласниками» відображає рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з іншими дітьми та підлітками.

Шкала 3. «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих» відображає рівень специфічної тривожної орієнтації дитини на думку інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок; рівень тривоги з приводу оцінок, які надають оточуючі, у зв'язку з очікуванням негативних реакцій з їхнього боку, що проявляється у відчутті дискомфорту, напруження.

Шкала 4. «Тривога у відносинах із учителями» відображає рівень тривожних переживань, зумовлених взаємовідносинами із педагогами, і осіб, які впливають на успішність та навчальну мотивацію дитини.

Шкала 5. «Тривога у відносинах із батьками» відображає рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з дорослими, які виконують батьківські функції, а також характер тривожного реагування дитини у зв'язку з батьківським ставленням і оцінкою її батьками.

Шкала 6. «Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні» відображає рівень тривожних побоювань дитини, що впливають безпосередньо на розвиток у неї потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

Шкала 7. «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження» відображає рівень тривожних переживань дитини в ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Шкала 8. «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань» відображає рівень тривоги дитини в ситуаціях перевірки (особливо – публічної) її знань, досягнень, можливостей.

Шкала 9. «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою» відображає рівень реагування на тривожний фактор середовища ознаками астенії, що впливає на пристосованість дитини до ситуації стресогенного характеру.

Шкала 10. «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою», відображає рівень прояву психовегетативних реакцій у відповідь на тривожний фактор середовища, що свідчить про особливості пристосованості організму дитини до ситуацій стресогенного характеру [17].

Завдяки аналізу 10 шкал тестування можна отримати детальну інформацію про структурні та рівневі особливості тривожності у підлітків за чотирма ключовими напрямками психологічного аналізу:

1) оцінка рівня тривожності, пов'язаної з особистісними особливостями дитини (шкали 1, 3 та 7). Ці шкали дозволяють визначити, як індивідуальні риси характеру та темпераменту впливають на схильність до тривоги;

2) оцінка особливостей психофізіологічної та психовегетативної реакції на тривогу в стресових ситуаціях (шкали 9 і 10). Ці шкали виявляють, як організм дитини реагує на стрес на фізичному та емоційному рівні;

3) оцінка ролі соціальних контактів у розвитку тривожних станів (шкали 2, 4 та 5). Ці шкали допомагають зрозуміти, як стосунки з однолітками, вчителями та батьками впливають на рівень тривожності дитини.

4) оцінка ролі шкільних факторів у розвитку тривожних реакцій (шкали 6 і 8). Ці шкали визначають, як навчальні ситуації та шкільне середовище впливають на емоційний стан дитини [17].

Досліджуваним 3, 7 та 10 класів (58 осіб) було запропоновано 100 запитань, на які потрібно було дати однозначні відповіді «Так» або «Ні» не задумуючись довго над питанням. За кожним параметром підраховується сума «сирих» балів. Підрахунок балів здійснюється за допомогою ключа, де за кожен відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал на користь відповідної шкали. В результаті використання методики були отримані наступні кількісні дані (Таблиця 2.1).

Слід зауважити, що для нашого дослідження важливими були наступні шкали: загальна тривожність, тривога у відносинах із однокласниками, тривога у відносинах з учителями, тривога пов'язана з успіхами у навчанні, тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань.

Таблиця 2.1

**Результати на визначення шкільної тривожності за методикою  
«Багатовимірна оцінка дитячої тривожності» (БОДТ).**

Шкала	Розподіл досліджуваних у % за класами	Рівень тривожності			
		Низький	Середній	Високий	Дуже високий
1. «Загальна тривожність»	3 клас	33,3	66,7	0	0
	7 клас	39,1	34,8	8,7	17,4
	10 клас	5,9	64,7	23,5	5,9
2. «Тривога у відносинах із однокласниками»	<b>3 клас</b>	<b>66,7</b>	<b>27,7</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>
	<b>7 клас</b>	<b>39,1</b>	<b>39,1</b>	<b>8,7</b>	<b>13,1</b>
	<b>10 клас</b>	<b>29,4</b>	<b>58,8</b>	<b>11,8</b>	<b>0</b>
3. «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих»	3 клас	88,8	5,6	5,6	0
	7 клас	13	61	13	13
	10 клас	5,9	52,9	41,2	0
4. «Тривога у відносинах із учителями»	<b>3 клас</b>	<b>66,7</b>	<b>33,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>7 клас</b>	<b>21,7</b>	<b>61</b>	<b>13</b>	<b>4,3</b>
	<b>10 клас</b>	<b>29,4</b>	<b>47</b>	<b>17,6</b>	<b>6</b>
5. «Тривога у відносинах із батьками»	3 клас	72,2	22,2	5,6	0
	7 клас	39,1	30,4	8,7	21,8
	10 клас	29,4	35,3	11,8	23,5
6. «Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні»	<b>3 клас</b>	<b>61,1</b>	<b>38,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>7 клас</b>	<b>13,1</b>	<b>82,6</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>
	<b>10 клас</b>	<b>5,9</b>	<b>82,3</b>	<b>11,8</b>	<b>0</b>
7. «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження»	3 клас	72,2	22,2	5,6	0
	7 клас	30,4	39,2	30,4	0
	10 клас	5,9	41,2	52,9	0
8. «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань»	<b>3 клас</b>	<b>44,4</b>	<b>55,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>7 клас</b>	<b>17,3</b>	<b>61</b>	<b>8,7</b>	<b>13</b>
	<b>10 клас</b>	<b>0</b>	<b>64,7</b>	<b>23,5</b>	<b>11,8</b>
9. «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою»	3 клас	38,8	55,6	5,6	0
	7 клас	13	52,2	26,1	8,7
	10 клас	23,5	29,4	35,3	11,8
10. «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою»	3 клас	55,6	44,4	0	0
	7 клас	30,4	30,4	8,8	30,4
	10 клас	11,8	52,9	23,5	11,8

Шкала «тривожність у стосунках з однокласниками» показує результати рівня переживання тривожності, викликані серйозними проблемами і

супроводжуваної конфліктними, проблемними стосунками з учнями та іншими друзями.

Емоційний стан цих учнів на фоні розвитку соціальних стосунків підлітків (переважно з однолітками) характеризується конформністю. Перш за все, з більшістю однокласників підтримуються рівні стосунки. Самі досліджувані шукають форми емоцій, які сприяють встановленню позитивних стосунків.

Емоційний стан більшості учнів характеризується середнім (нормальним) рівнем тривожності, який є нормою та необхідний для адаптації та ефективної діяльності. Настрої цих дітей здебільшого стабільні, а самооцінка відповідає дійсності. Вони володіють впевненістю у власних силах, тверезо оцінюють свої можливості та адекватно сприймають труднощі, що виникають. Тільки ситуації, які становлять реальну загрозу життю, викликають у них значне занепокоєння. Поведінка та стосунки з оточуючими людьми ґрунтуються на вірі у власний успіх та здатності вирішувати конфлікти. Коли виникають конфлікти, підлітки можуть схилитися до звинувачення інших. Критику на свою адресу вони сприймають спокійно, не ображаючись, а похвалу та схвалення розцінюють, як справедливу оцінку своїх дій.

Шкала «тривога у відносинах із однокласниками» відображає рівень тривожних переживань, пов'язаних з суттєвими проблемами та конфліктними, проблемними стосунками з іншими учнями та однолітками. Групи досліджуваних 3 класу фіксує низький рівень 66,7%, 7 класу розділилися між низьким та середнім рівнями по 39,1% та учні 10 класу мають середній рівень тривоги 58,8%. Більшість досліджуваних демонструють середній (нормальний) рівень тривожності у міжособистих стосунках, що є нормою для їхнього віку та необхідною умовою для адаптації та успішного навчання.

Ці учні характеризуються адекватним емоційним станом, який сприяє налагодженню та підтримці позитивних соціальних контактів, переважно з

однолітками. Вони активно шукають емоційні форми, які сприяють встановленню дружніх та конструктивних стосунків з оточуючими.

За шкалою «тривога у відносинах з учителями», яка оцінює рівень тривожних переживань, які виникають у дитини у зв'язку із взаємодією з педагогами. Учні 3 класу мають низький рівень 66,7%, учні 7 класу середній рівень тривоги 61% і 10 клас також середній 64,7%. Більшість учнів показують середній (нормальний) рівень тривоги під час спілкування з учителями, що сприяє їх адаптації до навчального процесу та забезпечує продуктивну діяльність.

Загалом, емоційний фон взаємодії з дорослими в школі під час дистанційного навчання досліджувані цієї категорії оцінюють як нейтральний, що повною мірою відображає успішність цих учнів. Педагоги та учні перебувають у стані дружнього взаєморозуміння, що викликає у дітей позитивні емоції, довіру та дає їм відчуття цінності співпраці у спільній діяльності. Ситуації пізнання чогось нового і ситуації вирішення завдання, коли доводиться докладати зусиль, щоб прояснити заплутані речі, завжди приховують невизначеність, протиріччя і, отже, причини для тривоги. Однак ця тривожність відповідає оптимальному рівню і молоді люди цієї групи виробили відповідні способи її подолання. Існує також рівень конструктивної тривожності, який може стимулювати тонус активності, мобілізацію для подолання перешкод і вирішення завдань. Підлітки впевнені, що ставлення вчителя до них не залежить від отриманих ними оцінок.

За шкалою «тривога пов'язана з успіхами у навчанні» спостерігаємо, що досліджувані 3 класу мають низький рівень 61,1% , 7 клас середній рівень 82,6% та 10 клас також фіксує середній рівень 82,3%. Рівень тривожності, пов'язаний з потребою у досягненнях, у більшості учнів є середнім (нормальним). Це природний рівень, який необхідний для адаптації та продуктивної діяльності.

Психологічний фон підлітків цієї групи сприятливий для розвитку потреби у досягненнях та прагнення до високих результатів. Їхні інтереси

збігаються з навчальними потребами, що мотивує їх до критичного оцінювання своїх успіхів. Такі школярі у дуже спокійні, терплячі та ввічливі у спілкуванні. Вони схильні виявляти наполегливість у досягненні своїх цілей, якщо відчувають свою правоту.

Такі школярі відрізняються спокоєм, терпінням та ввічливістю у спілкуванні. Вони наполегливо йдуть до своїх цілей, якщо вірять у їхню правильність. Їм властивий внутрішній локус контролю в досягненні успіху, тобто вони вважають, що своїх успіхів досягли самостійно і здатні й надалі самостійно досягати своїх цілей.

Практична спрямованість цих досліджуваних проявляється не лише у навчанні, а й в інших сферах життя. Вони прагнуть до високих результатів у всіх аспектах свого життя.

За даними шкали «тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань» групи досліджуваних 3 класу мають середній рівень 55,6%, учні 7 класу середній рівень 61% та 10 клас середній рівень 64,7%. Це свідчить про те, що всі досліджувані мають середній (нормальний) рівень тривоги, який є необхідним для адаптації та продуктивної діяльності.

Емоційні переживання досліджуваних цієї категорії під час перевірки знань, досягнень та можливостей є адекватними. Вони відчувають достатню відповідальність і об'єктивно оцінюють свої здібності. Їм властиві адекватні когнітивні оцінки, урівноважена поведінка, відсутність підвищеної чутливості, соціальної залежності та надмірного контролю. У їхній поведінці можна помітити риси впевненості, рішучості та незалежності. Під час дистанційного навчання діти почуваються досить комфортно та без проблем демонструють свої вміння та знання.

Серед досліджуваних переважає середній рівень загальної тривожності, що є нормальним для сфери міжособистісних стосунків, для адаптації та продуктивності навчальної діяльності. Також бачимо, що досліджувані 3 класу в порівнянні з іншими шкалами мають середній рівень щодо тривоги, яка



виникає в ситуаціях перевірки знань. А досліджувані 7 та 10 класу мають більш значущі показники середнього рівня щодо шкал тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань та успіхами у навчанні.

На другому етапі дослідження нами були використані методики «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) — окремо для дівчат та хлопців, «Самооцінка психічних станів» (методика Г. Айзенка), «Шкала тривожності» (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»). Кожен діагностичний інструмент застосовувався відповідно до вікових особливостей досліджуваних.

**Методика «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)** виявляє рівень тривожності дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, тому була використана для досліджуваних 3 класу (18 осіб).

Під час психологічного тестування досліджуваним пропонували онлайн-малюнки у чітко визначеному порядку. Кожен малюнок супроводжувався двома додатковими зображеннями дитячої голови, розмір яких точно відповідав контуру обличчя дитини на основному малюнку. На одному з цих додаткових зображень було зображено усміхнене обличчя дитини, а на іншому - сумне. Завданням досліджуваних було вибрати зображення з емоцією, яка, на їхню думку, відповідає ситуації, зображеній на основному малюнку. Передбачалося, що вибір досліджуваного буде залежати від його власного психоемоційного стану в момент тестування. Для діагностування було використано бланк Автоматизованої інформаційної системи «Я-психолог» [1]. Досліджувані 3 класу вже самостійно могли прочитати інструкцію та роз'яснення до кожного малюнка. Також було запропоновано батькам надати допомогу дітям в разі потреби. До кожного з малюнків була надана інструкція-роз'яснення такого змісту:

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

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

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

Малюнок 4. Одягання: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) одягається».

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

Малюнок 6. Укладання спати на самоті: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) йде спати».

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

Малюнок 8. Догана: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?».

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

Малюнок 10. Агресивний напад: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне?».

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

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

Малюнок 13. Дитина з батьками: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

Малюнок 14. Їжа на самоті: «Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) їсть» [26].

За методикою «Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) отримані наступні кількісні дані (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати на виявлення рівня тривожності учнів початкової школи за методикою «Вибери потрібне обличчя»**

**(Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен)**

Рівень тривожності	Розподіл досліджуваних у %	
	Хлопці	Дівчата
<b>Високий</b>	0	0
<b>Середній</b>	100	100
<b>Низький</b>	0	0

Таким чином, за результатами дослідження можна зробити висновок, що різниці між тривожністю хлопчиків і дівчаток у 3 класі немає.

Як показало дослідження, з 18 дітей, які брали участь у тестуванні всі 100% відзначили середній рівень тривожності щодо шкільної діяльності.

Аналіз факторів, що провокують індивідуальну тривожність, та специфіки її проявів у молодших школярів підкреслює гостру потребу у впровадженні спеціальних програм з подолання цієї проблеми. Середній рівень тривожності, характерний для дітей цієї вікової групи, негативно впливає на формування емоційної сфери, затримує розвиток пізнавальних функцій та може призвести до дегармонізації особистості у подальшому. Тому своєчасна та кваліфікована робота з дитячою тривожністю є надзвичайно важливою для забезпечення здорового емоційного та інтелектуального розвитку молодших школярів.

**Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)** за даною методикою нам вдалося виміряти показники таких емоційних станів: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність. Досліджуваним 7 класу (23 особи) було запропоновано 40 тверджень на які необхідно було обрати відповідь, яка збігається зі станом учня. Якщо стан виникає часто - обрати

«часто». Якщо цей стан виникає зрідка - оберіть «зрідка». Якщо не збігається з вашим станом - оберіть «не збігається».

В результаті використання методики були отримані наступні кількісні дані (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати на визначення рівня тривожності учнів середнього шкільного віку за методикою Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)**

<b>Емоційні стани</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
<b>Тривога</b>	<b>47,8%</b>	<b>47,8%</b>	<b>4,4%</b>
Фрустрація	60,9%	13%	26,1%
Агресивність	39,2%	47,8%	13%
Ригідність	26,1%	56,5%	17,4%

Відповідно нашому дослідженню важливою є шкала рівня тривожності учнів. «Тривожність» описує переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Домінує середній та низький рівень у більшості досліджуваних (47,8 %), що є допустимим для вікових змін підлітків. Лише у 4,4% випадків був діагностований високий рівень тривожності. Чим вищий рівень тривожності, тим складніше підлітку справлятися з цими переживаннями. Це може призвести до хронічних проблем з нервовою системою дитини.

З метою оцінки рівня тривожності учнів 10 класу (17 осіб) була використана модифікована «Шкала тривожності», розроблена на основі «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша». Ця шкала дозволила нам виявити наявність або відсутність у школярів тривожних переживань та симптомів, а також оцінити рівень їх тривожності у різних ситуаціях. За допомогою шкали було також можливо визначити, які сфери життя та об'єкти є для досліджуваних основними джерелами тривоги.

Досліджуваним було запропоновано 30 тверджень, що описують поширені життєві ситуації, з якими вони стикаються. Необхідно прочитати твердження та залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для досліджуваного і може викликати тривогу, хвилювання, побоювання чи страх — обрати варіант відповіді: «відчутне», «трохи», «достатньо», «значно», «дуже».

В результаті проведення дослідження були отримані наступні кількісні дані (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати на визначення рівня тривожності учнів старшого шкільного віку за методикою «Шкала тривожності» (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»)**

Рівень різних видів тривожності	Рівень тривожності			
	Нормальний	Трохи завищений	Високий	Дуже високий
Загальна	52,9	29,4	11,8	5,9
<b>Шкільна</b>	<b>35,3</b>	<b>29,4</b>	<b>11,8</b>	<b>23,5</b>
Самооцінна	41,2	52,9	5,9	0
Міжособистісна	64,8	17,6	17,6	0

Для нашого дослідження важливою є шкала «Шкільна», яка показує рівень тривожності у ситуаціях, пов'язаних зі школою та спілкуванням із учителями. За результатами дослідження бачимо, що досліджувані 10 класу мають переважно нормальний рівень шкільної тривожності 35,3%. Але є учні, які мають трохи завищений рівень 29,4% та дуже високий 23,5%.

Досліджувані з високим та занадто високим рівнем загальної тривожності потребують особливої уваги. Ця тривожність може мати два

корені: реальне неблагополуччя - у важливих сферах діяльності та спілкування школяра є проблеми, які й викликають тривогу; особистісні конфлікти - порушення у розвитку самооцінки, певні внутрішні суперечності, що призводять до постійного прагнення до успіху без можливості його тверезо оцінити.

Останній тип тривожності часто залишається непоміченим вчителями та батьками. Її відчують учні, які добре або навіть відмінно навчаються, відповідально ставляться до своїх обов'язків. Проте це «уявне благополуччя» може дорого коштувати їм, призводячи до зривів, особливо коли навантаження зростає. У таких дітей спостерігаються вегетативні реакції, нервові та психологічні розлади.

Тривога в цих випадках часто є результатом суперечливої впевненості, наявності конфлікту між високими потребами та відносно сильною невпевненістю в собі. Цей конфлікт змушує дітей постійно прагнути успіху, але водночас заважає їм його правильно оцінити, породжуючи почуття незадоволеності, нестійкості та напруги. Це призводить до гіпертрофії потреб у досягненні, що спричинює перевантаження, перенапруження, порушення уваги, зниження працездатності та підвищення втомлюваності.

Підходи до роботи з такими учнями залежать від багатьох факторів: фактичного становища учня серед однолітків, його академічних успіхів, рівня тривожності. Якщо учень має реальні проблеми з навчанням, робота має бути спрямована на формування необхідних навичок праці та спілкування, які допоможуть йому подолати ці труднощі. У випадку ж особистісних конфліктів робота має бути спрямована на коригування самооцінки, подолання внутрішніх суперечностей.

Школярі з підвищеною тривожністю опиняються у ситуації «зачарованого психологічного кола», коли тривожність погіршує їх здібності до навчання, результативність їх діяльності, це потім ще більше посилює емоційну тривожність. Тому роботи, спрямованої на усунення причин,

недостатньо. Високий бал за шкалою часто є своєрідним криком про допомогу і, навпаки, «занадто спокійний» може приховувати підвищену тривожність, яку учень не повідомляє іншим з різних причин.

Ефективність шкали для діагностики тривожності в досліджуваних обмежена через існування різноманітних захисних механізмів. Ці механізми, починаючи від базового небажання відкриватися стороннім людям і закінчуючи складними психологічними захистами, можуть маскувати тривожність, роблячи її невидимою для шкали. Шкала також не може виявити тривогу, пов'язану з певними специфічними об'єктами або ситуаціями.

Можемо зробити висновок за результатами нашого дослідження. Досліджувані 3, 7 та 10 класів показали середній рівень шкільної тривожності. Для перевірки цього твердження ми використали Критерій Краскела - Уолліса (Н-критерій), для перевірки рівності шкал та рівнів тривожності.

Критерій Краскела - Уолліса (Н-критерій) використовується для перевірки рівності медіан кількох вибірок. Даний критерій є ранговим, тому він інваріантний по відношенню до будь-якого монотонного перетворення шкали виміру. Дозволяє порівнювати середні значення трьох і більше груп.

Обчислюється за такою формулою: 
$$H = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^k \left( \frac{T_i}{n_i} \right)^2 - 3(N+1)$$

Критерій Краскела — Уолліса (Н-критерій) нами був обраний для визначення зв'язків між результатами дослідження рівнів шкільної тривожності досліджуваних трьох різних вікових груп (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

#### Взаємозв'язок (Н) шкільної тривожності між учнями 3, 7 та 10 класів

Рівень тривожності	Н-критерій
Низький	8.52658; p=0.01408**
Середній	3.93418; p=0.13986
Високий	11.19459; p=0.00371*
Дуже високий	5.1286; p=0.07697**

\* - при  $p \leq 0,01$ ; \*\* - при  $p \leq 0,05$

Аналіз даних таблиці свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у середньому рівні тривожності між класами. Водночас, спостерігаються статистично значущі відмінності у розподілі рівнів тривожності (низький, високий, дуже високий) між досліджуваними групами. Це підтверджує те, що за всіма шкалами шкільної тривожності досліджувані показали переважно низький та середній рівні.

## **Висновки до розділу 2**

Аналізуючи психологічні методи вивчення страху в школі, ми змогли виділити декілька ефективних методів, які дозволяють комплексно дослідити не лише шкільну тривожність та страхи, але й особистісні фактори, що їх обумовлюють.

За результатами емпіричного дослідження вибірки з 58 осіб за методикою «**Багатовимірна оцінка дитячої тривожності (БОДТ)**» було встановлено що більшість досліджуваних 3, 7 та 10 класів, які навчаються дистанційно характеризуються середнім рівнем шкільної тривожності. Відповідно до теми дипломної роботи нами було обрано наступні шкали: «Загальна тривожність», «Тривога у відносинах з однокласниками», «Тривога у відносинах з учителями», «Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні» та «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань».

Можемо зробити висновок, що більшість шкільних страхів можуть виникати саме через перевірку знань учнів. За цією шкалою в кожному класі переважає середній рівень тривожності. Але за показниками найбільше в середньому та старшому шкільному віці.

За шкалою «тривоги, пов'язаною з успіхами в навчанні» середній рівень переважає лише у підлітків досліджуваних 7 та 10 класів.

Також бачимо, що в досліджуваних 7 класу одним із середніх рівнів виступає шкала «тривоги у відносинах з учителями».



А в досліджуваних 10 класу та другої половини 7 класу присутній середній рівень тривоги відповідно до шкали «тривоги у відносинах з однокласниками».

Кількісні дані за методикою «**Вибери потрібне обличчя**» (Р.Теммл, М.Дорки, В.Амен) свідчать про те, що серед досліджуваних 3 класу переважає середній рівень тривожності, як серед хлопців так і серед дівчат.

За результатами тесту «**Самооцінка психічних станів**» (Г. Айзенка) було встановлено, що досліджувані 7 класу за шкалою «тривога» розділяють, як низький рівень, так і середній з однаковим відсотковим співвідношенням.

За методикою «**Шкала тривожності**» (за принципом «**Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша**») бачимо, що за шкалою «шкільна» в досліджуваних 10 класу також переважає середній рівень тривожності, але можемо спостерігати високі показники «трохи завищеного» рівня та «дуже високого».

Отже, серед досліджуваних 3, 7 та 10 класів переважає середній рівень тривожності, що є нормальним та необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. При цьому шкільними страхами виступає ситуація перевірки знань для учнів, як початкових так і для середніх та старших класів. Визначені певні вікові розрізнення досліджуваних щодо шкільних страхів. В учнів середнього та старшого шкільного віку переважають страхи, які пов'язані з успіхами у навчанні, а також тривоги у відносинах з учителями та однокласниками, що не було виявлено в учнів початкової школи під час дослідження.

За результатами дослідження виявлено, що більший відсоток досліджуваних має середній або низький рівень тривожності, що цілком відповідає ряду вікових особливостей підліткового віку. Адже цей вік часто називають «віком тривоги». Діти переживають за свій зовнішній вигляд, проблеми в школі, стосунки з батьками, вчителями, друзями, все через бажання подобатися, що призводить до певного рівня тривожності [35]. А наскільки

високий цей рівень, залежить від зовнішніх і внутрішніх особливостей кожної конкретної дитини.

Емпіричне дослідження, проведене в рамках кваліфікаційної роботи, підтвердило висунуту гіпотезу. Аналіз результатів показав, що у більшості досліджуваних середній рівень тривожності пов'язаний з особливостями дистанційного навчання. Серед досліджуваних виявлено учнів з високими та дуже високими показниками за обраними шкалами тривожності, переважно у віковій групі підлітків. Показники високої та дуже високої тривожності в досліджуваних 7 класу зафіксовано за шкалами «відносини з однокласниками та учителями», «перевірки знань», а в досліджуваних 10 класу за високий рівень тривожності спостерігається за всіма нами обраними шкалами. Дистанційне навчання, ймовірно, створює додаткову напругу для підлітків, що проявляється у так званій «шкільній тривожності», яка може бути пов'язана з особливостями спілкування з педагогами. Тривожні переживання підлітків також зумовлені суттєвими проблемами та конфліктними взаємовідносинами з іншими учнями та однолітками.

Узагальнюючи отримані результати можемо відзначити, що у більшості досліджуваних домінує прояв страху в ситуаціях перевірки знань та успіхами у навчанні, а саме переживання негативних емоцій. Високий прояв страху ситуацій перевірки знань свідчить про те, що більшість школярів мають негативні переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань та власних можливостей. Таким чином встановлено, що шкільними страхами під час дистанційного навчання у молодшому шкільному віці може бути страх перевірки знань, а в підлітковому віці страхи проявляються у відносинах з однокласниками та вчителями, а також страхи пов'язані з успіхами у навчанні та ситуаціях перевірки знань.

## ВИСНОВКИ

У наукових працях існує багато різних поглядів щодо сутності тривожності та страхів. Аналіз поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників на страх показує, що деякі автори, такі як С. К'єркегор та З. Фрейд, розглядають страх як реакцію на конкретну зовнішню загрозу. Інші, наприклад, Мак-Даугол, трактують його як інстинкт. К. Ланге, У. Джеймс, Дж. Уотсон та К. Ізард визначають страх як фундаментальну емоцію. Нунберг описує його як психосоматичний процес, а Дж. Міллер розглядає страх як мотивацію. Українські дослідники М. Д. Левітов, О. І. Захаров, О. А. Черникова та М. І. Конюхов визначають страх, як психічний стан. Ф. Б. Березін описує його, як конкретизовану тривогу, а О. Кондаш - як сигнал про небезпеку. Існує декілька теорій, що описують взаємозв'язок між тривогою та страхом. К. Ясперс стверджує, що страх завжди має об'єкт, а тривога може виникати без видимого стимулу. З. Фрейд розрізняє тривогу як реакцію на уявну загрозу та страх перед конкретною небезпекою. Р. Мей, Ф. Б. Березін, А. Кемпінські, Б. І. Кочубей та Е. В. Новікова вважають страх об'єктивною формою тривоги.

Страх - це комплексне явище, яке включає фізіологічні, поведінкові та когнітивні компоненти. Він проявляється як негативний емоційний стан, пов'язаний з усвідомленням певної загрози, що впливає на життя та благополуччя людини. Страх змушує людину передбачати та прогнозувати небезпеку.

У нашому дослідженні ми розглядаємо страх у контексті навчальної діяльності школярів. Ми визначаємо його як негативний емоційний стан, який проявляється у передбаченнях та передчуттях невдачі при здійсненні певних дій у шкільному середовищі.

Існує декілька факторів, які впливають на виникнення шкільних страхів. До них належать: індивідуально-особистісні особливості (рівень тривожності, неадекватна самооцінка, негативний особистісний досвід); вплив значущих

дорослих (стиль педагогічного спілкування, дитячо-батьківські відносини); особливості форм навчання та виховання.

Багато наукових робіт, присвячених навчальній діяльності та пізнавальному інтересу школярів, свідчать про можливий зв'язок між шкільними страхами та тривожністю. Цей зв'язок досліджувався нами шляхом аналізу структури тривожної поведінки під час навчальної діяльності та місця страхів у ній. Тривожні учні частіше відчують страх у навчальній діяльності. У молодших школярів найчастіше виникають страхи самовираження (страх бути висміяним, страх виступати на публіці) та страхи ситуацій перевірки знань (боязнь тестування, контрольних робіт). У старших школярів окрім цих страхів, спостерігаються також страх перевірки домашнього завдання, страх виклику до дошки, страх у відносинах з однокласниками та вчителями, а також страхи, пов'язані з успішністю у навчанні.

У молодших школярів ми отримали результати шкільних страхів щодо ситуацій перевірки знань. Дослідження серед учнів 7 та 10 класів показало наявність таких шкільних страхів, як страх перевірки домашнього завдання, страх що викличуть до дошки, коли не готовий до уроку, страх у відносинах із однокласниками та вчителями, та страхи пов'язані з успіхами у навчанні та ситуаціями перевірки знань.

В результаті проведеного дослідження було виявлено види та особливості прояву шкільних страхів у молодших школярів - це страхи ситуацій перевірки знань – 55,6%, в учнів 7 класу - страхи, що виникають у спілкуванні з вчителями та в ситуаціях перевірки знань – 61%, страхи пов'язані з успіхами у навчанні — 82,6% та в учнів 10 класу — страхи у відносинах з однокласниками — 58,8%, страхи пов'язані з успіхами у навчанні — 82,3 та страхи в ситуаціях перевірки знань — 64,7%. Дві групи шкільних страхів: страхи ситуацій перевірок знань та страхи пов'язані з успіхами у навчанні, які за результатами нашого дослідження, найбільш інтенсивно проявляються у школярів, ми визначаємо, як провідні під час дистанційного навчання.

Досліджуючи психологічні причини шкільних страхів в учнів, ми визнаємо, що вони виникають внаслідок комплексної взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів, які впливають на розвиток дитини. Серед ключових психологічних умов, що сприяють появі шкільного страху, можна виділити особистісні та індивідуальні особливості дитини, такі як рівень самооцінки, схильність до тривожності та характер негативних емоційних переживань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизована інформаційна система «Я-психолог». URL: <https://xn---ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/> (Дата звернення: 18.02.2024).
2. Балабанова Л. М. Категорія норми у дослідженні та регулюванні функціональних станів людини. Видавнича діяльність Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: автореф. дис. д-ра психол. Наук. Київ, 2001. 32 с.
3. Балева Т. Особливості страхів в підлітковому та ранньому юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. *Збірник наукових праць Криворізького національного педагогічного університету*. 2016. №6. С. 27–31.
4. Богучарова О. І. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання завдяки поведінці опанування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 5. С. 1 – 3.
5. Бойко І. В. Особливості психологічної адаптації до навчання в умовах війни. *Державний заклад «Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України»*. Київ, 2018. 138 с.
6. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАН України*. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
7. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія: Навч. посіб. Київ: Вид. «Академвидав», 2005. 202 с.
8. Васильєв І. А., Поплужний В. Л., Тихомиров О. К. Емоції та мислення. Київ, 1980. 192 с.
9. Васьківська С. В. Про дитячу тривожність. *Початкова школа*. 1993. № 9. С. 8-11.
10. Ведяєв Ф. Емоційно-стресові стани. Київ, 1979. 54 с.
11. Вікова психологія / за ред.: Г. С. Костюка. Київ, 1976. 269с.
12. Власенко О. Діагностика тривожності п'ятикласників. Адаптація до середньої школи. 2007. № 35 (275). С. 11-13.

13. Воробйова О. В. Вплив дистанційного навчання на емоційний стан учнів. *Наук. вісн. ХДУ. Сер. Психол. Науки*. 2020. № 11. С. 125-130.
14. Журавльова О. В. Психологічні особливості адаптації дітей до умов дистанційного навчання. *Наук. вісн. НУ ЖДПУ ім. Івана Франка. Сер. психол. науки*. 2020. № 40. С. 142-148.
15. Ізард К. Психологія емоцій. Київ, 2016. 273 с.
16. Камінська О. В. Проблема дитячих страхів у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Психологічний часопис* 2018. № 4. С. 86–104.
17. Капустін І. В., Вербенко А. З., Голтяй Т. М., Рудакова О. С., Разводова Т. О. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності підлітків. Харків. 2019. С. 1—2.
18. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей. *Пед. пошук*. 2002. № 3. С. 4–7.
19. Ковалевська А. Причини та види страхів молодших школярів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. № 26. Ч. 2. Ялта : РВВ КГУ, 2010. С. 238.
20. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. Н. Проколієнко. Київ. 1989. 608 с.
21. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
22. Кузнєцов М. А., Галата О. С. Особливості страхів у навчальній діяльності підлітків. *Наук. вісн. ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Сер. психол. наук*. 2017. № 55. С. 68–81.
23. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2 т. Київ: Форум, 2002. Т. 1. 319 с. Т. 2. 335 с.
24. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф. Дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. Наук. Київ, 2009. 24 с.

25. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.

26. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Укр. журн. «Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина»*. 2016. № 2 (04). С. 41 — 46.

27. Назаревич В., Корнієнко А. Психологічні детермінанти проявів шкільних страхів у молодших школярів. *Укр. наук. журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації»*. Всеукр. асоц. політ. наук. 2010. № 1. С. 236-240.

28. Ольховецький С. М. Вплив страху на стосунки з товаришами, колегами та підлеглими у підлітковому та юнацькому віці / за ред. Максименка С. Д., Карамушки Л. М. Київ: Міленіум, 2003. № 9. С. 75-78.

29. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці: дис.. канд. псих. Наук: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Київ, 2007. 223 с.

30. Орішко Н. К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інст. Психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. 15, ч. 2. Київ, 2013. С. 156–167.

31. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів, Київ: Кондор, 2011. 468 с.

32. Піддубна Н. Г, Єфімов Д. Е. Проблема шкільних страхів у наукових дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (1). С. 97–104.

33. Підчасов Є. В. Динаміка психологічної адаптації особистості молодшого підлітка до навчання в основній школі: дис.. канд. псих. наук: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Харків, 2010. 245 с.



34. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів. Київ: Шкільний світ, 2011. 128 с.
35. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта*. 1998. № 2. С. 11 — 17.
36. Психічне здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. ДУ Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМНУ. URL: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u0502-88?opendocument>–
37. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / упоряд.: Лемак М. В., Петрище В. Ю. Вип. II. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
38. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога. Київ: Навч. посібник у 2-х кн., 1999. Кн. 2. 384 с.
39. Самооцінка психічних станів: тест за Г. Айзенком. Київ: Вид. група «Персонал», 2010. № 1. С. 143.
40. Семиченко В. А. Психічні стани. Київ: Магістр-S, 1998. 208 с.
41. Скляренко О. М. Особливості психодіагностики та психокорекції учбових страхів у молодших школярів. *Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: матеріали Всеукр. наук.-прак. конф.* Київ : СУ-ФІМБ, 2003. Т. 4. С. 302–305.
42. Скляренко О. М. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2005. 20 с.
43. Співак Л. М. Особливості шкільної тривожності молодших школярів із труднощами у навчанні: зб. наук. праць. Київ: НПУ, 1998. № 3 С. 132-136.
44. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. С. 76.
45. Фопель К. Як навчити дітей співпрацювати. Київ, 2016. С. 56.
46. Фройд. З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

47. Шебанова В. І. Дослідження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2001. №2. С. 108-117.
48. Beidel D. C., Turner S. M., Morris T. L. Behavioral treatment of childhood social phobia. *J. Consult Clin. Psychol.* 2000. № 68 (6). P. 1072–1080.
49. Eberlein G. Fears of healthy children: practical help with school fears, learning disorders, poor concentration and poor performance. Vienna, 1979. 192 p.
50. Kashani J. H., Orvaschel H., Rosenberg J. K. A community study of anxiety in children and adolescents. *American journal of psychiatry*. 1990, № 147. P. 313–318.
51. Pine D. S. Childhood anxiety disorders. *Curr. Opinion Pediatrics*. 1997, № 9. P. 329–338.