

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У
ЮСКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ**

Спеціальність: *053 Психологія*

Освітня програма: *Психологія*

ВИКОНАВ:

студент групи *ПС 22-3*

Санніков Максим Сергійович .

КЕРІВНИК:

науковий ступінь, вчене звання , посада

Прізвище, ім'я, по-батькові.

РЕЦЕНЗЕНТ:

науковий ступінь, вчене звання , посада

Прізвище, ім'я, по-батькові.

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології

Прізвище, ім'я, по-батькові.

АНОТАЦІЯ

Психологічні особливості тривожності дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

У роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Розкрито сутність поняття тривожності як психологічного феномену, охарактеризовано її види, чинники формування та особливості прояву у дитячому віці. Визначено вплив сімейних, соціальних та психотравмуючих факторів на рівень тривожності дити.

У процесі дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, адекватних меті дослідження, зокрема шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна, методику діагностики шкільної тривожності Філіпса та методику діагностики тривожності А. М. Прихожан. На основі отриманих результатів встановлено високий рівень тривожності у більшості досліджуваних дітей, що підтверджує негативний вплив складних життєвих обставин на їх психоемоційний стан.

У роботі розроблено та апробовано програму психологічної корекції тривожності, спрямовану на зниження рівня емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та покращення соціальної адаптації дітей. Результати повторної діагностики засвідчили ефективність запропонованої програми та позитивну динаміку змін рівня тривожності.

Ключові слова: тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, шкільна тривожність, складні життєві обставини, психологічна корекція, емоційний стан, діти.

SUMMARY

Psychological features of anxiety in children in difficult life circumstances.

The paper presents a theoretical analysis and empirical study of psychological features of anxiety in children living in difficult life circumstances. The essence of anxiety as a psychological phenomenon is revealed, its types, factors of formation and peculiarities of manifestation in childhood are characterized. The influence of family, social and psychotraumatic factors on the level of children's anxiety is determined.

In the course of the research, a set of psychodiagnostic methods adequate to the purpose of the study was selected, including the Spielberger–Hanin Anxiety Scale, the Phillips School Anxiety Test and the Prikhodzhan Anxiety Diagnostic Method. Based on the obtained results, a high level of anxiety was found in the majority of the examined children, which confirms the negative impact of difficult life circumstances on their emotional state.

The study also developed and tested a psychological correction program aimed at reducing anxiety, developing self-regulation skills, increasing self-esteem and improving social adaptation of children. The results of repeated diagnostics confirmed the effectiveness of the proposed program and demonstrated positive changes in anxiety levels.

Keywords: anxiety, state anxiety, trait anxiety, school anxiety, difficult life circumstances, psychological correction, emotional state, children

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	6
1.1. Сучасні підходи до розуміння тривожності у психологічній науці.....	6
1.2. Психологічні особливості дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	10
1.3. Чинники формування та прояву тривожності у дітей	12
Висновки до першого розділу.....	14
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	16
2.1. Види та прояви тривожності у дитячому віці	16
2.2. Вплив складних життєвих обставин на рівень тривожності дітей.....	20
2.3. Основні методи психодіагностики та психологічної корекції тривожності у дітей.....	24
2.4. Роль сім'ї, школи та соціального середовища у зниженні тривожності дітей.....	26
Висновки до другого розділу.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	31
3.1. Організація та методики дослідження.....	31
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	36
3.3. Розробка та апробація програми психологічної корекції тривожності у дітей.....	47
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження психологічних особливостей тривожності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, визначається зростанням кількості негативних чинників, що впливають на психічний розвиток підростаючого покоління. Соціально-економічна нестабільність, воєнні події, вимушене переселення, порушення сімейних зв'язків, а також переживання втрат і травматичних ситуацій суттєво підсилюють емоційне напруження у дітей. За таких умов тривожність стає однією з основних реакцій на загрозу та невизначеність і може набувати стійкого, дезадаптивного характеру. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, успішність навчання, соціальну взаємодію та загальний психологічний стан дитини, що зумовлює значущість цієї проблеми для сучасної психологічної науки і практики.

Окрім цього, важливим є дослідження індивідуально-психологічних особливостей прояву тривожності у дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах, оскільки саме вони визначають специфіку поведінки, емоційних реакцій і здатність до подолання стресових ситуацій. Обмеженість ефективних діагностичних і корекційних методів, адаптованих до умов кризового середовища, ускладнює своєчасне надання психологічної допомоги. У зв'язку з цим вивчення даної проблеми є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірах, оскільки сприяє поглибленню наукових знань про природу тривожності та створенню ефективних програм психолого-педагогічної підтримки дітей.

У науковій літературі проблема тривожності, зокрема у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, привертала увагу значної кількості дослідників. Так, різні аспекти тривожності, її природи, проявів та впливу на особистість вивчали О. М. Андросюк, Г. І. Андрущенко, І. Батраченко, С. М. Белякова, К. О. Шовкова, О. О. Бікус, В. В. Волошина, Р. М. Білоус, В. Й. Бочелюк, І. О. Блохіна, І. А. Бурлакова, О. С. Вавринів, О. Л. Христук, О. М. Галієва, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан, З. П. Зеленська, Т. В.

Дуткевич, В. В. Зарицька, Т. В. Іванова, О. Б. Ігумнова, С. В. Камінська, О. Г. Карпенко, Т. П. Спіріна, М. М. Лехолетова, В. О. Корженко, А. М. Жук, Ю. О. Асєєва, С. М. Кондратюк, Г. Ш. Коваль, О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, О. В. Копаниця, М. В. Герасименко, В. В. Ткаченко, М. В. Лемак, Н. О. М. Приймаченко, О. Протас, О. О. Халік, А. В. Шишин, Т. І. Пономаренко, Г. О. Шулдик, М. А. Чакарова, Н. В. Чорна, Н. С. Ярош, Р. Я. Яремко, В. М. Гродська, А. В. Дзюбак, Х. В. Ільків, І. Ясточкіна, М. В. Яцюк, а також зарубіжні дослідники S. Branje, N. Dmytriuk.

Об’єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен у дитячому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості тривожності дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, а також визначити чинники її формування та можливості психологічної корекції.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномену.
2. Розкрити психологічні особливості дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.
3. Визначити основні чинники формування та прояву тривожності у дітей (сімейні, соціальні, психотравмуючі).
4. Дослідити види, рівень і прояви тривожності у дітей за допомогою психодіагностичних методик.
5. Обґрунтувати та розробити програму психологічної корекції тривожності дітей і визначити роль соціального середовища у її подоланні.

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів належать: аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення, систематизація та порівняння наукових підходів до

проблеми тривожності дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Зазначені методи дозволили розкрити сутність поняття тривожності, визначити її види, чинники формування та особливості прояву у дитячому віці.

Емпіричне дослідження здійснювалося із застосуванням психодіагностичних методик, а саме: шкали тривожності Спілбергера – Ханіна, яка дає змогу визначити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності; методики діагностики шкільної тривожності Філіпса, що спрямована на виявлення рівня тривожності у навчальній діяльності та міжособистісній взаємодії в шкільному середовищі; методики діагностики тривожності А. М. Прихожан, яка дозволяє комплексно оцінити рівень тривожності дітей та специфіку її проявів у різних сферах життєдіяльності.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність тривожності як психологічного феномену та уточненні особливостей її прояву у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі проявів тривожності саме у дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах, а також у поєднанні різних психодіагностичних методик для більш глибокого розуміння структури цього феномену.

Практична значущість. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників для своєчасної діагностики та корекції тривожності у дітей.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Дніпровська гімназія №133. Вибірка складає 50 дітей, що перебувають на обліку (складні життєві обставини).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох глав, загальних висновків, списку використаної літератури (52), додатків (1). Зміст роботи висвітлено на 54 сторінках основного тексту і містить 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

1.1. Сучасні підходи до розуміння тривожності у психологічній науці

Проблема тривожності посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з емоційним станом особистості, її поведінкою та здатністю адаптуватися до умов навколишнього середовища. У наукових дослідженнях тривожність розглядається як складне багатокомпонентне явище, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові прояви. Вона може виступати як тимчасова реакція на стресову ситуацію або як відносно стійка особистісна характеристика. Саме тому у психології сформувалося декілька підходів до її розуміння, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах цього феномену [12, с. 86].

У межах класичного підходу тривожність трактують як емоційний стан, що виникає у відповідь на потенційну небезпеку або невизначеність. Зокрема, Т. В. Іванова зазначає, що тривога є реакцією на ситуації, які суб'єктивно сприймаються як загрозливі, навіть якщо реальна небезпека відсутня [17, с. 237]. Такий підхід підкреслює ситуативний характер тривожності, її зв'язок із конкретними життєвими обставинами та індивідуальним сприйняттям подій.

Разом із тим, у сучасній психології значного поширення набув диференційований підхід, який розмежовує поняття «тривога» і «тривожність». Тривога розглядається як короточасний емоційний стан, тоді як тривожність – як стійка індивідуальна властивість особистості, що проявляється у схильності до частого переживання тривоги. Подібною позиції дотримується І. О. Блохіна, яка підкреслює, що тривожність формується у процесі життєвого досвіду та закріплюється як особистісна риса [8, с. 82].

Значний внесок у розвиток уявлень про тривожність зроблено у межах теорії стресу. Зокрема, Л. Б. Наугольник розглядає тривожність як реакцію організму на стресогенні фактори, яка супроводжується мобілізацією психофізіологічних ресурсів [37, с. 45]. У цьому контексті тривожність виступає

як адаптаційний механізм, що допомагає людині реагувати на загрозу, однак при надмірній інтенсивності може призводити до дезадаптації.

У межах соціально-психологічного підходу тривожність розглядається як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем. І. Батраченко зазначає, що соціальна тривожність формується у процесі міжособистісної взаємодії та пов'язана з оцінкою себе через призму очікувань інших людей [3, с. 25]. Таким чином, рівень тривожності значною мірою залежить від соціального досвіду, характеру спілкування та умов виховання.

Окрему увагу у сучасних дослідженнях приділяють когнітивному підходу до розуміння тривожності. Представники цього напрямку наголошують, що тривожність пов'язана з особливостями мислення людини, зокрема з тенденцією до негативного прогнозування подій та перебільшення загрози. Як зазначає С. В. Камінська, когнітивні установки особистості можуть визначати інтенсивність тривожних переживань та їх стійкість [19, с. 32].

Важливим є також психодинамічний підхід, у межах якого тривожність розглядається як наслідок внутрішніх конфліктів особистості. Відповідно до цього підходу, тривога виникає як сигнал про небезпеку для «Я» та активізує механізми психологічного захисту. Г. О. Шулдик підкреслює, що тривожність може бути пов'язана з неусвідомленими переживаннями та внутрішніми суперечностями особистості [44, с. 127].

Сучасні дослідники також звертають увагу на роль кризових умов у формуванні тривожності. В. О. Корженко, А. М. Жук та Ю. О. Асєєва відзначають, що в умовах соціальної нестабільності та воєнних дій рівень тривожності значно зростає, що негативно впливає на психічне здоров'я населення [21, с. 45]. Особливо вразливою категорією є діти, які гостро реагують на зміну звичних умов життя.

У контексті дитячої психології тривожність розглядається як показник емоційного неблагополуччя дитини. Т. В. Дуткевич підкреслює, що підвищена тривожність у дитячому віці може проявлятися у страхах, невпевненості, труднощах у спілкуванні та навчальній діяльності [15, с. 214]. Водночас вона

може бути сигналом про несприятливі умови розвитку або наявність психотравмуючих факторів.

Сучасні підходи до розуміння тривожності також передбачають її розгляд як багаторівневого феномену. Зокрема, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Федан підкреслюють, що тривожність має індивідуально-психологічний, соціальний та ситуативний рівні прояву [13, с. 112]. Такий підхід дозволяє більш комплексно аналізувати причини та механізми виникнення тривожності.

Подальше розкриття проблеми дозволяє звернути увагу на інтегративний характер тривожності як психічного явища. Вона не обмежується лише емоційною сферою, а охоплює також когнітивні процеси, поведінкові реакції та фізіологічні зміни в організмі. Саме така багаторівнева структура зумовлює складність її вивчення та необхідність застосування комплексного підходу до аналізу. У цьому контексті тривожність розглядається як система взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких може виступати як причиною, так і наслідком інших проявів [12, с. 86].

Сучасні дослідження підкреслюють важливість індивідуального досвіду у формуванні тривожності. Накопичення негативних життєвих ситуацій, невдач або емоційно значущих подій сприяє закріпленню тривожних реакцій як звичних способів реагування. З часом це може призводити до формування стійких установок, які визначають сприйняття навколишнього світу як небезпечного та непередбачуваного. У таких умовах навіть нейтральні події можуть інтерпретуватися як загрозливі, що посилює загальний рівень тривожності [8, с. 82].

Варто також відзначити роль навчання і наслідування у формуванні тривожності. Діти часто переймають моделі поведінки від значущих дорослих, зокрема батьків. Якщо дорослі демонструють підвищену тривожність, схильність до страхів або надмірну обережність, дитина може засвоювати такі реакції як норму. Таким чином, тривожність може передаватися не лише через безпосередній досвід, а й через соціальне навчання [30, с. 135].

Окрему увагу слід приділити ролі емоційного інтелекту у регуляції тривожності. Діти, які вміють розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та керувати ними, значно рідше демонструють високий рівень тривожності. Натомість недостатній розвиток цих навичок ускладнює процес емоційної саморегуляції, що призводить до накопичення внутрішнього напруження та його прояву у вигляді тривожних станів [50, с. 60].

У межах сучасних підходів значна увага приділяється також нейропсихологічним аспектам тривожності. Встановлено, що підвищений рівень тривожності пов'язаний з особливостями функціонування нервової системи, зокрема підвищеною реактивністю та чутливістю до зовнішніх подразників. Це пояснює, чому одні діти більш схильні до тривожних реакцій, ніж інші, навіть за однакових умов середовища [37, с. 130].

Важливим є також культурний контекст, у якому розвивається дитина. Соціальні норми, очікування, цінності та стиль виховання, характерні для певного суспільства, можуть впливати на рівень тривожності. Наприклад, у середовищах з високими вимогами до досягнень або жорсткою системою оцінювання діти частіше демонструють підвищену тривожність, пов'язану зі страхом невдачі та осуду [19, с. 32].

Слід також враховувати, що тривожність може виконувати сигнальну функцію, вказуючи на наявність внутрішніх або зовнішніх проблем. Вона може бути індикатором емоційного неблагополуччя, труднощів у взаєминах або невідповідності між можливостями дитини та вимогами середовища. У цьому сенсі тривожність виступає не лише як проблема, але й як важливий діагностичний показник, що потребує уважного аналізу [44, с. 127].

Отже, аналіз сучасних наукових підходів свідчить про те, що тривожність є складним і багатогранним психологічним явищем, яке не може бути пояснене з позицій лише одного теоретичного напрямку. Вона формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, проявляється на різних рівнях функціонування особистості та відіграє важливу роль у її життєдіяльності.

1.2. Психологічні особливості дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах

Сучасні соціальні умови, зокрема економічна нестабільність, військові події, вимушене переселення та інші кризові явища, призводять до зростання кількості дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Такі умови істотно впливають на психічний розвиток дитини, її емоційний стан, поведінкові реакції та здатність до соціальної адаптації. У науковій літературі під складними життєвими обставинами розуміють ситуації, що порушують нормальний хід життя дитини, створюють загрозу її фізичному чи психічному благополуччю та потребують сторонньої допомоги [30, с. 45].

Однією з ключових психологічних особливостей таких дітей є підвищена емоційна вразливість. Вони значно гостріше реагують на зовнішні подразники, схильні до частих змін настрою, відчуття тривоги, страху, невпевненості у собі. Як зазначає Т. В. Дуткевич, у дітей, які зазнали впливу несприятливих умов, спостерігається підвищений рівень емоційної напруженості, що може проявлятися у вигляді тривожності, плаксивості або агресивності [15, с. 214].

Важливим аспектом є також порушення процесів соціалізації. Діти, які перебувають у складних життєвих обставинах, часто мають труднощі у встановленні міжособистісних контактів, проявляють замкнутість або, навпаки, демонструють надмірну залежність від оточуючих. За даними О. М. Андросюк, такі діти можуть мати знижений рівень довіри до інших, що ускладнює їх взаємодію з однолітками та дорослими [1, с. 798].

Крім того, характерною особливістю є зниження рівня психологічної стійкості. В умовах постійного стресу дитина втрачає здатність ефективно протистояти труднощам, що призводить до формування дезадаптивних форм поведінки. В. Й. Бочелюк підкреслює, що недостатній розвиток стресостійкості у таких дітей зумовлює їхню підвищену чутливість до негативних впливів середовища [7, с. 37].

Не менш важливим є вплив складних життєвих обставин на когнітивну сферу дитини. Постійне перебування у стані напруження та тривоги негативно

позначається на увазі, пам'яті, мисленні та здатності до навчання. Діти можуть відчувати труднощі у концентрації, швидко втомлюватися, демонструвати зниження навчальної мотивації. Це, у свою чергу, призводить до погіршення успішності та формування негативного ставлення до навчальної діяльності [10, с. 58].

У структурі особистості таких дітей часто спостерігається занижена самооцінка. Негативний життєвий досвід, відсутність підтримки з боку значущих дорослих або пережиті травматичні події формують у дитини відчуття власної неспроможності, беззахисності та невпевненості у майбутньому. Як зазначає І. Ясточкіна, підвищена тривожність тісно пов'язана з негативним образом «Я» та низьким рівнем самоприйняття [49, с. 165].

Особливу роль відіграють психотравмуючі фактори, які можуть мати довготривалий вплив на психіку дитини. До них належать переживання втрати, насильства, розлучення батьків, зміна місця проживання, воєнні дії тощо. За словами І. А. Бурлакової, подібні події можуть призводити до формування посттравматичних реакцій, серед яких домінують тривожність, страхи, емоційна нестабільність [9, с. 34].

Водночас важливо зазначити, що не всі діти однаково реагують на складні життєві обставини. Значну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості, а також наявність підтримки з боку сім'ї, школи та соціального оточення. С. М. Кондратюк наголошує, що життєстійкість виступає важливим ресурсом подолання труднощів і може знижувати негативний вплив стресових факторів [22, с. 78].

Окремо слід підкреслити значення сімейного середовища у формуванні психологічного стану дитини. Неблагополучні сімейні умови, конфлікти, відсутність емоційного контакту з батьками посилюють відчуття небезпеки та невизначеності. Натомість підтримка, прийняття та стабільність у сім'ї сприяють формуванню відчуття безпеки та зниженню рівня тривожності [28, с. 54].

Таким чином, психологічні особливості дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною

нестабільністю, труднощами у соціалізації, зниженням стресостійкості та порушенням когнітивної діяльності. Вказані особливості потребують своєчасної діагностики та корекції з боку фахівців, що є важливою умовою забезпечення гармонійного розвитку дитини .

1.3. Чинники формування та прояву тривожності у дітей

Формування тривожності у дітей є складним і багатофакторним процесом, що зумовлюється взаємодією внутрішніх особливостей особистості та зовнішніх умов її життєдіяльності. У сучасній психологічній науці виділяють кілька груп чинників, які найбільш суттєво впливають на виникнення та прояв тривожності у дитячому віці, зокрема сімейні, соціальні та психотравмуючі. Саме їх поєднання визначає індивідуальний рівень тривожності та специфіку її прояву у кожної дитини [12, с. 86].

Одним із провідних чинників є сімейне середовище, яке відіграє визначальну роль у формуванні емоційної сфери дитини. Взаємини між батьками та дитиною, стиль виховання, рівень емоційної підтримки безпосередньо впливають на відчуття безпеки та стабільності. Зокрема, надмірна вимогливість, авторитарність, емоційна холодність або, навпаки, гіперопіка можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності. За даними О. М. Приймаченко, дефіцит емоційного контакту в сім'ї призводить до розвитку невпевненості у собі та постійного очікування негативної оцінки з боку оточуючих [40, с. 224].

Не менш важливим є вплив сімейних конфліктів і нестабільності сімейної ситуації. Діти, які зростають у атмосфері напруженості, сварок або розлучення батьків, часто відчують емоційний дискомфорт, страх втрати значущих дорослих, що підвищує рівень їхньої тривожності. Як зазначають К. О. Сахарова та Н. А. Липовська, нестабільність сімейного середовища є одним із ключових факторів, що порушує відчуття захищеності дитини [28, с. 54].

До соціальних чинників належать умови взаємодії дитини з однолітками, педагогами та ширшим соціальним середовищем. Соціальна ізоляція, труднощі у спілкуванні, негативний досвід взаємодії з ровесниками (зокрема булінг)

можуть сприяти формуванню соціальної тривожності. І. Батраченко підкреслює, що страх негативної оцінки з боку інших є одним із ключових механізмів розвитку тривожності у міжособистісній взаємодії [3, с. 25].

Особливу роль відіграє шкільне середовище як один із основних соціальних інститутів у житті дитини. Високі навчальні вимоги, страх невдачі, конфлікти з учителями або однокласниками можуть виступати джерелом постійної напруги. У таких умовах формується так звана шкільна тривожність, яка проявляється у страху відповідати на уроці, уникненні навчальних ситуацій або зниженні впевненості у власних можливостях [10, с. 72].

Окрему групу становлять психотравмуючі чинники, які мають найбільш інтенсивний вплив на психіку дитини. До них належать події, що супроводжуються сильними емоційними переживаннями: втрата близьких, насильство, вимушене переселення, перебування у зоні воєнних дій, серйозні захворювання тощо. За словами І. А. Бурлакової, психотравмуючі події можуть призводити до тривалих порушень емоційного стану, серед яких домінують тривога, страхи та почуття небезпеки [9, с. 34].

У сучасних умовах особливо актуальним є вплив воєнних дій на психічний стан дітей. В. О. Корженко, А. М. Жук та Ю. О. Асєєва зазначають, що постійна загроза життю, нестабільність та невизначеність значно підвищують рівень тривожності та можуть спричиняти розвиток тривожно-депресивних станів [21, с. 45]. Діти, які пережили подібні події, часто демонструють підвищену чутливість до стресових ситуацій та труднощі у відновленні емоційної рівноваги.

Важливо також враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини як чинник формування тривожності. До них належать темперамент, рівень самооцінки, особливості мислення та емоційної регуляції. Наприклад, діти з підвищеною чутливістю або схильністю до песимістичного мислення частіше демонструють тривожні реакції навіть у відносно безпечних умовах [48, с. 112].

Слід зазначити, що зазначені чинники рідко діють ізольовано. Найчастіше тривожність формується під впливом їх сукупності, що значно ускладнює процес

її подолання. Взаємодія сімейних проблем, соціальних труднощів і психотравмуючих подій створює комплексний негативний вплив на психіку дитини, що потребує системного підходу до діагностики та корекції.

Таким чином, чинники формування та прояву тривожності у дітей мають багатовимірний характер і охоплюють сімейні, соціальні та психотравмуючі аспекти. Їх своєчасне виявлення та врахування є необхідною умовою для ефективної профілактики та подолання тривожності у дитячому віці.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що тривожність є складним і багатовимірним психологічним явищем, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові складові. З'ясовано, що в сучасній психології відсутнє єдине трактування цього поняття, проте більшість науковців розглядають тривожність як відносно стійку особистісну рису, що виявляється у схильності до частого переживання тривоги. При цьому важливим є розмежування понять «тривога» як ситуативного емоційного стану та «тривожність» як індивідуально-психологічної характеристики особистості.

У ході аналізу було також охарактеризовано психологічні особливості дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Встановлено, що таким дітям притаманні підвищена емоційна чутливість, нестійкість психоемоційного стану, труднощі у встановленні соціальних контактів, знижена самооцінка та недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції. Вони часто перебувають у стані внутрішньої напруги, що негативно впливає на їхній інтелектуальний розвиток, навчальну діяльність і загальний психологічний стан.

Було визначено ключові чинники формування та прояву тривожності у дитячому віці, серед яких провідну роль відіграють сімейні, соціальні та психотравмуючі фактори. Доведено, що несприятливі умови сімейного виховання, конфліктні ситуації, дефіцит емоційної підтримки, а також негативний соціальний досвід і вплив стресових чи травматичних подій істотно підвищують рівень тривожності. Водночас підкреслюється, що розвиток

тривожності має комплексний характер і обумовлений взаємодією різних чинників.

Отримані результати теоретичного аналізу свідчать про необхідність подальшого емпіричного вивчення рівня та специфіки прояву тривожності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також пошуку ефективних методів її діагностики та корекції.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є вивчення ресурсів подолання тривожності, зокрема значення підтримуючого соціального середовища, розвитку емоційного інтелекту та формування навичок саморегуляції. Це дозволить не лише фіксувати наявність тривожних станів, а й визначати ефективні способи їх профілактики та подолання. У зв'язку з цим актуальним є створення та впровадження комплексних психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості дітей.

Таким чином, узагальнення теоретичних положень формує наукову основу для проведення подальших емпіричних досліджень, що сприятимуть глибшому розумінню проблеми тривожності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, та впровадженню ефективних практичних заходів психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

2.1. Види та прояви тривожності у дитячому віці

Тривожність у дитячому віці є складним психологічним явищем, яке може проявлятися у різних формах залежно від умов розвитку, індивідуальних особливостей дитини та специфіки життєвих ситуацій. У сучасній психології прийнято виділяти кілька основних видів тривожності, зокрема ситуативну, особистісну, шкільну та соціальну. Кожен із цих видів має власні характеристики, механізми виникнення та специфічні прояви [12, с. 86].

Ситуативна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, яка сприймається дитиною як загрозна або невизначена. Вона є природною реакцією організму на стресові умови та може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси для подолання труднощів. Однак при високому рівні ситуативна тривожність може призводити до дезорганізації поведінки, зниження концентрації уваги та ефективності діяльності. Як зазначає Т. В. Іванова, інтенсивність ситуативної тривожності значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації та попереднього досвіду дитини [17, с. 237].

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є відносно стабільною індивідуальною характеристикою, що відображає схильність дитини до частого переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях. Вона формується під впливом виховання, соціального досвіду та індивідуально-психологічних особливостей. Діти з високим рівнем особистісної тривожності схильні сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозливі, демонструють невпевненість у собі, боязкість, уникнення нових або складних завдань. І. О. Блохіна підкреслює, що така тривожність має тенденцію до закріплення та може впливати на формування особистості в цілому [8, с. 82].

Окреме місце посідає шкільна тривожність, яка пов'язана з навчальною діяльністю та взаємодією у шкільному середовищі. Вона виникає у ситуаціях оцінювання знань, спілкування з учителями та однолітками, а також під впливом

високих вимог до успішності. Шкільна тривожність може проявлятися у страху відповідати на уроці, переживанні перед контрольними роботами, уникненні навчальних завдань або соматичних реакціях (головний біль, нудота тощо). За даними досліджень, високий рівень шкільної тривожності негативно впливає на навчальну мотивацію та успішність дитини [10, с. 72].

Соціальна тривожність пов'язана з міжособистісною взаємодією та проявляється у страху негативної оцінки з боку інших людей. Діти з підвищеною соціальною тривожністю можуть відчувати труднощі у спілкуванні, уникати контактів з однолітками, боятися виступів перед аудиторією або нових соціальних ситуацій. І. Батраченко зазначає, що соціальна тривожність формується у процесі соціалізації та значною мірою залежить від досвіду взаємодії з оточуючими [3, с. 25].

Прояви тривожності у дитячому віці можуть бути різноманітними та охоплювати емоційну, поведінкову і фізіологічну сфери. На емоційному рівні це можуть бути постійне відчуття напруження, страху, невпевненості, очікування небезпеки. У поведінковій сфері тривожність проявляється у уникненні складних ситуацій, замкнутості або, навпаки, підвищеній збудливості та агресивності. Фізіологічні прояви включають порушення сну, швидку втомлюваність, підвищене серцебиття, пітливість, головний біль [37, с. 95].

Важливо підкреслити, що різні види тривожності можуть поєднуватися між собою, утворюючи складну структуру емоційного стану дитини. Наприклад, висока особистісна тривожність може сприяти підвищенню ситуативної тривожності у конкретних умовах, а також посилювати прояви шкільної чи соціальної тривожності. Така взаємозалежність ускладнює діагностику та потребує комплексного підходу до вивчення цього явища.

Подальший аналіз проблеми дозволяє глибше розкрити функціональну роль тривожності у психічному розвитку дитини. Незважаючи на переважно негативне сприйняття цього явища, у помірних проявах тривожність може виконувати адаптивну функцію, сигналізуючи про потенційну небезпеку та стимулюючи мобілізацію внутрішніх ресурсів. У таких випадках вона сприяє

підвищенню обережності, відповідальності та уважності. Водночас тривожність стає дезадаптивною тоді, коли її інтенсивність перевищує можливості психіки до саморегуляції, що призводить до порушення діяльності та емоційної рівноваги [12, с. 86].

Особливої уваги потребує взаємозв'язок тривожності з іншими психологічними характеристиками особистості дитини. Зокрема, вона тісно пов'язана з рівнем самооцінки, впевненістю у власних можливостях та сформованістю образу «Я». Діти з нестійкою або заниженою самооцінкою частіше демонструють підвищену тривожність, оскільки схильні сумніватися у власних діях і очікувати негативних результатів. Це створює передумови для формування замкненого кола: невпевненість породжує тривогу, а тривога, у свою чергу, посилює невпевненість [49, с. 165].

Важливим аспектом є також зв'язок тривожності з рівнем розвитку емоційної саморегуляції. Діти, які не володіють достатніми навичками контролю власних емоцій, частіше переживають стан напруження та тривоги. Вони можуть не розуміти причин своїх переживань або не знати, як із ними впоратися. У таких випадках тривожність набуває хаотичного характеру і проявляється у різних сферах життєдіяльності, включаючи навчання, спілкування та поведінку [50, с. 45].

Слід також враховувати вікові особливості прояву тривожності. У молодшому шкільному віці вона часто пов'язана зі страхом покарання, оцінювання та невідповідності очікуванням дорослих. У підлітковому віці на перший план виходять соціальні фактори, зокрема страх неприйняття з боку однолітків, переживання щодо власної зовнішності та статусу у групі. Таким чином, зміна провідних видів діяльності та соціальних ролей зумовлює трансформацію змісту тривожних переживань [15, с. 250].

Окремо варто підкреслити вплив когнітивних процесів на формування тривожності. Діти з підвищеним рівнем тривожності схильні до негативного прогнозування подій, перебільшення можливих загроз та зосередження на невдачах. Такі особливості мислення призводять до викривленого сприйняття

реальності та посилюють емоційне напруження. Як зазначає С. В. Камінська, саме когнітивні установки значною мірою визначають інтенсивність і тривалість тривожних станів [19, с. 32].

Важливим є також тілесний компонент тривожності, який часто недооцінюється у практичній роботі з дітьми. Підвищена тривожність може супроводжуватися різноманітними соматичними симптомами, такими як порушення сну, зниження апетиту, головний біль, болі у животі. У деяких випадках ці прояви можуть набувати психосоматичного характеру і виступати єдиним способом вираження внутрішнього напруження, особливо у дітей молодшого віку, які ще не вміють вербалізувати свої переживання [37, с. 110].

Звертає на себе увагу й той факт, що тривожність може маскуватися під інші поведінкові прояви. Наприклад, агресивність, імпульсивність або демонстративна поведінка іноді є не стільки проявом характеру, скільки способом захисту від внутрішнього напруження. У таких випадках важливо правильно інтерпретувати поведінку дитини, щоб не посилити її тривожний стан через неправильні педагогічні або виховні впливи [43, с. 64].

Водночас не можна ігнорувати роль позитивних ресурсів у подоланні тривожності. Підтримка з боку дорослих, наявність довірливих стосунків, розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню психологічної стійкості. Дитина, яка відчуває себе прийнятою і зрозумілою, легше справляється з труднощами та демонструє більш адаптивні форми поведінки [22, с. 78].

Таким чином, тривожність у дитячому віці проявляється у різних формах, кожна з яких має свої особливості та механізми розвитку. Розуміння видів та проявів тривожності є важливим для своєчасної діагностики та ефективної психологічної допомоги дітям, особливо тим, які перебувають у складних життєвих обставинах.

2.2. Вплив складних життєвих обставин на рівень тривожності дітей

Складні життєві обставини є одним із найбільш значущих чинників, що визначають емоційний стан дитини та особливості її психічного розвитку. У сучасних умовах, які характеризуються соціальною нестабільністю, військовими подіями, економічними труднощами та зростанням кількості кризових ситуацій, проблема впливу несприятливих умов на психіку дітей набуває особливої актуальності. Саме в таких обставинах формується підвищений рівень тривожності, який може мати як ситуативний, так і стійкий характер [21, с. 45].

Тривожність у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, виступає своєрідною реакцією на невизначеність, нестабільність і відчуття небезпеки. На відміну від звичайних умов розвитку, де тривога носить тимчасовий характер і пов'язана з конкретними подіями, у кризових ситуаціях вона набуває хронічного характеру. Це пояснюється тим, що дитина постійно перебуває у стані психологічної напруги, не маючи можливості повноцінно відновити емоційну рівновагу. Як зазначають В. О. Корженко, А. М. Жук та Ю. О. Асєєва, тривале перебування у стресогенних умовах призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму та формування стійких тривожних станів [21, с. 45].

Одним із ключових аспектів впливу складних життєвих обставин є порушення базового відчуття безпеки у дитини. У нормальних умовах розвитку саме сім'я та найближче оточення забезпечують дитині стабільність і захищеність. Проте в умовах кризи це відчуття руйнується, що викликає постійне очікування небезпеки. Дитина починає сприймати світ як непередбачуваний і загрозовий, що безпосередньо впливає на рівень її тривожності [30, с. 120].

Особливо виражений вплив на психіку дитини мають події, пов'язані з насильством, втратою або вимушеним переселенням. У таких випадках тривожність часто поєднується з іншими негативними емоційними станами, зокрема страхом, пригніченістю, почуттям безпорадності. І. А. Бурлакова підкреслює, що пережиті психотравмуючі події можуть мати довготривалий

вплив і проявлятися навіть через значний проміжок часу у вигляді підвищеної тривожності та емоційної нестабільності [9, с. 34].

Важливим чинником є також вплив воєнних дій на психічний стан дітей. Діти, які проживають у зоні бойових дій або були змушені покинути своє місце проживання, переживають постійний стрес, пов'язаний із загрозою життю, втратою звичного середовища та соціальних зв'язків. У таких умовах тривожність стає домінуючим емоційним станом, що значно ускладнює процес адаптації та розвитку дитини [38, с. 2110].

Крім того, складні життєві обставини негативно впливають на когнітивну сферу дитини. Постійне перебування у стані тривоги знижує здатність до концентрації уваги, погіршує пам'ять та мислення. Діти можуть відчувати труднощі у навчанні, швидко втомлюватися, втрачати інтерес до освітньої діяльності. Як наслідок, формується замкнене коло: невдачі у навчанні підсилюють тривожність, а підвищена тривожність, у свою чергу, ускладнює навчальний процес [10, с. 80].

Не менш важливим є вплив складних життєвих обставин на поведінкову сферу дитини. У деяких випадках тривожність проявляється у вигляді замкнутості, уникнення соціальних контактів, пасивності. В інших – навпаки, у формі підвищеної збудливості, агресивності, імпульсивності. Така різноманітність поведінкових реакцій свідчить про індивідуальний характер переживання тривоги та залежність її проявів від особистісних особливостей дитини [43, с. 64].

Особливу увагу слід приділити ролі соціального середовища у формуванні тривожності. Діти, які опинилися у складних життєвих обставинах, часто стикаються з труднощами соціалізації, відчують себе ізольованими або відкинутими. Негативний досвід спілкування з однолітками, відсутність підтримки з боку дорослих посилюють відчуття невпевненості та тривоги. Як зазначає І. Батраченко, соціальна тривожність формується під впливом оцінки себе через призму ставлення інших людей [3, с. 25].

Водночас слід підкреслити, що вплив складних життєвих обставин не є однозначно негативним для всіх дітей. У деяких випадках, за наявності підтримки та сприятливих умов, дитина може розвивати життєстійкість та здатність до подолання труднощів. С. М. Кондратюк зазначає, що життєстійкість виступає важливим ресурсом, який допомагає зменшити негативний вплив стресових факторів і сприяє адаптації дитини [22, с. 78].

Подальше осмислення проблеми дозволяє виокремити механізми, через які складні життєві обставини впливають на формування тривожності у дітей. Одним із таких механізмів є порушення емоційної стабільності, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів. Дитина поступово втрачає здатність адекватно реагувати на події, навіть незначні труднощі можуть викликати надмірні емоційні реакції. У результаті формується підвищена чутливість до будь-яких змін у середовищі, що підтримує постійний стан напруження [37, с. 120].

Не менш значущим є вплив складних обставин на формування базових уявлень дитини про світ і себе. У нормальних умовах дитина сприймає навколишню дійсність як відносно передбачувану та безпечну, однак у кризових ситуаціях це уявлення змінюється. Світ починає асоціюватися з небезпекою, а власні можливості - із безсиллям. Такі установки закріплюються на когнітивному рівні та стають підґрунтям для розвитку стійкої тривожності, що проявляється навіть за відсутності реальної загрози [19, с. 32].

Варто також звернути увагу на роль досвіду втрати у формуванні тривожних станів. Втрата близьких людей, звичного середовища чи соціальних зв'язків є потужним психотравмуючим чинником, який може змінити емоційний фон дитини на тривалий час. У таких випадках тривожність часто супроводжується почуттям самотності, безпорадності та страхом повторення негативного досвіду. Це значно ускладнює процес емоційного відновлення та потребує спеціалізованої психологічної підтримки [9, с. 34].

Особливого значення набуває проблема порушення прив'язаності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Нестабільність або відсутність

надійних емоційних зв'язків із батьками чи значущими дорослими призводить до формування тривожного типу прив'язаності. Такі діти постійно відчують страх втрати, демонструють надмірну залежність або, навпаки, уникають близьких стосунків. У подальшому це може ускладнювати їх соціальну адаптацію та міжособистісні відносини [30, с. 150].

Крім того, складні життєві обставини часто обмежують можливості дитини щодо задоволення базових потреб, зокрема потреби у безпеці, любові, визнанні та самореалізації. Незадоволення цих потреб призводить до внутрішнього напруження, яке трансформується у тривожність. З часом це може спричиняти формування стійких негативних емоційних станів, що впливають на всі сфери життєдіяльності дитини [22, с. 78].

Важливим аспектом є також вплив інформаційного середовища на рівень тривожності дітей. У сучасних умовах діти мають доступ до великої кількості інформації, зокрема негативного змісту (новини про війну, катастрофи, насильство), що може посилювати їхні страхи та переживання. Недостатня здатність до критичного осмислення інформації робить дітей особливо вразливими до такого впливу, що сприяє зростанню тривожності [38, с. 2110].

Слід також враховувати, що тривожність може проявлятися у різних формах залежно від індивідуального стилю реагування дитини. У деяких дітей вона набуває внутрішнього характеру і проявляється у вигляді переживань, страхів, замкнутості. В інших - зовнішнього, що виражається у поведінкових реакціях, таких як агресія, протест або демонстративність. Така варіативність ускладнює процес діагностики та потребує індивідуального підходу до кожної дитини [43, с. 64].

Водночас важливо підкреслити значення компенсаторних механізмів, які можуть зменшувати негативний вплив складних життєвих обставин. До них належать підтримка з боку значущих дорослих, наявність стабільного соціального оточення, розвиток навичок саморегуляції та позитивного мислення. Як показують дослідження, навіть у несприятливих умовах дитина здатна демонструвати адаптивну поведінку за наявності відповідних ресурсів [22, с. 78].

Отже, вплив складних життєвих обставин на рівень тривожності дітей реалізується через складну систему психологічних механізмів, що охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Глибоке розуміння цих процесів є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги та підтримку гармонійного розвитку дитини.

Таким чином, складні життєві обставини мають комплексний і багатовимірний вплив на рівень тривожності дітей. Вони порушують відчуття безпеки, впливають на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери, ускладнюють процес соціалізації та можуть призводити до формування стійких тривожних станів. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки дітей, які опинилися у складних життєвих умовах.

2.3. Основні методи психодіагностики та психологічної корекції тривожності у дітей

Проблема тривожності у дитячому віці потребує комплексного підходу до її вивчення та подолання, що передбачає поєднання психодіагностичних і корекційних методів. Своєчасна та якісна діагностика дозволяє виявити рівень тривожності, її структуру та специфіку проявів, а також визначити індивідуальні особливості дитини, які необхідно враховувати у подальшій психологічній роботі [25, с. 112].

У сучасній психологічній практиці широко використовуються стандартизовані психодіагностичні методики, які забезпечують об'єктивну оцінку рівня тривожності. Однією з найбільш поширених є шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, що дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність. Завдяки цьому дослідник отримує можливість визначити як актуальний емоційний стан дитини, так і її стійку схильність до переживання тривоги.

Важливе місце займає методика діагностики шкільної тривожності Філіпса, яка орієнтована на виявлення особливостей тривожності у навчальному

середовищі. Вона дозволяє оцінити рівень страху перед навчальними ситуаціями, взаємодією з учителями та однолітками, а також визначити фактори, що викликають емоційне напруження у школі. Це є особливо актуальним, оскільки саме шкільне середовище часто виступає джерелом підвищеної тривожності у дітей [10, с. 72].

Методика діагностики тривожності А. М. Прихожан спрямована на комплексне вивчення тривожності у дітей та підлітків. Вона дозволяє визначити не лише загальний рівень тривожності, а й особливості її прояву у різних сферах життєдіяльності. Застосування цієї методики дає змогу отримати більш глибоке уявлення про емоційний стан дитини та виявити приховані форми тривожності.

Окрім стандартизованих тестів, у психодіагностиці широко використовуються проєктивні методи, які дозволяють дослідити емоційний стан дитини на неусвідомленому рівні. До таких методів належать малюнкові тести (наприклад, «Малюнок сім'ї», «Неіснуюча тварина»), які дають змогу виявити внутрішні переживання, страхи та конфлікти дитини. Як зазначає М. В. Лемак, проєктивні методики є особливо ефективними у роботі з дітьми, оскільки дозволяють отримати інформацію у доступній для них формі [25, с. 210].

Поряд із діагностикою важливе значення має психологічна корекція тривожності, яка спрямована на зниження рівня емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції та формування впевненості у собі. Сучасні підходи до корекції передбачають використання різноманітних методів, які враховують вікові та індивідуальні особливості дітей.

Одним із найбільш ефективних методів є ігрова терапія, яка базується на використанні гри як провідного виду діяльності дитини. У процесі гри дитина має можливість виразити свої емоції, пережити травматичні ситуації у безпечних умовах та знайти нові способи реагування. Такий підхід сприяє зниженню тривожності та покращенню емоційного стану [15, с. 320].

Не менш важливим є застосування арт-терапії, яка включає малювання, ліплення, роботу з кольором та інші творчі види діяльності. Арт-терапія дозволяє дитині виразити свої почуття та переживання у символічній формі, що сприяє їх

усвідомленню та опрацюванню. Н. Е. Мілорадова зазначає, що використання творчих методів позитивно впливає на емоційну сферу та сприяє розвитку саморегуляції [27, с. 191].

Ефективним напрямом є також когнітивно-поведінкова корекція, яка спрямована на зміну негативних установок і формування більш адаптивних способів мислення та поведінки. У процесі роботи дитина навчається розпізнавати свої тривожні думки, аналізувати їх та замінювати більш реалістичними і позитивними. Це дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити впевненість у власних можливостях.

Важливе місце у корекції тривожності займають методи релаксації та саморегуляції, зокрема дихальні вправи, м'язова релаксація, вправи на уяву. Вони сприяють зниженню фізіологічної напруги, нормалізації емоційного стану та формуванню навичок контролю над власними переживаннями [37, с. 140].

Слід також підкреслити значення роботи з батьками та педагогами у процесі корекції тривожності. Створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї та навчальному середовищі, підтримка та розуміння з боку дорослих є важливими умовами зниження рівня тривожності у дітей. Комплексний підхід, що поєднує індивідуальну роботу з дитиною та взаємодію з її оточенням, забезпечує найбільш ефективні результати.

Таким чином, основні методи психодіагностики та психологічної корекції тривожності у дітей включають використання стандартизованих тестів, проєктивних методик, а також різноманітних корекційних підходів, спрямованих на зниження емоційної напруги та розвиток адаптивних форм поведінки. Їх комплексне застосування дозволяє не лише виявити рівень тривожності, але й ефективно впливати на її прояви, сприяючи гармонійному розвитку особистості дитини.

2.4. Роль сім'ї, школи та соціального середовища у зниженні тривожності дітей

Зниження рівня тривожності у дітей, особливо тих, які перебувають у складних життєвих обставинах, є складним і багатогранним процесом, що

потребує комплексного впливу з боку найближчого соціального оточення. Провідну роль у цьому відіграють сім'я, школа та ширше соціальне середовище, які формують умови для емоційного розвитку дитини, її соціалізації та психологічного благополуччя. Саме взаємодія цих інститутів визначає ефективність профілактики та корекції тривожності [30, с. 120].

Сім'я є першою і найбільш значущою соціальною системою у житті дитини, яка закладає основи її емоційного розвитку. Саме у сімейному середовищі формується базове відчуття безпеки, довіри до світу та інших людей. У випадку, коли дитина отримує достатню емоційну підтримку, увагу та прийняття з боку батьків, рівень її тривожності значно знижується. Натомість дефіцит уваги, емоційна холодність або конфлікти в сім'ї можуть сприяти формуванню стійких тривожних станів [28, с. 54].

Важливим аспектом є стиль сімейного виховання. Демократичний стиль, що передбачає поєднання вимогливості та підтримки, сприяє розвитку впевненості у собі та емоційної стабільності дитини. У той час як авторитарний стиль, що характеризується жорстким контролем і високими вимогами, може викликати страх помилки, невпевненість та підвищену тривожність. Гіперопіка також негативно впливає на розвиток дитини, оскільки обмежує її самостійність і формує залежність від дорослих.

Не менш важливою є емоційна атмосфера в сім'ї. Наявність підтримуючих стосунків, відкритого спілкування, можливості висловлювати свої почуття без страху осуду сприяє зниженню тривожності. Як зазначає О. В. Безпалько, позитивний психологічний клімат у сім'ї є важливою умовою гармонійного розвитку дитини та формування її емоційної стійкості [30, с. 140].

Окрім сім'ї, значний вплив на рівень тривожності дітей має шкільне середовище. Школа виступає не лише місцем навчання, але й важливим соціальним простором, у якому дитина взаємодіє з однолітками та дорослими. Саме тут формуються навички спілкування, самореалізації та соціальної адаптації. Підтримуюча атмосфера у школі, доброзичливе ставлення вчителів,

справедливе оцінювання сприяють зниженню тривожності та формуванню позитивного ставлення до навчання.

Важливу роль відіграє особистість вчителя як значущого дорослого. Педагог, який проявляє емпатію, розуміння та підтримку, може значною мірою впливати на емоційний стан дитини. Натомість надмірна критика, приниження або ігнорування потреб учнів можуть посилювати тривожність та викликати негативне ставлення до навчального процесу [11, с. 11].

Особливу увагу слід приділити міжособистісним відносинам у класному колективі. Наявність дружніх зв'язків, підтримки з боку однолітків сприяє формуванню відчуття приналежності та знижує рівень тривожності. У той же час конфлікти, булінг, соціальна ізоляція є потужними стресогенними факторами, які можуть значно підвищувати рівень тривожності у дітей [3, с. 25].

Сучасні підходи до організації освітнього процесу передбачають створення безпечного та підтримуючого середовища, яке враховує індивідуальні особливості кожної дитини. Використання інтерактивних методів навчання, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції є ефективними засобами профілактики тривожності.

Ширше соціальне середовище також відіграє важливу роль у формуванні емоційного стану дитини. Соціальні служби, психологи, громадські організації можуть забезпечувати підтримку дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах. Соціальний супровід, психологічне консультування, участь у групах підтримки сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню адаптації дітей [41, с. 178].

Важливим напрямом є міждисциплінарна взаємодія спеціалістів, які працюють з дітьми. Співпраця психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків дозволяє створити комплексну систему підтримки, спрямовану на подолання тривожності. Такий підхід забезпечує більш ефективне вирішення проблем дитини та сприяє її гармонійному розвитку [20].

Слід також враховувати роль соціокультурних факторів, які впливають на формування цінностей, норм поведінки та емоційних реакцій. У сучасному

суспільстві, що характеризується швидкими змінами та високим рівнем невизначеності, діти часто стикаються з інформаційним перевантаженням, що може підвищувати рівень тривожності.

Таким чином, сім'я, школа та соціальне середовище є ключовими факторами, що впливають на рівень тривожності дітей. Їх взаємодія визначає умови розвитку дитини, формує її емоційну стабільність та здатність до подолання труднощів. Створення сприятливого середовища, заснованого на підтримці, довірі та взаєморозумінні, є необхідною умовою ефективного зниження тривожності у дітей.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено аналіз психологічних особливостей прояву тривожності у дітей та окреслено основні напрями її подолання. Встановлено, що тривожність у дитячому віці проявляється у різних формах, зокрема ситуативній, особистісній, шкільній та соціальній. З'ясовано, що кожен із зазначених видів має власну специфіку, проте вони перебувають у тісному взаємозв'язку і можуть підсилювати один одного, утворюючи складну структуру емоційного стану дитини.

Обґрунтовано, що складні життєві обставини істотно впливають на рівень тривожності дітей, сприяючи її зростанню та закріпленню як відносно стійкої особистісної характеристики. Визначено, що вплив таких умов проявляється у втраті відчуття безпеки, зростанні емоційної напруженості, труднощах соціалізації, а також у негативних змінах когнітивної та поведінкової сфер. Особливо значущими є психотравмуючі події, які здатні викликати тривалі емоційні порушення та потребують цілеспрямованої психологічної підтримки.

У ході дослідження було проаналізовано основні методи психодіагностики тривожності у дітей. Визначено ефективність використання стандартизованих методик, зокрема шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, методики діагностики шкільної тривожності Філіпса та методики А. М. Прихожан. З'ясовано, що їх комплексне застосування забезпечує отримання повної та

об'єктивної інформації про рівень тривожності й особливості її прояву. Також обґрунтовано доцільність використання проєктивних методів як допоміжного інструменту для дослідження емоційної сфери дітей.

Встановлено, що ефективне зниження рівня тривожності можливе за умови реалізації комплексного підходу до психологічної корекції. Такий підхід передбачає використання ігрової терапії, арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, а також методів релаксації та розвитку навичок саморегуляції. Наголошено, що добір корекційних методів має здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також специфіки їхніх життєвих умов.

Окрему увагу приділено ролі сім'ї, освітнього середовища та соціального оточення у зниженні рівня тривожності. Доведено, що позитивний емоційний клімат у родині, підтримуюча атмосфера у навчальному закладі та ефективна взаємодія з соціальними інститутами є важливими чинниками формування психологічної стійкості дитини та подолання тривожних станів.

Отже, результати другого розділу підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення та корекції тривожності у дітей, що передбачає поєднання діагностичних, психокорекційних і соціально-педагогічних заходів, спрямованих на забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1. Організація та методики дослідження

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів належать: аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення, систематизація та порівняння наукових підходів до проблеми тривожності дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Зазначені методи дозволили розкрити сутність поняття тривожності, визначити її види, чинники формування та особливості прояву у дитячому віці.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Дніпровської гімназії №133. У дослідженні взяли участь 50 дітей шкільного віку, які перебувають у складних життєвих обставинах та знаходяться на обліку відповідних соціально-педагогічних служб. Вибірка формувалася з урахуванням доступності респондентів та їхньої відповідності меті дослідження.

Емпіричне дослідження здійснювалося із застосуванням психодіагностичних методик, а саме: шкали тривожності Спілбергера – Ханіна, яка дає змогу визначити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Методика була розроблена Ч. Спілбергером у 1970 році та адаптована для використання у вітчизняній психологічній практиці Ю. Л. Ханіним, що зумовило її подвійне найменування.

Особливістю даної методики є можливість диференційованого вимірювання двох аспектів тривожності: як тимчасового емоційного стану та як стабільної властивості особистості. Це дозволяє отримати більш повну характеристику емоційної сфери респондента та визначити як актуальний рівень напруження, так і загальну схильність до тривожних переживань.

Методика складається з двох підшкал. Перша підшкала спрямована на оцінку ситуативної тривожності та відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу. Вона фіксує суб'єктивні переживання, пов'язані з відчуттями напруження, занепокоєння, нервозності та внутрішнього

дискомфорт. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні життєві обставини та може змінюватися залежно від інтенсивності стресових факторів.

Друга підшкала призначена для визначення рівня особистісної тривожності, яка розглядається як відносно стійка характеристика особистості. Вона відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Особи з високими показниками за цією шкалою, як правило, характеризуються підвищеною чутливістю до стресових впливів, схильністю до переживань та невпевненістю у собі [13].

Важливою перевагою методики є її клінічна та практична значущість. Вона широко використовується як у наукових дослідженнях, так і у практиці психологів та психотерапевтів для оцінки емоційного стану, виявлення рівня тривожності, а також для відстеження змін у процесі психокорекційної роботи. Крім того, результати методики можуть бути використані для прогнозування поведінкових реакцій особистості у стресових ситуаціях.

Процедура проведення дослідження є досить простою та доступною. Респонденту пропонується ознайомитися з рядом тверджень і обрати варіант відповіді, який найбільш точно відображає його стан на момент обстеження або загальне самопочуття. При цьому підкреслюється, що правильних чи неправильних відповідей не існує, що сприяє отриманню більш щирих і достовірних результатів.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною з підшкал із використанням відповідного ключа. Отримані показники дозволяють визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Загальний бал може варіюватися у межах від 20 до 80, де вищі значення свідчать про більш виражену тривожність.

Для інтерпретації результатів застосовуються орієнтовні рівні: низький (до 30 балів), помірний (31–44 бали) та високий (45 балів і більше). Порівняння показників за двома шкалами дає змогу оцінити, наскільки актуальна ситуація є

значущою для респондента та чи має місце загальна схильність до тривожних переживань.

Методики діагностики шкільної тривожності Філіпса, що спрямована на виявлення рівня тривожності у навчальній діяльності та міжособистісній взаємодії у шкільному середовищі. Структурно тест складається з 58 запитань, на які дитина повинна дати однозначні відповіді типу «так» або «ні». Запитання можуть подаватися як у письмовій формі, так і зачитуватися психологом або педагогом, що робить методику зручною у використанні навіть з молодшими школярами. Інструкція є простою та зрозумілою, що дозволяє отримати щирі відповіді та мінімізувати вплив сторонніх факторів.

Особливістю методики Філіпса є її багатофакторна структура. Вона дозволяє дослідити не лише загальний рівень шкільної тривожності, але й окремі її компоненти. Зокрема, виділяються такі основні показники: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, страх самовираження, страх ситуацій перевірки знань, страх невідповідності очікуванням оточуючих, низька фізіологічна стійкість до стресу, а також проблеми у взаєминах з учителями. Такий підхід дозволяє більш точно визначити джерела тривожності та їх вплив на дитину[36].

Клінічна та практична цінність методики полягає у можливості глибокого аналізу емоційного стану дитини у контексті її навчальної діяльності. Отримані результати дають змогу виявити «проблемні зони», які потребують корекції, та розробити індивідуальні рекомендації для психологічної допомоги. Методика також може використовуватися для моніторингу змін у рівні тривожності в процесі психокорекційної роботи.

Процедура обробки результатів передбачає використання спеціального ключа, за допомогою якого визначається кількість відповідей, що свідчать про наявність тривожності за кожною шкалою. На основі отриманих показників здійснюється якісний та кількісний аналіз рівня тривожності, що дозволяє оцінити як загальний стан дитини, так і особливості її переживань у різних аспектах шкільного життя.

Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням вираженості показників за кожною шкалою. Високі значення свідчать про наявність значного емоційного напруження, труднощів у навчанні або міжособистісній взаємодії. Помірні показники можуть вказувати на адаптаційні труднощі, тоді як низькі - на відносно благополучний емоційний стан у шкільному середовищі.

Методики діагностики тривожності А. М. Прихожан, яка дозволяє комплексно оцінити рівень тривожності дітей та специфіку її проявів у різних сферах життєдіяльності. Особливість цієї методики полягає у використанні наочного матеріалу у вигляді малюнків, що відображають типові життєві ситуації, пов'язані зі шкільним середовищем. Зазвичай застосовуються два набори зображень (окремо для хлопчиків і дівчаток), кожен з яких містить серію сюжетних картинок. Таке подання стимульного матеріалу дозволяє зробити процес дослідження більш доступним і зрозумілим для дітей, які ще не завжди можуть точно вербалізувати свої переживання.

Методика базується на проєктивному принципі: дитина, інтерпретуючи зображені ситуації, фактично переносить на них власні емоції, страхи та переживання. Це дає змогу виявити рівень тривожності не лише на свідомому, а й на глибинному психологічному рівні. Таким чином, отримані результати відображають внутрішній емоційний стан дитини більш об'єктивно, ніж прямі опитувальні методики.

Процедура проведення передбачає індивідуальну роботу з дитиною. Їй послідовно демонструються малюнки, після чого пропонується відповісти на запитання або обрати варіант реакції, який найбільше відповідає її відчуттям у подібній ситуації. У процесі обстеження психолог може уточнювати відповіді дитини, звертаючи увагу на емоційні реакції, інтонацію, невербальну поведінку.

Обробка результатів включає як кількісний, так і якісний аналіз. Кількісний аспект полягає у визначенні індексу тривожності на основі вибору дитиною певних варіантів відповідей. Якісний аналіз передбачає інтерпретацію змісту відповідей, особливостей реагування та емоційного ставлення до

запропонованих ситуацій. Такий комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти специфіку переживань дитини та виявити приховані аспекти тривожності.

Важливою перевагою методики є її висока чутливість до емоційного стану дитини. Вона дозволяє виявити навіть ті прояви тривожності, які не завжди усвідомлюються або не проявляються у відкритій поведінці. Саме тому проєктивні методики, зокрема методика Прихожан, часто використовуються у роботі з дітьми, які мають труднощі у вербальному вираженні своїх переживань.

Разом із тим слід зазначити, що інтерпретація результатів потребує високої професійної підготовки психолога, оскільки вона значною мірою залежить від досвіду та компетентності фахівця. Некоректне трактування відповідей може призвести до хибних висновків, тому методика повинна застосовуватися з дотриманням усіх методичних рекомендацій [36].

Організація дослідження передбачала дотримання етичних принципів, зокрема добровільної участі респондентів, конфіденційності отриманих результатів та забезпечення психологічного комфорту дітей під час проведення діагностичних процедур. Перед початком дослідження було проведено інструктаж, у ході якого дітям пояснювалися умови виконання завдань, а також підкреслювалася відсутність «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності, визначалися мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також підбиралися адекватні психодіагностичні методики.

Другий етап передбачав організацію та проведення емпіричного дослідження. На цьому етапі здійснювався безпосередній збір даних за допомогою обраних методик, а також фіксація отриманих результатів.

Третій етап включав обробку та аналіз отриманих даних, їх інтерпретацію та узагальнення. На основі результатів дослідження визначалися особливості прояву тривожності у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Четвертий етап був спрямований на розробку практичних рекомендацій та програми психологічної корекції тривожності у дітей, а також оцінку можливостей її застосування у практичній діяльності психолога.

Таким чином, організація дослідження забезпечила системний підхід до вивчення тривожності у дітей та дозволила отримати достовірні результати, що стали основою для подальшого аналізу та розробки корекційних заходів.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, було застосовано шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна. Зазначена методика дала змогу диференційовано оцінити поточний емоційний стан респондентів, а також визначити стійку схильність до переживання тривоги як індивідуально-психологічної характеристики.

Таблиця 3.1

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності за методикою
Спілбергера – Ханіна (n=50)**

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність (осіб)	Ситуативна тривожність (%)	Особистісна тривожність (осіб)	Особистісна тривожність (%)
Низький	8	16 %	6	12 %
Помірний	17	34 %	18	36 %
Високий	25	50 %	26	52 %

Аналіз результатів, отриманих за шкалою тривожності Спілбергера – Ханіна, свідчить про те, що у досліджуваній групі дітей переважає високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Так, високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 25 дітей, що становить 50 % вибірки.

Це означає, що половина опитаних дітей перебуває у стані вираженої емоційної напруги, відчуває занепокоєння, внутрішній дискомфорт, невпевненість і схильність до переживання тривоги саме у поточних життєвих умовах. Такий результат є цілком закономірним, якщо врахувати, що всі учасники дослідження перебувають у складних життєвих обставинах, які самі по собі виступають потужним стресогенним фактором.

Помірний рівень ситуативної тривожності виявлено у 17 дітей, що становить 34 % від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що у значної частини дітей тривожні переживання присутні, однак вони не досягають критичного рівня і можуть розглядатися як реакція адаптації до несприятливих умов. Разом з тим навіть помірний рівень ситуативної тривожності не слід недооцінювати, оскільки за умов тривалого впливу негативних чинників він може трансформуватися у більш стійкі та виражені форми емоційного неблагополуччя.

Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано лише у 8 дітей, що становить 16 % вибірки. Такий показник є найменшим серед усіх трьох рівнів і вказує на те, що лише незначна частина дітей на момент обстеження не демонструвала вираженого емоційного напруження. Це може пояснюватися індивідуальними особливостями дітей, наявністю підтримуючого оточення, кращими адаптаційними можливостями або використанням певних психологічних механізмів захисту.

Що стосується особистісної тривожності, то її високий рівень було встановлено у 26 дітей, тобто у 52 % респондентів. Це свідчить про те, що більше половини досліджуваних дітей мають стійку схильність до тривожного реагування у широкому спектрі життєвих ситуацій. На відміну від ситуативної тривожності, яка відображає поточний стан, особистісна тривожність є більш глибокою характеристикою, що вказує на закріплення тривоги як відносно постійної риси особистості. Отже, у значної частини дітей можна говорити не лише про реакцію на конкретні труднощі, а й про сформовану схильність

сприймати світ як небезпечний, нестабільний і такий, що викликає постійне внутрішнє напруження.

Помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 18 дітей, що становить 36 %. Такий результат показує, що ще понад третина вибірки має виражену схильність до тривожних переживань, хоча вони ще не набули максимальної інтенсивності. Для цієї категорії дітей характерна відносна нестійкість емоційного стану, залежність від зовнішніх обставин, чутливість до оцінки з боку дорослих та однолітків, а також тенденція до внутрішнього переживання труднощів.

Низький рівень особистісної тривожності було діагностовано лише у 6 дітей, що становить 12 % досліджуваної групи. Отримані дані свідчать про те, що лише невелика частина дітей не має вираженої схильності до тривалих тривожних переживань і зберігає відносну емоційну рівновагу навіть у несприятливих умовах. Імовірно, це пов'язано з наявністю більш сформованих навичок саморегуляції, позитивного досвіду взаємодії з дорослими або вищого рівня психологічної стійкості.

Порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності дає підстави стверджувати, що у більшості дітей високий рівень тривоги має не лише ситуаційний, а й особистісний характер. Це є дуже важливим з практичної точки зору, оскільки вказує на ризик закріплення емоційного неблагополуччя як відносно стійкої характеристики особистості. Іншими словами, складні життєві обставини не лише викликають тимчасове емоційне напруження, але й можуть сприяти формуванню тривожного стилю реагування, який надалі впливатиме на поведінку, спілкування, навчальну діяльність і загальне психологічне благополуччя дитини.

Високі показники за двома шкалами також свідчать про те, що діти, які перебувають у складних життєвих обставинах, характеризуються зниженим відчуттям безпеки, нестабільністю емоційної сфери та схильністю до очікування негативних подій. Для них можуть бути характерними підвищена напруженість, дратівливість, невпевненість у собі, страх помилки, труднощі у прийнятті

рішень, а також соматичні прояви тривоги, такі як швидка втомлюваність, порушення сну, головний біль або зниження концентрації уваги. Такі особливості істотно ускладнюють процес адаптації дітей до навчального та соціального середовища.

Отримані результати дають підстави для висновку, що досліджувана група потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Особливої уваги потребують діти з високим рівнем особистісної тривожності, оскільки саме у них існує найбільша ймовірність формування стійких дезадаптивних емоційних реакцій. Практична робота з такими дітьми має бути спрямована не лише на зниження актуального емоційного напруження, але й на розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки, формування відчуття безпеки та довіри до соціального оточення.

Отже, результати, отримані за методикою Спілбергера – Ханіна, підтвердили наявність у більшості дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, підвищеного рівня тривожності. Домінування високих показників як ситуативної, так і особистісної тривожності свідчить про виражене емоційне неблагополуччя цієї категорії дітей та необхідність проведення подальшої психодіагностичної і психокорекційної роботи.

Для більш детального вивчення тривожності, пов'язаної з навчальним середовищем, було використано методику діагностики шкільної тривожності Філіпса. Зазначена методика дозволяє не лише визначити загальний рівень тривожності, а й проаналізувати її структуру за окремими показниками, що відображають специфіку переживань дитини у шкільному середовищі.

Аналіз отриманих результатів свідчить про досить високий рівень шкільної тривожності серед досліджуваних дітей. Зокрема, у 28 дітей (56 %) виявлено високий загальний рівень тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем. Це означає, що більше половини респондентів відчують значне емоційне напруження у процесі навчання, що негативно впливає на їхню успішність, поведінку та взаємодію з оточуючими.

Найбільш вираженим показником виявився страх ситуації перевірки знань, який зафіксовано у 31 дитини (62 %). Це свідчить про те, що більшість учнів відчують значне хвилювання під час контрольних робіт, відповідей на уроці або будь-яких форм оцінювання. Такий результат вказує на наявність страху помилки, невпевненості у власних знаннях і залежності самооцінки від зовнішньої оцінки. Подібні переживання можуть призводити до зниження навчальної мотивації та уникнення активної участі у навчальному процесі.

Таблиця 3.2

Показники шкільної тривожності за методикою Філіпса (n=50)

Показник	Кількість дітей	%
Загальна шкільна тривожність (високий рівень)	28	56 %
Переживання соціального стресу	24	48 %
Страх самовираження	27	54 %
Страх ситуації перевірки знань	31	62 %
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	29	58 %
Низька фізіологічна стійкість до стресу	22	44 %
Проблеми і страхи у відносинах з учителями	26	52 %

Високі показники також зафіксовано за шкалою страху невідповідності очікуванням оточуючих (58 %). Це означає, що значна частина дітей орієнтується на зовнішню оцінку, боїться розчарувати батьків або вчителів, що посилює внутрішнє напруження та сприяє формуванню тривожності. Такі діти часто демонструють залежність від думки інших і схильність до самокритики.

Показник страху самовираження (54 %) свідчить про те, що більше половини дітей відчують труднощі у відкритому висловлюванні власних думок, відповідях на уроках або участі у колективній діяльності. Це може бути

пов'язано з невпевненістю у собі, страхом помилки або негативним досвідом спілкування.

Проблеми у взаєминах з учителями виявлено у 26 дітей (52 %). Це свідчить про наявність напруженості у взаємодії з педагогами, страху покарання або негативної оцінки. Така ситуація може значно ускладнювати процес навчання та знижувати рівень психологічного комфорту дитини у школі.

Переживання соціального стресу зафіксовано у 24 дітей (48 %), що свідчить про труднощі у спілкуванні з однолітками, страх бути неприйнятим або відкинутим. Це є важливим показником, оскільки соціальні взаємини відіграють ключову роль у формуванні особистості дитини.

Найменш вираженим, хоча також достатньо значущим, є показник низької фізіологічної стійкості до стресу (44 %). Це означає, що частина дітей демонструє підвищену чутливість до стресових впливів, що може проявлятися у швидкій втомлюваності, соматичних реакціях або зниженні працездатності.

Загалом результати методики Філіпса підтверджують, що шкільне середовище виступає важливим фактором формування тривожності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Високі показники за більшістю шкал свідчать про наявність значних труднощів у навчальній діяльності, міжособистісній взаємодії та емоційному самопочутті дітей.

Особливо важливо, що отримані дані узгоджуються з результатами методики Спілбергера – Ханіна, де також було виявлено високий рівень тривожності. Це підтверджує системний характер проблеми та вказує на необхідність комплексного підходу до її вирішення.

Отже, результати дослідження за методикою Філіпса свідчать про високий рівень шкільної тривожності у більшості дітей досліджуваної вибірки, що потребує цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на зниження страхів, підвищення впевненості у собі та покращення адаптації до навчального середовища.

З метою комплексного дослідження тривожності у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, було використано методику діагностики

тривожності А. М. Прихожан. Дана методика дозволяє виявити не лише загальний рівень тривожності, а й специфіку її прояву у різних сферах життєдіяльності дитини, що забезпечує більш глибоке розуміння її емоційного стану.

Таблиця 3.3

Рівні тривожності за методикою А. М. Прихожан (n=50)

Рівень тривожності	Кількість дітей	%
Низький	7	14 %
Середній	16	32 %
Високий	27	54 %

Аналіз результатів, отриманих за методикою А. М. Прихожан, свідчить про переважання високого рівня тривожності серед досліджуваних дітей. Зокрема, високий рівень тривожності було виявлено у 27 осіб, що становить 54 % від загальної кількості респондентів. Це означає, що більше половини дітей характеризуються стійким емоційним напруженням, підвищеною чутливістю до стресових факторів та схильністю до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях.

Діти з високим рівнем тривожності за даною методикою, як правило, демонструють широкий спектр емоційних проявів, серед яких домінують страхи, невпевненість у собі, очікування негативних подій, внутрішня напруженість та труднощі у контролі власних емоцій. У поведінковій сфері це може проявлятися у замкнутості, уникненні складних ситуацій, підвищеній залежності від дорослих або, навпаки, у імпульсивності та емоційній нестабільності.

Середній рівень тривожності зафіксовано у 16 дітей (32 %), що свідчить про наявність певного емоційного напруження, яке, однак, не досягає критичного рівня. Для цієї категорії дітей характерною є ситуативна залежність

тривожності, коли рівень переживань змінюється залежно від умов та обставин. Водночас за відсутності належної психологічної підтримки існує ризик переходу цього рівня у більш виражені форми тривожності.

Низький рівень тривожності було виявлено лише у 7 дітей (14 %), що є найменшим показником у структурі вибірки. Це свідчить про те, що лише незначна частина дітей демонструє емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та адекватного реагування на стресові ситуації. Ймовірно, ці діти мають більш сприятливі умови розвитку або вищий рівень психологічної стійкості.

Отримані результати підтверджують тенденцію, виявлену за попередніми методиками, а саме – домінування високого рівня тривожності серед дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Це свідчить про системний характер емоційного неблагополуччя та його закріплення як на рівні ситуативних реакцій, так і на рівні особистісних характеристик.

Особливістю результатів за методикою Прихожан є те, що вона дозволяє виявити більш глибокі, іноді неусвідомлені аспекти тривожності. Це означає, що навіть у тих випадках, коли дитина зовні не демонструє явних ознак тривоги, внутрішній емоційний стан може характеризуватися напруженістю та переживаннями. Саме тому результати цієї методики мають особливу цінність для комплексної діагностики.

Порівняльний аналіз результатів трьох методик (Спілбергера – Ханіна, Філіпса та Прихожан) дозволяє зробити висновок про узгодженість отриманих даних. У всіх випадках спостерігається переважання високого рівня тривожності, що підтверджує достовірність результатів дослідження та свідчить про наявність серйозних психологічних труднощів у досліджуваній категорії дітей.

Загалом результати методики А. М. Прихожан свідчать про необхідність проведення системної психологічної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної стійкості та формування навичок саморегуляції

у дітей. Особлива увага має приділятися індивідуальному підходу до кожної дитини з урахуванням її особистісних особливостей та життєвих умов.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про підвищений рівень тривожності у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, та підкреслили необхідність розробки ефективних програм психологічної корекції.

З метою виявлення взаємозв'язків між основними показниками тривожності у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, було проведено кореляційний аналіз у програмі **Jamovi**. Для статистичної обробки даних використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки досліджувані показники представлені у вигляді кількісних змінних та дозволяють оцінити напрям і силу зв'язку між ними.

До аналізу було включено такі показники: ситуативна тривожність за шкалою Спілбергера – Ханіна, особистісна тривожність за шкалою Спілбергера – Ханіна, загальний рівень шкільної тривожності за методикою Філіпса та загальний рівень тривожності за методикою А. М. Прихожан. Проведення кореляційного аналізу дало змогу не лише виявити наявність статистично значущих зв'язків між показниками, а й уточнити, наскільки різні форми тривожності пов'язані між собою у досліджуваній категорії дітей.

Таблиця 3.4

Матриця кореляційних зв'язків між показниками тривожності (за результатами аналізу в Jamovi, n = 50)

Показники	1	2	3	4
1. Ситуативна тривожність (Спілбергер – Ханін)	-	0,68**	0,59**	0,63**
2. Особистісна тривожність (Спілбергер – Ханін)	0,68**	-	0,66**	0,74**
3. Шкільна тривожність (Філіпс)	0,59**	0,66**	-	0,61**
4. Загальна тривожність (А. М. Прихожан)	0,63**	0,74**	0,61**	-

Проведений кореляційний аналіз показав наявність позитивних статистично значущих зв'язків між усіма досліджуваними показниками. Це свідчить про те, що зростання одного показника тривожності супроводжується підвищенням інших показників, а отже, різні форми тривожності у дітей мають взаємопов'язаний характер і формують цілісну систему емоційного неблагополуччя.

Найбільш тісний зв'язок було виявлено між особистісною тривожністю за шкалою Спілбергера – Ханіна та загальною тривожністю за методикою А. М. Прихожан ($r = 0,74$; $p < 0,01$). Отриманий результат свідчить про сильний прямий кореляційний зв'язок і дає підстави стверджувати, що діти, які мають високий рівень стійкої внутрішньої схильності до тривожного реагування, одночасно демонструють підвищений загальний рівень тривожності у різних сферах життєдіяльності. По суті, це підтверджує, що особистісна тривожність виступає важливим ядром емоційного стану дитини й впливає на ширший комплекс її переживань.

Досить високий позитивний зв'язок встановлено також між ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0,68$; $p < 0,01$). Це означає, що діти, схильні до стійкого переживання тривоги як індивідуальної риси, частіше демонструють і високі показники реактивної тривожності в конкретних життєвих ситуаціях. Такий результат є логічним, оскільки особистісна тривожність створює певну психологічну готовність до сприйняття різних подій як загрозливих, що посилює поточне емоційне напруження.

Між особистісною тривожністю та шкільною тривожністю теж виявлено досить тісний прямий зв'язок ($r = 0,66$; $p < 0,01$). Це дає підстави вважати, що високий рівень внутрішньої тривожності дитини безпосередньо пов'язаний із труднощами її функціонування у навчальному середовищі. Інакше кажучи, діти, які загалом схильні до переживання тривоги, частіше відчувають страх невідповідності очікуванням, напруження під час перевірки знань, труднощі у стосунках з учителями та однолітками. Таким чином, шкільне середовище

виступає не ізольованим джерелом дискомфорту, а сферою, де вже наявна особистісна тривожність набуває конкретних форм прояву.

Позитивний зв'язок середньої сили встановлено між ситуативною тривожністю та шкільною тривожністю ($r = 0,59$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підвищене поточне емоційне напруження дітей часто реалізується саме у шкільних ситуаціях, де вони зіштовхуються з оцінюванням, вимогами, необхідністю самовираження та соціальної взаємодії. Навчальне середовище в такому випадку виступає одним із найсильніших актуальних стресорів.

Також було встановлено позитивний зв'язок між ситуативною тривожністю та загальною тривожністю за Прихожан ($r = 0,63$; $p < 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що діти, які перебувають у стані актуальної напруги та занепокоєння, одночасно мають ширше коло тривожних переживань, що охоплюють різні аспекти їхнього життя. Такий результат підтверджує, що емоційне неблагополуччя дітей у складних життєвих обставинах має не локальний, а системний характер.

Зв'язок між шкільною тривожністю та загальною тривожністю за методикою Прихожан також виявився статистично значущим і позитивним ($r = 0,61$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що труднощі дитини у шкільному середовищі не обмежуються лише навчальною сферою, а пов'язані з її загальним емоційним станом. Чим вищий рівень загальної тривожності, тим сильніше дитина переживає страхи та напруження у шкільному житті.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зазначити, що всі досліджувані показники утворюють єдину взаємопов'язану систему. Найсильніші зв'язки простежуються між особистісною та загальною тривожністю, що вказує на відносну стійкість тривожних проявів у досліджуваній групі дітей. Це означає, що складні життєві обставини впливають не лише на поточний емоційний стан дитини, а й можуть сприяти закріпленню тривожності як особистісної характеристики.

Таким чином, проведений у програмі Jamovi кореляційний аналіз підтвердив наявність тісних позитивних взаємозв'язків між різними видами

тривожності у дітей. Це дозволяє зробити висновок про системний характер тривожних проявів у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, та обґрунтовує необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи.

3.3. Розробка та апробація програми психологічної корекції тривожності у дітей

Розроблена програма психологічної корекції тривожності у дітей спрямована на комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості з метою зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості. Програма побудована з урахуванням вікових особливостей дітей, специфіки їхнього розвитку, а також умов, у яких вони перебувають, зокрема наявності складних життєвих обставин.

Метою програми є зниження рівня тривожності у дітей, розвиток їх емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та підвищення впевненості у собі. Реалізація програми передбачає вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань, зокрема зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, формування у дітей умінь усвідомлювати та адекватно виражати власні емоції, розвиток навичок саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій, підвищення рівня самооцінки, а також удосконалення комунікативних умінь.

Цільовою аудиторією програми є діти віком 10–14 років ($n=50$), які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують психологічної підтримки. Програма реалізується у груповій формі, що передбачає роботу в малих групах по 8–10 осіб, що сприяє створенню довірливої атмосфери, розвитку міжособистісної взаємодії та взаємної підтримки учасників. Загальна тривалість програми становить чотири заняття тривалістю 45–60 хвилин кожне, які проводяться з періодичністю два рази на тиждень, що забезпечує системність та ефективність корекційного впливу.

Основу програми становить поєднання різних психологічних підходів, серед яких провідними є когнітивно-поведінковий, арт-терапевтичний та ігровий. Така інтеграція методів забезпечує всебічний вплив на особистість дитини та дозволяє врахувати як усвідомлені, так і неусвідомлені аспекти її емоційного стану. Важливим принципом побудови програми є створення безпечного, підтримуючого середовища, у якому дитина може відкрито виражати свої переживання без страху осуду або критики.

Зміст програми спрямований насамперед на зниження емоційного напруження та розвиток навичок саморегуляції. Значна увага приділяється формуванню у дітей здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати їх причини та адекватно їх виражати. У процесі роботи діти навчаються розрізняти різні емоційні стани, зокрема тривогу, страх, напруження, та знаходити прийнятні способи їхнього вираження [34].

Окремий блок програми спрямований на роботу зі страхами та тривожними переживаннями. Застосування елементів арт-терапії, зокрема малювання, дозволяє дітям символічно відтворити свої страхи, що сприяє їх усвідомленню та зниженню інтенсивності. Важливим є також використання ігрових методів, які забезпечують природну для дитини форму вираження емоцій та сприяють зниженню психологічного напруження.

Суттєве місце у програмі займають техніки релаксації та саморегуляції. Діти опановують дихальні вправи, вправи на м'язове розслаблення, а також методи уявної візуалізації, що дозволяють знизити рівень фізіологічного збудження та відновити емоційну рівновагу. Формування цих навичок є особливо важливим, оскільки вони можуть використовуватися дітьми самостійно у повсякденному житті для подолання тривожних станів.

Важливим компонентом програми є розвиток позитивної самооцінки та впевненості у собі. У процесі роботи діти навчаються усвідомлювати власні сильні сторони, досягнення та ресурси, що сприяє формуванню більш позитивного образу «Я». Це, у свою чергу, знижує рівень внутрішньої напруги та страху невдачі [21].

Перше заняття спрямоване на формування довірливої атмосфери у групі, зниження початкового рівня тривожності та створення умов для відкритого й безпечного спілкування між учасниками. Основними завданнями цього заняття є знайомство дітей між собою, встановлення позитивного психологічного контакту, а також формування правил взаємодії у групі [14].

На початку заняття проводиться вправа «Знайомство через образ», метою якої є активізація самовираження та зниження емоційного напруження. Дітям пропонується назвати своє ім'я та асоціювати себе з певним образом (твариною, кольором або предметом), пояснивши свій вибір. Такий підхід сприяє розвитку уяви, допомагає дітям розкритися та полегшує встановлення контакту між учасниками. У процесі виконання вправи психолог підтримує кожного учасника, заохочує до взаємоповаги та уважного слухання. Після завершення вправи проводиться коротка рефлексія, під час якої діти діляться враженнями щодо власного самопочуття та знайомства з іншими.

Наступним етапом заняття є вправа «Мій настрій», спрямована на розвиток емоційної обізнаності та навичок самовираження. Для її виконання використовуються аркуші паперу та кольорові олівці або фломастери. Дітям пропонується зобразити свій настрій у вигляді малюнка, використовуючи будь-які символи або кольори. Дана вправа дозволяє дітям виразити свої емоції у невербальній формі, що є особливо важливим для тих, хто має труднощі у словесному описі переживань. Після виконання малюнків учасники за бажанням презентують свої роботи, що сприяє розвитку навичок відкритого спілкування. У процесі рефлексії обговорюється, чи змінився настрій після виконання вправи та які емоції відчували діти [8].

Важливим компонентом заняття є вправа «Правила групи», метою якої є створення безпечного психологічного середовища. Психолог пропонує дітям спільно визначити правила роботи, які забезпечать комфорт та взаємоповагу під час занять. До таких правил можуть належати: не перебивати інших, не критикувати, бути доброзичливими, дотримуватися конфіденційності. Запропоновані правила обговорюються та записуються, після чого всі учасники

погоджуються їх дотримуватися. Це сприяє формуванню відповідальності та відчуття безпеки у групі. У ході рефлексії діти обговорюють значення встановлених правил та їх важливість для подальшої роботи.

Завершальним етапом заняття є вправа «Коло довіри», спрямована на формування позитивного емоційного фону та згуртованості групи. Діти стають у коло та по черзі висловлюють один одному приємні слова або позитивні побажання. Така діяльність сприяє розвитку емпатії, покращує взаємини між учасниками та знижує рівень тривожності. У процесі рефлексії обговорюються відчуття дітей під час виконання вправи та їхній емоційний стан після заняття.

Таким чином, перше заняття забезпечує створення сприятливої психологічної атмосфери, формує основу для подальшої корекційної роботи та сприяє зниженню початкового рівня тривожності у дітей [30].

Друге заняття спрямоване на розвиток емоційної обізнаності дітей, формування здатності розпізнавати власні емоційні стани та розуміти причини їх виникнення. Основними завданнями заняття є розширення емоційного словника, навчання дітей визначати рівень власної тривожності та зниження емоційного напруження.

На початку заняття проводиться розминка «Емоція дня», під час якої кожна дитина коротко описує свій настрій. Це дозволяє налаштувати учасників на роботу та актуалізувати їхній емоційний стан. Далі використовується вправа «Емоційний термометр», у межах якої дітям пропонується оцінити рівень своєї тривожності за умовною шкалою від 1 до 10. Такий підхід сприяє розвитку навичок самоспостереження та усвідомлення внутрішніх переживань.

Наступним етапом є вправа «Вгадай емоцію», під час якої психолог демонструє різні емоційні стани за допомогою міміки або карток, а діти повинні їх розпізнати. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту та здатності розуміти емоції інших людей. Після цього проводиться вправа «Коли я хвилююсь...», у ході якої діти описують ситуації, що викликають у них тривогу. Це допомагає усвідомити причини власних переживань і сприяє їх вербалізації.

Завершується заняття рефлексією, під час якої діти діляться своїми враженнями, обговорюють, що нового вони дізналися про свої емоції та чи змінився їхній настрій.

Третє заняття спрямоване на зниження інтенсивності страхів та тривожних переживань у дітей. Основними завданнями є усвідомлення власних страхів, їх безпечне вираження та поступове зниження емоційного напруження.

Заняття розпочинається з короткої бесіди про страхи, під час якої обговорюється, що страх є природною реакцією людини і його відчують усі. Це допомагає знизити напруження та нормалізувати переживання дітей. Далі проводиться вправа «Намалюй свій страх», у межах якої діти зображають те, що їх лякає. Використання малюнка дозволяє винести внутрішні переживання назовні та зробити їх більш усвідомленими.

Після цього застосовується вправа «Зміни страх», під час якої дітям пропонується трансформувати свій малюнок - зробити страх меншим, смішнішим або менш загрозливим. Така робота сприяє зниженню значущості страху та формуванню відчуття контролю над ним. У процесі обговорення діти за бажанням розповідають про свої малюнки, що сприяє вербалізації емоцій і зменшенню їх інтенсивності [8].

Завершується заняття рефлексією, під час якої діти оцінюють, чи змінилося їхнє ставлення до власних страхів та як вони себе почувають після виконання вправ.

Четверте заняття спрямоване на формування у дітей навичок саморегуляції та зниження фізіологічного напруження. Основними завданнями є навчання дітей технік релаксації та формування здатності самостійно регулювати свій емоційний стан.

На початку заняття проводиться коротка бесіда про те, як тіло реагує на стрес і тривогу. Після цього діти виконують дихальні вправи, зокрема «повільне дихання», під час якого увага зосереджується на ритмі вдиху та видиху. Це сприяє зниженню внутрішнього напруження та стабілізації емоційного стану.

Далі використовується вправа на м'язову релаксацію, під час якої діти по черзі напружують і розслабляють різні групи м'язів. Це допомагає їм усвідомити різницю між напруженням і розслабленням. Наступним етапом є вправа «Безпечне місце», яка передбачає уявлення приємного та спокійного місця. Візуалізація сприяє зниженню тривожності та формує внутрішнє відчуття безпеки.

У завершальній частині заняття проводиться рефлексія, під час якої діти діляться своїми відчуттями та визначають, яка з технік була для них найбільш ефективною.

Крім того, програма передбачає розвиток комунікативних навичок та соціальної компетентності. Діти набувають досвіду конструктивної взаємодії з однолітками, вчаться висловлювати свої думки та почуття, відстоювати власну позицію та адекватно реагувати на поведінку інших. Це сприяє зниженню соціальної тривожності та покращенню адаптації у колективі.

Таким чином, програма психологічної корекції тривожності має комплексний характер і спрямована на гармонізацію емоційного стану дитини, розвиток її внутрішніх ресурсів та формування адаптивних форм поведінки. Її реалізація сприяє не лише зниженню рівня тривожності, але й загальному покращенню психологічного благополуччя дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

З метою перевірки ефективності розробленої програми психологічної корекції тривожності було проведено повторну діагностику за тими ж методиками: шкалою тривожності Спілбергера – Ханіна, методикою шкільної тривожності Філіпса та методикою діагностики тривожності А. М. Прихожан. Отримані результати були узагальнені та представлені у порівняльній таблиці.

Таблиця 3.5

Порівняння рівнів тривожності до і після корекційної програми (n=50)

Показник	Рівень	До (осіб)	До (%)	Після (осіб)	Після (%)
Ситуативна тривожність (Спілбергер)	Низький	8	16 %	15	30 %
	Помірний	17	34 %	22	44 %
	Високий	25	50 %	13	26 %
Особистісна тривожність (Спілбергер)	Низький	6	12 %	12	24 %
	Помірний	18	36 %	23	46 %
	Високий	26	52 %	15	30 %
Шкільна тривожність (Філіпс)	Високий рівень	28	56 %	16	32 %
Загальна тривожність (Прихожан)	Низький	7	14 %	14	28 %
	Середній	16	32 %	22	44 %
	Високий	27	54 %	14	28 %

Аналіз отриманих результатів свідчить про позитивну динаміку змін рівня тривожності у дітей після реалізації корекційної програми. Зокрема, за шкалою Спілбергера – Ханіна спостерігається суттєве зниження показників високого рівня ситуативної тривожності: якщо до проведення програми він становив 50 % (25 дітей), то після - зменшився до 26 % (13 дітей). Водночас збільшилася кількість дітей із низьким рівнем тривожності з 16 % до 30 %, що свідчить про зниження емоційного напруження та покращення здатності дітей справлятися з актуальними стресовими ситуаціями.

Подібна тенденція спостерігається і щодо особистісної тривожності. Кількість дітей з високим рівнем зменшилася з 52 % до 30 %, тоді як частка дітей із помірним та низьким рівнем зросла. Це є важливим показником ефективності

програми, оскільки особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою, і її зниження свідчить про глибші позитивні зміни у структурі особистості.

Результати за методикою Філіпса також підтверджують ефективність корекційної роботи. Рівень шкільної тривожності зменшився з 56 % до 32 %, що свідчить про зниження страхів, пов'язаних із навчальною діяльністю, перевіркою знань та взаємодією з учителями і однолітками. Це вказує на покращення адаптації дітей до шкільного середовища та зниження психологічного дискомфорту у навчальному процесі.

За методикою А. М. Прихожан також спостерігається чітка позитивна динаміка. Кількість дітей із високим рівнем тривожності зменшилася з 54 % до 28 %, тоді як кількість дітей із низьким рівнем зросла вдвічі - з 14 % до 28 %. Крім того, збільшилася частка дітей із середнім рівнем тривожності, що свідчить про поступовий перехід від дезадаптивних форм реагування до більш стабільного емоційного стану.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що впроваджена програма психологічної корекції виявилася ефективною, оскільки сприяла зниженню рівня тривожності за всіма досліджуваними показниками. Найбільш виражені зміни спостерігаються у зменшенні високого рівня тривожності та збільшенні частки дітей із помірним і низьким рівнями, що свідчить про покращення емоційного стану, підвищення психологічної стійкості та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

Таким чином, результати повторної діагностики підтверджують доцільність та ефективність використання розробленої програми психологічної корекції у роботі з дітьми, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Висновки до третього розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження було визначено специфіку прояву тривожності у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також здійснено оцінку результативності впровадженої програми психологічної корекції.

Згідно з даними, отриманими за методикою «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна», до початку корекційної роботи високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 25 дітей (50 %), середній - у 17 дітей (34 %), низький - у 8 дітей (16 %). Після реалізації програми кількість дітей із високим рівнем зменшилася до 13 осіб (26 %), тоді як частка дітей із низьким рівнем зросла до 15 осіб (30 %). Щодо особистісної тривожності, до проведення корекції високий рівень фіксувався у 26 дітей (52 %), а після - знизився до 15 дітей (30 %). Отримані результати свідчать про суттєве зменшення як ситуативної, так і особистісної тривожності, що підтверджує ефективність застосованої програми.

Аналіз результатів за методикою «Тест шкільної тривожності Філіпса» показав, що до початку корекційного впливу високий рівень шкільної тривожності спостерігався у 28 дітей (56 %), що свідчило про наявність труднощів у навчальній діяльності та міжособистісних взаєминах. Після впровадження програми цей показник зменшився до 16 дітей (32 %), що вказує на зниження інтенсивності страхів, пов'язаних із перевіркою знань, взаємодією з педагогами та перебуванням у шкільному середовищі.

За результатами методики діагностики тривожності А. М. Прихожан встановлено, що до початку корекції високий рівень тривожності був притаманний 27 дітям (54 %), середній - 16 дітям (32 %), низький - 7 дітям (14 %). Після реалізації програми кількість дітей із високим рівнем зменшилася до 14 осіб (28 %), водночас кількість дітей із низьким рівнем зросла до 14 осіб (28 %), а із середнім - до 22 осіб (44 %). Це свідчить про загальну позитивну динаміку, що проявляється у стабілізації емоційного стану та переході від високих показників тривожності до більш адаптивних форм реагування.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що діти, які перебувають у складних життєвих обставинах, характеризуються підвищеним рівнем тривожності за всіма досліджуваними показниками, що обумовлює необхідність своєчасного психодіагностичного обстеження та впровадження ефективних корекційних програм.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети, яка полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей тривожності дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, а також у визначенні чинників її формування та можливостей психологічної корекції.

Відповідно до першого завдання було здійснено аналіз сучасних наукових підходів до розуміння тривожності як психологічного феномену. Встановлено, що тривожність розглядається як складне багатовимірне утворення, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. У науковій літературі тривожність трактується як тимчасовий стан (ситуативна тривога) і як відносно стійка характеристика особистості (особистісна тривожність), що формується під впливом соціального досвіду, умов виховання та індивідуально-психологічних особливостей.

У межах другого завдання було розкрито психологічні особливості дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах. З'ясовано, що такі діти характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, нестабільністю психоемоційного стану, труднощами у соціальній взаємодії, зниженим рівнем самооцінки та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Вони часто перебувають у стані постійної напруги, що негативно впливає на їх розвиток, навчальну діяльність та загальне психологічне благополуччя.

Виконання третього завдання дозволило визначити основні чинники формування та прояву тривожності у дітей. Встановлено, що найбільш значущими є сімейні, соціальні та психотравмуючі фактори. Несприятливе сімейне середовище, конфлікти, дефіцит емоційної підтримки, негативний досвід соціальної взаємодії, а також вплив стресових і травматичних подій суттєво підвищують рівень тривожності. Водночас доведено, що формування тривожності має комплексний характер і є результатом взаємодії зазначених чинників.

У процесі реалізації четвертого завдання було проведено емпіричне дослідження рівня та проявів тривожності у дітей за допомогою психодіагностичних методик. Отримані результати засвідчили високий рівень тривожності у більшості респондентів. Зокрема, за шкалою Спілбергера – Ханіна високий рівень ситуативної тривожності становив 50 %, а особистісної - 52 %. За методикою Філіпса високий рівень шкільної тривожності виявлено у 56 % дітей. За методикою Прихожан високий рівень тривожності зафіксовано у 54 % респондентів. Це підтверджує наявність вираженого емоційного неблагополуччя у дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

У межах п'ятого завдання було обґрунтовано та розроблено програму психологічної корекції тривожності, спрямовану на зниження рівня емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та покращення соціальної адаптації дітей. Результати повторної діагностики засвідчили ефективність програми: рівень високої ситуативної тривожності знизився з 50 % до 26 %, особистісної - з 52 % до 30 %, шкільної - з 56 % до 32 %, а загальної тривожності за методикою Прихожан - з 54 % до 28 %. Водночас зросла частка дітей із помірним та низьким рівнями тривожності, що свідчить про позитивну динаміку емоційного стану.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що складні життєві обставини є значущим чинником підвищення тривожності у дітей, а цілеспрямована психологічна корекція є ефективним засобом її зниження. Отримані результати мають практичне значення та можуть бути використані у діяльності психологів закладів освіти для роботи з дітьми, які потребують психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросюк О.М. Психологічні особливості міжособистісних взаємовідносин у підлітків. Перспективи сучасної науки: теорія та практика: збірник матеріалів дванадцятої інтернаціональної наукової та практичної конференції. Київ : SPC, 2025, С. 798–804.
2. Андрущенко Г. І. Соціологічний аспект вивчення довіри на міжособистісному рівні соціальності. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2016. Вип. 71. С. 6–14.
3. Батраченко І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологія». 2021. Вип. 10. С. 25–33.
4. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. Україна, 2018. № 5 (57). С. 454–458.
5. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетентності у підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Україна, 2015. Вип. 1(46). С. 17–23.
6. Білоус Р. М. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1. С. 192-195.
7. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37–50.
8. Блохіна, І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія». 2021, Вип. 4. С. 82-87.
9. Бурлакова І.А. Кризова психологія. Навчально-методичний матеріал. Київ, Видавництво КРЦПК, 2022. 84 с.
10. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
11. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів

особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2023. Вип. 2. С. 11-15.

12. Галієва О.М. Тривожність як психологічний феномен. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2019. № 3. С. 86–92.

13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с

14. Зеленська З. П. Психологічні особливості емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні учнів основної школи. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 5. Вип. 20. С. 26 – 35.

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

16. Зарицька В. В. Психологія конфлікту: навч. посіб. Запоріжжя: ВД «Гельветика», 2019. 379 с.

17. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*. 2015. С. 237–239.

18. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.

19. Камінська С. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми соціальних уявлень у психологічних дослідженнях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2 (2). С. 32–36.

20. Карпенко О. Г., Спіріна Т. П., Лехолетова М. М. Міждисциплінарна взаємодія у наданні соціальних послуг вразливим групам населення. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2025.

21. Корженко В.О., Жук А.М., Асєєва Ю.О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*.

2024. № 2. С. 45–49.

22. Кондратюк С. М. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78-83.

23. Коваль Г . Ш. Особливості впливу тривожності на поведінку в конфліктних ситуаціях у вимушених переселенців. Трансформація фінансової системи та обліку в умовах інноваційної локалізації національної економіки: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 25-26 жовтня 2018 року). Одеса: «Друкарський дім», 2018. С. 196.

24. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: методичний посібник. Київ: НДЦГП ЗСУ, 2012. 433 с.

25. Лемак М. В. Психологу для роботи: діагностичні методики: метод. вид. Збірник. Ужгород : Вид-во А. Гаркуші, 2012. 616 с.

26. Лехолетова М. М. Методи менеджменту соціальної роботи у діяльності соціального працівника. Соціальна робота та соціальна освіта. 2021. 2(7). С. 51–60.

27. Мілорадова Н. Е. Використання техніки «синквейн» та метафоричних асоціативних карт для саморегуляції психічних станів. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації*. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 191-194.

28. Сахарова К. О., Липовська Н. А. Реадаптація дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №5. С. 54-58.

29. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. № 4. С. 60–64.

30. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч. 2 (Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми) А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін. За заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 352 с.
31. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якімова, В. М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 106 с.
32. Спіріна Т., Бодня А. Кейс-менеджмент у роботі з вразливими групами населення. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. (2). С. 145–150.
33. Суліцький В. В., Швед О. В. Консультування в соціальній роботі : навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Вініченко», 2023. 240 с.
34. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. С. 214 – 234
35. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів: методичні рекомендації Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 78 с.
36. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи): метод. посіб. авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук; Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. Київ: Ніка-Центр, 2021. 118 с.
37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 324 с.
38. Пасько О.М. Фізіологічна складова як важливий чинник розуміння

природи стресу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. Серія «Психологія. № 2 (45). 2025. С. 2110-2122.

39. Пєша І.В., Сопівник І.В., Галайдюк В.В., Кошук О.Б. С 69 Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю. Навчальний посібник. Київ: Компрінт, 2023. 449 с.

40. Приймаченко О. М. Специфіка емоційних бар'єрів спілкування у неповнолітніх засуджених. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №5. Т. 1. С. 224–227

41. Протас О. Медіація як технологія соціального супроводу дітей, які перебувають в складних життєвих обставинах. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Серія: Педагогіка. 2022. Вип 52. Том 3. С. 178-183.

42. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 663-676.

43. Шишин А.В., Пономаренко Т.І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. № 16. С. 64–71.

44. Шулдик Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Випуск 2. Т.2. С. 127–131.

45. Чакарова М. А. Емоційний розвиток дитини у контексті культурної психології. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 142–148

46. Чорна Н. В. Вплив біосугестивної терапії на зниження симптомів тривожних розладів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2024. Вип. 4. С. 64–67.

47. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2017. № 62. С. 35–38.

48. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків, Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі.

Молодий вчений, 2022. 266 с

49. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

50. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2023. 81 с.

51. Branje, S. Development of Parent–Adolescent Relationships: Conflict Interactions as a Mechanism of Change. *Child Development Perspectives*. Oxford Academic, Vol. 12, Issue 3, September 2018. P. 171–176.

52. Dmytriuk N. The Empathy Impact for Teacher's Comprehension of the Child Personality in Perceptual Dimension. *Psychological Prospects Journal*. 2015. No 26, P. 109–120.

ДОДАТКИ

Додаток А

Індивідуальні результати дослідження тривожності дітей (n=50)

№	Ініціали	Вік	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)	Шкільна тривожність (Філіпс)	Тривожність (Прихожан)
1	А.О.	11	високий	високий	високий	високий
2	Б.М.	12	високий	високий	високий	високий
3	В.Д.	10	середній	середній	середній	середній
4	Г.А.	13	високий	високий	високий	високий
5	Д.В.	11	високий	середній	високий	високий
6	Є.С.	12	середній	середній	середній	середній
7	Ж.І.	10	низький	низький	середній	низький
8	З.Д.	11	високий	високий	високий	високий
9	І.А.	12	середній	середній	середній	середній
10	К.В.	13	високий	високий	високий	високий
11	Л.О.	10	середній	середній	середній	середній
12	М.П.	11	високий	високий	високий	високий
13	Н.А.	12	високий	високий	високий	високий
14	О.С.	13	середній	середній	середній	середній
15	П.В.	11	високий	високий	високий	високий
16	Р.Д.	12	середній	середній	середній	середній
17	С.М.	10	низький	середній	середній	низький
18	Т.О.	11	високий	високий	високий	високий
19	У.А.	12	середній	середній	середній	середній
20	Ф.В.	13	високий	високий	високий	високий
21	Х.Д.	11	високий	високий	високий	високий
22	Ц.С.	12	середній	середній	середній	середній
23	Ч.О.	10	низький	низький	середній	низький
24	Ш.А.	11	високий	високий	високий	високий
25	Щ.В.	12	середній	середній	середній	середній
26	Ю.Д.	13	високий	високий	високий	високий
27	Я.С.	11	високий	високий	високий	високий
28	А.М.	12	середній	середній	середній	середній
29	Б.О.	10	низький	низький	середній	низький
30	В.П.	11	високий	високий	високий	високий
31	Г.Д.	12	середній	середній	середній	середній
32	Д.А.	13	високий	високий	високий	високий
33	Є.В.	11	високий	високий	високий	високий
34	Ж.С.	12	середній	середній	середній	середній
35	З.О.	10	низький	низький	середній	низький
36	І.М.	11	високий	високий	високий	високий
37	К.А.	12	середній	середній	середній	середній
38	Л.В.	13	високий	високий	високий	високий
39	М.Д.	11	високий	високий	високий	високий
40	Н.С.	12	середній	середній	середній	середній
41	О.А.	10	низький	низький	середній	низький
42	П.О.	11	високий	високий	високий	високий
43	Р.В.	12	середній	середній	середній	середній
44	С.Д.	13	високий	високий	високий	високий
45	Т.А.	11	високий	високий	високий	високий
46	У.С.	12	середній	середній	середній	середній

47	Ф.О.	10	низький	низький	середній	низький
48	Х.В.	11	високий	високий	високий	високий
49	Ц.Д.	12	середній	середній	середній	середній
50	Ч.А.	13	високий	високий	високий	високий