УДК 159.922.7:159.942
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/26

Стеценко А.І.
https://orcid.org/0000-0001-7451-2488
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Александрова Ю.М.
https://orcid.org/0009-0008-5690-0792
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Стаття присвячена дослідженню психологічних засобів корекції тривожних станів у молодших школярів. Розкрито психологічну сутність тривожності, особливості її прояву в молодшому шкільному віці та провідні чинники формування. Акцентовано на навчально-оцінювальних і соціально значущих ситуаціях, пов'язаних із перевіркою знань, страхом помилки, самовираженням, очікуваннями оточуючих і зовнішнім оцінюванням. Обґрунтовано доцільність комплексного застосування когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних, поведінково-тренувальних, арттерапевтичних та ігрових засобів. Представлено результати емпіричного дослідження 51 молодшого школяра із застосуванням тесту шкільної тривожності А. Філліпса, Багатошкального опитувальника дитячої тривожності, методики Р. Сірса, шкали тривожності Дж. Тейлора та методики «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена. Встановлено значну поширеність тривожних проявів та їх найбільшу вираженість у ситуаціях контролю знань, навчальних досягнень, оцінювання й самовираження. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок загальних, шкільно-ситуаційних, соціально-оцінювальних і поведінкових компонентів тривожності. На основі одержаних результатів розроблено комплексну психологічну програму, спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції, корекцію тривожних установок, зменшення поведінкового уникнення, формування конструктивного ставлення до помилок та підвищення впевненості дитини у власних можливостях. Програма охоплює п'ять послідовних етапів і поєднує психоосвітню, регуляційну, когнітивну, поведінкову та ресурсну роботу. Визначено практичні орієнтири застосування психологічних засобів корекції в освітньому середовищі та наголошено на значенні взаємодії психолога, педагогів і батьків для закріплення адаптивних способів реагування молодших школярів.

Ключові слова: *тривожність, тривожні стани, молодші школярі, шкільна тривожність, психологічна корекція, емоційна саморегуляція, когнітивно-поведінкові засоби, арттерапія, освітнє середовище.*

Постановка проблеми. Проблема тривожних станів у молодших школярів набуває особливої актуальності в умовах зростання психоемоційного навантаження на дитину, підвищених вимог до навчальної успішності та необхідності адаптуватися до мінливого соціального середовища. Початок систематичного навчання супроводжується зміною соціальної позиції дитини, розширенням кола обов'язків і контактів, посиленням значущості оцінювання з боку дорослих та однолітків. За недостатньої сформованості механізмів емоційної саморегуляції такі обставини можуть сприяти виникненню стійкого занепокоєння, страху помилки й невдачі, невпевненості у власних можливостях, уникненню складних навчальних ситуацій та психофізіологічному напруженню. Сучасні дослідження підтверджують актуальність проблеми дитячої тривожності та необхідність розвитку психологічної допомоги безпосередньо в освітньому середовищі.

Особливого значення у зв'язку з цим набуває пошук психологічних засобів, які не лише сприяють зменшенню інтенсивності тривожних проявів, а й забезпечують формування в молодших

© Стеценко А.І., Александрова Ю.М., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

школярів стійких навичок емоційної саморегуляції, конструктивного ставлення до помилок та оцінювання, упевненості у власних можливостях і здатності діяти в суб'єктивно складних ситуаціях. Перспективним є комплексний підхід, що передбачає поєднання когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних, поведінково-тренувальних, ігрових та арттерапевтичних засобів із урахуванням вікових особливостей дітей і специфіки шкільного середовища. Результати сучасних систематичних оглядів засвідчують потенціал шкільних психологічних втручань у зниженні тривожності дітей, водночас наголошуючи на значенні теоретично обґрунтованого вибору корекційних підходів. Саме тому актуальним науково-практичним завданням є обґрунтування та систематизація психологічних засобів корекції тривожних станів молодших школярів, які можуть бути ефективно інтегровані в діяльність психологічної служби закладу освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему тривожності молодших школярів та психологічних засобів її корекції досліджували І. Бех [1], І. Булах і С. Кузьменко [2], О. Галієва [3], Н. Кириченко [4], Т. Левицька і М. Рудницька [5], В. Петренко [6], Л. Помиткіна [7], С. Прахова [8], В. Соцький [9], І. Стрілецька [10], Ю. Чудновець і В. Бочелюк [11]. У їхніх працях розкрито сутність тривожності, вікові особливості та чинники її виникнення, специфіку шкільної тривожності й основні напрями психологічної корекції.

Водночас потребує подальшого вивчення комплексне застосування психологічних засобів корекції тривожних станів молодших школярів з урахуванням їхніх вікових особливостей та специфіки навчально-оцінювальних і соціальних ситуацій, що зумовлює необхідність обґрунтування відповідної комплексної корекційної програми.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей тривожних станів у молодших школярів, а також визначення й розроблення психологічних засобів їх комплексної корекції в умовах освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу. Тривожність є складним психологічним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні компоненти реагування. Важливим є розмежування тривоги як актуального емоційного стану, пов'язаного з конкретною або суб'єктивно значущою ситуацією, та тривожності як відносно стійкої схильності сприймати різні обставини як потенційно загрозливі.

О. Галієва визначає тривожність як стан підвищеної чутливості до реальних або уявних труднощів, що супроводжується напругою, невпевненістю та очікуванням негативного результату [3, с. 42].

І. Стрілецька [10] розглядає тривожність як індивідуально-психологічну властивість особистості, що характеризує схильність до переживання занепокоєння та емоційного напруження в ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як загрозливі. Авторка підкреслює, що стійкість таких реакцій дає підстави розглядати тривожність не лише як тимчасовий стан, а й як особистісну характеристику.

Узагальнення наведених наукових підходів дає підстави розглядати тривожність як багатокомпонентне психологічне утворення, що може виявлятися як актуальний емоційний стан і як відносно стійка особистісна схильність до тривожного реагування. У межах нашого дослідження під тривожністю розуміємо схильність дитини сприймати певні навчальні та соціально значущі ситуації як потенційно загрозливі, що супроводжується емоційним напруженням, негативними очікуваннями, психофізіологічними реакціями та відповідними змінами поведінки.

Особливого значення проблема тривожності набуває в молодшому шкільному віці у зв'язку зі зміною соціальної позиції дитини, провідною роллю навчальної діяльності та посиленням значущості зовнішнього оцінювання.

І. Бех акцентує на суттєвих змінах у психічному та особистісному розвитку молодшого школяра, зумовлених новою соціальною позицією, навчальною діяльністю та розширенням міжособистісних взаємин [1].

Т. Левицька та М. Рудницька [5] пов'язують підвищену вразливість дітей цього віку з емоційною чутливістю, орієнтацією на оцінку значущих дорослих і недостатньою сформованістю механізмів емоційної саморегуляції. Унаслідок цього навчальні труднощі, помилки або негативне оцінювання можуть набувати для дитини характеру суб'єктивної загрози.

Тривожні стани молодших школярів проявляються не лише занепокоєнням, а й невпевненістю в собі, очікуванням невдачі, труднощами концентрації уваги, уникненням складних завдань і відповідей, потребою в постійному підтвердженні правильності власних дій та тілесним напруженням.

Ю. Чудновець та В. Бочелюк [11] зазначають, що прояви тривожності дітей молодшого

шкільного віку охоплюють емоційну, поведінкову та психофізіологічну сфери.

Вагомим чинником тривожності є навчально-оцінювальна сфера. І. Булах та С. Кузьменко [2] пов'язують специфіку шкільної тривожності молодших школярів із ситуаціями перевірки знань, необхідністю відповідати встановленим вимогам та очікуванням значущих дорослих. Страх помилки, публічної відповіді чи невдачі може формувати очікування негативного результату та сприяти уникненню ситуацій, у яких дитина має демонструвати власні знання й можливості.

Водночас важливе значення має соціально-психологічне середовище. Л. Помиткіна [7] серед чинників шкільної тривожності виокремлює взаємодію з учителем та однолітками, особливості сімейних відносин, вимоги освітнього середовища і переживання школярем власного становища в системі соціальних взаємин.

Багатокомпонентний характер тривожності зумовлює необхідність комплексної психологічної корекції. Н. Кириченко [4] обґрунтовує доцільність послідовного впливу на емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти тривожного реагування. Одним із провідних напрямів такої роботи є когнітивно-поведінковий підхід, спрямований на розпізнавання тривожних думок, перевірку негативних прогнозів, формування реалістичнішого ставлення до помилок та освоєння конструктивних способів поведінки у складних ситуаціях.

В. Петренко [6] підкреслює, що психологічна корекція має передбачати не лише зниження емоційного напруження, а й формування конструктивних способів реагування на суб'єктивно загрозливі шкільні ситуації.

Важливим напрямом є розвиток емоційної та психофізіологічної саморегуляції. В. Соцький [9] пов'язує подолання тривожності молодших школярів з активізацією внутрішніх ресурсів, розвитком навичок саморегуляції, впевненості у власних можливостях і здатності конструктивно діяти в емоційно напружених ситуаціях. Практично це може реалізовуватися через дихальні та релаксаційні вправи, усвідомлення тілесних реакцій, переключення уваги та засвоєння доступних дитині способів самодопомоги.

Відповідними віковим особливостям молодших школярів є арттерапевтичні засоби, які забезпечують можливість безпечного символічного вираження переживань. Арттерапію розглядають як засіб психологічної корекції тривожності дітей шкільного віку, що сприяє вираженню складних переживань, зниженню внутрішнього напруження та опрацюванню емоційних труднощів. У комплексній роботі можуть застосовуватися малювання, робота з кольором і символічними образами та створення ресурсних композицій.

Не менш важливим є поведінковий компонент корекції, спрямований на зменшення уникнення тривожних ситуацій. Після засвоєння навичок саморегуляції доцільним є поступове моделювання ситуацій відповіді перед класом, перевірки знань, звернення по допомогу, висловлення власної думки та можливості припуститися помилки. Ігрові методи й рольове моделювання дають змогу відпрацьовувати адаптивні способи поведінки в психологічно безпечних умовах із подальшим перенесенням сформованих навичок у реальні ситуації.

Ефективність корекційної роботи залежить також від підтримки дитини в її повсякденному середовищі. С. Прахова та Н. Макаренко [8] наголошують на необхідності превентивної роботи зі шкільною тривожністю та створення психологічно безпечного освітнього середовища. Важливими є підтримувальний стиль педагогічної взаємодії, визнання права дитини на помилку, недопущення публічного приниження та надмірного порівняння учнів, а також співпраця психолога з батьками.

З огляду на зазначене, психологічну корекцію тривожних станів молодших школярів доцільно будувати як інтегровану систему емоційно-регуляційних, когнітивних, поведінкових, арттерапевтичних, ігрових та соціально-середовищних впливів. Її метою має бути не лише зниження інтенсивності тривоги, а й формування здатності дитини розпізнавати власні реакції, регулювати емоційне напруження, реалістично оцінювати тривожні очікування, конструктивно ставитися до помилок та продовжувати діяльність навіть за наявності хвилювання.

Для визначення провідних проявів тривожності та подальшого обґрунтування змісту корекційної роботи було проведено емпіричне дослідження, у якому взяла участь 51 дитина молодшого шкільного віку. Діагностичний комплекс включав тест шкільної тривожності А. Філліпса, Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОТД), методику діагностики тривожності Р. Сірса, «Шкалу тривожності» Дж. Тейлора (MAS) та методику «Вибери потрібне обличчя» Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена. Поєднання зазначених методик дало змогу оцінити загальну й шкільну тривожність, її навчально-оцінювальні, соціальні, поведінкові та емоційно-ситуативні прояви.

За тестом А. Філліпса встановлено, що лише у 22 дітей (43,1 %) загальний рівень шкільної тривожності перебував у межах нормативних значень, тоді як у 19 (37,3 %) виявлено підвищений, а у 10 (19,6 %) – високий рівень. Таким чином, 56,9 % досліджуваних мали підвищену або високу шкільну тривожність. Найбільш вираженим фактором став страх ситуації перевірки знань: підвищені та високі показники зафіксовано у 62,7 % дітей. Значними також були страх не відповідати очікуванням оточуючих (54,9 %) і страх самовираження (52,9 %). Основними джерелами шкільного емоційного напруження виявилися ситуації контролю знань, зовнішнього оцінювання та необхідності відкрито демонструвати власні можливості.

Результати БОТД підтвердили переважну спрямованість тривожних переживань на навчально-оцінювальну сферу. Найбільша частка високих показників виявлена за шкалою тривоги в ситуаціях перевірки знань – 45,1 %, тривоги, пов'язаної з успіхами в навчанні, 39,2 %, тривоги щодо оцінки оточуючих – 37,3 % та тривоги в ситуаціях самовираження – 35,3 %. Водночас високий рівень загальної тривожності зафіксовано у третини досліджуваних – 33,3 %. Отримані результати показують, що для значної частини дітей тривога актуалізується передусім тоді, коли їхні знання, досягнення або особисті можливості стають предметом зовнішнього оцінювання.

Дані спостереження за методикою Р. Сірса засвідчили, що низький, адаптивний рівень поведінкових проявів тривожності характерний для 18 дітей (35,3 %), помірний/виражений – для 41,2 %, високий, дезадаптивний – для 12 дітей (23,5 %). Отже, 64,7 % школярів демонстрували помірні або високі зовнішні ознаки тривожності, що підтверджує прояв тривожних переживань не лише на рівні самооцінки, а й у поведінці дітей.

За шкалою Дж. Тейлора найбільшу частку становили діти із середнім рівнем тривожності – 25,5 %. Рівень вище середнього встановлено у 23,5 %, високий – у 17,6 %, нижче середнього – у 17,6 %, низький – у 15,7 % досліджуваних. Важливо, що вище середнього та високий рівні сукупно виявлено у 41,2 % дітей, що свідчить про значну представленість загальної емоційної напруженості у вибірці.

За методикою Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена середній рівень тривожності встановлено у 24 дітей (47,1 %), високий – у 15 (29,4 %), низький – у 12 (23,5 %). Якісний аналіз відповідей показав, що найбільший емоційний дискомфорт викликали ситуації агресії та міжособистісної загрози,

Таблиця 1

Результати діагностики тривожності молодших школярів (n = 51)

Методика	Діагностичний показник	Рівень / прояв	n	%
Тест шкільної тривожності А. Філліпса	Загальна шкільна тривожність	нормативний	22	43,1
		підвищений	19	37,3
		високий	10	19,6
	Страх ситуації перевірки знань	підвищений та високий	32	62,7
БОТД	Загальна тривожність	високий	17	33,3
	Тривога в ситуаціях перевірки знань	високий	23	45,1
	Тривога, пов'язана з навчальними успіхами	високий	20	39,2
	Тривога щодо оцінки оточуючих	високий	19	37,3
	Тривога в ситуаціях самовираження	високий	18	35,3
Методика Р. Сірса	Поведінкові прояви тривожності	низький	18	35,3
		помірний / виражений	21	41,2
		високий	12	23,5
Шкала тривожності Дж. Тейлора (MAS)	Загальна тривожність	низький	8	15,7
		нижче середнього	9	17,6
		середній	13	25,5
		вище середнього	12	23,5
		високий	9	17,6
«Вибери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)	Індекс тривожності	низький	12	23,5
		середній	24	47,1
		високий	15	29,4

Примітка: n – кількість досліджуваних; % – частка від загальної кількості обстежених.

негативного ставлення дорослого, ігнорування, соціальної ізоляції та перебування наодинці. Отже, поряд із навчально-оцінювальною тривожністю для частини дітей значущими є переживання, пов'язані із соціальною безпекою, прийняттям і підтримкою.

Для перевірки узгодженості виявлених проявів тривожності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між показниками різних методик, що підтверджує взаємопов'язаний характер загальної, шкільної, навчально-оцінювальної, поведінкової та ситуаційно-емоційної тривожності.

Найтісніший зв'язок встановлено між страхом перевірки знань за тестом А. Філліпса та відповідною шкалою БОТД ($r_s = 0,74$; $p < 0,01$), що підтверджує провідну роль навчально-оцінювальних ситуацій у структурі тривожності досліджуваних. Сильний позитивний зв'язок також виявлено між загальною тривожністю за БОТД та шкалою Дж. Тейлора ($r_s = 0,72$; $p < 0,01$), а між загальною шкільною тривожністю за А. Філліпсом і загальною тривожністю за БОТД – $r_s = 0,68$ ($p < 0,01$). Помірні позитивні зв'язки загальної тривожності з поведінковими проявами за Р. Сірсом ($r_s = 0,52$) та індексом тривожності за методикою Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена ($r_s = 0,50$) свідчать, що посилення внутрішньої тривоги супроводжується більш помітними поведінковими проявами та негативнішим емоційним реагуванням на соціально значущі ситуації.

Результати емпіричного дослідження за різними діагностичними методиками взаємно узгоджуються та засвідчують значну поширеність тривожних проявів серед обстежених молодших школярів. Провідною виявилася навчально-оцінювальна складова тривожності, пов'язана з перевіркою знань, можливістю помилки, навчальною успішністю, зовнішнім оцінюванням та самовираженням. Встановлені взаємозв'язки між загальними, шкільно-ситуаційними, соціально-оцінювальними та поведінковими проявами тривожності підтверджують її багатокомпонентний характер і обґрунтовують необхідність комплексного психологічного впливу, спрямованого на емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні механізми тривожного реагування. Одержані результати стали підґрунтям для розроблення психологічної програми корекції тривожних станів у молодших школярів.

На цій основі розроблено психологічну програму корекції тривожних станів у молодших школярів. Її метою визначено зниження вираженості тривожних станів шляхом розвитку емоційної саморегуляції, корекції дезадаптивних тривожних установок і поведінкових стратегій, формування конструктивного ставлення до ситуацій оцінювання та помилок, підвищення впевненості у власних можливостях і засвоєння адаптивних способів подолання емоційного напруження в навчальних та соціально значущих ситуаціях.

Концептуально програма побудована на інтегративному підході. Провідне місце відведено когнітивно-поведінковим засобам, спрямованим на виявлення та зміну тривожних автоматичних думок, перевірку катастрофічних прогнозів і формування адаптивніших способів інтерпретації складних ситуацій. Експозиційно-поведінковий компонент орієнтований на поступове зменшення уникнення та набуття досвіду конструктивної поведінки в ситуаціях, які викликають хвилювання. Емоційно-регуляційні й майндфулнес-орієнтовані засоби спрямовані на усвідомлення тілесних та емоційних проявів тривоги, стабілізацію психофізіологічного стану й розвиток довільної саморегуляції. Арттерапевтичні, ігрові та ресурсно-орієнтовані техніки забезпечують віково доступне

Таблиця 2

Основні кореляційні зв'язки між показниками тривожності молодших школярів

Показники	r_s	p
Загальна шкільна тривожність (Філліпс) ↔ загальна тривожність (БОТД)	0,68	< 0,01
Загальна тривожність (БОТД) ↔ загальна тривожність (Тейлор)	0,72	< 0,01
Загальна шкільна тривожність (Філліпс) ↔ загальна тривожність (Тейлор)	0,61	< 0,01
Страх перевірки знань (Філліпс) ↔ тривога під час перевірки знань (БОТД)	0,74	< 0,01
Страх самовираження (Філліпс) ↔ тривога в ситуаціях самовираження (БОТД)	0,63	< 0,01
Страх не відповідати очікуванням ↔ тривога щодо оцінки оточуючих	0,66	< 0,01
Загальна тривожність (БОТД) ↔ поведінкові прояви (Сірс)	0,52	< 0,01
Загальна тривожність (БОТД) ↔ індекс тривожності (Теммл–Доркі–Амен)	0,50	< 0,01

Примітка: r_s – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; p – рівень статистичної значущості; статистично значущими вважалися зв'язки при $p < 0,05$.

опрацювання переживань, актуалізацію сильних сторін дитини та формування досвіду власної компетентності.

Програма розрахована на 8 групових занять тривалістю 60 хвилин, що проводяться 1–2 рази на тиждень у групі 8–10 дітей. Її логіку відображає послідовність «усвідомлюю – регулюю – переосмислюю – пробую – закріплюю», відповідно до якої дитина поступово переходить від розуміння власних тривожних реакцій до самостійного застосування адаптивних способів їх подолання. Зміст програми структуровано у п'ять взаємопов'язаних етапів.

Особливістю програми є система взаємопов'язаних авторських технік: «Моя карта тривоги», «Пульт спокою», «Лабораторія помилок», «Сходинки сміливості», «Місія: я можу» та «Рюкзак спокою». Їх послідовність відповідає загальній логіці психологічної корекції: розпізнати тривогу → обрати спосіб регуляції → змінити ставлення до помилки → поступово наблизитися до складної ситуації → діяти попри хвилювання → інтегрувати ефективні способи самодопомоги. Так, «Моя карта тривоги» допомагає дитині встановити зв'язок між ситуацією, думками, тілесними відчуттями та поведінкою; «Пульт спокою» формує індивідуальний алгоритм саморегуляції; «Лабораторія помилок» спрямована на зміну сприйняття помилки як невдачі; «Сходинки сміливості» забезпечують поступове подолання уникнення; «Місія: я можу» переносить сформовані навички у змодельовані навчальні та соціальні ситуації; «Рюкзак спокою» інтегрує набуті дитиною способи самодопомоги.

Важливою умовою реалізації програми визначено створення психологічно безпечного середовища, у якому дотримуються принципів добровільності, поступовості, вікової відповідності, активності дитини, ресурсної орієнтації та поваги до її індивідуального темпу. Корекційна робота не передбачає примусового занурення у ситуації, що викликають інтенсивну тривогу: складність завдань підвищується поступово, відповідно до готовності дитини. Для перенесення сформованих навичок за межі психологічних занять важливою є також узгоджена взаємодія психолога, педагогів і батьків.

Практичне застосування психологічних засобів корекції в освітньому середовищі доцільно доповнювати систематичним розвитком емоційної грамотності дітей, навчанням коротких технік саморегуляції, когнітивним опрацюванням страху помилки та негативного оцінювання, поступовим зменшенням поведінкового уникнення й використанням ігрових та арттерапевтичних форм роботи. Водночас психологічна допомога не повинна обмежуватися змінами самої дитини. Важливим є формування такого освітнього середовища, у якому мінімізуються публічна критика, висміювання помилок і надмірне порівняння учнів, натомість підтримуються поступовість, право на помилку, процесуальний зворотний зв'язок та досвід успішного подолання труднощів. Системна взаємодія з батьками має спрямовуватися на поєднання емоційної підтримки дитини з розвитком її самостійності, а не на повне усунення ситуацій, що викликають хвилювання.

Очікуваний корекційний ефект програми охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та психофізіологічний компоненти тривожного реагування. Передбачається зменшення загальної інтенсивності тривожних переживань, страху

Таблиця 3

Структура психологічної програми корекції тривожних станів у молодших школярів

Етап	Зміст корекційної роботи	Основна спрямованість
I. Орієнтаційно-психоосвітній	усвідомлення природи тривоги, розпізнавання її проявів, визначення індивідуальних тривожних реакцій	формування емоційної усвідомленості
II. Стабілізаційно-регуляційний	робота з тілесними сигналами, дихальні й релаксаційні техніки, заземлення, формування способів швидкої самодопомоги	розвиток психофізіологічної та емоційної саморегуляції
III. Когнітивно-корекційний	розпізнавання тривожних думок, перевірка негативних прогнозів, робота зі страхом помилки та оцінювання	формування адаптивних когнітивних стратегій
IV. Поведінково-тренувальний	поступове наближення до тривожних ситуацій, рольове моделювання, поведінкова репетиція	зменшення уникнення та розвиток упевненої поведінки
V. Інтеграційно-ресурсний	узагальнення набутого досвіду, актуалізація ресурсів, створення персонального алгоритму самодопомоги	закріплення та перенесення сформованих навичок у повсякденне життя

перевірки знань, помилки, самовираження й негативного оцінювання; скорочення поведінкового уникнення; підвищення готовності діяти в навчально-оцінювальних і соціальних ситуаціях; зменшення тілесного напруження та розширення здатності самостійно застосовувати засвоєні способи саморегуляції. Оцінювання результативності програми передбачає зіставлення показників первинної та повторної психодіагностики в поєднанні з якісним аналізом змін у поведінці дітей.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що тривожні стани молодших школярів мають багатокомпонентний характер і формуються під впливом поєднання вікових, індивідуально-психологічних, навчально-оцінювальних та соціально-середовищних чинників. Емпірично встановлено, що найбільш психологічно напруженими для дітей є ситуації, пов'язані з перевіркою знань, можливістю помилки, оцінюванням з боку оточуючих і необхідністю демонструвати власні можливості. Виявлені взаємозв'язки між різними показниками тривожності підтверджують доцільність її розгляду як цілісного феномену, прояви якого не обмежуються емоційним переживанням, а відображаються у способах мислення, поведінці, міжособистісній взаємодії та психофізіологічному стані дитини.

Одержані результати обґрунтували необхідність комплексної психологічної корекції, орієнтованої передусім на формування здатності молодшого школяра конструктивно справлятися із ситуаціями, що викликають хвилювання. Розроблена програма поєднує взаємодоповнювальні засоби психологічного впливу та передбачає поступовий перехід від усвідомлення власних реакцій до самостійного використання способів саморегуляції й адаптивної поведінки. Перспективність такого підходу полягає у спрямованості не на усунення тривоги як природного емоційного переживання, а на запобігання її дезадаптивному закріпленню та розвиток психологічних ресурсів, необхідних дитині для впевненішого функціонування в навчальних і соціально значущих ситуаціях.

Список літератури:

1. Бех І. Д. Молодший школяр у вікових особливостях. *Початкова школа*. 2015. № 1. С. 10–15.
2. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2011. № 7. С. 150–157.
3. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–109.
4. Кириченко Н. В. Корекція рівня тривожності у школярів молодшого шкільного віку : кваліфікаційна (дипломна) робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» / наук. кер. О. О. Прокоф'єва ; Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Запоріжжя, 2024. 76 с.
5. Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. № 4. С. 22–25.
6. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності школярів різних типів навчальних закладів. Київ : Просвіта, 2015. 137 с.
7. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10. Вип. 27. С. 482–492.
8. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 302–313.
9. Соцький В. В. Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 «Психологія» / наук. кер. І. М. Періг. Тернопіль : ТНТУ, 2025. 111 с.
10. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.
11. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції* (28 квітня 2021 р.). Запоріжжя, 2021. С. 431–433. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2021/conf/2.3/Zbirka.pdf#page=431 (дата звернення: 10.08.2026).

Stetsenko A.I., Aleksandrova Yu.M. PSYCHOLOGICAL MEANS OF CORRECTING ANXIETY STATES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The article is devoted to the study of psychological means of correcting anxiety states in primary school children. The psychological nature of anxiety, the specific features of its manifestation in primary school age, and the main factors contributing to its development are examined. Particular attention is paid to learning and assessment situations and socially significant situations associated with knowledge testing, fear of making mistakes, self-expression, expectations of others, and external evaluation. The expediency of the integrated use of cognitive-behavioral, emotional regulation, behavioral training, art therapy, and play-based techniques is substantiated. The results of an empirical study involving 51 primary school children are presented. The study employed the Phillips School Anxiety Test, the Multidimensional Anxiety Scale for Children, the Sears Anxiety Scale, the Taylor Manifest Anxiety Scale (MAS), and the "Choose the Right Face" technique developed by R. Temml, M. Dorki, and V. Amen. A considerable prevalence of anxiety manifestations is identified, with the most pronounced anxiety occurring in situations involving knowledge assessment, academic achievement, external evaluation, and self-expression. Correlation analysis confirms the relationships among general, school-related, social-evaluative, and behavioral components of anxiety. Based on the findings, a comprehensive psychological correction program aimed at developing emotional self-regulation, modifying maladaptive anxiety-related attitudes, reducing avoidance behavior, fostering a constructive attitude toward mistakes, and enhancing children's confidence in their own abilities is developed. The program comprises five consecutive stages and integrates psychoeducational, regulatory, cognitive, behavioral, and resource-oriented interventions. Practical guidelines for applying psychological means of anxiety correction in the educational environment are outlined, and the importance of cooperation among psychologists, teachers, and parents in reinforcing adaptive coping and response strategies in primary school children is emphasized.

Keywords: *anxiety, anxiety states, primary school children, school anxiety, psychological correction, emotional self-regulation, cognitive-behavioral techniques, art therapy, educational environment.*

Дата першого надходження статті до видання: 17.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026