**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

Ханецька Тетяна Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психосоматики
та психології здоров'я

Гладишева Альона Анатоліївна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві проблема психологічного благополуччя дітей набуває особливої актуальності. Однією з важливих є проблема тривожності у дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період дитина адаптується до нових умов шкільного життя, правил поведінки, системи оцінювання та взаємодії з учителями й однолітками. Такі зміни можуть супроводжуватися невпевненістю, страхом помилки, хвилюванням та емоційним напруженням. Підвищений рівень тривожності може негативно впливати на емоційний стан дитини, її навчальну діяльність та взаємини з іншими. Сучасні соціальні умови, зокрема воєнний стан та загальна нестабільність у суспільстві, також посилюють емоційне напруження дітей. У зв'язку з цим важливим є пошук ефективних та водночас доступних методів психологічної допомоги, які б сприяли зниженню тривожності та підтримці емоційного благополуччя дітей.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема тривожності у дітей молодшого шкільного віку досліджувалася багатьма науковцями. Зокрема, Т. Левицька та М. Рудницька зазначають, що тривожність у дітей проявляється у внутрішньому напруженні, невпевненості, чутливості до оцінювання та труднощах у спілкуванні з однолітками [3]. Н. В. Цумарєва розглядає тривожність як показник емоційного неблагополуччя та емоційної депривації дитини [4]. С. Белякова та Д. Смик підкреслюють, що сучасні соціальні умови, зокрема воєнний стан, можуть посилювати прояви страхів і тривожності у дітей [1]. Н. Бочаріна та Н. Понзель доводять ефективність використання арт-терапевтичних методів у подоланні тривожності, які сприяють безпечному емоційному самовираженню дитини [2].

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що тривожність у дітей молодшого шкільного віку має багатофакторний характер. Вона формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості дитини, підвищена емоційна чутливість, нестійка самооцінка, невпевненість у власних можливостях. Серед зовнішніх чинників важливу роль відіграють труднощі адаптації до шкільного середовища, підвищені вимоги до навчальних досягнень, особливості сімейного виховання та емоційний клімат у колективі.

За результатами дослідження Т. Левицької та М. Рудницької, тривожні молодші школярі часто переживають страх не відповідати очікуванням дорослих, проявляють сором'язливість, замкненість, невпевненість у нових ситуаціях, а також надмірно гостро реагують на зауваження чи критику [3]. Подібні прояви можуть ускладнювати процес шкільної адаптації, знижувати активність дитини на уроках і негативно впливати на її самооцінку.

Н. В. Цумарєва зазначає, що підвищена тривожність може виступати сигналом про внутрішнє емоційне неблагополуччя дитини [4]. Вона може свідчити про відчуття небезпеки, нестачу підтримки з боку дорослих або труднощі у міжособистісних взаєминах. Тому важливо не лише виявляти прояви тривожності, але й своєчасно надавати психологічну допомогу дитині.

Особливої уваги заслуговують результати дослідження С. Белякової та Д.Смик, які наголошують, що в умовах воєнного стану у дітей можуть посилюватися страхи, відчуття небезпеки, емоційна напруженість та загальний рівень тривожності [1]. Це підкреслює необхідність психологічної підтримки дітей у сучасних соціальних умовах.

Таким чином, можна виділити основні чинники, що сприяють виникненню тривожності у дітей молодшого шкільного віку:

- труднощі адаптації до шкільного навчання;
- підвищені вимоги до успішності та поведінки;
- нестійка самооцінка та невпевненість у власних можливостях;
- емоційно несприятливе середовище у сім'ї або школі;
- вплив соціальної нестабільності та стресових життєвих обставин.

Важливим напрямом психокорекційної роботи з тривожними дітьми є використання методів, які відповідають віковим особливостям молодших школярів. Н. Бочаріна та Н. Понзель підкреслюють ефективність творчих та символічних форм самовираження у роботі з дітьми, оскільки вони допомагають знизити внутрішню напруженість і сприяють емоційному розвантаженню [2]. На мою думку, ці положення можна поширити і на використання ігротерапії, адже

саме гра є природною та доступною формою діяльності для дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Отже, тривожність у дітей молодшого шкільного віку є складним психологічним явищем, пов'язаним із віковими особливостями розвитку та впливом соціального середовища. Вона проявляється у внутрішній напрузі, страхах, невпевненості та труднощах у спілкуванні. Тому важливим завданням психологічної практики є своєчасне виявлення тривожності та застосування ефективних методів її корекції, зокрема ігротерапії, яка сприяє зниженню емоційної напруженості та покращенню психоемоційного стану дитини.

Список використаних джерел:

1. Белякова С., Смик Д. Особливості прояву тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина»*. 2023. № 15.С. 625–636. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/7510/7554

2. Бочаріна Н., Понзель Н. Особливості подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 13(18). С. 586-599. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3146

3. Левицька Т., Рудницька М. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія».* 2017. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_4_12.

4. Цумарєва Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2020. Вип. 31 (70). С. 260–266. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/43.pdf