

ПСИХОЛОГІЯ. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА. РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ

УДК 159.922.6:616.895
DOI: 10.37026/2520-6427-2024-118-2-25-30

Владислав ПАПУША,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
та інклюзивної освіти
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0002-7972-2465
e-mail: vlad_p@i.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Анотація. Презентований матеріал окреслює суть та основні теорії походження тривоги на матеріалі сучасних теоретичних та прикладних досліджень. Пояснення причин виникнення тривоги у статті здійснюється в межах аналізу системно-історичного, системно-структурного, системно-функціонального та психоаналітичного підходів. Підкреслюється, що головною причиною багатозначності та семантичної неоднорідності концепту тривоги є те, що він використовується для позначення взаємопов'язаних, однак все-таки різних понять. Доведено, що певне впорядкування означеного поняття було досягнуто за рахунок виділення двох складових цього феномена: тривоги як психічного стану та тривоги як властивості особистості. Зазначено, що тривога як психічний стан застосовується для опису способу психічного відображення не у зовнішніх предметних діях, а в активації центральної ланки аналізатора та його підкоркових структур, самостійна значущість яких обумовлена оцінкою корисності або небезпеки отриманої інформації. Тривожність у більшості сучасних досліджень

тлумачиться як індивідуально-психологічна властивість, що відображає потенційну схильність особистості оцінювати різноманітні ситуації, зокрема і нейтральні, як такі, що приховують у собі загрозу. Констатовано, що дитячий вік особливо вразливий до формування тривожності, оскільки в цей період формується базовий фундамент психічного здоров'я. Розглянуто передумови та причини тривожності у дітей різного віку. Зазначено, що ці причини сконцентровані на соціальному (порушення у спілкуванні), психологічному (хибні уявлення про власний образ «Я», неадекватний рівень домагань, конфліктна самооцінка) та психофізіологічному рівнях (особливості функціонування центральної нервової системи). Наголошується, що для кожної дитини власний оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, є необхідною умовою розвитку особистості.

Ключові слова: тривожність, негативні наслідки, причини, особистість, дитина, дошкільний, шкільний, юнацький вік.

Vladyslav PAPUSHA,
PhD in Psychology,
Associate professor
of the department psychology
and inclusive education
Rivne Regional Institute
of Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0002-7972-2465
e-mail: vlad_p@i.ua

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ANXIETY MANIFESTATION IN CHILDREN OF DIFFERENT AGES

Abstract. The presented material reveals the essence and main theories of the origin of anxiety based on the

material of theoretical and applied research. The explanation of the causes of anxiety occurs within the analysis of system-historical, system-structural, system-functional and psychoanalytical approaches. It is emphasized that the main reason for the ambiguity and semantic heterogeneity of the concept of anxiety is that it is used to denote interrelated, but still different concepts. A certain arrangement was achieved by distinguishing two components of this phenomenon: anxiety as a mental state and anxiety as a personality property. Anxiety, as a mental state, is used to describe a method of mental reflection, which is not expressed in external objective actions, but in the activation of the central link of the analyzer and its subcortical structures, the independent significance of which is determined by the assessment of the usefulness or danger of the received information. In most modern studies, anxiety is interpreted as an individual-psychological property that reflects the potential tendency of an individual to evaluate various situations, including neutral ones, as those that hide a threat. It has been established that childhood is especially vulnerable to the formation of anxiety, since the basic foundation of mental health is formed during this period. The prerequisites and causes of children anxiety of different ages are considered. It is noted that these reasons present at the social level (communication disorders), psychological level (false ideas about one's self-image, inadequate level of harassment, conflicted self-esteem) and psychophysiological level (peculiarities of the functioning of the central nervous system). The work emphasizes that each child has its own optimal level of anxiety, the so-called useful anxiety, which is a necessary condition for personality development.

Key words: anxiety, negative consequences, causes, personality, child, preschool, school, youth.

Постановка проблеми. Соціальні вимоги, навчальний стрес, конфлікти, віртуальний булінг, негативний контент в інтернеті обумовлюють зростання тривожності в дітей. Зазвичай дитяча тривожність виникає внаслідок впливу зовнішніх факторів. Виникаючи ще в дитинстві та закріплюючись у зв'язку з несприятливим збігом обставин упродовж подальших років життя, тривожність суттєво впливає на активність особистості, призводячи до ряду негативних наслідків, зокрема: сприйняття оточуючого світу таким, що несе в собі загрозу і небезпеку більшу, ніж у реальності; зниження результативності та продуктивності діяльності; висока конфліктність, дратівливість, нетерпимість.

Зважаючи на зазначене вище, актуальність проблеми, її соціальна, педагогічна та психологічна значущість зумовили вибір теми означеної статті.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Аналіз вітчизняних джерел і профільних вебсайтів, зокрема Інституту психології ім. Г. С. Костюка, доводить актуальність дослідження проблеми тривожності у дітей різного віку. Однак задля глибшого розуміння індивідуальних передумов тривоги стисло проаналізуємо основні підходи до пояснення причин її виникнення. Так, системно-історичний розкриває причинність тривоги в соціальному, психологічному та фізіологічному аспектах. Соціальний аспект тривоги пов'язаний із

непередбаченою зміною умов проживання, що продукують ускладнення у спільній діяльності, під час яких виникає загроза самоповазі чи престижу особистості та спостерігаються порушення у спілкуванні. Психологічний аспект – обумовлений хибним уявленням про власний образ «Я», неадекватним рівнем домагань, передчуттям об'єктивних труднощів, необхідністю вибору між різними способами дій, конфліктною самооцінкою. Серед фізіологічних причин виокремлюють гіпертонію, особливості конституції тіла, хвороби та вплив на організм психофармакологічних препаратів.

Сутність системно-структурного підходу полягає в розумінні тривоги як цілісного інтегративного утворення. Ключовою емоцією, що спричиняє переживання тривоги, є страх, який доповнюють інші емоції (сум, хвилювання, смуток, провина).

Системно-функціональний підхід визначає тривогу як результат складного процесу, що передбачає когнітивні, афективні і поведінкові рівні реакції особистості. Тривога орієнтована на пошук джерела небезпеки й оцінку засобів її подолання.

У межах психоаналітичного підходу (З. Фройд, О. Ранк, Р. Мей, Дж. Тейлор, С. Спілбергер, П. Грінейкр), наголошується на визначальній ролі ситуації народження, що стає моделлю для всіх майбутніх проявів тривоги.

Сучасний підхід ґрунтується на тому, що тривожність не доцільно розглядати як негативну якість особистості (Головченко, 2022). Вона репрезентує собою сигнал неадекватності діяльності стосовно ситуації. Для кожної людини власний оптимальний рівень тривожності, так звана корисна тривожність, що є необхідною умовою розвитку особистості. На сучасному етапі тривожність вивчається як один з основних параметрів індивідуальних відмінностей.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз прояву тривоги у дітей різного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Багатозначність і семантична неоднорідність у концепціях тривоги зумовлена тим, що цей термін використовується для позначення взаємопов'язаних, однак різних понять. Певне впорядкування досягнуте за рахунок виокремлення двох складових тривоги: 1) тривоги як психічного стану; 2) тривоги як властивості особистості. Тривога як психічний стан застосовується для опису емоційного стану, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, занепокоєнням та активізацією автономної нервової системи. Стан тривоги виникає тоді, коли особа сприймає певний подразник або ситуацію такими, що несуть у собі актуальні або потенційні елементи загрози.

У психологічних довідниках тривога визначається як емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки та виявляється в очікуванні негативного розвитку подій. Важливу роль у розумінні феномена тривоги зіграв австрійський психоаналітик Зигмунд Фройд (1894), який у межах своєї теорії про психічні механізми і конфлікти ввів поняття «невротична тривога». Дослідник розмежовував страх як такий, тобто як конкретний страх і невизначений страх – тривогу, що має глибинний, ірраціональний, внутрішній характер. Диференціація тривоги і страху за принципом,

запропонованим З. Фройдом, підтримується й багатьма сучасними дослідниками. Вважається, що, на відміну від страху як реакції на конкретну погрозу, тривога є генералізованим, дифузійним чи безпредметним страхом.

Також під страхом розуміється реакція на погрозу людині як біологічній істоті, коли її життю щось загрожує (вітальна загроза), у той час як тривога є переживанням, що виникає під час загрози людині як соціальному суб'єкту, коли небезпеці піддаються її цінності, уявлення про себе, а також статус у суспільстві. У цьому випадку тривога розглядається як емоційний стан, пов'язаний із можливістю фрустрації соціальних потреб.

Тривога також розуміється як емоційний стан, що виникає в результаті антиципації особистістю небезпеки фрустрації значимих для неї потреб, насамперед соціальних. За цієї умови джерело тривоги може залишатися неусвідомленим (Хорні, 1950). Тривога, яка безпосередньо пов'язана з важливими мотивами і потребами особистості, покликана регулювати поведінку особистості в потенційно небезпечній ситуації.

Розрізняючи в більшості випадків тривожність як емоційний стан та особистісну якість, дослідники пропонують й інші класифікації її видів: за адекватністю появи, за ступенем прояву, за впливом на діяльність і здоров'я, за поширеністю впливу (Халік, 2010).

Існує два типи чинників, які продукують стан тривоги, – безумовні (куди належить вегетативне або «психовегетативне» реагування) і зумовлені. Багаторазове повторення ситуацій, у яких актуалізуються зазначені типи факторів, призводить до закріплення тривожності як стійкого утворення (тривожності як властивості, риси) (Ясточкіна, 2020). Іншими словами, неодноразове повторення умов, які провокують високі показники тривоги, зумовлюють появу постійної готовності переживати такий стан. Постійні переживання тривоги фіксуються та стають особистісною якістю – тривожністю.

Концепт «тривожність» розглядається як індивідуально-психологічна властивість, що відображає потенційну схильність особистості оцінювати різні ситуації, зокрема й нейтральні як такі, що містять у собі загрозу. За такого розуміння тривожність уперше була описана З. Фройдом, який з метою характеристики одного із симптомів неврозу, використав термін, що означає в буквальному перекладі «готовність до тривоги» чи «готовність у вигляді тривоги».

У вітчизняній психології тривожність традиційно розглядається як прояв неблагополуччя, викликаний нервово-психічними чи соматичними захворюваннями, або як наслідок перенесеної психічної травми.

Для кожного віку існують певні сфери, що викликають у більшості дітей тривогу та сприяють формуванню тривожності. Причини тривожності дітей різного віку знаходяться на соціальному (соціальна ситуація вдома, шкільне середовище, низький рівень розвитку соціальних навичок, соціальні очікування), психологічному (хибні уявлення про власний образ «Я», неадекватний рівень домагань, конфліктна самооцінка) та психофізіологічному рівнях (особливості функціонування центральної нервової системи,

генетична обумовленість, важливі фізіологічні зміни).

Серед загальноновизнаних причин виникнення тривожності у дітей дошкільного та шкільного віку виділяються: внутрішньо особистісні конфлікти, що насамперед пов'язані з оцінкою власної успішності у різних сферах діяльності; порушення внутрішньо сімейної чи внутрішньо шкільної взаємодії, а також взаємодії з однолітками (Калюжна, 2008).

Зазвичай тривожність розвивається тоді, коли дитина знаходиться в стані конфлікту, спричиненого: неадекватними, найчастіше завищеними вимогами до неї з боку батьків або суперечливими вимогами, що висувуються до дитини обома батьками чи батьками і школою. На думку дослідниці А. Ревть та О. Карпенко (2022), тривожність у дошкільному віці сконцентрована на вивченні ситуації соціального розвитку дитини, особливостей сімейних стосунків та взаємодії вихователів, батьків із дітьми у процесі різноманітних видів діяльності.

Відповідно до онтогенетичних закономірностей психічного розвитку в дошкільному віці існують специфічні причини тривожності. У дошкільнят тривога виникає в результаті фрустрації потреби в надійності, захищеності з боку найближчого оточення (Ревть, Карпенко, 2022). Вона є функцією порушення відносин із близькими дорослими. Тривога викликає лише дезорганізуючий ефект. Боячись помилитись, дитина постійно намагається контролювати себе (тривожний надконтроль), що призводить до порушення відповідної діяльності.

Почуття тривоги у шкільному віці неминуче, оскільки пізнання завжди супроводжується хвилюваннями. Пізнання – це завжди відкриття чогось нового, а все нове приховує у собі невизначеність, що хвилює особистість. Усунути цю тривогу, по суті, означає нівелювати всі труднощі пізнання, які передусім є необхідною умовою успішності засвоєння знань. Важливо збалансувати стимуляцію та підтримку учнів, щоб створити оптимальні умови для їхнього навчання та розвитку. Інтенсивність будь-якого переживання дитини в школі не повинна перевищувати «критичну межу», що є індивідуальною для кожної особистості, після перетину якої настає дезорганізація. Саме інтенсивне, дезорганізуюче навчальну діяльність переживання тривоги розглядається як системоутворююча ознака шкільної дезадаптації.

Виникнення та закріплення шкільної тривожності пов'язане із наступними соціально-психологічними факторами: навчальні перевантаження; неадекватні очікування батьків; несприятливі стосунки з педагогами; регулярно повторювані оціночно-екзаменаційні ситуації; зміна шкільного колективу чи неприйняття дитячим колективом; неувважність або зниження концентрації уваги на уроках.

Розглянемо означені фактори детальніше. Навчальні перевантаження обумовлені, по-перше, структурою навчального року. Після шести тижнів активних занять у дітей різко знижується рівень працездатності, зростає втома, неувважність, і як наслідок – зростає рівень тривожності. Відновлення оптимального для навчальної діяльності стану вимагає щонайменше тижневої перерви. По-друге, навчальні перевантаження

обумовлені завантаженістю дитини шкільними справами протягом навчального тижня. Як правило, вівторок і середа є днями оптимальної навчальної працездатності, однак, починаючи з четверга, ефективність навчання різко знижується. Для повноцінного відпочинку і відновлення сил дитині необхідний щонайменше один повноцінний вихідний упродовж тижня, коли вона може не повертатися до виконання домашніх завдань та інших шкільних справ. Встановлено, що учні, які виконують домашні завдання протягом вихідних днів, характеризуються більш високим рівнем тривоги на відміну від однолітків, які мають можливість цілком присвятити суботу та неділю відпочинку. По-третє, шкільна тривожність пов'язана з успішністю, адже найбільш тривожними дітьми є «двієчники» та «відмінники», а «середнячки» характеризуються більшою емоційною стійкістю і нижчим рівнем тривожності.

Крім того, типовою причиною формування й закріплення тривожності є неадекватні очікування з боку батьків. До них насамперед належать очікування, що стосуються шкільної успішності. Чим більше батьки орієнтовані на досягнення дитиною високих навчальних результатів, тим більше виражена у неї тривожність.

Оціночно-екзаменаційні ситуації впливають на емоційний стан школярів, оскільки будь-яка перевірка загалом належить до найбільш психологічно дискомфортних ситуацій, особливо якщо вона пов'язана із соціальним статусом особистості. Для деяких учнів стресогенним фактором може бути відповідь під час уроку, зокрема й відповідь «з місця». Як правило, це пов'язано з підвищеною сором'язливістю дитини, відсутністю необхідних комунікативних навиків, гіпертрофованою мотивацією «бути розумною», «бути краще за всіх», «одержати п'ятірку». Екзаменаційно-оціночна тривога з'являється й у тих дітей, для яких нехарактерна тривожність як риса особистості. У цьому випадку вона детермінована лише ситуаційними факторами, однак, будучи досить інтенсивною, також дезорганізує діяльність, не дозволяючи розкритися на іспиті з кращого боку.

Неуважність або зниження концентрації уваги на уроках також є ознакою шкільної тривожності. Як і агресивність, неуважність може розглядатися як самостійний симптом, що вказує на певний дефект уваги. Відволікання під час уроку, лише «фізична» присутність на уроці характерні для дітей, які намагаються витиснути тривогу зі свідомості, або схватитись у «власний світ», завдяки чому почувають себе комфортно.

Крім універсальних форм прояву шкільної тривожності є також специфічні ознаки, що характерні лише для конкретного віку. Так, молодший шкільний вік традиційно вважається «емоційно насиченим», оскільки навчання в школі розширює коло потенційно тривожних подій, передусім за рахунок оцінних ситуацій, підсилених фактором публічності. Оскільки тривога є невід'ємним елементом адаптаційного процесу, найбільше хвилювань щодо шкільного життя відчують першокласники. Для них відвідування школи є принципово новою формою організації життя.

Шкільна тривожність може бути пов'язана з

наступними ситуаціями. Перша – страх спізнитися в школу, що може проявлятися як вербально (дитина квапить батьків, що збирають її до школи, квапить сама себе, цікавиться, котра година, висловлює свої побоювання прийти невчасно, боїться ввечері заснути, оскільки може проспати), так і невербально (дитина постійно поглядає на годинник перед виходом до школи, рухається прискорено, метушливо, у мовленні з'являються інтонації нетерпіння, роздратування, образи на батьків за те, що вони замешкались). Друга – хвилювання за шкільне приладдя. Новий портфель, пенал, підручники і зошити – це важливі атрибути учнівського статусу, тому їхня втрата сама по собі переживається болісно. Ця ситуація може загостритись своєрідною позицією батьків, що наполягають на повному збереженні шкільних речей і серйозно сварять дитину за загублені олівці й зламані лінійки. Третя – нічні шкільні страхи. Школа займає настільки важливе місце в житті першокласника, що досить часто шкільні враження не полишають його й уві сні, проявляючись у вигляді нічних шкільних страхів. Дитині можуть снитися ті ситуації зі шкільного життя, що викликають емоційний дискомфорт.

Зміна шкільного колективу провокує формування тривожності у зв'язку з необхідністю встановлювати нові взаємозв'язки з незнайомими однолітками, однак результат суб'єктивних зусиль невизначений, адже залежить від тих учнів, з яких складається новий клас. Як правило, після завершення адаптаційного періоду, що триває від одного до шести місяців, рівень тривожності у більшості дітей стає оптимальним. Починаючи з другого класу, дитина поринає в систему шкільних оцінок. Оцінка є «зовнішнім» мотивом навчальної діяльності, тому згодом багатьох учнів починає турбувати не сам результат навчання, оцінюваний суб'єктивно за шкалою «добре знаю – погано знаю», а його зовнішня оцінка. Впродовж третього року навчання тривожність має нижчий рівень порівняно з першим роком шкільного навчання. Водночас особистісний розвиток приводить до того, що спектр потенційних причин шкільної тривожності розширюється. До їх числа належать: шкільні неприємності (булінг, соціальна ізоляція, тестові завдання); домашні неприємності (недостатність уваги і підтримки батьків, надвимогливість); страх фізичного насильства (насильство, погрози, психологічний тиск); несприятливе спілкування з однолітками. Загалом у молодшому шкільному віці підвищена шкільна тривожність розглядається як показник шкільної дезадаптації.

Наступним нестабільним періодом у шкільному житті дитини є перехід у середню школу, що супроводжується зміною системи шкільних вимог, вимагає адаптаційних зусиль і, відповідно, призводить до підвищення рівня шкільної тривожності. Стійким особистісним утворенням тривожність стає і у підлітковому віці. Якщо до цього етапу шкільного навчання тривожність можна було б локально «прив'язати» до опитувань чи контрольних робіт за конкретним освітнім компонентом, то у підлітковому віці вона може генералізуватися і включитись у структуру регуляції навчальної діяльності загалом. У підсумку, будь-яка перевірка знань, незалежно від реального рівня підготовки учня,

викликає у нього занепокоєння, що негативно впливає на якість виконаного завдання. До середини підліткового віку цінність шкільної оцінки нівелюється та в багатьох випадках втрачає свій мотивуючий потенціал. Однак у період 6–8 класів тривожність стає стійким особистісним утворенням, котре може спричинити різке зниження ефективності навчання в ситуації контролю знань, що призводить до формування своєрідної «завченої безпорадності». Тривожність виникає як наслідок фрустрації потреби стійкого позитивного ставлення до себе, пов'язаного зазвичай із порушеннями відносин із референтними людьми. Тривожність опосередковується Я-концепцією, стаючи особистісною якістю, пов'язаною із формуванням психостенічної акцентуації характеру, особливістю якої є тривожна недовірливість. У такого підлітка легко виникають побоювання, хвилювання, страхи, невпевненість у собі, що змушує заздалегідь відмовлятися від улюбленої діяльності та здається занадто важкою. Із цієї ж причини знижується й оцінка досягнутих результатів, спостерігаються труднощі у спілкуванні, особливо у процесі входження в новий колектив. Типовою формою поведінки, що маскує тривожність, є адиктивна поведінка. Якщо не вдається подолати занепокоєння, пов'язане із шкільним життям, підліток може обрати сферу «само-реалізації», пов'язану із захопленням комп'ютерними іграми, музикою, спілкуванням із друзями, що супроводжується вживанням різноманітних хімічних речовин. За цієї умови захисні механізми дозволяють знизити рівень важливості школи.

У підлітковому віці загалом спостерігається поступове зниження рівня тривожності аж до 11-го класу та досить значне зростання у 12-му класі, що пов'язується із періодом випускних іспитів. Однак якщо до 14–15 років переважає міжособистісна тривожність, пов'язана насамперед із відносинами з однолітками (друзями, однокласниками), то у 16–17 років починає домінувати самооцінна тривожність, обумовлена необхідністю особистісного самовизначення та вибору подальшого життєвого шляху.

Тривожність у підлітковому віці, згідно з результатами дослідження С. Калюжної (2008), є індикатором варіативності індивідуальної перспективи та виконує функцію адаптаційної самоактивізації, доцільність, спрямованість і результативність якої є критеріями (найбільш репрезентативними якісними характеристиками) ефективності особистісного функціонування.

Подібні тенденції можуть зберігатися і в старшокласників. Тривожність у них диференціюється та локалізується в окремих сферах взаємодії підлітка зі світом. Її поява та закріплення пов'язані з розвитком рефлексії, усвідомлення протиріччя між власними можливостями і здібностями, невизначеністю життєвих цілей і соціального стану. Специфічною формою шкільної тривожності у випускників є зайва старанність під час підготовки до іспитів, або ж навпаки – повна відмова від підготовки. Крім того, оскільки випускний клас так чи інакше ставить перед молодою людиною питання про її майбутнє, один із варіантів шкільної тривожності може бути пов'язаний з уникненням означених питань, або ж демонстрацією показної байдужості до них (Ільків, 2020).

Варто також зазначити, що суттєвого значення у формуванні особистісної тривожності набуває сім'я та неформальна група, тобто те найближче оточення, що має безпосередній вплив на людину. Специфіка стосунків, що складаються, цінності, ідеали, життєві принципи та переконання батьків, – все це є тією основою, на якій може розвиватися тривожність.

Вплив зовнішніх факторів опосередковується через особистість та її внутрішні умови. Цей вплив залежить не тільки від об'єктивного змісту зовнішніх факторів, але й від соціальної суті особистості. Соціальним ядром особистості є система її потреб, мотиваційна сфера, особливості функціонування психічних процесів, рівень розвитку інтелекту. Природно зумовлені якості особистості, такі як конституційні дані, темперамент, тип нервової системи, також можуть бути передумовою формування тривожності.

Знання про особисті якості формують певне ставлення до себе, самооцінку, що має прямий зв'язок із тривожністю. Зважаючи на це, існують дані про кореляцію певних показників самооцінки із тривожністю як якістю особистості.

Висновки. Отже, тривожність у дітей різного віку є досить поширеною проблемою у сучасному світі. Зростаючі очікування, перевантаження інформацією, соціальні та навчальні виклики, а також інші фактори сприяють розвитку тривожності у дітей. Для кожного віку існують певні причини, що викликають у більшості дітей тривогу та можуть бути пов'язані із порушеннями у спілкуванні на соціальному рівні, хибними уявленнями про власний образ «Я», неадекватним рівнем домагань на психологічному рівні та психофізіологічними особливостями функціонування центральної нервової системи. Навчальні перевантаження, неадекватні очікування батьків, несприятливі стосунки з педагогами, регулярно повторювані оціночно-екзаменаційні ситуації, зміна шкільного колективу чи неприйняття дитячим колективом, неухважність, зниження концентрації уваги на уроках належать до визначальних факторів виникнення й закріплення шкільної тривожності у дітей.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на отримані результати теоретичного та емпіричного аналізу, перспективи подальших досліджень убачаємо в необхідності вивчення впливу різноманітних практик, що належать до Всеукраїнської програми «Ти як?», створеної за ініціативи першої леді Олени Зеленської, на ментальне здоров'я дітей різного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Головченко, Т. (2022). Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус: науковий журнал*. Вип. 43. С. 115–119. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2022.43.19 (дата звернення: 20.04.2024).

Фрейд, З. (2014). Психологія несвідомого; пер. з нім. А. Вяхирева, І. Полякова. Азбука. 224 с.

Хорні, К. (1997). Невротична особистість нашого часу: у 3-х т. Т. 2. 213 с.

Халік, О. (2010). Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Національний

педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 20 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10242> (дата звернення: 12.04.2024).

Ясточкіна, І. (2020) Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6. С. 165–170. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24> (дата звернення: 12.04.2024).

Калужна, Є. (2008) Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 27 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31378> (дата звернення 18.05.2024).

Ревть, А., Карпенко, О. (2022) Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. № 14 (46). С. 36–41. URL: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/46.5>.

Льків, Х. (2020). Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи*: матеріали VIII Регіонального наукового семінару (м. Львів, 10 травня 2022 р.). Львів. С. 66–68.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/> (дата звернення 10.04.2024).

REFERENCES

Holovchenko, T. (2022). Psykholohichni proiavy tryvozhnosti osobystosti v stresohennykh sytuatsiakh [Psychological manifestations of personality anxiety in stressful situations]. *Habitus: naukovyi zhurnal*. Vyp. 43. S. 115–119. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.19> (data zvernennia: 20.04. 2024). [in Ukrainian].

Freid, Z. (2014). Psykholohiia nesvidomoho [Psychology of the unconscious]; per. z nim. A. Viakhyreva, I. Poliakova. Azbuka. 224 s. [in Ukrainian].

Khorni, K. (1997). Nevrotychna osobystist nashoho chasu [A neurotic personality of our time]: u 3-kh t. T. 2.

213 s. [in Ukrainian].

Khalik, O. (2010). Tryvozhnist yak chynnyk dezadaptatsii praktychnykh psykholohiv-pochatktivtsiv [Anxiety as a factor of maladjustment of novice practical psychologists]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni M. P. Drahomanova, 20 s. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10242> (data zvernennia: 12.04.2024). [in Ukrainian].

Yastochkina, I. (2020) Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema [Personal anxiety as a socio-psychological problem]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia «Psykhologichni nauky»*. Vyp. 6. S. 165–170. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24> (data zvernennia: 12.04.2024). [in Ukrainian].

Kaliuzhna, Ye. (2008) Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi [Psychological mechanisms of personal anxiety in adolescence]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni M. P. Drahomanova. 27 s. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31378> (data zvernennia 18.05.2024). [in Ukrainian].

Revty, A., Karpenko, O. (2022) Osoblyvosti tryvozhnosti ditei doshkilnoho viku: teoretychni aspekty [Particularities of anxiety in preschool children: theoretical aspects.]. *Liudynoznavchi studii. Seriia «Pedahohika»*. № 14 (46). S. 36–41. URL: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/46.5>. [in Ukrainian].

Ikiv, Kh. (2020). Rezultaty doslidzhennia tryvozhnosti osobystosti v yunatskomu vitsi [Results of the study of personality anxiety in youth]. *Vydatti postati psykholohii: istoriia, suchasnist i perspektvy*: materialy VIII Rehionalnoho naukovoho seminaru (m. Lviv, 10 travnia 2022 r.). Lviv. S. 66–68. [in Ukrainian].

Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» [All-Ukrainian mental health program «How are you?»]. URL: <https://howareu.com/> (data zvernennia 10.04.2024). [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 28.05.2024

УДК 37.015.3:159.95:613.86]:341.31
DOI: 10.37026/2520-6427-2024-118-2-30-35

Валентина СЕРГІЄНКО,
директор Бердянської гімназії № 1 «Надія»
Бердянської міської ради
Запорізької області,
м. Бердянськ, Україна
ORCID: 0009-0000-2472-1126
e-mail: sergienkobrd@gmail.com

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У статті представлено результати психолого-педагогічного дослідження впливу військової агресії російської федерації на ментальне здоров'я

здобувачів освіти Бердянської гімназії № 1 «Надія». Проаналізовано важливі проблеми щодо життя і навчання учнів, зокрема питання виживання та безпеки,