

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ  
ЧЕТВЕРТИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Тетяна СНИГУР

Керівник: д.психол.н., професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: к.психол.н., доцентка Олеся САМКОВА

Херсон – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне аналізування проблеми тривожності молодших школярів.....</b>	<b>6</b>
1.1 Поняття про тривогу і тривожність у вітчизняній та зарубіжній психології .....	7
1.2 Основні чинники шкільної тривожності .....	17
1.3 Причини тривожності учнів 4-х класів .....	22
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження шкільної тривожності учнів четвертих класів закладу середньої освіти .....</b>	<b>27</b>
2.1 Методика, особливості вибірки та загальна процедура дослідження тривожності учнів четвертих класів.....	28
2.2 Встановлення рівня і змістових особливостей шкільної тривожності досліджуваних .....	35
2.3 Програма корекції шкільної тривожності учнів четвертих класів закладу середньої освіти .....	51
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>67</b>
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	67
Додаток Б. Протокол.....	68
Додаток В. Малюнки.....	70
Додаток Г. Перелік корекційних занять з учнями четвертого класу з подолання шкільної тривожності.....	80

## ВСТУП

Сучасні соціально-економічні зміни, які відбуваються в українському суспільстві мають досить інтенсивний характер, що безпосередньо впливає на психологічний клімат шкільних колективів.

Умови освітнього процесу і, відповідно, навчання та самореалізація особистості, що розвивається, ускладнюються. Сучасне навчання у школі з інформаційним перевантаженням і напруженим ритмом сприяє появі тривожності і страхів учнів закладу.

Навчання дитини у закладі освіти впливає як на її інтелектуальний, так і на психологічний розвиток. Прийшовши до школи, дитина крім радості, подиву та впевненості у своїх силах відчуває і засмучення, і гнів, і невпевненість, і страх.

Необхідною умовою збереження психічного здоров'я учнів школи є повноцінний, всебічний розвиток емоційної сфери дитини, особливо в початкових класах.

Стикаючись із проблемами шкільного життя, дитина пристосовується до оточуючого її фізичного і соціального простору, який задовольняє її потреби або породжує тривогу.

Тривога є яскравою ознакою шкільної дезадаптації дитини і негативно впливає на всі сфери її життєдіяльності: на навчання, на здоров'я, на загальний рівень розвитку.

Тривожність має яскраво виражену вікову специфіку. Існують, так звані, «вікові піки тривожності» – періоди, у які вона виступає як неконструктивна характеристика, що викликає стан паніки та зневіри. У дитини формується зневіра у своїх силах і можливостях. Тривога не лише дезорганізує навчальну діяльність, вона починає руйнувати особистісні

структури. Підвищення рівня тривожності може привести до розвитку неврозів, емоційних порушень та дезадаптивної поведінки.

Тому питання психодіагностики та корекції тривожності учнів початкової школи є значущим. Інформація про причини виникнення підвищеної тривожності забезпечить проведення своєчасної та правильної корекційно-розвиваючої роботи, сприятиме зниженню тривожності й формуванню адекватної поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної та соціальної психології, соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

**Мета роботи:** встановлення основних причин виникнення, розвитку і закріплення тривожності учнів четвертих класів в освітньому процесі; визначення і обґрунтування дієвих корекційних заходів спрямованих на подолання тривожності у молодших школярів.

**Завдання:**

- провести аналіз літературних джерел з проблеми та розкрити зміст поняття «шкільна тривожність»;
- встановити і провести аналізування чинників, критеріїв та рівнів сформованості тривожності учнів четвертих класів освітнього закладу і показники їх прояву;
- визначити та науково обґрунтувати психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку,
- розробити та апробувати програму подолання особистісної тривожності учнів четвертих класів.

**Об'єкт дослідження:** шкільна тривожність учнів четвертих класів закладу загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження:** причини виникнення та умови подолання шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку, зокрема, учнів четвертих класів.

З метою дослідження тривожності були використані наступні **методики:**

- Методика «Тест шкільної тривожності Філіпса»;
- Шкала явної тривожності СМАС (адаптована А. Прихожан);
- Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен).

**Наукова новизна дослідження** полягає в експериментальному визначенні основних чинників виникнення шкільної тривожності в учнів 4-х класів, зокрема, у їх міжособистій взаємодії в освітньому процесі: проблеми у взаємостосунках з учителем та однокласниками, незадоволеність власною навчальною діяльністю, незадоволеність собою як суб'єктом навчальної діяльності та загальне негативне емоційне самопочуття від перебування в школі.

**Практичне значення** полягає у тому, що отримані в результаті виконання роботи дані можуть бути використані практичними психологами у закладах загальної середньої освіти для корекції та подолання шкільної тривожності дітей молодшого шкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри загальної та соціальної психології ХДУ (2019/2020 н. р.). Опубліковано статтю «Психологічні особливості особистості в умовах трансформаційних перетворень», що ввійшла до збірки матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 14 травня 2020 р.).

**Структура магістерської роботи:** дослідження складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Список літератури

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Як стверджують психологи, навчання у школі, що включає у себе пізнання нового, перевірку отриманих знань, умінь та навичок, завжди супроводжується підвищенням рівня тривожності в дітей. Більше того, оптимальний рівень тривоги корисний і сприяє активізації навчання, підвищує його ефективність. В таких обставинах тривога є фактором мобілізації уваги, пам'яті, інтелектуальних здібностей дитини. Але коли рівень тривожності виходить за межі оптимального у дитини починається паніка. Намагаючись уникнути проблем у навчанні, дитина або ж усувається від виконання завдань, або ставить усе на досягнення успіху в конкретній ситуації, що приводить до провалу в інших шкільних ситуаціях. Все це сприяє підвищенню тривожності і посилює страх невдачі. І врешті решт стає постійною перешкодою участі дитини в навчальному процесі.

Навчання у школі займає основну частину періоду дитинства: у цей час відбувається формування особистості, вибір життєвого шляху, оволодіння соціальними нормами й правилами.

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом формування цілого ряду особистісних новоутворень, враховуючи вміння та внутрішню мотивацію до навчання. Крім того з переходом до шкільного життя відбувається зміна провідної діяльності з ігрової на навчальну. Дитина починає усвідомлювати - вона виконує суспільно значиму роботу - вчиться.

Навчання, на відміну від гри є обов'язковою діяльністю, яку не можна будь-коли припинити і дорослі ставляться до навчання з особливою повагою. У дитини формується емоційне ставлення до власної провідної діяльності, віддзеркаленням якого є бажання відповідати вимогам учителя

та батьків щодо образу «гарного учня». Все це викликає у дитини молодшого шкільного віку нові переживання, які, поєднуючись з невдачами, можуть набувати негативного забарвлення, і породжують тривогу. На сьогоднішній день кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю значно збільшилася.

Отже шкільна тривожність - це побоювання бути «не тим», фобія поганої оцінки, неспроможність дитини відповідати біля дошки добре вивчений урок, провали на контрольних роботах, страх зробити помилку у спілкуванні з однолітками.

Виникнення шкільної тривожності, зокрема, в учнів 4 класу зв'язане із соціально-психологічними факторами та факторами, які існують безпосередньо у закладі освіти. У четвертокласників підвищена шкільна тривожність є характерним показником шкільної дезадаптації, що позбавляє їх психологічного комфорту та є основною причиною неуспішності та загального емоційного дискомфорту.

## **1.1 Поняття про тривогу і тривожність у вітчизняній та зарубіжній психології**

Вчені називають тривожність людини одним з найбільш інтригуючих феноменів в психологічній науці. У загальному вигляді психологи розрізняють тривогу як стан організму і тривожність як рису особистості (I. Buller, T. Breen, Th. Goolsby, P. Peretti, M. Rogers, K. Swenson).

За визначенням А. Петровського «тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми» [29].

Тривога - це змінний психічний стан, який характеризується підвищенням активності нервової системи, суб'єктивним відчуттям напруги і побоювання.

Тривога як риса - відносно стійка психічна структура з характерними для неї поведінковими штампами, які виражаються в характерних реакціях на загрозові ситуації із збільшенням стану тривоги.

У психологічній літературі зустрічаються різні визначення поняття «тривожність». Хоча більшість визнає необхідність диференціювати його як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміку.

Тривожність - це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що грозить» [29].

Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту.

Психоаналітики розглядають тривожність як явище, що виникає вже в ході самого процесу народження і отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів (К.Майер, Ф.Грінейкр, М.Клейн, Е.Фромм, О.Ранк, Г.Салліван, А.Фрейд, З.Фрейд, К.Хорні, О.Феніхель, Н.Фоудор, К.Юнг).

Близькі погляди на місце тривожності в розвитку особистості (як відсутності соціальних навичок) висловлюють біхевіористи та представники теорії соціального наочіння (І.Блумер, Е.Дюркгейм, П.Жане, М.Кун, Дж.Мід, Б.Скіннер, Е.Толмен) [8,31].

Представники екзистенціального підходу розглядають тривожність як беззахисність, загроза власному існуванню, що залежить від оцінних ставлень до особистості і її визнання іншими людьми (А.Камю, Дж.Сартр, М.Хайдеггер, К.Ясперс).

У гештальтпсихології тривожність тлумачать, як утруднення дихання під час заблокованого збудження при емоційних реакціях на фрустраційну ситуацію, як незавершеність гештальту (Е.Гуссерль, К.Левін, Ф.Перлз) [31].



Проблема тривожності дістала свій розвиток у роботах, пов'язаних з соціальними причинами її виникнення (Л.Божович, С.Васьківська, В.Кисловська, О.Новікова, Б.Кочубей, К.Шафранська); з вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту (Г.Айзенк, Павлов Р. Кеттелл, Ч.Спілбергер, В.Мерлін); з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (Г.Гарбузов, Ю.Александровський, О.Захаров, В.Каган, І.Дубровіна, В.Бурменська, Р.Овчарова, К.Сантросян, О. Сантросян, А.Тутундісян, А.Співаківська) [10,13].

У ряді робіт розкриваються особливості тривожності у школярів різних вікових груп (А. Matherus, Г.Аракелов, Г.Абрамова, І.Дубровіна, А.Прихожан, Н.Лисенко, Р.Овчарова, Н.Пасинкова, Є.Рогов, F.Tallis, Є. Шотт) [1,3,5,6].

Існує ряд достатньо розроблених концепцій вивчення феномену тривожності. Засновник психоаналізу З.Фрейд вважав, що тривога - це функція «Его». Її призначення - попередити людину про загрозу, яку треба зустріти або уникнути. Тривога дає можливість особистості реагувати в загрозованих ситуаціях адаптивним чином [7].

В залежності від джерела тривоги, З. Фрейд виділяє три види тривоги:

- 1) реалістична тривога - синонім страху, емоційна відповідь на загрозу оточуючого світу;
- 2) невротична тривога - є наслідком страху, виникає за умови, коли людина зробивши щось погане розуміє, що це буде мати тяжкі негативні наслідки;
- 3) моральна тривога - виникає тоді, коли інстинктивно людина хоче виразити непристойні думки та дії, які не відповідають її моральним характеристикам, і це викликає у неї почуття провини, сорому або самозвинувачення.

Таким чином, основна функція тривоги, за З.Фрейдом - допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час.

Карен Хорні на відміну від Зигмунда Фрейда, не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Вона говорила про те, що тривога є результатом відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитячому віці у людини є дві основні потреби: потреба у безпеці і потреба у задоволенні.

Потреба у безпеці виражається у бажанні бути захищеною і бажаною. Її задоволення повною мірою залежить від батьків дитини: якщо вони її задовольняють, формується здорова особистість. Якщо батьки не задовольняють цієї потреби, у дитини формується банальна ворожість, на фоні якої розвивається банальна тривога - відчуття безпомічності і самотності у потенційно небезпечному світі.

У подальшому, для компенсації базальної тривоги у людини формуються різноманітні захисні стратегії - невротичні потреби.

У книзі «Невротична особистість нашого часу» К.Хорні нарахує 11 невротичних потреб:

1. Невротична потреба в схваленні і прихильності, бажання бути приємним і подобатися оточуючим.
2. Невротична потреба в «партнері», який виконує всі очікування і побажання, боязнь залишитися на самоті.
3. Невротична потреба залишатися непоміченим.
4. Невротична потреба влади над іншими за допомогою розуму, передбачення.
5. Потреба у престижі та визнанні суспільством.
6. Невротична потреба в експлуатації інших.
7. Потреба особистого обожнювання.
8. Невротична потреба бути незалежним від інших, самозадоволення.
9. Невротичні домагання на значимі особисті досягнення, потребу перевершити інших.
10. Невротична потреба в любові.

11. Невротична потреба в недосяжності, перевазі над іншими, власні досконалості. К.Хорні вважає, що задовольняючи ці потреби людина позбувається тривоги. Основи терапії в цьому випадку полягають в тому, щоб навчити людину існувати без «невротичних похилостей», знайти в собі точку опори.

Стек Саллівен так само, як і Карен Хорні розглядає тривогу як фактор, що визначає розвиток особистості. С.Салівен. відомий як творець «міжособистісної теорії». Людина істота суспільна і не може бути ізольована від інших людей, міжособистісних ситуацій. Дитина з перших днів життя вступає у взаємини з людьми й у першу чергу з матір'ю. Весь подальший розвиток і поведіння індивіда обумовлене міжособистісними відносинами. Визначальним для поведінки людини стає рятування від почуття занепокоєння. Людина виробляє різні «механізми» порятунку від страху й тривоги.

Іншою гілкою розвитку уявлень про соціально-культурний характер тривожності є теорія періодизації Е.Еріксона, яка бере свій початок з психоаналізу З.Фрейда. На першій стадії розвитку людини, яку виділяє Е. Еріксон, результатом є показник соціальної взаємодії, на позитивному полюсом якого є довіра, а негативним - недовіра. Якщо дитина не отримує любові, не відчуває турботи з боку рідних, то у неї розвивається недовіра - підозрілість і боязливість по відношенню до навколишнього середовища. Результатом другого етапу є формування почуття самостійності або нерішучості. Звідси ми бачимо, джерела формування механізмів почуття тривожності.

Е.Еріксон виділяє всього вісім стадій розвитку. Всі вони закінчуються позитивним чи негативним вирішенням питань про місце і ставлення особистості до навколишнього світу і до себе. Якщо результат позитивний - в індивіда відбувається ідентифікація власного «Я», формується почуття довіри до оточуючих та навколишнього світу, самостійність,

підприємливість, вмільість, бажання цікавитися долею людей за межами сімейного кола, відчуття осмислення власного життя. При негативному результаті - формується почуття загальної недовіри, самотності, власної неповноцінності, нерозуміння своєї ролі у суспільстві, нерішучості, стану самопоглинання і почуття безнадійності [42].

Еріх Фромм інтерпретує проблему психічного дискомфорту особистості, розглядаючи її з позиції історичного розвитку суспільства. Він вважає, що в епоху середньовічного суспільства з його класовою структурою і способом виробництва людина не була вільною, але і не була ізольованою і самотньою, і не почувала себе відчужено та в такій небезпеці від речей, від природи, від людей. Людина була з'єднана з світом «природними соціальними зв'язками». Розвиток капіталізму привів до появи вільного індивіду, відірваного від природи і від людей. Як результат - у людини з'являється почуття непевності, безсилля, сумніву, глибокої самотності й тривоги. Щоб позбутися від тривоги, породженою «негативною волею», людина прагне позбутися від самої цієї волі. Єдиним виходом вона бачить втечу від волі, тобто втечу від самої себе, у прагненні забути й цим придушити в собі стан тривоги.

Фромм, Хорні й Салівен представляють різні механізми рятування від тривоги. Аналіз і систематизація розглянутих теорій дає можливість виділити кілька джерел тривоги, виділених авторами у роботах:

1. Тривога через потенційну фізичну шкоду. Виникає в результаті асоціювання деяких стимулів, що загрожують безпекою, болем, фізичним неблагополуччям.
2. Тривога через втрату любові (любові матері, близьких людей, однолітків).
3. Тривога може бути викликана почуттям провини (проявляється не раніше 4-х років), що характеризується самоприниженням, досадою на себе, переживанням себе як непотрібного.

4. Тривога через нездатність володіти ситуацією. З'являється, якщо людина не може впоратися із проблемами, які висуває середовище. Тривога пов'язана з почуттям неповноцінності, але не ідентична йому.

5. Тривога у стані фрустрації (переживання), що виникає при наявності перешкоди при досягненні бажаної мети.

Згідно теорії диференційних емоцій К.Ізарда складовими тривожності є домінуюча емоція страху і його взаємодія з однією або кількома фундаментальними емоціями, зокрема із інтересом, співчуттям, гнівом, провинною і соромом. Тривожність, як і депресія, включає в себе споживчі стани і біохімічні фактори. Тривожність не можна ідентифікувати із страхом. Страх - це абсолютно певна специфічна емоція, яка заслуговує на виділення в окрему категорію і відокремлення від феномену тривоги. Тривога - це комбінація емоцій, а емоція страху є лише однією з них [18].

К.Ізард стверджує, що від індивіда до індивіда особливості взаємодії афективних компонентів тривожності можуть варіювати. Наприклад, в одних індивідів провідна складова страждання може посилювати компонент тривоги, а в інших - компонент сорому. Велике різноманіття в розвитку емоцій ускладнює задачу ретельного аналізу тривожності [5-6].

Тривога властива кожній людині в тім або іншому ступені. Незначна тривога є мобілізуючим фактором у досягненні мети. Але сильне почуття тривоги «емоційно калічить» і може привести до розпачу і проблем, з якими людині необхідно впоратися. Із цією метою використовуються різні захисні механізми.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури дає можливість стверджувати, що на сучасному етапі вивчення тривожності акцент у дослідженнях ставиться на аналізі її як властивості особистості, яка переважно виникає і розвивається в нестійких умовах сьогодення. Є цілий ряд робіт, у яких пропонується система вправ для її подолання. Разом з тим майже відсутні роботи, у яких би чітко визначалися психолого-педагогічні

умови профілактики виникнення та подолання тривожності і, зокрема, в початковий період навчання у школі.

Новим етапом розвитку дослідження явища тривожності став пошук тестового діагностичного інструментарію.

Розробка та апробація найбільш відомих та валідних тестових методик діагностики рівня тривожності особистості пов'язана з ім'ям таких дослідників як Ч.Спілберга, Р.Теммпла, М.Доркі, Дж.Тейлора, В.Амена, Ю.Ханіна, Т.Нежнова, В.Мерліна [11,20,41].

Американський вчений Дж.Тейлор, досліджуючи індивідуально-типологічні відмінності у мірі прояву сили, якості та стійкості тривожних переживань, розробив спеціалізовану методику діагностики рівня тривожності. У запропонованому для дослідження тесті з одного боку містився ряд тверджень типу: «Мені часто сняться жахи» або «Мене легко збентежити», за допомогою яких можна було діагностувати тривожність як стійку рису особистості, а з іншого, питання типу: «Я ніколи не спізнювався на побачення чи роботу», що характеризують тривожність як реакцію індивідуума на ситуацію загрози, в першу чергу, фізичному здоров'ю і в перспективі втрати соціально-статусного благополуччя.

Такий розподіл дав можливість надалі не тільки виявляти тривожність як загрозливо високе чи надзвичайно низьке за ступенем сили свого прояву особистісне утворення, але і виокремити стан тривожності у дві нові єдині і водночас паралельні категорії - особистісну та ситуативну [41].

В останні роки широке поширення отримало використання в психологічних дослідженнях диференційованого визначення двох видів тривожності: «тривожність характеру» і «ситуаційна тривожність».

По визначенню А.Петровської: «Тривожність - схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Тривожність може бути підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравм, у багатьох груп осіб із суб'єктивним проявом, що відхиляється, неблагополуччя особистості».

На сьогоднішній день дослідження тривожності відбувається в двох напрямках: вивчення ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є характерною властивістю особистості і розробка методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості і її оточення.

У вітчизняній психологічній літературі дослідження з проблеми тривожності носять досить розрізнений і фрагментарний характер. Це викликано не лише соціальними чинниками, але й тим впливом, який виказують на розвиток суспільної та наукової думки такі напрямки, як психоаналіз та екзистенційна філософія [5-6].

А.Прихожан зазначає, що тривожність- це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки». На її думку симптомологічними проявами стану тривожності на психологічному рівні є відчуття підвищеної, беззмістовної напруги, заклопотаності, занепокоєння і невротичності. За умови свого тривалого деструктивного впливу, такого роду переживання, стаючи більш стаціонарним особистісним утворенням виражаються у невизначеності, безпорадності, безсиллі, незахищеності, самотності, хронічному страху і тотальних невдач, неможливості прийняти рішення [27].

Учений Н.Аракелов, у свою чергу, відзначав, що «тривожність - це багатозначний психологічний термін, який описує як певний стан індивідів у обмежений момент часу, так і стійку властивість будь-якої людини» [3].

Схильність до тривоги з погляду фізіологічних особливостей властивостей нервової системи пояснює І.Павлов. Він говорить про те, що швидше за все у людей зі слабким типом нервової системи нервовий зрив під дією зовнішніх подразників відбувається частіше, ніж у збудливого типу й найменше схильні до зривів представники із сильним урівноваженим типом з гарною рухливістю.

На зв'язок стану тривоги із силою нервової системи указують роботи Я.Коломенського. Ним висловлено припущення про зворотну кореляцію сили й чутливості нервової системи, яке знайшло експериментальне підтвердження в дослідженнях В.Небиліцина. Він, в свою чергу, робить припущення про більш високий рівень тривожності особин зі слабким типом нервової системи.

Дослідники Є.Новікова та Б.Кочубей, в межах діяльнісного підходу, розглядають тривожність як значимий фактор впливу на процес якості та продуктивності виконання суб'єктом особистісно значимих видів діяльності. Відповідно до цього розрізняють три основні рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний [26].

Аналіз літератури останніх років дає можливість розглянути тривожність із різних точок зору, які дають можливість стверджувати, що підвищена тривожність виникає й реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, провованих впливом на людину різних стресів.

Тривожність - як риса особистості пов'язана з генетично детермінованими властивостями функціонуючого мозку людини, що спричиняються постійно підвищеним почуттям емоційного порушення, емоцій тривоги.

Отже, проведений теоретичний аналіз питання дослідження проблеми тривожності дав можливість визначити її основні характеристики:

- багатозначність та семантичність поняття «тривожність»;



- взаємозв'язок всіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності;
- складність виявлення домінуючого джерела тривожності;
- здійснення різноманітних психотерапевтичних впливів на особистість з метою зниження рівня тривожності.
- недостатність експериментальних та клінічних доведень причин виникнення.

Крім того слід розрізняти переживання дитиною обґрунтованої тривоги від необґрунтованого переживання. Тривожність в об'єктивно тривожній для суб'єкта ситуації - це нормальна, адекватна реакція, яка свідчить про нормальне адекватне сприйняття світу, правильне формування особистості. Таке переживання не є показником тривожності суб'єкта. Безпідставна тривога означає, що сприйняття світу є перекрученим, неадекватним. Адекватні відносини з світом порушуються. У цьому випадку мова йде про тривожність як особливу властивість людини, особливий вид неадекватності.

Тому слід пам'ятати про те, що для проведення цілеспрямованої корекційної роботи з подолання тривожності необхідна комплексна діагностична робота з використанням валідних тестів.

Таким чином, дослідивши загальні психологічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку ми можемо приступити до дослідження тривожності в учнів 4 класу.

## **1.2 Основні чинники шкільної тривожності**

Навчання дитини у школі майже завжди супроводжується підвищенням рівня тривожності. Вступ до школи висуває нові вимоги, що нерідко стає додатковим фактором виникнення відхилень в особистісному розвитку школяра. Шкільна тривожність є однією з форм прояву емоційного

неблагополуччя дитини. Вона виражається в хвилюванні щодо негативної оцінки школяра з боку вчителів, батьків та однолітків, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, в очікуванні поганого ставлення до себе. Дитина постійно відчуває власну неповноцінність та не впевнена у правильності своєї поведінки.

Тривожність у молодших школярів зачасто буває причиною недостатчі суспільних стимулів та емоцій. Спостереження показують, що тривожність тим дітям, які не відчувають любові в родині, або ж тим, які виховуються в жорстких рамках, занадто раціонально, без почуття симпатії.

Дослідження показують, що в дитинстві, коли формується людська особистість, наслідки тривожності є найбільш небезпечними. В.Лебединський зазначає, що діти які мають підвищену тривожність відносяться до групи ризику за дезадаптивною поведінкою, невротизмом та емоційними порушеннями особистості.

До основних чинників шкільної тривожності відносять:

- природну нервово-психічну організацію школяра;
- умови і специфіку виховання;
- завищені вимоги батьків до дитини (все потрібно робити тільки на «відмінно»).

Крім того у деяких дітей страх перед школою викликаний безпосередньо системою навчання, включаючи також не завжди нетактовну поведінку вчителя. Причому серед таких дітей є школярі з різною успішністю [35-37].

А.Прихожан одним із чинників тривожності у школярів вважає досить високий рівень навчання. При цьому вчитель може вважати таку дитину не здібною до навчання. Школярі з високим рівнем тривожності не можуть зосередитися на основному завданні, намагаючись всі елементи завдання. Якщо не вдається впоратися із завданням, тривожні діти відмовляються від виконання завдань взагалі. Невдачу вони пояснюють відсутністю у себе

будь-яких здібностей, а не своїм невмінням вирішити конкретну задачу. Поведінка таких учнів на уроці досить дивна: вони можуть правильно відповідати на питання, можуть давати абсурдні відповіді або взагалі мовчати. При цьому вони можуть червоніти, жестикулювати, плутатись у відповідях. Якщо такій дитині вказати на помилку то «цікава» поведінка посилюється. Дитина взагалі губиться і не розуміє як правильно себе поводити [28].

Серед причин тривожності у школярів Є.Ільїн виділяє:

- письмовий та усний контроль знань, відповідь учня перед класом і страх помилитися, що може стати причиною критики з боку вчителя чи сміх однокласників;
- страх отримання поганої оцінки;
- незадоволення батьків та вчителів результатами навчання дитини;
- невідповідне особистісно значуще спілкування [18].

Рівень тривожності, як правило, зростає від першого до одинадцятого класу більш ніж у 2 рази. У молодших школярів частіше викликають тривожність різноманітні ситуації пов'язані з оцінюванням дитини: відповідь біля дошки, контрольна робота, публічний виступ.

Велику роль у зменшенні напруги, що виникає навколо дитини є родина. У родині дитина стверджується як особистість, тут вона знаходить людей, з якими може поділитися переживаннями. Якщо у родині дитина не знаходить такої опори і захисту перед труднощами, то вона шукає її серед інших дорослих [40].

Тому в ситуації профілактики тривожності родина і школа повинні гнучко доповнювати один одного, щоб в одній зі сфер життя дитина могла одержати те, що їй не вистачає в іншій. Але в жодному разі родина не повинна переймати і розвивати оціночний підхід школи, за яким гарною є та дитина, яка гарно вчиться. Якщо така ситуація має місце в учня виникає відчуття безвихідності: ніхто не вірить у нього, усі - проти.

У житті школяра родина і школа нерозривно пов'язані. Йдучи до закладу освіти, учень не може забути за порогом будинку сімейні традиції, переживання, а ідучи додому, залишити в шкільному гардеробі сумку з подіями дня, вимогами вчителів, новими конфліктами. Теплі, добрі стосунки у родині можуть компенсувати негативні емоції, пов'язані зі школою. А недоліки у вихованні можуть бути послаблені чуйним учителем чи доброзичливим відношенням однокласників.

У досвідчених і мудрих вчителів, як правило, не буває занадто тривожних учнів. Свою задачу вони вбачають у тому, щоб повернути впевненість дитини у своїх силах.

Ще однією причиною тривожності може бути перевтома. Безпосередньо режим навчання і структура навчального року часто сприяють перевтомі. Найбільше це стосується фізично ослаблених та емоційно нестійких дітей. Психогігієністи стверджують, що довжина навчальної чверті не повинна перевищувати шести тижнів, після чого дітям потрібен 7-10 - денний відпочинок. Школярі, які одержують домашнє завдання на понеділок, мають підвищену дратівливість і тривожність. І найсильнішим стресом для учнів є іспити.

Рівень тривожності учнів молодшої ланки залежить від того, наскільки їм вдається гармонійно поєднати у своїй свідомості вимоги двох дуже значимих для них обцин, членами яких вони є одночасно: сім'ї (до її вимог діти звикли) і школи (установлені нею вимоги їм ще не дуже відомі, але дуже важливі). Якщо родина випускає їх "у світ", а школа приймає їх такими, які вони є, то емоційних проблем не виникає.

Але якщо родина не відпускає дитину від себе, лише на словах рятуючи за навчання, а школа не допомагає учню пристосуватися до нового життя, в

дитини можуть виникнути серйозні емоційні порушення, так званій, шкільний невроз. Він може проявлятися в безпричинному підвищенні температури, захворюваннях шлунка та частих головних болях або ж у бурхливих реакціях протесту проти школи: істерики, агресії, скандали; чи дитячих депресіях - сльозливості, поганому настрої, думках про смерть.

Однією з найбільш вагомих причин підвищення тривожності молодших школярів є недостатній рівень фізіологічної та інтелектуальної зрілості. Вступ до школи збігається з віковою кризою, з якої різні діти виходять по різному і в різний час. Одні дуже активні і метикуваті, другі повільні, треті дратують упертістю й агресивністю. Згодом вони адаптуються, але якщо не зневіряться і не відчують відрази до навчання у школі. Все це повинно бути враховано вчителями.

Деякі діти намагаються вчитися з усіх сил, щоб не засмучувати рідних, хоча для них самих оцінка є байдужою. Через деякий час у такої дитини виникає панічний страх одержати гіршу оцінку ніж від неї чекають. Адже образ – я – «відмінник» стає частиною уявлень школяра про себе. Якщо ми оцінюємо дитину лише за її досягненнями (у школі, у секції, у гуртку) - ми обриваємо її на постійний внутрішній конфлікт. Для таких учнів ніякі досягнення не є абсолютними, тому що будь-коли може з'явитися інший, хто досягне більшого. Подолати тривожність можливо лише тоді, коли дорослі зрозуміють: будь-яка дитина - рухлива чи повільна, відмінник чи двієчник - заслуговує любові і поваги.

Самі діти до найчастіших причин шкільної тривожності відносять:

- необ'єктивність в оцінюванні знань;
- нерозуміння вчителем їхнього стану;
- ігнорування їхніх думок у вирішенні проблеми;
- безпричинна підозра у поганих вчинках;
- публічні образи на їхню адресу на уроках;
- погрози з небажаними для учня наслідками або фізичний вплив [35].

Вчені психологи стверджують, що тривожні діти, як правило, виходять не з неблагонадійних родин, де їх принижують і б'ють, а, навпаки, з сімей де їх люблять.

Отже до основних причин виникнення шкільної тривожності можна віднести:

- внутрішній конфлікт - протиріччя між вимогами оточуючих людей і можливостями дитини, що порушує емоційний комфорт дитини;
- депривація - наполягання на визнанні, що може проявлятися у агресії, або, навпаки, у сором'язливості, хворобливості апатії;
- можливість формування почуття неповноцінності. Якщо для дитини єдиним критерієм оцінки її власної цінності є результат навчання у неї формується обмежена ідентичність, за Е.Еріксоном, «Я є тільки те, що я можу робити», що негативно впливає на життєвий сценарій дитини;
- стиль взаємодії вчителя з учнями (важливим є прийняття дитини, її розуміння й визнання, наявність емоційного контакту з дитиною) [24-25].

Треба бути дуже уважними до емоційного стану та психологічного комфорту дитини. Її поведінка - це індикатор, за допомогою якого дитина показує дорослим реакцію на труднощі, з якими не може впоратись самотійно. Фундаментом для безпеки дитини є спокійне, доброзичливе відношення з боку дорослих. Адекватну і стійку самооцінку, впевненість у своїх силах можна виробити через підтримку сильних сторін особистості, створення ситуацій успіху, в яких дитина зможе проявити себе. Кожна дитина є унікальною, і відношення до неї оточуючих - це платформа, на якій будуватиметься подальше її життя!

### **1.3 Причини тривожності учнів 4-х класів**

Тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку, яка виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву. Кожен вік має

визначені сфери діяльності, які спричиняють підвищення тривоги у багатьох дітей незалежно від реальної загрози.

В учнів 4 класу (вік 9-10 років) завершується виражена спеціалізація лівої півкулі головного мозку, яка відповідає за аналітичну діяльність і логічне мислення, формулювання понять і висновків, складання передбачень. Це сприяє підвищенню зосередженості і самостійності. Учні 4 класу самостійно працюють із підручником, розуміють значення символів, піктограм, шрифтових виділень. Завдяки розвитку логічного мислення в них посилюється здатність до:

- передбачення - вони здатні передбачати розвиток подій;
- аналізу - учні знаходять причиново-наслідкові зв'язки, класифікують, групують об'єкти;
- синтезу - четвертокласники можуть виділяючи головне, робити висновки;
- оцінки - оцінюють ситуації, здатні до самооцінки.

В деяких учнів 4-х класів, за свідченнями психологів і педагогів, простежується часткове зниження інтересу до школи і самого процесу навчання. Це знаходить прояв у небажанні виконувати домашні завдання та обов'язково відвідувати школу. В учнів з проблемним розвитком є вірогідність збереження і закріплення негативних тенденцій до навчання у стійких формах поведінки.

Враховуючи все вище сказане в учнів 4 класу можна виділити ряд факторів, що свідчить про відсутність у них негативних емоційних переживань, пов'язаних зі школою, а також достатньо високий рівень адаптованості до навчання.

Низький рівень тривожності в учнів 4 класу виявляється за фактором «переживання соціального стресу». У взаєминах з однолітками діти стають більш самостійними у розв'язанні шкільних проблем. Із задоволенням беруть на себе роль лідера у групових іграх та спільному навчанні. Надають

психологічну підтримку друзям та переймаються їх справами і проблемами. Все це вказує на позитивний емоційний стан четвертокласників та підвищує їх соціальну адаптацію. Із дорослими діти спілкуються із задоволенням. У спілкуванні вони відверті і відкриті, що дає можливість досить вчителям і батькам ефективно впливати на формування їх світогляду.

Низький рівень тривожності простежується за фактором «фрустрації потреби в досягненні успіху». Це свідчить про відсутність в учнів 4 класу несприятливого психічного фону, який не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху та досягненні високого результату.

Досить високий рівень тривожності спостерігаються за такими факторами як: «проблеми та страхи у відносинах з вчителями» та «загальна тривожність у школі». Останній характеризується загальним емоційним станом дітей, пов'язаним з різними формами їх входження до шкільного життя, тобто відображає загальні переживання молодших школярів по відношенню до школи [40-44].

Разом з тим, існує ряд факторів, які викликають підвищену тривожність майже у всіх учнів четвертих класів. До них відносяться «страх ситуації перевірки знань», «страх не відповідати очікуванням оточуючих» та «страх самовираження». Всі ці фактори поєднані між собою та характеризуються певними негативними емоційними переживаннями, які пов'язані з необхідністю прилюдно демонструвати свої знання і досягнення, очікувати їх оцінки з боку оточуючих [40-45].

У четвертому класі діти готуються до першої Державної підсумкової атестації. Незважаючи на те, що результати ДПА не є для них життєво важливо зважливими (іспити не впливають на переведення дитини до 5-го класу), батьки і вчителі дуже хвилюються та передають свої хвилювання дітям.

Перевантаження, які пов'язані з цією подією можуть зашкодити дитині, змінити її продуктивну пізнавальну мотивацію на менш



продуктивну мотивацію уникнення («Я вчуся не тому, що мені цікаво, а щоб не отримати поганих оцінок на ДПА»). Якщо оцінки не будуть досить високими, мотивація до навчання може значно знизитися. В цей період основним завданням вчителів і батьків є підтримати дітей незалежно від результатів ДПА. Важливо пояснити дитині, що оцінка - це лише цифра, яка ніяк не відображає її потенціалу.

Крім того в учнів 4 класу тривожність може бути пов'язана з очікуванням індивідуальних та соціальних наслідків їх успіхів чи невдач. Це, невдачі та успіхи в їх провідній діяльності - навчанні, яка охоплює взаємовідносини з однокласниками, вчителями, батьками, а також їх власні переживання з приводу рівня вимог, самооцінки, задоволеності основних потреб, які саме в цьому віці тісно пов'язані з названими вище суб'єкт-об'єктними стосунками і успішністю виконання діяльності.

З огляду на те, що такі ситуації є найбільш типовими та значущими в умовах навчання в основній школі, досить високі показники тривожності за зазначеними факторами можуть суттєво знизити успішність адаптації до навчання у школі на даному етапі. Отже тривожність є невід'ємним емоційним проявом психічного життя дитини. У молодшому шкільному віці діти відчують максимальну кількість страхів, що приводять до підвищення тривожності.

Частіше за все у дітей молодшого шкільного віку виявляється підвищений рівень загальної тривожності у навчальному процесі, страх самовираження, страх невідповідати очікуванням тих хто їх оточує, дискомфорт у стосунках з вчителями. Рідше виявляється фрустрація потреби в досягненні успіху та низьке фізіологічне протистояння стресовим ситуаціям.

Сучасна практична психологія пропонує багато засобів корекції страхів у дітей. Але проведення корекційних заходів вимагає насамперед докладного вивчення страхів та причин їх виникнення. За допомогою

комплексу діагностичних методик можна виявити наявний рівень тривожності та розробити корекційні заходи спрямовані на подолання причин появи тривожності в учнів 4 класу.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ ЧЕТВЕРТИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Для дослідження і перевірки гіпотези виникнення шкільної тривожності учнів 4-х класів та вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів - аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження, спостереження та письмове опитування, експеримент та методи статистичної обробки даних.

Комплекс методів обраний для вивчення шкільної тривожності учнів четвертого класу, відповідає віку та завданням дослідження, а також основним психодіагностичним вимогам (стандартизованість, валідність, можливість співставлення результатів).

Дослідження шкільної тривожності учнів четвертих класів проводилися за такими методиками:

- Методика «Тест шкільної тривожності Філіпса»;
- Шкала явної тривожності СМАС (адаптована А. Прихожан);
- Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен).

Результати дослідження за вищезазначеними методиками дали можливість:

- з'ясувати основні фактори появи і розвитку шкільної тривожності в учнів 4-х класів під час навчання у школі, визначити їх характеристики та показники прояву, з'ясувати взаємозв'язок між ними, виявити вплив емоційного компонента на рівень формування тривожності учнів початкової ланки;
- встановити рівень самооцінювання фізичного, інтелектуального й емоційного самопочуття учнів четвертих класів;
- проаналізувати динаміку шкільних тривог учнів 4-х класів

Все це дало можливість визначити і обґрунтувати дієві корекційні заходи спрямовані на подолання тривожності у молодших школярів.

## 2.1 Методика, особливості вибірки та загальна процедура дослідження тривожності учнів четвертих класів

Емпіричне дослідження тривожності було проведене на базі КЗ «Олешківської гімназії» Олешківської районної ради Херсонської області.

Вибірка дослідження складалася з 25 учнів четвертих класів. Серед них 13 хлопчиків та 12 дівчаток. Вік досліджуваних 9-10 років. Вивчення тривожних станів проводилось протягом березня-квітня 2020 року.

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувались: застосуванням стандартизованих валідних методів, які відповідають предмету, меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, застосуванням методів математичної статистики.

У даному дослідженні використані емпіричні методи вивчення: опитування, порівняння, експеримент.

Рівень шкільної тривожності учнів 4-х класів визначався за методикою «Тест шкільної тривожності Філіпса».

**Мета методики:** вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Тест складається з 58 питань, які можуть затичуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

Крім того дана методика дозволила більш глибоко і значимо діагностувати такі фактори тривожності як:

- страх перевірки знань;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;

- низький фізіологічний опір до емоційного дискомфорту на фоні переживання соціального стресу;
- боязнь самовираження;
- проблеми і страхи у відносинах із учителями.

### **Опрацювання та інтерпретація результатів**

Для визначення прояву тривожності виокремлюють ті запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Так, наприклад, якщо відповідаючи на 58-ме запитання дитина відповідає «так», але відповідь не збігається з ключем, тобто у ключі до цього запитання стоїть відповідь «-» («ні»), це є характерним проявом тривожності.

### **Під час обробки підраховується:**

- загальне число розбіжностей по всьому тесту. Якщо розбіжність складає понад 50% тривожність підвищена, понад 75% - висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, виділених у тесті. Знову ж таки, якщо розбіжність більше 50% тривожність підвищена, більше 75% - висока тривожність.

Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних факторів та їх кількістю.

<b>Чинник</b>	<b>Номер запитання</b>
<b>1. Загальна тривожність у школі.</b>	2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 S=22
<b>2. Переживання соціального стресу.</b>	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 S=11
<b>3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.</b>	1,3,6,11,17,19,25,29, 32,35,38,41,43 S=13
<b>2. Страх самовираження.</b>	27,31,34,37,40,45 S=6
<b>3. Страх ситуації перевірки знань.</b>	2,7,12,16,21,26 S=6
<b>4. Страх невідповідності очікуванням оточення.</b>	3,8,13,17,22 S=5

<b>7. Низька фізіологічна опірність стресові.</b>	9,14,18,23,28	S=5
<b>8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.</b>	2,6,11,32,35,41,44,47	S=8

**Ключ до запитань: «+» - так, «-» - ні**

1-	11+	21-	31-	41 +	51-
2-	12-	22+	32-	42-	52-
3-	13-	23-	33-	43+	53-
4-	14-	24+	34-	44+	54-
5-	15-	25+	35+	45-	55-
6-	16-	26-	36+	46-	56-
7-	17-	27-	37-	47-	57-
8-	18-	28-	38+	48-	58-
9-	19-	29-	39+	49-	
10-	20+	30+	40-	50-	

**Опрацювання результатів**

1. Підрахунок числа розбіжностей знаків («+» - так, «-» - ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках:  $< 50\%$ ;  $\geq 50\%$ ;  $\geq 75\%$ ).
2. Складання індивідуальних діаграм.
3. Підрахунок кількості розбіжностей за кожним виміром для всього класу (абсолютне значення -  $< 50\%$ ;  $\geq 50\%$ ;  $\geq 75\%$ ).
4. Подання результатів у вигляді діаграми.
5. Визначення числа учнів, які мають розбіжності за певним чинником  $\geq 50\%$  і  $\geq 75\%$  (для всіх чинників).
6. Аналіз і порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна і достовірна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту)

### **Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)**

- 1. Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи. Можливі різні варіанти: при підвищеній загальній тривожності дитини, вона може відчувати себе у школі досить комфортно і, навпаки, загалом емоційно стійкі діти можуть відчувати себе у школі погано.
- 2. Переживання соціального стресу** – занепокоєння, пов'язане у дитини з необхідністю брати участь у суспільному житті класу і школи. Часто таку тривожність можуть відчувати лідери.
- 3. Фрустрація потреби в досягненні успіху** – несприятливий психічний фон, який не дає дитині можливості розвивати особисту потребу в успіху та досягненні високого результату тощо.
- 4. Страх самовираження** – виявляється в негативних емоціях, переживанні ситуацій, які пов'язані із потребою саморозкриття, демонстрацією своїх можливостей, подання себе іншим,
- 5. Страх ситуації перевірки знань** — негативне ставлення до оцінювання та переживання тривоги у ситуаціях перевірки знань. Явно проявляється у неуспішних учнів.
- 6. Страх невідповідності очікуванням, оточення** — орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів та вчинків, тривога з приводу оцінуки, які дають оточуючі, очікування негативного оцінювання.
- 7. Низька фізіологічна опірність стресові** — особливості психофізіологічної організації, які спричиняють втрату контролю над особистою поведінкою в стресових ситуаціях.
- 8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями** — загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Таким чином тест Філіпса дає інформацію про дитину важливу для виявлення її індивідуального статусу, стану відносин в системі «учитель-учень», характеристики загальної педагогічної ситуації у заклад.

Наступна методика **«Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale — CMAS)»** призначена для виявлення **тривожності** як стійкого утворення у дітей 8-12 років (адаптована А. Прихожан).

Шкала розроблена американськими психологами (А. Castaneda, BR Mc Candless, DS Palermo, 1956) на основі Шкали явною тривожності Дж. Тейлора, яка призначена для дорослих [46].

Дитячий варіант шкали включав 42 пункти, які були відібрані як ключові точки прояву хронічних тривожних реакцій у дітей, був доповнений ще 11 запитаннями і містить 53 питання. Ще однією специфічною характеристикою дитячого варіанта тесту є те, що про наявність тривожності свідчать тільки позитивні варіанти відповідей.

### **Процедура проведення**

Опитування проводиться на індивідуальних бланках. Перша сторінка містить необхідні відомості про досліджуваного (прізвище, ім'я, вік, стать, клас, дата і час проведення та ін.). Тут залишається місце для запису оцінки і висновків за результатами дослідження. На другій сторінці знаходиться інструкція до методики і приклади відповідей. Приблизний час виконання тесту - 15-25 хвилин.

Тест містить пропозиції, на кожен з яких дитина повинна дати один з варіантів відповідей: «вірно» або «невірно». Не можна давати на одну пропозицію відразу дві відповіді. Відповідати треба підряд.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

#### **Попередній етап**

1. Відібрати бланки, на яких всі відповіді однакові (тільки «вірно» або тільки «невірно»). У разі якщо всі відповіді «вірно» (лівостороння



тенденція) або навпаки - «ні» (правобічна тенденція) отриманий результат слід розглядається як сумнівний.

2. Звернути увагу на наявність помилок у заповненні бланків: подвійні відповіді (підкреслення одночасно двох варіантів), пропуски, виправлення, коментарі і т.п. Якщо кількість помилок більше трьох, то обробку проводити недоцільно. Слід звернути особливу увагу на дітей, які дають подвійний відповідь на п'ять або більше пунктів СМАС. Як правило це свідчить про труднощі вибору і приховану тривожність.

### Основний етап

1. За допомогою ключа підраховуються дані по контрольній субшкалі «соціальної бажаності».

#### Ключ до субшкали «соціальної бажаності»

Відповіді	Невірно	Вірно
Номери пунктів СМАС	10, 41, 47, 49, 52	5, 17, 21, 30, 34, 36

Критичне значення субшкалі - 9. Цей і більш високий результат свідчать про недостовірність відповідей.

2. Підраховуються бали по субшкалі тривожності.

#### Ключ до субшкали тривожності

Відповідь	Вірно
Номери пунктів СМАС	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53

Отримана сума балів являє собою первинну, яка далі переводиться в шкальні оцінки. Як шкальна оцінка використовується стандартна десятка (стіни). Для цього дані випробуваного зіставляються з нормативними показниками групи дітей відповідного віку і статі.

#### Тривожність. Переклад сирих балів у стіни

Стіни	Біологічних потреб (результати в балах)							
	7 років		8-9 років		10-11 років		12 років	
1	0 - 2	0 - 3	0	0 - 1	0 - 3	0 - 2	0 - 6	0 - 5
2	3 - 4	4 - 6	1 - 3	2 - 4	4 - 7	3 - 6	7 - 9	6 - 8
3	5 - 7	7 - 9	4 - 7	5 - 7	8 - 10	7 - 9	10 - 13	9 - 11
4	8 - 10	10 - 12	8 - 11	8 - 11	11 - 14	10 - 13	14 - 16	12 - 14
5	11 - 14	13 - 15	12 - 15	12 - 14	15 - 18	14 - 16	17 - 20	15 - 17
6	15 - 18	16 - 18	16 - 19	15 - 17	19 - 21	17 - 20	21 - 23	18 - 20
7	19 - 21	19 - 21	20 - 22	18 - 20	22 - 25	21 - 23	24 - 27	21 - 22
8	22 - 25	22 - 24	23 - 26	21 - 23	26 - 28	24 - 27	28 - 30	23 - 25

<b>9</b>	26 - 29	24 - 26	27 - 30	24 - 26	29 - 32	28 - 30	31 - 33	26 - 28
<b>10</b>	29 <	27 <	31 <	27 <	33 <	31 <	34 <	29 <

3. На підставі отриманої шкальної оцінки робиться висновок про рівень тривожності випробуваного.

### Характеристика рівнів тривожності

Стіни	Характеристика	Примітка
<b>1 - 2</b>	Випробованому не властивий стан тривожності	Подібне "надмірний спокій" може мати або не мати захисного характеру
<b>3 - 6</b>	Нормальний рівень тривожності	Необхідний для адаптації і продуктивної діяльності
<b>7 - 8</b>	Тривожність декілька підвищена	Часто буває пов'язана з обмеженим колом ситуацій, певною сферою життя
<b>9</b>	Явно підвищена тривожність	Зазвичай носить "розлитої", генералізований характер
<b>10</b>	Дуже високий рівень тривожності	Група ризику

Для виявлення рівня тривожності учнів 4 класу було використано тест «Тривожність» (Р.Темпл, М. Доркі, В. Амен) (додаток Б, В).

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Тест включає серію малюнків із 14 картинок у двох варіантах окремо для хлопчиків і для дівчаток. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає відповідну інструкцію.

Дітям пропонується уважно подивись на картинку, а далі вибрати відповідне обличчя. Вибір учня і його словесні висловлювання фіксуються у спеціальному протоколі.

### Інтерпретагування результатів

Включає в себе кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

**Якісний аналіз** включає аналіз висловлювань дитини, зафіксованих у другому стовпчику спеціального протоколу. На підставі чого робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з оточуючими її людьми, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Досить високе проєктивне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий індекс тривожності (ІТ).

**Кількісний аналіз** виражається у балах та відсотках

$$ІТ = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

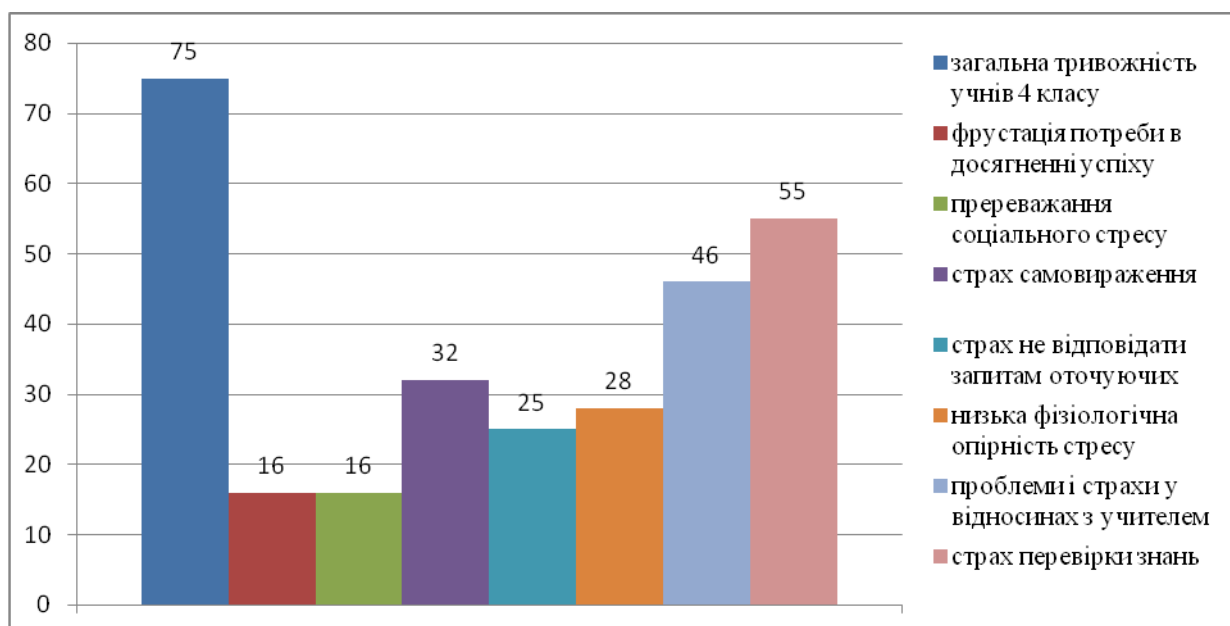
- Високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- Середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- Низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%)

Щоб полегшити якісний аналіз результатів можна додати коментарі, складені на основі узагальнення висловів «балакучих» дітей, які самі розмірковували з приводу запропонованих малюнків і вибраних відповідей, а також бесід із батьками.

## **2.2 Встановлення рівня і змістових особливостей шкільної тривожності досліджуваних**

Вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної з школою в учнів 4-х класів за методикою «Оцінка рівня шкільної тривожності Філіпса» дало можливість визначити рівень шкільної тривожності та її показники у різних сферах життєдіяльності школяра.

Результати діагностики факторів шкільної тривожності подані у діаграмі (рисунок 2.1)



**Рис. 2.1 Фактори шкільної тривожності учнів 4-х класів за методикою Філіпса**

Аналіз шкільної тривожності за окремими чинниками дає можливість стверджувати, що загальна шкільна тривожність, яка характеризує емоційний стан учнів четвертого класу характерна для 75% опитаних. У 55% четвертокласників виявляється страх перевірки знань, у 46% страх спілкування з учителем та 32% страх самовираження. У таких дітей виникають проблеми, пов'язані з міжособистісними стосунками з вчителем, однокласниками, батьками, а також їхні власні переживання з приводу рівня домагань, самооцінки, задоволеності основних потреб, які тісно пов'язані з успішністю взаємодії у міжособистісних стосунках. Низький рівень тривожності, пов'язаний з фізіологічним протистоянням стресу, виявлено 28% обстежуваних. Це означає, що ці учні 4 класу мають пристосованість до ситуацій стресогенного характеру. 25% учнів 4-го класу мають страхи не відповідати запитам оточуючих. Для цих дітей є значимою оцінка інших в оцінці своїх результатів. Зате лише у 16% учнів 4 класу виражений фактор шкільної тривожності пов'язаний з фрустрацією потреби у досягненні успіху. Дана частина дітей перебуває на психічному тлі, яке не дозволяє розвивати свої потреби в досягненні успіху.

Більш загальні кількісні показники визначення рівня шкільної тривожності учнів 4-х класів подані у таблиці 2.1

**Таблиця 2.1**

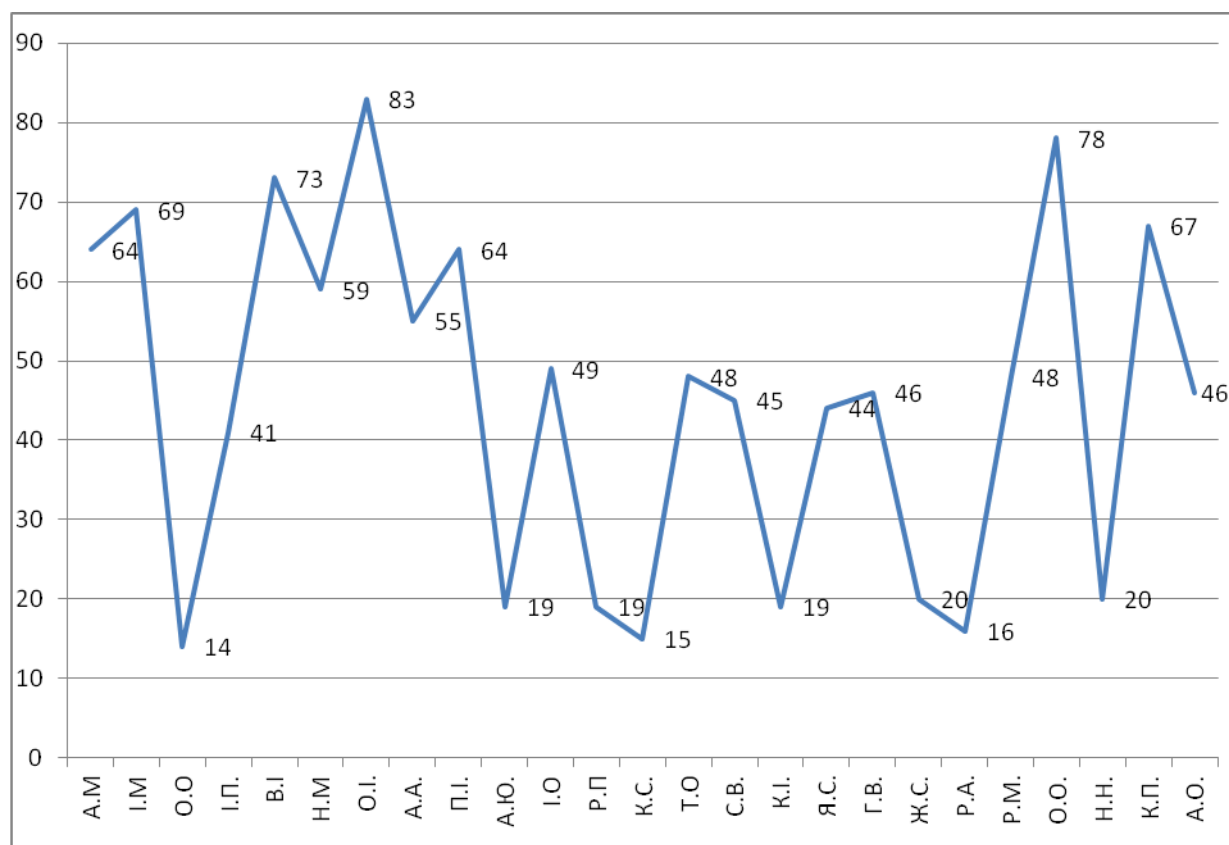
**Кількісні результати показників тривожності**

№ з/п	П.І. дитини	Загальна тривожність у 4 класі E=22	Переживання дитиною соціального стресу E=11	Фрустрація потреби у досягненні успіху E=13	Страх самовираження E=6	Страх ситуації перевірки знань E=6	Низька фізіологічна опірність стресу E=5	Проблеми і страхи у відношеннях з учителем E =
1	А.М.	64	60	62	50	64	60	64
2	І.М.	69	19	64	50	69	68	68
3	О.О.	14	17	18	18	20	15	18
4	І.П.	41	20	40	40	41	41	40
5	В.І.	73	82	71	71	80	78	71
6	Н.М.	59	23	57	58	50	49	59
7	О.І.	83	20	68	81	80	76	82
8	А.А.	55	18	52	52	55	50	55
9	П.І.	64	25	60	61	62	62	62
10	А.Ю.	19	27	22	22	18	18	21
11	І.О.	49	19	45	45	44	44	50
12	Р.П.	19	19	20	20	20	20	19
13	К.С.	15	20	19	19	19	20	20
14	Т.О.	48	44	42	45	47	42	44
15	С.В.	45	21	43	43	43	43	44
16	К.І.	19	18	20	19	19	19	18
17	Я.С.	44	20	42	44	40	42	20

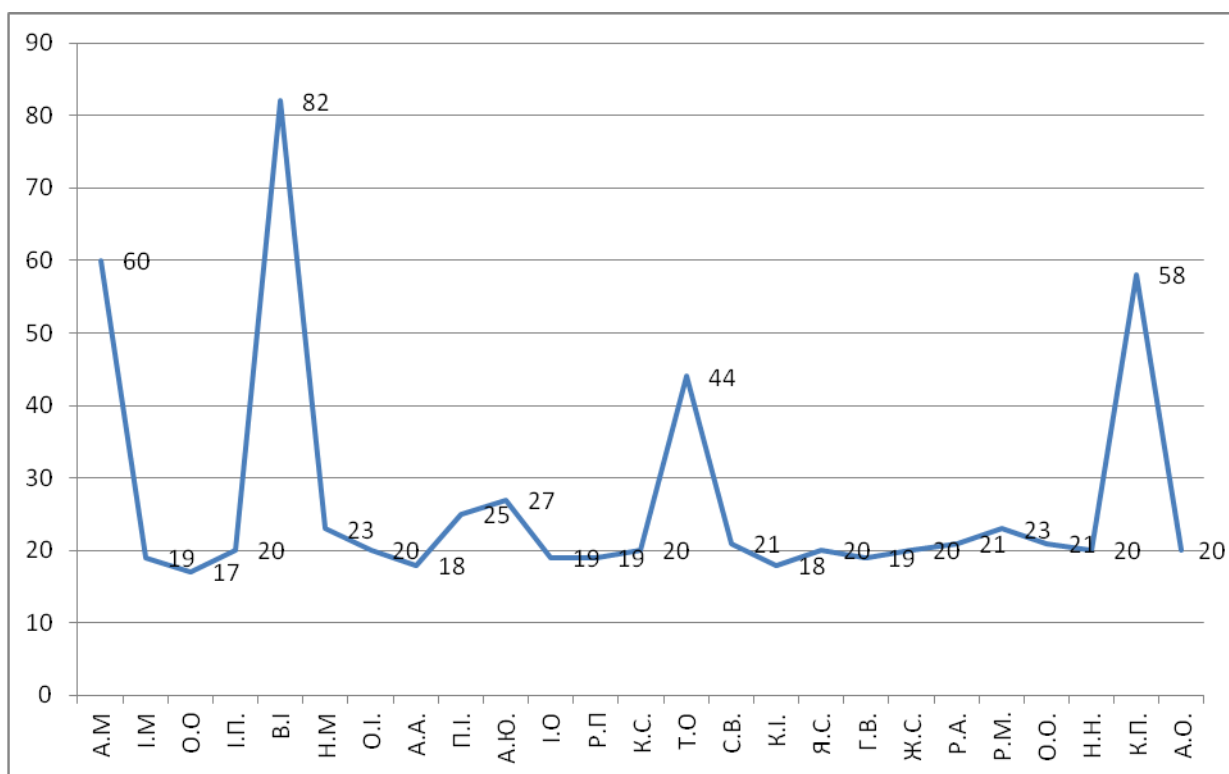
## Продовження таблиці 2.1

<b>18</b>	<b>Г.В.</b>	46	19	46	46	46	46	19
<b>19</b>	<b>Ж.С.</b>	20	20	19	19	19	19	20
<b>20</b>	<b>Р.А.</b>	16	21	17	16	18	17	21
<b>21</b>	<b>Р.М.</b>	48	23	45	45	45	45	48
<b>22</b>	<b>О.О.</b>	78	21	72	74	80	78	78
<b>23</b>	<b>Н.Н.</b>	20	20	18	19	19	20	18
<b>24</b>	<b>К.П.</b>	67	58	75	68	56	75	70
<b>25</b>	<b>А.О.</b>	46	20	44	45	40	44	44

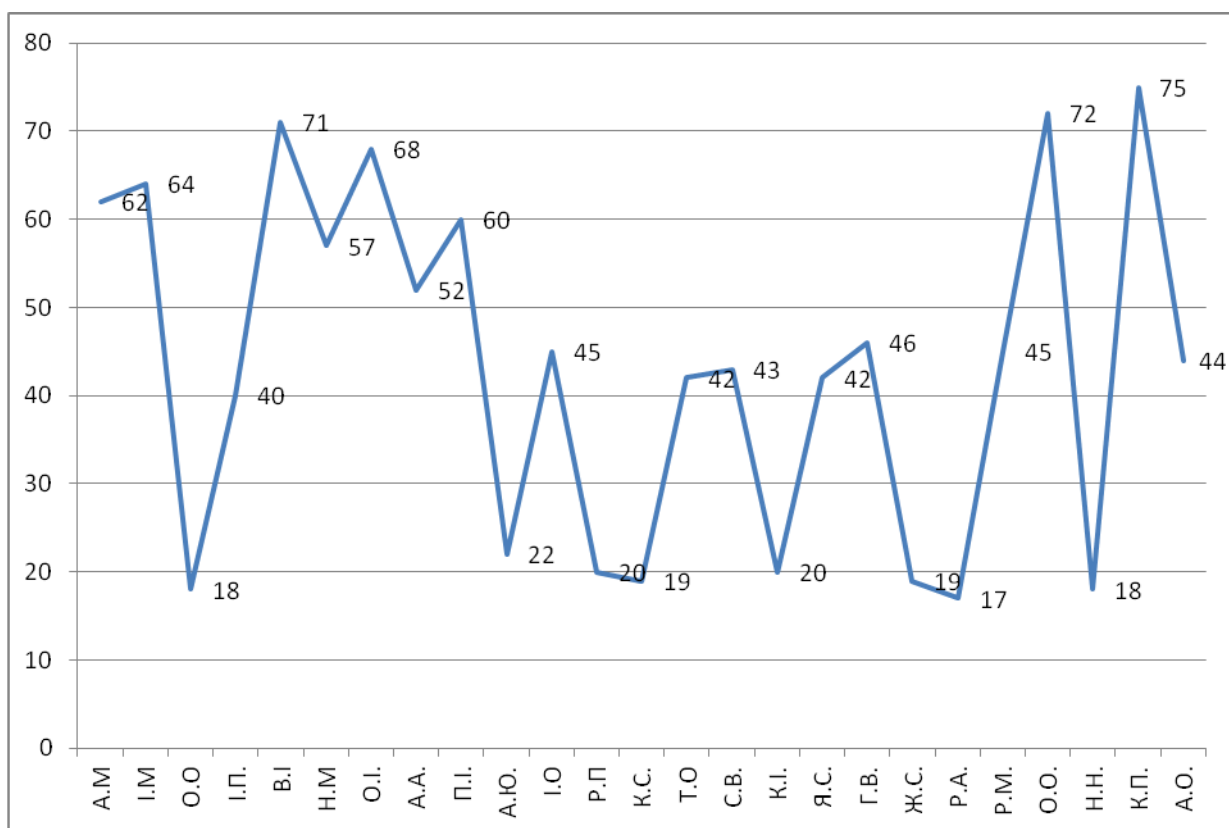
Методика Філіпса дає змогу визначити, по якому фактору в учнів 4 класу високі результати тривожності. Ці результати можна представити у вигляді діаграм по кожному фактору (для всього класу).



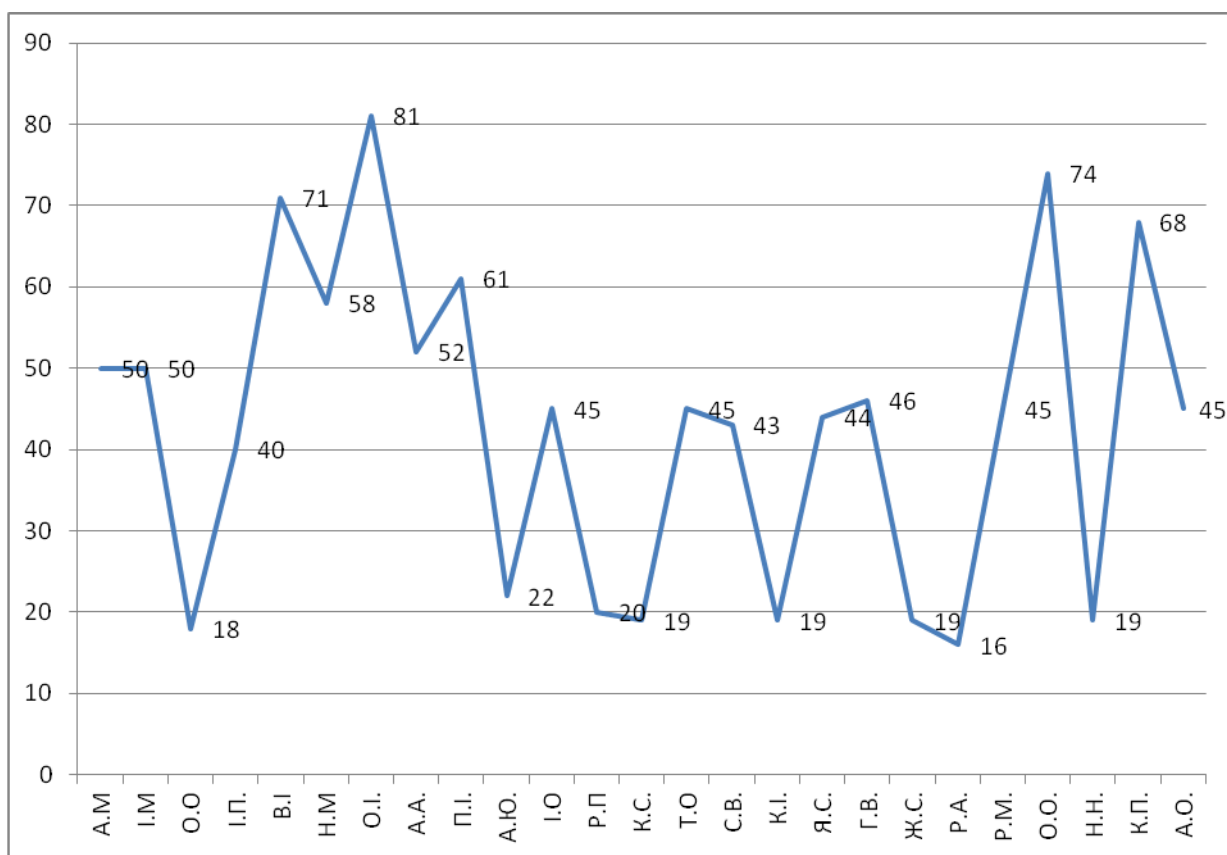
**Рис. 2.2** Показник фактору загальної тривожності



**Рис. 2.3** Показник фактору переживання соціального стресу



**Рис. 2.4** Показник фактору фрустрація потреби у досягненні успіху



**Рис. 2.5 Показник фактору страх самовираження**

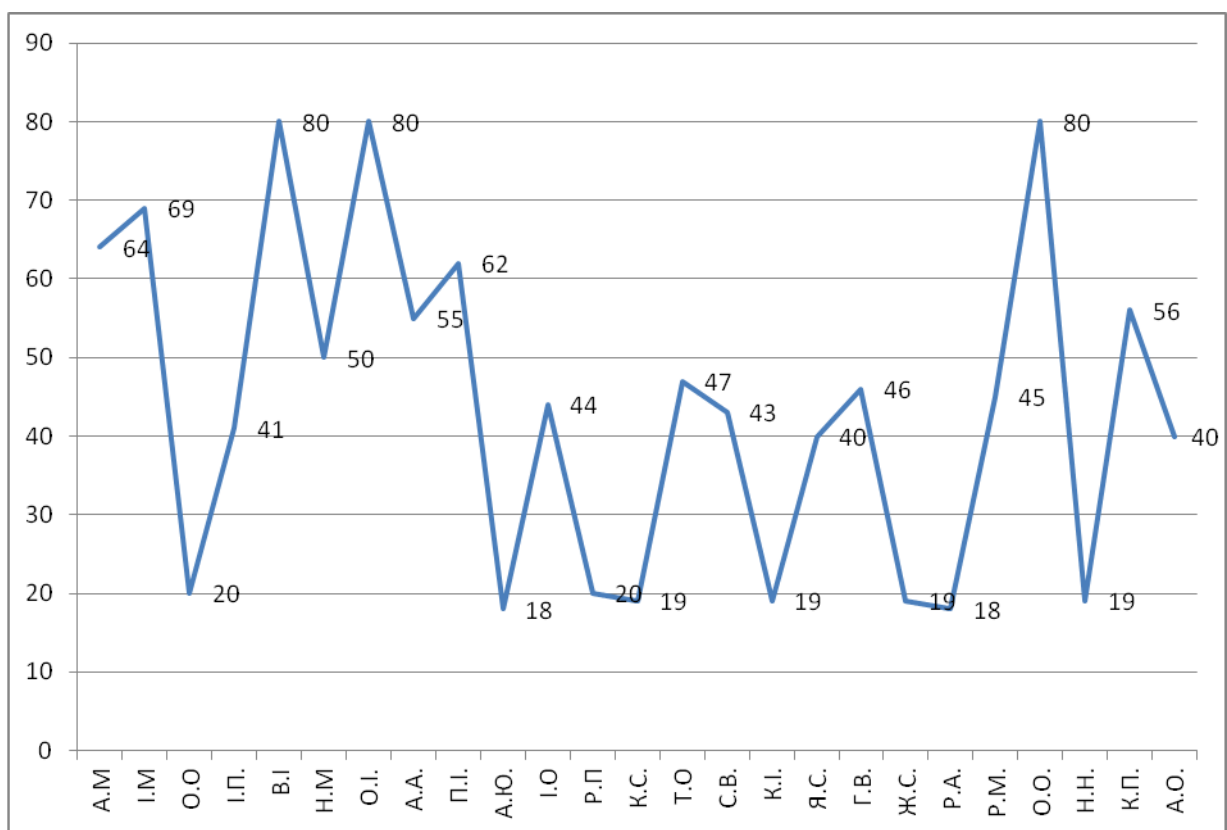




Рис. 2.6 Показник фактору страх перевірки знань

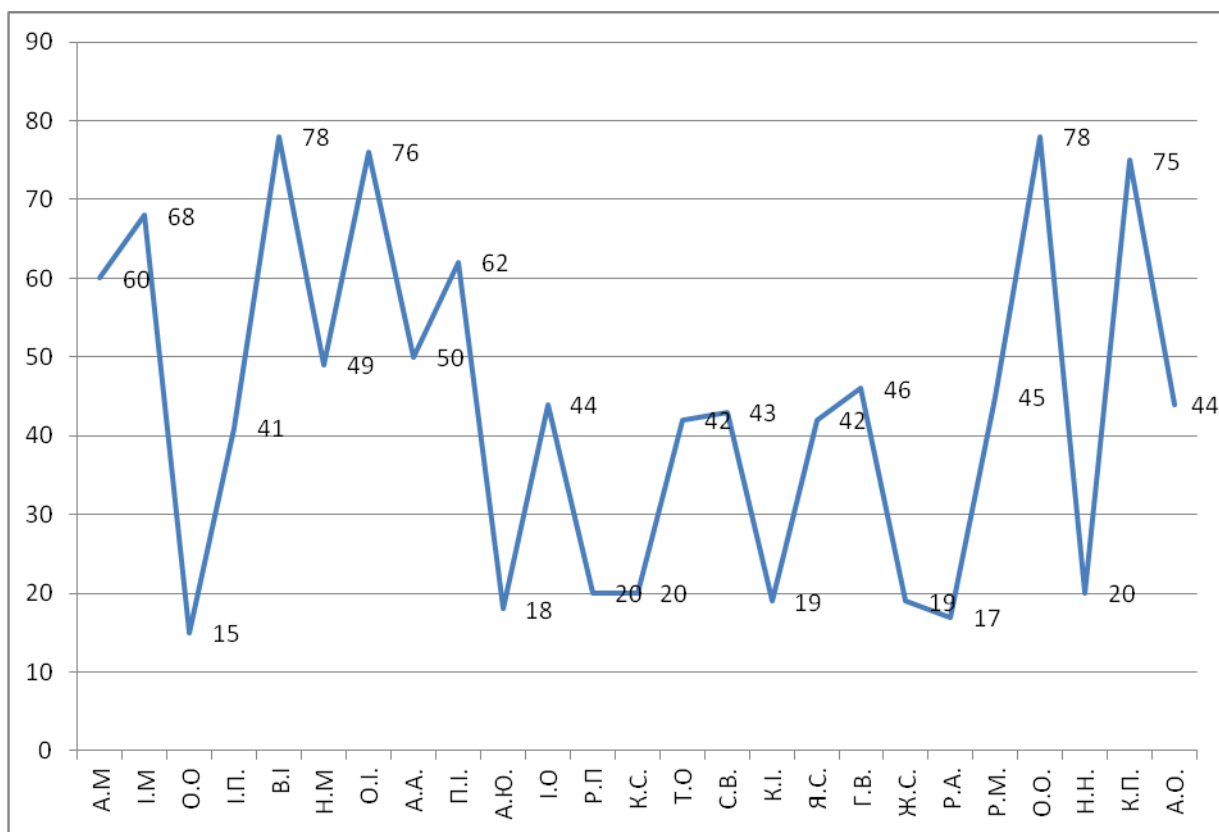


Рис. 2.7 Показник фактору низька фізіологічна опірність стресу

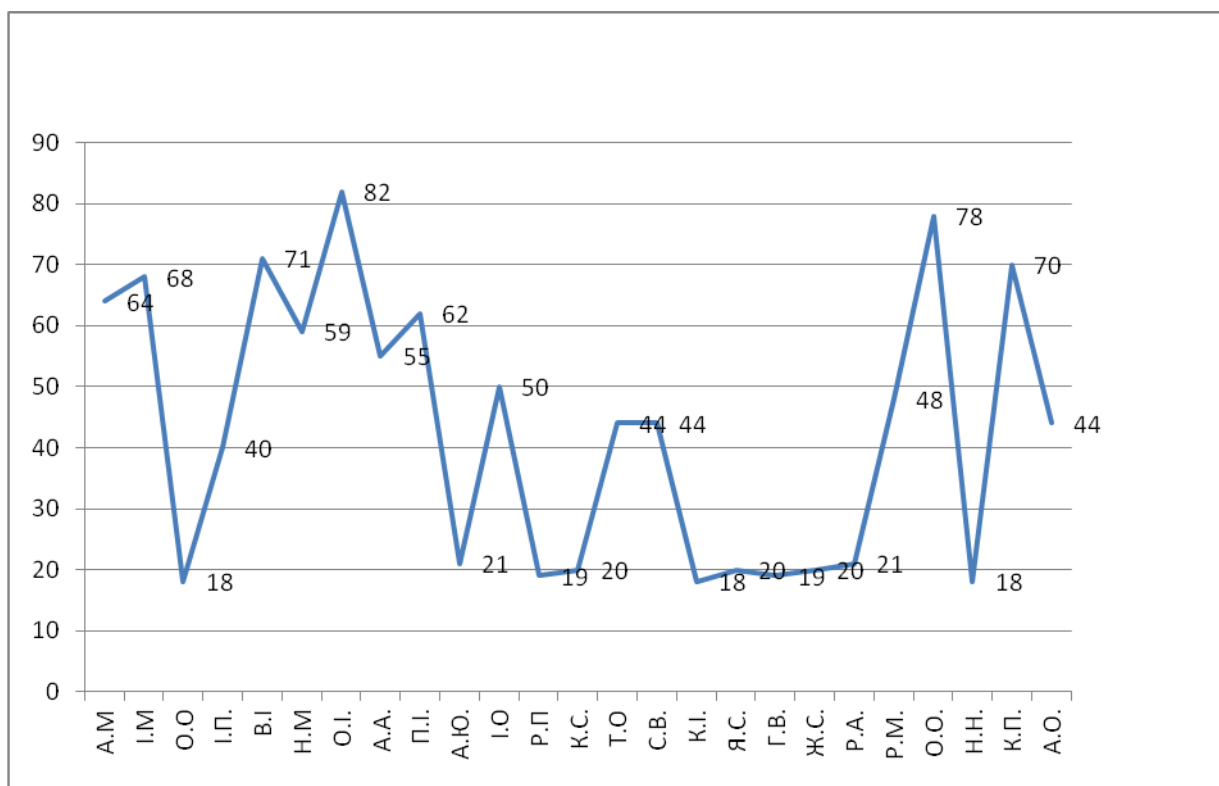


Рис. 2.8 Показник фактору проблеми і страхи у відносинах з учителем

- Загальна тривожність в школі є характеристикою емоційного стану дитини, пов'язаного з різними формами її включення в життя школи. Дуже висока тривожність у 3-х учнів, висока у 5-ти.
- Фрустрація потреби в досягненні успіху виражається у створенні несприятливого психологічного фону, який заважає дитині розвивати свої потреби до успіху. За цим показником 6 учнів мають високу тривожність, 3 - дуже високу.
- Переживання соціального стресу - проявляється в емоційному стані дитини, на фоні якого розвиваються соціальні контакти, переважно з однолітками. Дуже високу тривожність за цією характеристикою має 1 учень, високу тривожність - 2 учні.
- Страх самовираження - проявляється у негативних емоційних переживаннях ситуацій, в яких дитина повинна розкритися, представити себе іншим, продемонструвати свої можливості. У 3-х - дуже висока тривожність, 8 учнів - високий рівень тривожності.
- Страх ситуації перевірки знань - переживання тривожних станів у ситуації контролю знань, досягнень, можливостей (особливо - публічно). 7 учнів маають високий рівень тривожності, 3 - тдуже високий рівень.
- Страх не відповідати очікуванням оточуючих - тривога дитини з приводу оцінювання її вчинків та результатів оточуючими. Виявлено 2 учні з дуже високою тривожністю, 9 учнів з високим рівнем тривожності.
- Низьке фізіологічне протистояння стресу - особливість психофізіологічної організації дитини, що знижає її пристосування до ситуацій стресогенного характеру, та підвищує вірогідність неадекватної, реакції на тривожні фактори середовища. 4 учні мають дуже високий рівень тривожності, 8 учнів - високий рівень тривожності.
- Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин із дорослими в школі, що знижує успішність

навчання дитини. За цим показником 4 учні мають дуже високий рівень тривожності, 5 учнів – високу тривожність.

Кількісне співвідношення характеристик тривожності учнів 4 класу, яке визначене у абсолютних показниках (кількість учнів) та у відсотках подано у таблиці 2.2

**Таблиця 2.2**

**Кількісні показники рівнів шкільної тривожності учнів 4-х класів за методикою «Оцінка рівня тривожності Філіпса»**

n = 25

Рівні шкільної тривожності учнів 4 класу	Розподіл	
	Абсолютне (діти)	Відносне (%)
<b>Високий</b>	9	37%
<b>Середній</b>	8	35%
<b>Низький</b>	7	28%

За результатами дослідження було виявлено, що серед досліджуваних учнів 4-х класів переважає високий та середній рівень загальної тривожності у школі: 35% (9 учнів) та 30% (8 учнів) відповідно. Це є свідченням нестабільного загального емоційного стану учнів, що може привести до розвитку проблем спілкування дитини, насамперед, з однолітками і взагалі з соціальним оточенням. Низький рівень загальної шкільної тривожності мають 35% (9 учнів). Це учні, які з легкістю долають труднощі навчання. Вони не бояться відповідати біля дошки, з легкістю спілкуються з учителем та будують міжособистісні стосунки з однокласниками. Ці діти мають нормальний загальний емоційний стан. Вони не бояться публічних виступів, відповідають біля дошки аналізують домашнє завдання. Ці учні добре адаптовані до шкільного життя.

Наступним етапом було вивчення ступеню вираженості тривожності можливість і виявлення негативного/позитивного ставлення учнів 4 класу до конкретних життєвих ситуацій за методикою «Шкала явної тривожності СМАС (адаптованою А. Прихожан)».

Результати вивчення ступеню тривожності учнів четвертого класу внесені до таблиці 2.3

**Таблиця 2.3**

**Кількісні показники рівнів явної шкільної тривожності  
учнів 4 класу за методикою  
«Шкала явної тривожності СМАС (адаптація А. Прихожан)»**

n = 25

Рівні явної шкільної тривожності	Розподіл	
	Абсолютне (діти)	Відносне (%)
Дуже високий	5	19%
Явно підвищений	7	27%
Трохи підвищений	5	19%
Нормальний	8	35%

Дуже високий рівень тривожності має 5 учнів 4-х класів - 19 % Явно підвищений 7 учнів - 27%. Трохи підвищений у 5 учнів - 19% Нормальний рівень явної тривожності має 8 учнів - 35%.

Таким чином, у 19% учнів класу (5 осіб) дуже висока тривожність. Цих учнів слід віднести до «групи ризику». Вони добре навчаються, відрізняються від інших високою відповідальністю до навчання, дисципліновані, проте це, як правило, видиме благополуччя. Але вони знаходяться в постійній емоційній напрузі, що може врешті - решт привести до зриву, особливо при різкому ускладненні діяльності. У 7 учнів, що складає 27% досліджуваних, явно підвищена тривожність. Поведінка таких дітей метушлива, неспокійна, їх увага розсіяна. У 19% учнів (5 осіб) трохи підвищена тривожність. Вони схильні до переживань, боязливі, невпевнені у собі, в стресових ситуаціях вони як правило відчують деяке занепокоєння. У 35% учнів (8 осіб) нормальний рівень тривожності. Це діти з нормальною, відповідною реакцією на те, що відбувається у школі. У них адекватне сприйняття світу, гарна соціалізація й правильне формування особистості.

Крім того було вивчено рівень тривожності хлопчиків та дівчаток учнів 4 класу. Результати внесені до таблиці 2.4

**Таблиця 2.4**

### Рівень тривожності у хлопчиків та дівчаток 4 класу

Рівні явної шкільної тривожності	Дівчата	Хлопці
Дуже високий	6%	11%
Явно підвищений	18%	28%
Трохи підвищений	14%	19%
Нормальний	62%	42%

За результати можна зробити висновок про те, що хлопчики 4 класу більш схильні до тривожності, ніж дівчатка. Так нормальний рівень тривожності виявлений у 62 % дівчаток та 42 % хлопчиків. Явно підвищена тривожність простежується у 28 % хлопчиків та – у 18 % дівчаток. В групі ризику, яка характеризується дуже високою тривожністю хлопчиків на 55 більше - 11 %, ніж дівчаток - 6 %. Невелика різниця на рівні трохи підвищеної тривожності, яка виявлена у 14% дівчаток та 19 % хлопчиків.

Далі для узагальненого рівня тривожності учнів 4 класу було використано тест «Тривожність» (Р.Теммл, М. Доркі, В. Амен).

За результатами тестування для кожної дитини були складені протоколи та обраховано ІТ (індекс тривожності)

**Таблиця 2.5**

#### ПРОТОКОЛ

Прізвище та ім'я дитини: Анна Юдіна

Вік: 10 років Клас: 4 клас Дата:

№ рисунка	Рисунок	Висловлювання дитини	Вибір	
			Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	Гра з молодшими дітьми		+	
2	Дитина та мати з немовлям		+	

*Продовження таблиці 2.5*

3	Об'єкт агресії	Хоче вдарити його		+
---	----------------	-------------------	--	---

4	Одягання	Я одягаюсь сама коли йдемо на прогуянку	+	
5	Гра зі старшими дітьми	Тато грає з старши братом	+	
6	Вкладання спати на самоті	Я не люблю засинати сама		+
7	Умивання	Я також умиваюсь вранці	+	
8	Докір	Мені сумно коли хтось свариться	+	
9	Ігнорування	Бо тут мала дитина		+
10	Агресивний напад	Хтось хоче забрати мій улюблений пенал		+
11	Прибирання іграшок	Не люблю це робити сам		+
12	Ізоляція	Однокласники не хочуть грати з ним	+	
13	Дитина з батьками	З нею гуляють батьки		+
14	Їжа на самоті	П'є молоко і я також люблю	+	

За результатами опрацювання протоколів були розраховані індекси тривожності для кожної дитини і занесені до таблиці 2.6

*Таблиця 2.6*

**Таблиця індексів тривожності учнів 4-х класів**

Дитина	Обчислення ІТ	ІТ(%)
Р.Т.	$IT = 3/14 * 100$	ІТ = 21,4%
А.М.	$IT = 10/14 * 100$	ІТ = 71,4%
І.М.	$IT = 2/14 * 100$	ІТ 14,2%
О.О.	$IT = 6/14 * 100$	ІТ = 42,8%
І.П.	$IT = 4/14 * 100$	ІТ = 24,5%
В.І.	$IT = 5/14 * 100$	ІТ = 35,7%

*Продовження таблиці 2.6*

Н.М	$IT = 6/14 * 100$	ІТ = 42,8%
О.І.	$IT = 1/14 * 100$	ІТ = 7,1%
А.А.	$IT = 5/14 * 100$	ІТ = 35,7%
П.І.	$IT = 2/14 * 100$	ІТ 14,2%

<b>А.Ю.</b>	$IT = 1/14 * 100$	$IT = 7,4\%$
<b>І.О.</b>	$IT = 5/14 * 100$	$IT = 35,7\%$
<b>Р.П.</b>	$IT = 2/14 * 100$	$IT = 14,2\%$
<b>К.С.</b>	$IT = 3/14 * 100$	$IT = 21,4\%$
<b>Т.О.</b>	$IT = 6/14 * 100$	$IT = 42,8\%$
<b>С.В.</b>	$IT = 5/14 * 100$	$IT = 35,7\%$
<b>К.І.</b>	$IT = 3/14 * 100$	$IT = 21,4\%$
<b>Я.С.</b>	$IT = 10/14 * 100$	$IT = 71,4\%$
<b>Г.В.</b>	$IT = 6/14 * 100$	$IT = 42,8\%$
<b>Ж.С.</b>	$IT = 3/14 * 100$	$IT = 21,4\%$
<b>Р.А.</b>	$IT = 7/14 * 100$	$IT = 50\%$
<b>Р.М.</b>	$IT = 6/14 * 100$	$IT = 42,8\%$
<b>О.О.</b>	$IT = 5/14 * 100$	$IT = 35,7\%$
<b>Н.Н.</b>	$IT = 1/14 * 100$	$IT = 7,4\%$
<b>К.П.</b>	$IT = 3/14 * 100$	$IT = 21,4\%$
<b>А.О.</b>	$IT = 7/14 * 100$	$IT = 50\%$

З 25 дітей 4 класу, що брали участь у тестуванні дуже високий і високий рівень тривожності мають - 9 учнів, середній рівень тривожності мають - 8 учнів, низький рівень тривожності у 8 учнів.

У групі дітей з низьким рівнем ІТ (8 учнів), витримується баланс позитивних та негативних впливів у навчальному процесі дитини. Можна стверджувати те, що середовище, у якому виховується дитина повністю відповідає її потребам.

Середній рівень прояву ІТ (8 учнів) свідчить про те що педагогам і батькам слід звернути увагу на індивідуальні особливості та оточення дитини та методи її виховання. І виробити такі підходи у вихованні, які дозволять знизити рівень ІТ та зробити вплив стресогенних факторів безпечним для психіки дитини.

Для дітей, які отримали високий рівень ІТ, вимоги, що пред'являються, і умови, які створені, непосильні та їй потрібна допомога. Такі учні, а

особливо конкретні ситуації, які отримали негативний показник вибору, повинні стати мішенями психокорекційного супроводу дитини.

Якщо виявлено високий рівень тривожності то подразник, який діє на організм дитини за силою майже завжди переважає індивідуально психофізіологічну здатність дитячого організму успішно його подолати або швидко пристосуватися до нього, щоб знизити тривожність.

За умови середнього рівня тривожності - фактор, який є подразником часто переважає здатність до адаптації.

При низькому - лише інколи призводить до неадекватної реакції.

Якщо дія подразника закінчується, то:

- при високому рівні тривожності реакція у вигляді апатії, страху, агресії може зберігатися ще на протязі декількох днів, тижнів або місяців;
- при середньому рівні - декілька годин чи днів;
- при низькому - зникає повністю якщо усунути дію подразника.

За умови створення схожих обставин, при високому рівні тривоги все одно виникає реакція тривожності, якщо, навіть, подразник не діє; при середньому - часто; при низькому - інколи.

Оскільки високий рівень тривожності негативно впливає на формування емоційної сфери учнів 4 класу і дезгармонізує особистість на подальших етапах її розвитку слід організувати спеціальну роботу спрямовану на подолання виявлених факторів особистісної тривожності та показників її прояву.

Отже враховуючи проведені методики можна створити такі характеристики учнів класу:

*Таблиця 2.7*

**Характеристики тривожних станів учнів 4 класу за результати проведених опитувань**

Дитина	Характеристика дитини
--------	-----------------------



<b>А.М.</b>	високий рівень загальної тривожності внаслідок страху самовираження, переживання соціального стресу та страху ситуацій перевірки знань;
<b>І.М.</b>	високий рівень тривожності, що пов'язано із страхом не відповідати очікуванням оточуючим, незадоволені потреби у досягненні успіху, проблеми і страхи у відносинах з вчителями та переживання соціального стресу;
<b>О.О.</b>	низький рівень тривожності, більше виражені страхи самовираження та спілкування з учителем
<b>І.П.</b>	середній рівень тривожності, що проявляється в низькому переживанні соціального стресу, високий рівень фрустрації досягненні успіху, страхові перевірки знань
<b>В.І.</b>	дуже високий рівень тривожності, що пов'язано із страхом самовираження, фрустрацією потреби в досягненні успіху, фобії у відносинах з вчителями та переживання соціального стресу;
<b>Н.М.</b>	високий тривожності, що проявляється у страхові самовираження, фрустрація потреби в досягненні успіху, страхові перевірки знань та проблемам у відносинах з учителем
<b>О.І.</b>	дуже високий рівень тривожності, що пов'язано із низькою фізіологічною опірністю стресу, страхом самовираження фрустрацією потреби в досягненні успіху, проблеми і страхи у відносинах з вчителями
<b>А.А.</b>	високий рівень тривожності, що проявляється різкій розбіжності між високим рівнем домагань і можливостями виконання, комплекс неповноцінності, страхові спілкування з учителем
<b>П.І.</b>	високий рівень тривожності, що пов'язано із низькою фізіологічною опірністю стресу, страхом самовираження і страхами і проблемами у відносинах з вчителями
<b>А.Ю.</b>	низький рівень тривожності, більше виражений страх переживання соціального стресу, страхи і проблеми спілкування з учителем
<b>І.О</b>	середній рівень тривожності, що проявляється у страхові самовираження, фрустрації потреби в досягненні успіху, страхові спілкування з учителем
<b>Р.П</b>	низький рівень тривожності, страх переживання соціального стресу, пов'язаний з індивідуальними особливостями дитини, страхи і проблеми спілкування з учителем

**Продовження таблиці 2.7**

<b>К.С.</b>	низький рівень тривожності, більше виражений страх і проблема спілкування з учителем
<b>Т.О</b>	середній рівень тривожності, що проявляється у страхові самовираження, переживанні соціального стресу, страхові перевірки знань
<b>С.В.</b>	середній рівень тривожності, що проявляється фрустрації потреби у досягненні успіху, страхові перевірки знань, низький рівень мотиваційної орієнтації до стресу

<b>К.І.</b>	низький рівень тривожності, більше виражена проблема переживання соціального стресу
<b>Я.С.</b>	середній рівень тривожності, що проявляється у низькій фізіологічній опірності стресу та фрустрації потреби у досягненні успіху.
<b>Г.В.</b>	середній рівень тривожності, що проявляється у реакції самозвинувачення та страхові перевірки знань, низькій фізіологічній опірності стресу
<b>Ж.С.</b>	низький рівень тривожності, більше виражена проблема фрустрації потреби у досягненні успіху.
<b>Р.А.</b>	низький рівень тривожності, більше виражена проблема страху у відносинах з учителем
<b>Р.М.</b>	середній рівень тривожності, виражений низькою фізіологічною опірністю стресу, низькою самооцінкою та проблемою взаємодії з учителем
<b>О.О.</b>	дуже високий рівень тривожності, що пов'язано із страхом перевірки знань, низькою фізіологічною опірністю стресу та специфічним емоційним станом, викликаним неуспіхом у задоволенні потреби, що супроводжується тривогою, розпачем, розчаруванням, роздратуванням.
<b>Н.Н.</b>	низький рівень тривожності, більше виражена проблема страху у відносинах з учителем
<b>К.П.</b>	дуже високий рівень тривожності, що пов'язано із страхом перевірки знань, низькою фізіологічною опірністю стресу та фрустрацією потреби у досягненні успіху
<b>А.О.</b>	середній рівень тривожності, виражений страхом самовираження, фрустрацією потреби у досягненні успіху та проблемою спілкування з учителем

Таким чином в учнів четвертого класу найбільш виражені такі фактори тривожності: страх перевірки знань на фоні потреби у досягненні успіху, страх самовиражатися, що є причиною низької самооцінки дитини та проблем міжособистісних стосунків з учителем і також відповідно до індивідуальних особливостей дитини - низька фізіологічна опірність до стресу в цілому.

Виявлені рівні тривожності учнів 4 класу підтвердили необхідність організації та проведення роботи направленої на подолання факторів, що викликають шкільну тривожності. Тому завданням корекційної роботи стало визначення та узагальнення ряду психолого-педагогічних умов подолання шкільної тривожності та усунення факторів виникнення тривожності.

Тому на наступному етапі було передбачено використання таких форм, методів і засобів педагогічного і психологічного впливу, які забезпечили взаємодію вчителя, батьків, практичного психолога з дитиною в напрямку корекції і подолання об'єктивної тривожності учнів 4 класу.

### **2.3 Програма корекції шкільної тривожності учнів четвертих класів закладу середньої освіти**

Програма з подолання шкільної тривожності учнів 4 класу є комплексною і включає створення психолого-педагогічних умов та систему психогімнастичних тренінгових вправ для подолання шкільної тривожності.

При створенні і впровадженні програми були враховані загальні психолого-педагогічні умови розвитку і формування особистості учнів 4-х класів:

- індивідуально-типологічні та вікові особливостей четвертокласників, їх соціальне оточення, аналіз історії розвитку дитини протягом навчання у школі;
- вивчення пізнавальної, емоційно-вольової і мотиваційної сфери учнів 4 класу та складання диференційованої особистісної характеристики;
- виявлення поведінкових реакцій та особливостей діяльності дитини у школі при спілкуванні з учителем і однокласниками та в сім'ї;
- забезпечення взаємодії між сім'єю та школою у питаннях розвитку навчання і виховання дітей та формування їх особистості.

Важливим для реалізації програми стало дотримання певних умов подолання особистісної тривожності молодших школярів, яка пов'язана з факторами, що її викликають:

- створення комфортних психофізіологічних умов перебування в школі;

- поширення устосунках між учнями взаємодопомоги, доброзичливості, взаємопідтримки в процесі навчальної діяльності;
- підтримання в класі атмосфери захищеності дитини, незалежно від її навчальних досягнень;
- забезпечення взаємодовіри та підтримки між учнем і однокласниками, вчителем і учнем;
- розроблення психологом необхідної стратегії і тактики з оволодіння компонентами навчальної діяльності, формування мотиваційної, пізнавальної та емоційно-вольової сфери.

#### **Метою програми є:**

- психолого-педагогічна підтримка учнів 4 класу;
- повне позбавлення або зменшення рівня тривожності четвертокласників;
- повне чи часткове виключення фізіологічних проявів тривожності через використання вправ на створення позитивного емоційного фону, розслаблення м'язів, розвиток тактильних відчуттів.

#### **Задачі програми:**

- корекція та зниження тривожності;
- розвиток критичного та образного мислення та фантазії;
- формування умінь розрізняти емоційні стани та їх прояви;
- підвищення самооцінки та впевненості у собі.

Психокорекційний комплекс включає в себе чотири основних етапи планування, організаційний етап, етап реалізації програми, завершальний і узагальнюючий етапи.

Виходячи із завдань, були обрані методи та техніки для реалізації програми:

- Арт-терапія спрямована на розвиток впевненості, дрібної моторики, зниження тривожності. Показником для проведення арт-терапевтичної роботи з учнями 4 класу може стати: імпульсивність та високий рівень тривожності дитини, дисгармонійна самооцінка, негативна Я-концепція, труднощі емоційного розвитку, стресові та депресивні стани, неадекватна поведінка, конфлікти в міжособистісних стосунках, ворожість до навколишнього світу.

- Музикотерапія - різновид арттерапії, де музика використовується в корекційних цілях. Основна мета нормалізація психоемоційного стану. Забезпечує установку контакту психолога з дитиною; досягнення катарсису, очищення від негативних станів у процесі музичного сприйняття; забезпечує зняття напруги, та релаксацію.

- Ігротерапія рекомендується для зниження напруженості в класному колективі або зорею дитиною, тривожності, підвищення впевненості в собі. Гра є вільним проявом наявних у дитини функцій тому діє у напрямках послаблення напруги та відновлення сил. Користь гри полягає в тому, що ігрова діяльність дитини визначається внутрішніми і зовнішніми спонуканнями, які забезпечують тренування здібностей в комплексі.

Групова ігротерапія дає можливість створити справжнє соціальне оточення, яке допоможе дитині задовольнити потреби в спільному житті і діяльності з іншими дітьми та допоможе отримати досвід ефективного функціонування і сприятиме виробленню толерантності до стресу і тривоги. Подолання тривожності учнів 4 класу буде більш ефективним якщо у цю роботу будуть включені їх батьки.

Саме в колі сім'ї, за умови поваги до індивідуальності дитини, подолання тривожних проявів, виховання самостійності, відповідальності, довірливості, подолання ригідності, формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту буде більш результативнішим.

Саме у колі рідних і близьких людей учням буде легше у визначенні шляхів виходу із складної ситуації.

Отже першим етапом корекційної роботи з подолання тривожності учнів 4-х класів була розробка програми, яка базувалася на узагальненні та визначенні психологічних та педагогічних умов, спрямованих на попередження виникнення та подолання тривожності дитини. З нею повинні бути ознайомлені і задіяні до роботи по її виконанню вчителі предметними, класний керівник та батьки учнів. У програмі повинні бути зазначені психогімнастичні коригуючі вправи.

На другому етапі з метою її реалізації проводились заняття із застосуванням комплексу цих вправ, підібраних на основі факторів, що викликали тривожність в учнів 4 класу, рівня їх сформованості та особливостей прояву з урахуванням індивідуальних особливостей дитини, її соціального статусу в групі однолітків та рівня успішності в навчанні.

Робота з подолання тривожності проходила у трьох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих напрямках:

- вироблення конструктивних способів поведінки у стресових для дитини ситуаціях;
- навчання учнів 4-х класів способів і прийомів оволодіння тривожністю;
- формування в учнів необхідних знань, умінь та навичок, які забезпечуть створення запасу стійкості та емоційної рівноваги, розширення їх функціональних можливостей, перебудова мотиваційної сфери учня, вироблення розвитку самооцінки підвищення впевненості, формування адекватного рівня вимог, позитивного ставлення до себе.

Програма спрямована на подолання високого та середнього рівня тривожності, зниження її до стану, який не викликатиме порушень емоційній сфері та розвитку дитини.

Поставлені завдання були реалізовані через такі напрямки профілактично-корекційної роботи:

- формування відповідної поведінки;
- усвідомлення і управління власними емоційними проявами;
- розвиток способів спілкування, впевненості у собі та самостійності;
- формування позитивного ставлення дитини до свого “Я”;
- адекватна характеристика особливостей своєї зовнішності;
- уміння бачити свої недоліки і переваги на фоні позитивної оцінки якостей однолітків;
- навчання прийомам психогімнастики та релаксації [36,38]

**Етап планування** - забезпечення визначення факторів та рівнів тривожності учнів 4 класу, відповідно до цього складання плану корекційної роботи. Інформація отримана в ході опитування дала змогу окреслити основні завдання корекційної роботи: з яким рівнем тривожності доведеться мати справу та на які ще особливості дітей слід звертати увагу у процесі корекції.

**На організаційному етапі** були створені корекційні групи, визначено час та періодичність роботи, підбрано необхідні матеріали. Для занять було створено три групи учнів з високим середнім та низьким рівнем тривожності. Заняття проводилися 2 рази на тиждень. Заняття проводилися у групах та індивідуально з кожною дитиною. Заняття проводилися в позаурочний час, коли діти вже переключалися з навчальної діяльності. З батьками та вчителями було проведено попередню бесіду з метою підготовки їх до корекційної роботи з учнями 4 класу, роз'яснення значимості цієї роботи, цілей та завдань даної програми взагалі.

**Етап реалізації програми** включає з 11 занять, які проходили у групах дітей один раз на тиждень тривалістю 45 хвилин. Протягом даного етапу вівся щоденник спостережень, протокол проведення корекційних занять.

## **Техніки використані з метою звільнення дитини від тривожності:**

### **1. Формування у дитини розуміння того що нервувати нормально.**

Так, у житті формується проблема, яку потрібно розв'язати. Це може бути нове місце перебування, зустріч з групою незнайомих дітей, необхідність показати свої знання. Далі потрібно навчити дитину розрізняти варіанти виникнення тривоги: це дійсно небезпека і потрібна вся енергія, щоб розв'язати проблемну ситуацію, яку потрібно вирішити або це просто шум («а раптом, а раптом, а раптом»), який крутиться в голові та виробити в неї навички вирішення проблем.

### **2. «Дістати» тривогу назовні**

Коли тривога проявляється її необхідно «зловити» та дати ім'я, ніби створивши дистанцію між собою та своєю тривоگوю. На цьому етапі важливо перетворити тривогу на жарт: уявити у вигляді персонажу, придумати смішне прізвисько, проговорити смішним голосом речі, які лякають. Можна запропонувати дитині взяти листок і разом з нею намалювати її тривогу. Далі зробити жест, ніби, діставши тривогу з голови дитини: «Зараз я дістану твою тривогу!», з дивним звуком.

### **3. Зробити тривогу передбачуваною**

Це не означає, що потрібно постійно чекати на тривогу. У житті є ситуації, в яких вона обов'язково виникає, тому що це цілком нормально для людини. Предмети тривоги у всіх різні: хтось боїться змій, хтось – виступати на публіці, але механізм виникнення завжди однаковий. Дитина, яка навчилася визначати появу тривоги розуміє причини її появи (прагнення повернути ситуацію у стан комфорту): «Звичайно, ти з'явилася. Тому що я йду в нову школу чи складаю ДПА».

Для вироблення навичок подолання тривожності у тій чи іншій ситуації результативною є робота з картками, на яких зображені об'єкти, що можуть викликати старх і тривогу. Після перегляду карток можна попросити дитину написати три улюблені речі, які каже їй тривога: «Метелики



небезпечні / Ця собака вкусить мене / В басейні акули». А на іншому боці картки написати «Мої відповіді тривозі». Це не мають бути спростування тривоги на зразок «У басейні немає акул». Це відповіді самій тривозі: «Тривого, ти допомагаєш мені отримати нові знання» або «Тривого, ти дуже передбачувана». Дітям це подобається, вони носять картки у своїх щоденниках і знають, що у них завжди є відповідь тривозі. Така навичка допомагає рухатися по життю: впізнавати тривогу в нових ситуаціях та відповідати їй.

#### **4. Практикувати некомфортні ситуації**

Практика є єдиною можливістю для учня навчитися впевнено справлятися з тривогою. В дитини повинен виробитися протилежний досвід – досвід дії в ситуаціях, коли нервуєш, розчарований чи зробив помилку. Для слід дозволяти дитині потрапляти в нові некомфортні ситуації. Завдання полягає у тому, щоб дитина навчилася відчувати комфорт у дискомфорті, адаптувалася до нього. Якщо ми йдемо в нове місце, не потрібно говорити: «Сьогодні ми складаємо ДПА». Ми маємо сказати: «Сьогодні ми складаємо ДПА, я думаю, твоя тривога може проявитися, що вона тобі скаже? Що ти їй відповіси? Розкажи». Дитина повинна зрозуміти, що тривога у цій ситуації нормальна, і бути поряд, щоб підтримати дитину, якщо вона не впорається. (Приклади занять з учнями 4 класу для подолання тривожності наведені у додатку Г).

**Завершальний етап** передбачав визначення ефективності програми шляхом діагностики тривожності четвертокласників. Основним критерієм було визначено зниження тривожності учнів 4 класу.

Після закінчення занять з метою визначення рівня тривожності повторно була проведена «Проективна методика діагностики шкільної тривожності» А.Прихожан. Далі разом з батьками та вчителями проаналізовані основні поведінкові зміни дітей. Визначено перспективи подальшої роботи. Додаткові рекомендації були надані вчителям щодо організації роботи з учнями, які мають високий рівень тривожності.

Результати повторного опитування дали можливість визначити, що ознаки шкільної тривожності учнів 4-х класів, які брали участь у корекційній програмі, зменшилися.

До участі у програмі у 19 з 25 дітей (73%) був високий і середній рівень тривожності.

Повторне проведення методики А.Прихожан також допомогло прослідкувати зміни у тривожності дітей. До проведення корекційної програми середнє значення негативних відповідей, що варіювалися від 0 до 8 становило 9,2 бала. Після проведення корекційних занять кількість негативних відповідей варіювала від 0 до 6 і середній рівень склав 2,11 бала. Проведений дисперсійний аналіз говорить про те, що дана відмінність є значущою ( $p=0,0001$ ).

Таким чином, повторне проведення методик по визначенню шкільної тривожності дає нам змогу стверджувати, що рівень тривожності дітей після проведення корекційної програми зменшився.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до отриманих результатів роботи виходячи із завдань можна сформулювати та узагальнити головні висновки.

1. Проблема тривожності зокрема, шкільної тривожності знаходить відображення у роботах вітчизняних та зарубіжних психологів.

Шкільна тривожність - це один із видів тривожності, яка проявляється і закріплюється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища. В її формуванні можна умовно виділити як індивідуальні так і ситуаційні передумови. Шкільна тривожність молодшого школяра є очевидною ознакою труднощів у процесі шкільного життя і, однозначно, перешкоджає ефективній навчальній діяльності незалежно від того, усвідомлюється вона самою дитиною чи ні. Шкільна тривожність на різних етапах навчання неоднорідна, вона викликана різними причинами і проявляється в різних формах, окремі з яких можна вважати універсальними.

2. Розглядаючи рівні чинників формування тривожності учнів 4 класу було виявлено, що в учнів нашої вибірки підвищена тривожність, що пов'язана з факторами страх самовираження (що пов'язано із незадоволенням собою як суб'єктом освітньої діяльності) ;

- фактор страху перевірки знань (пов'язаний з потребою скласти ДПА);
- низька фізіологічна опірність стресу (індивідуальна особливість організму, схильність до переживання тривоги);
- проблеми і страхи у відносинах з учителем (страх не відповідати вимогам вчителя, негативне самопочуття від перебування у школі).

Визначені рівні прояву тривожності в учнів 4 класу, на основі критеріїв їх розрізнення:

- високий, коли дитина не здатна адаптуватися до подразника, який викликає тривогу та знизити рівень його значущості, тому майже завжди

переживає фрустрацію і страх, можливо апатію (залежно від індивідуальних особливостей);

- середній - не завжди може адаптуватися і тому відчуває напругу, хвилювання чи переживає незадоволення та роздратування;
- низький - учень іноді відчуває емоційний дискомфорт, але здатний адаптуватися до подразника.

3. Умови подолання шкільної тривожності в учнів 4 класу пов'язані з необхідністю навіювання негативної дії факторів, що її зумовлюють.

З цією метою дитині слід забезпечити:

- комфортні психофізіологічні умов перебування в школі;
- індивідуальний підхід в навчанні і вихованні;
- створення умов для розвитку самостійності;
- створити умови для вироблення критеріїв особистісного успіху;
- забезпечити умови доброзичливості, взаємодопомоги, взаємоповаги у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності;
- сприяти формуванню взаємодовіри та підтримки між вчителем і учнем, учнем і однокласниками;
- підтримання в класі атмосфери прийняття дитини, незалежно від успішності навчання.

Знання та впровадження в практику школи цих умов дало можливість більшою мірою подолати тривожність та забезпечити інтелектуальне та особистісне зростання учнів, адекватний розвиток емоційно-вольової, пізнавальної та мотиваційної сфери їх особистості.

Контрольний зріз, який було проведено після впровадження корекційної програми з подолання шкільної тривожності учнів 4 класів засвідчив відсутність високого рівня тривожності, підвищення на 12,5%

учнів з середнім рівнем тривожності та на 20,7% з низьким рівнем тривожності серед четвертокласників.

4. Впровадження комплексної програми подолання шкільної тривожності для учнів 4 класу сприяло успішному вирішенню проблеми попередження виникнення, розвитку і закріплення тривожності або ж зниження її рівня до оптимального. Умовами успішної реалізації даної програми стало поєднання психолого-педагогічних факторів та системи практичних психогімнастичних вправ. Це дало можливість забезпечити адекватний психічний розвиток учнів 4 класу і сприятливі умови для формування їх особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Москва: Академ. проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
2. Адаптація дітей (учнів/студентів до навчально-виховного процесу/науковий редактор: В. Г. Панок; автор колонки 1 т.: Н. В. Сосновенко, А. І. Тінякова. Видання 2-е.- К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. - 112 с.
3. Аракелов Н. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности// Психологический журнал. – 2011. – № 2. – 38 с.
4. Александровская Э.М., Гильяшева И.Н. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного опросника Р. Кэттелла. // Методические рекомендации - М.: Фолиум, 1995.
5. Астапов В.М. Тревожность у детей - М.: ПЕРСЕ, 2001, - 160с.
6. Астапов В. М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография / В. М. Астапов, Е. Е. Малков, – М.: МПСИ, 2011, - 368 с.
7. Бочаріна Н. О. Психологія особистості: навчальний посібник / Н. О. Бочаріна.– Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич, 2014, – 225 с.
8. Блюм Г. «Психоаналитические теории личности». Пер. с англ. и вступительная статья А.Б. Хавина – Э.: Изд-во «КСП» 1996, – 243 с.
9. Брель Е. Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции. Авт. канд. дис. / Е. Ю. Брель. – Томск, 2010, – 142 с.
10. Васьківська С.В. Про дитячу тривожність // Початкова школа, 1993, №9, с. 8-11, №10, с. 53-56.
11. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. – М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2007, – 159 с.

12. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос./Скрипченко О.В., Волинська Л.В. – К.: Просвіта, 2001, – 416 с.
13. Волошина В.В., Волинська Л.В., Лохвицька Л.В. Розвиток пізнавальних інтересів у дошкільників та молодших школярів. – К.: НПУ ім. Д.Драгоманова, 2003, – 214 с.
14. Готовність дитини до навчання / С.Максименко. – К.: Мікрос-СВС, 2003, – 112 с.
15. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015, – 227с.
16. Данилова Е.Е. Детский тест «Рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга. — М.: Московский городской психолого-медико-социальный центр, 1997.
17. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: методичні рекомендації/ авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. – Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018, - 106 с.
18. Изард К. Э. Психология эмоций //Пер. с англ. – СПб.: Питер, 1999, - 464 с.
19. Томэ Х., Кахеле Х. Современный психоанализ. Т. I. Теория: Пер. с англ. / (Общ. ред. А.В. Казанской – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996, - 163–172 с.
20. Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен) / Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития - СПб., 2002, - 19-28 с.
21. Лемак В.М., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики, Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012, - 616 с.
22. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей - СПб.: Речь, 2000.
23. Молодший шкільний вік //Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник /О. Скрипченко та ін. -К, 2001.

24. Мутліна Л. Психолого-педагогічні дослідження страхів у молодшому шкільному віці // Соціальна психологія - 2004 - №5 - 144-152 с.
25. Майерс Д. Социальная психология / Перев. с англ. - СПб, 1997, - 688 с.
26. Помиткіна Л.В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів / Л.В. Помиткіна, М.П. Полухіна. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 10, Вип. 27. 482–492 с.
27. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.05 “Соціальна психологія; психологія соціальної роботи”. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєверодонецьк, 2017, 40 с.
28. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019, 134 с.
29. Прихожан А.М. Детский вариант шкалы явной тревожности // Иностранная психология. 1997, - № 8.
30. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000, - 304 с.
31. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012, - 328 с.
32. Психологу для роботи. Діагностичні методики, укладачі М.В. Лемак, В.Ю. Петрище, вид. 2 – Ужгород, 2012, - 618 с.
33. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності // Психолог -2003 - №2 - 21-22 с.
34. Ставицька С.О. Взаємозв'язок успішності та шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Наукові записки аспірантів.



(Академія наук вищої школи, Волинський Академічний дім). Випуск 4. — Луцьк, 1997, - 78-85 с.

35. Ставицька С.О. Вивчення особистісної тривоги у дітей молодшого шкільного віку проєктивними методами//Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Методи підготовки фахівців до професійного спілкування”. Книга І. — Черкаси – 1997, - 109-119 с.

36. Ставицька С.О. Підготовка практичного психолога до роботи з профілактики і подолання особистісної тривоги молодших школярів// Збірник статей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції “Соціальна робота у сфері освіти: проблеми, професійної підготовки та діяльності”. – Кам’янець-Подільський, 1997, - 58-67 с.

37. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 2 (МО України, НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ, 1998) - 168-173 с.

38. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Психологія на перетині тисячоліть: Збірник наукових праць учасників П’ятих Костюківських читань: В 3-х т. - К.: Гнозис. - 1998. - Т.3. - 220-227с.

39. Ставицька С.О. Теоретичні основи вивчення особистісної тривоги у молодших школярів Збірник наукових праць. Випуск 1 (МО України, НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ, 1998). - 135-139 с.

40. Тарасова С.Ю., Осницький А.К. Психофизиологические и поведенческие показатели школьной тревожности // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 1. 59-65с.

41. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей/ Н. Карпенко // Початкова школа. - 2002. - № 3. - 47с.

42. Ковалевська А. О. Причини та види страхів молодших школярів/ А. О. Ковалевська // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.:

Педагогіка і психологія: збірник статей. - Вип. 26. - Ч.2. - Ялта: РВВ КГУ, 2010, - 238с.

43. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми // Детская психология и психотерапия. - Изд-во: Речь, 2000.

44. Шапарь В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор. 2009. 670 с. 9.

45. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Young Scientist*. 2017. № 11 (51). 835–838 с.

46. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб., 2002, - 60-64с.

47. Хьелл Ларри Теория личности / [пер. с англ. С. Меленевской и Д. Викторовой] / Ларри Хьелл и Дэнис Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009, - 607 с. : ил. - (Серия «Мастера психологии»).

48. Popovych, I., Kononenko, O., Kononenko, A., Stynska, V., Kravets, N., Piletska, L., Blynova, O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*, 2020, Vol: 7 num Especial, 41-59.

49. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. *Proceedings of the 2<sup>nd</sup> International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa»*, 27 Sept. 2014, USA, New-York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176-180.

50. Popovych, I., Tkach, T., Sirko, R., Rudenko, L., Sokolova, H., Slobodianyk, V. & Blynova, O. (2020). Research on Mental States of Anxiety of First-Year Cadets of the University of Life Safety. *Revista Inclusiones*, Vol: 7 num Especial, 264-278.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, \_\_\_\_\_,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
    - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
    - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
    - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
    - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
    - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
      - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
      - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
      - не підроблювати документи;
      - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
        - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
        - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
        - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
        - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
        - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
        - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесно

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ім'я, прізвище)

## ДОДАТОК Б

**ПРОТОКОЛ**  
до тесту «Тривожність»

Ім'я дитини

Вік дитини

Дані обстеження

Номер і зміст малюнка	Висловлювання дитини	Вибір дитини	
		веселе обличчя	сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми.			
2. Дитина і мати з дитиною.			
3. Об'єкт агресії.			
4. Одягання.			
5. Гра зі старшими дітьми.			
6. Укладання спати на самоті.			
7. Умивання.			
8. Догана.			
9. Ігнорування.			
10. Агресивний напад.			
11. Збирання іграшок.			
12. Ізоляція.			
13. Дитина з батьками.			
14. Їжа на самоті.			

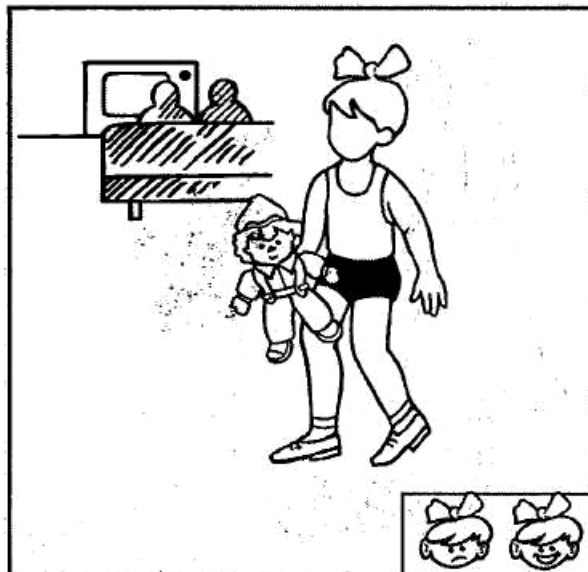
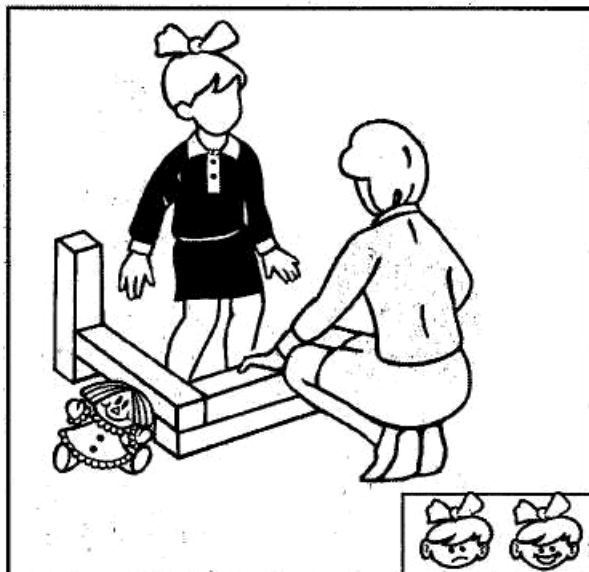
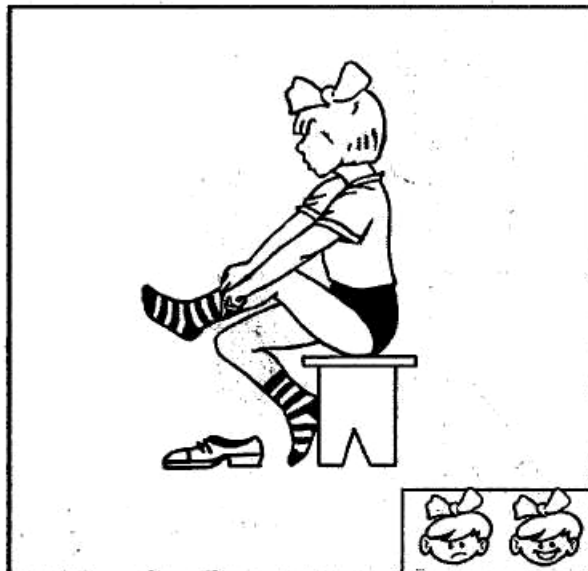
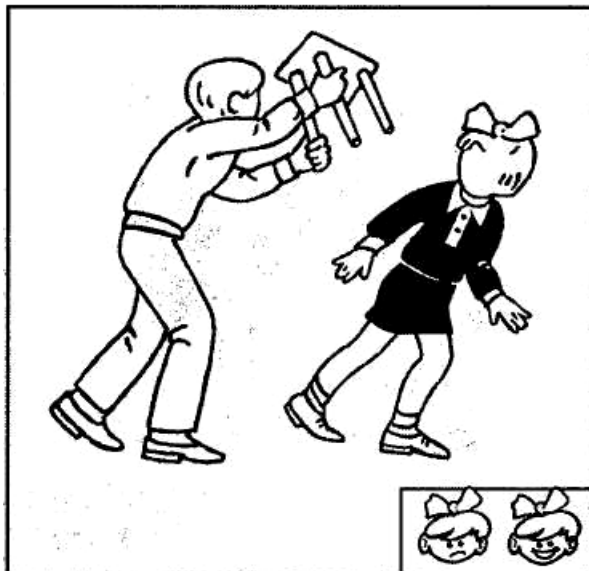
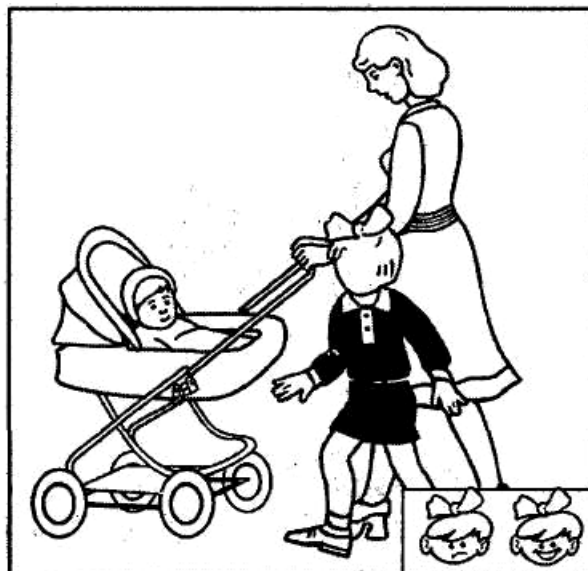
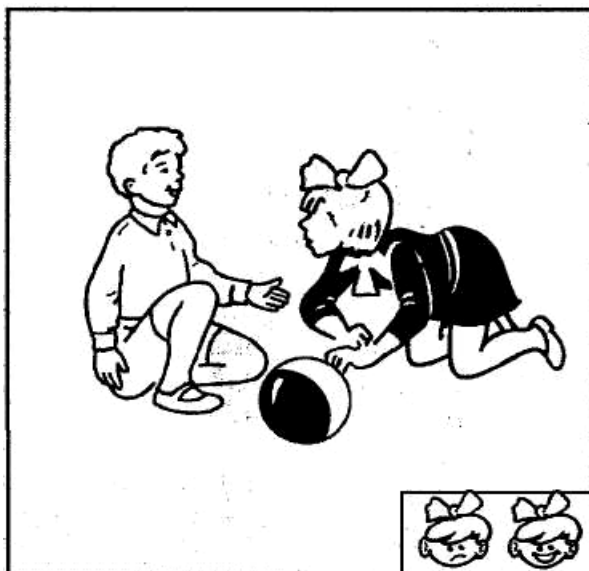
За індексом тривожності (ІТ) діти віком від 3,5 років до 7 років умовно можуть бути розділені на три групи:

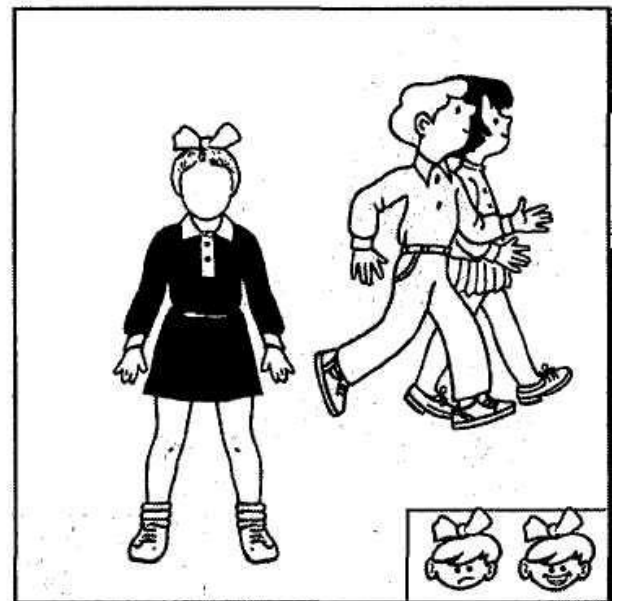
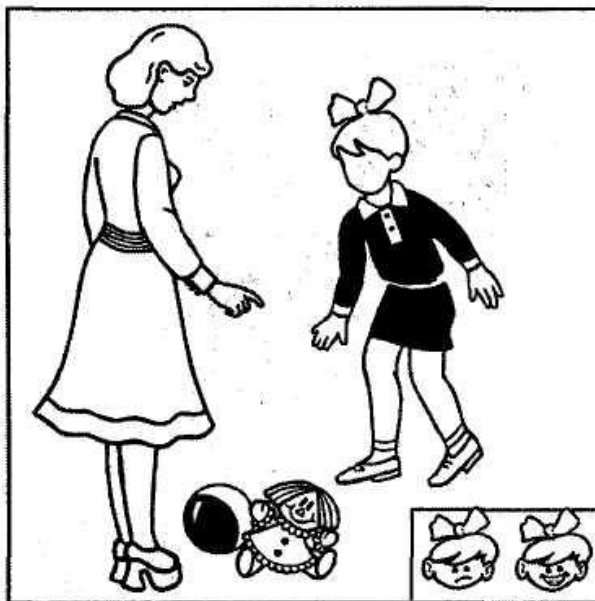
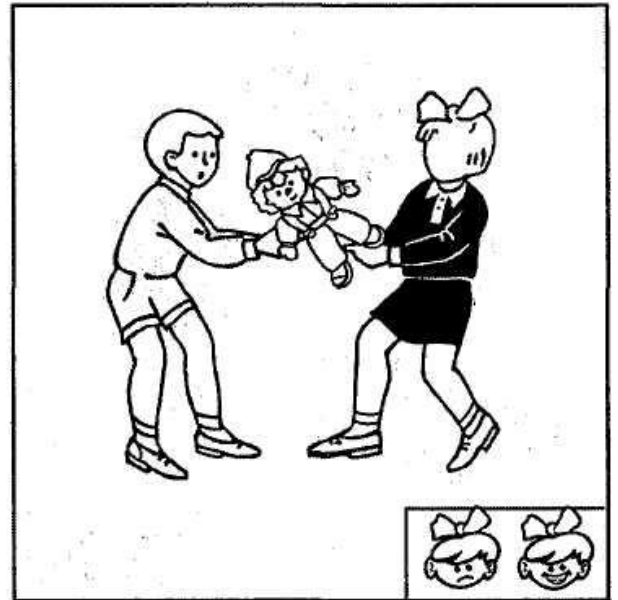
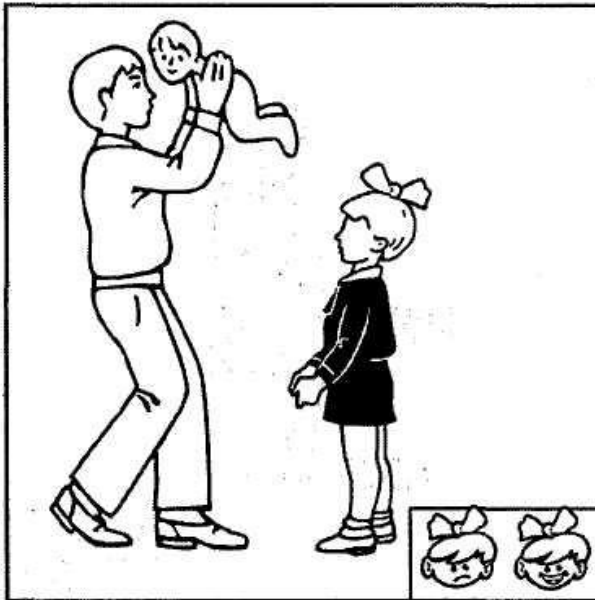
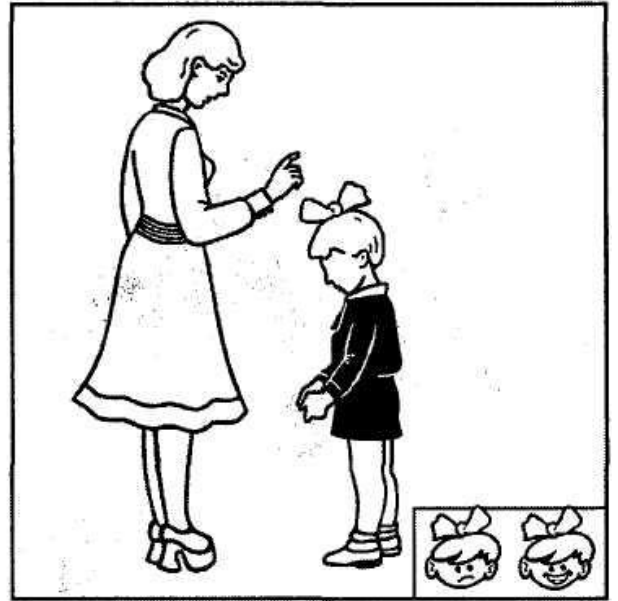
1. Високий рівень тривожності. ІТ за величиною більше 50%.

2. Середній рівень тривожності. ІТ знаходиться в межах від 20% до 50%.
3. Низький рівень тривожності. ІТ розташовується в інтервалі від 0% до 20%.

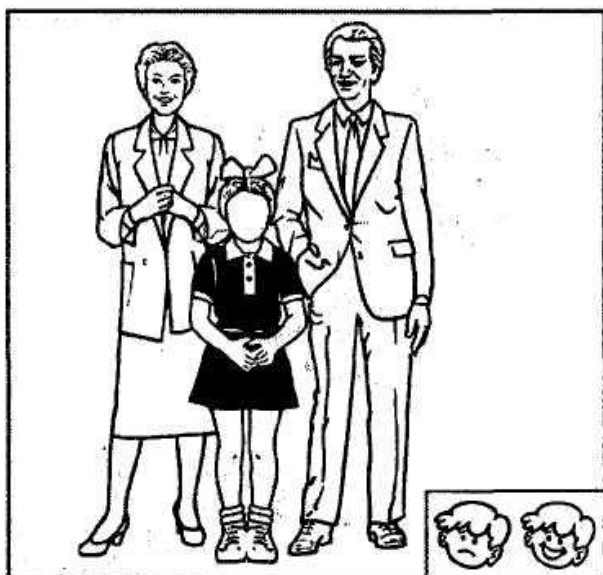
У ході **якісного аналізу** кожна відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізується окремо. На основі такого аналізу робляться висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високим проєктивним значенням у цьому зв'язку мають мал. 4 (одягання), 6 (укладання в ліжко на самоті), 14 (їжа на самоті). Діти, в цих ситуаціях роблять негативні емоціональні вибори, з високим ступенем ймовірності будуть мати високий ІТ. Діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на мал. 1 (дитина і мати з немовлям), мал. 7 (умивання), мал. 9 (ігнорування) і мал. 11 (збирання іграшок), з великою ймовірністю отримують високий або середній індекс ІТ.

**ДОДАТОК В****Варіанти малюнків для дівчаток**

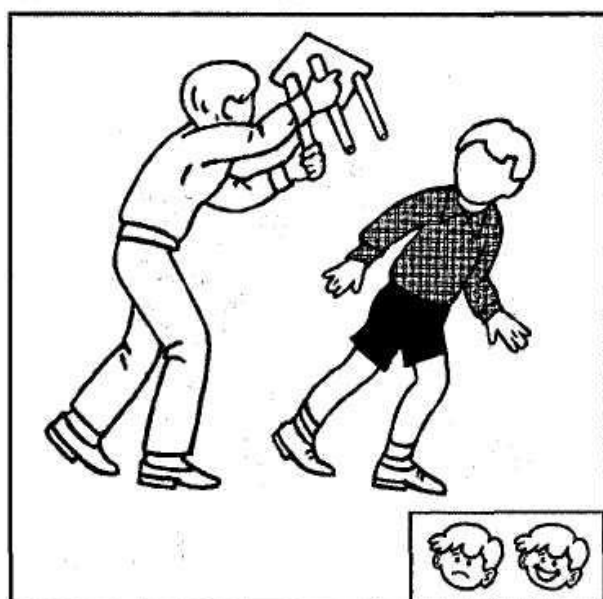
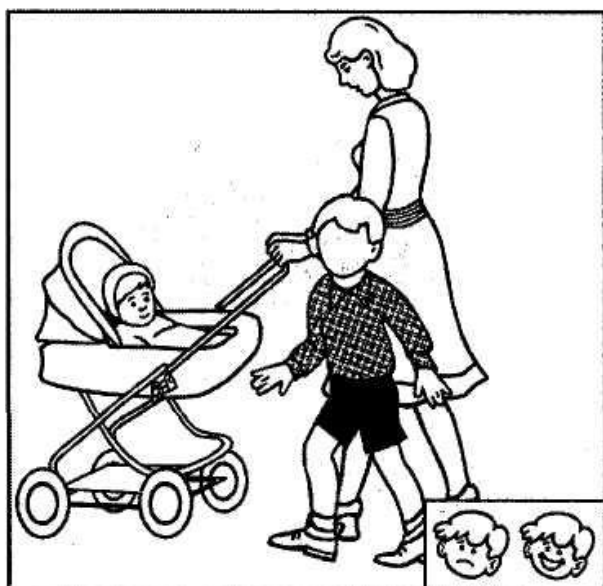
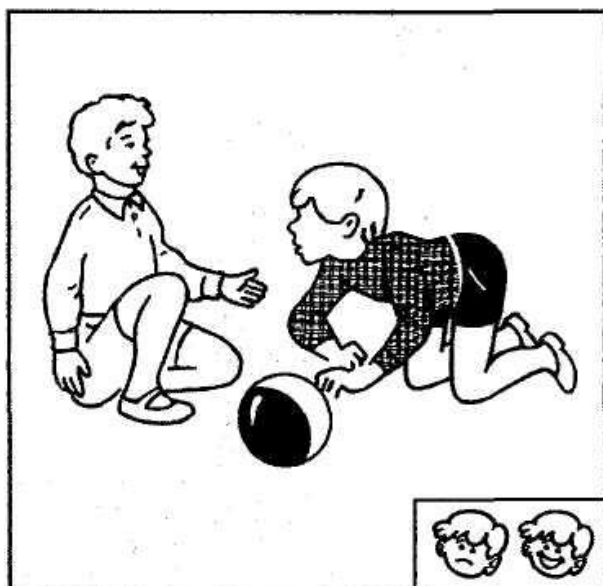


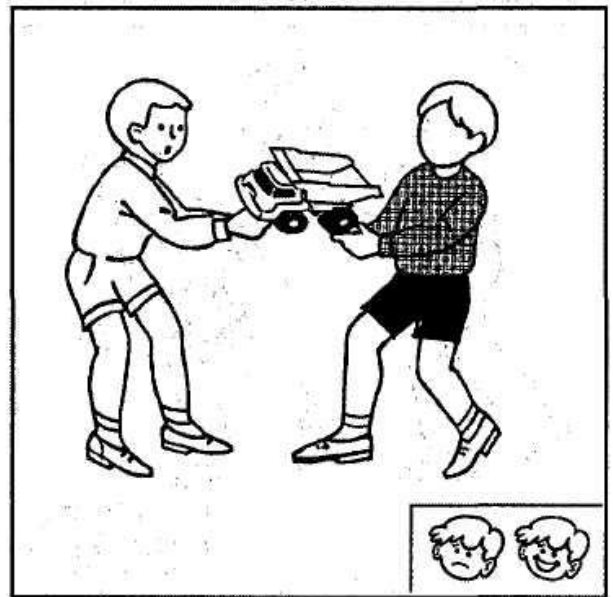
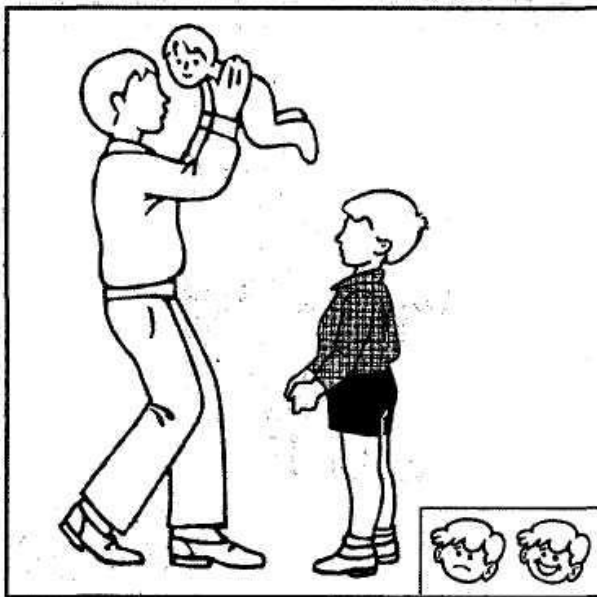
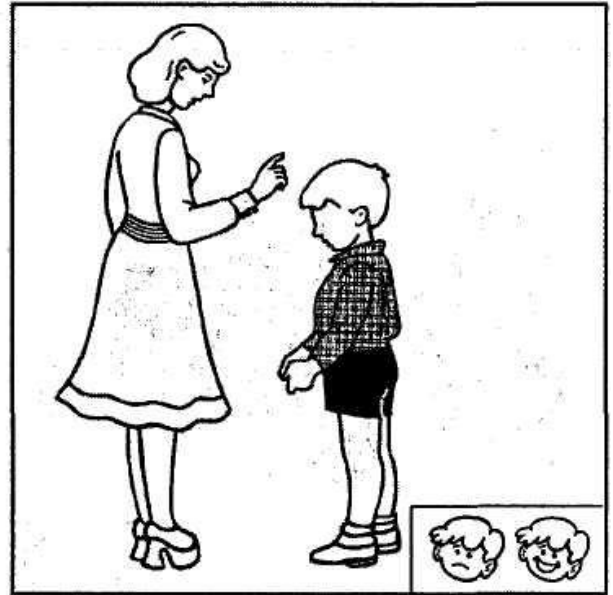
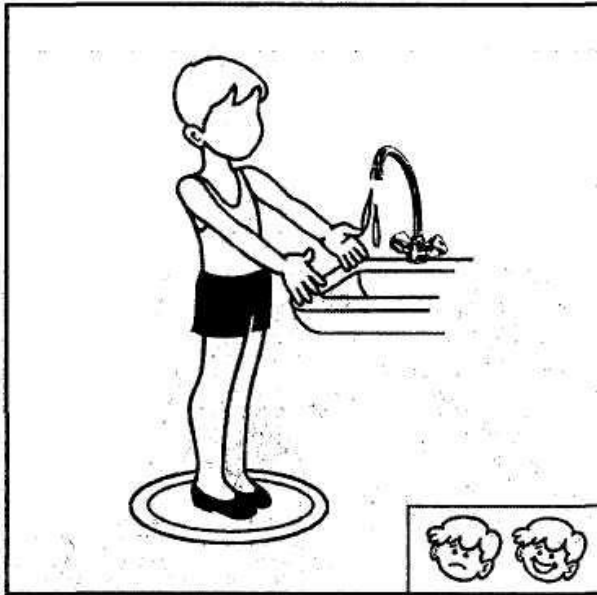
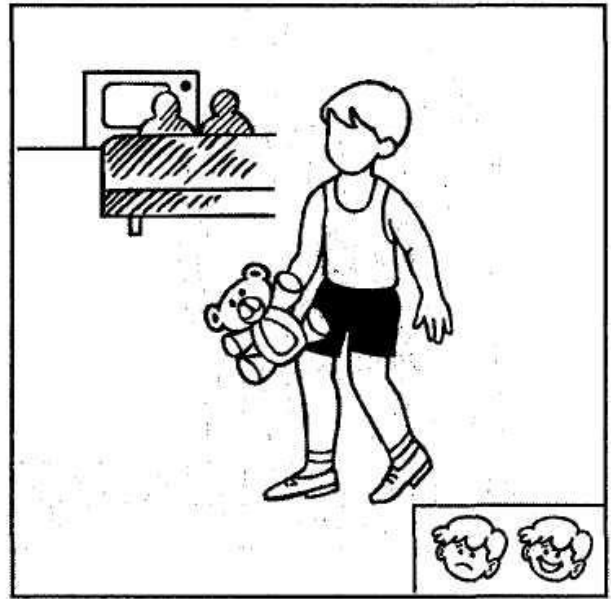
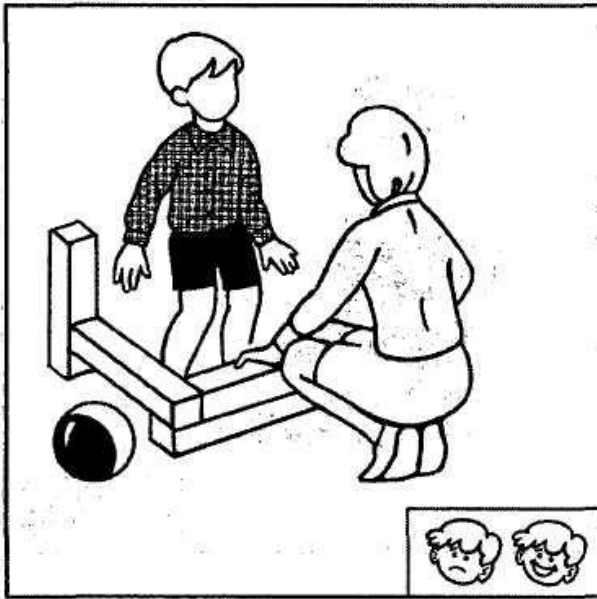


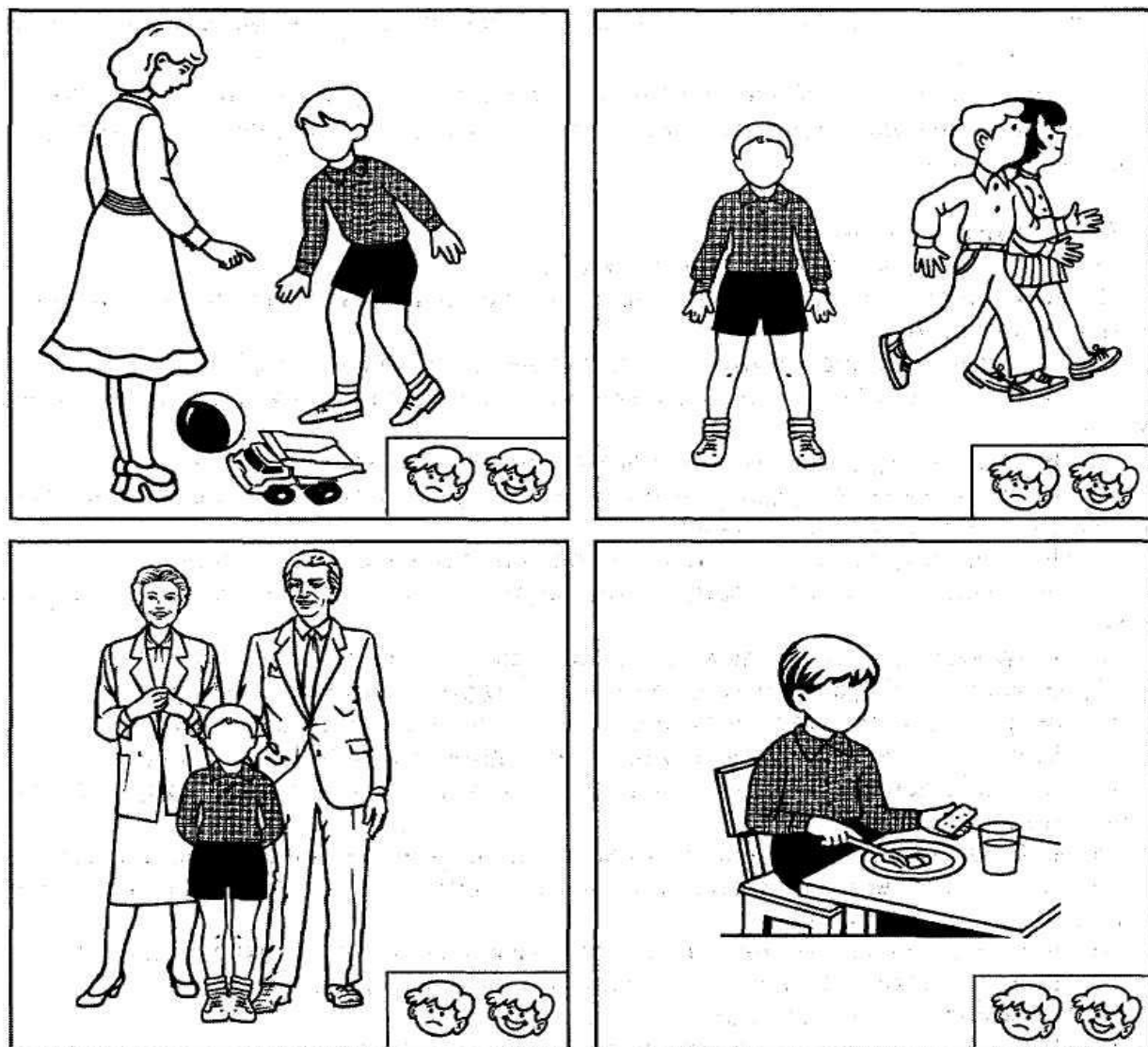




Варіанти малюнків для хлопчиків







**Малюнок 1.** Діти граються (емоційно позитивна ситуація).

Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною (що й передбачається стандартом методики). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми (постійні суперечки, інші діти часто її ображають), а також якщо батьки почали різко обмежувати її в іграх із друзями через те, що потрібно учитися. Першу причину дітям важко коментувати, щодо другої - охоче пояснюють: «Зараз прийде мама і сваритиметься через те, що уроки не зроблено, а ми тут граємося».

Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того, на які наступні ситуації (з дітьми або з матір'ю) дитина реагує негативно.

**Малюнок 2.** Дитина й мати з немовлям (нейтральна ситуація). Малюнок викликає негативну реакцію дитини, якщо мати приділяє їй менше уваги, ніж сестричці чи братикові (навіть якщо вони близнюки або старші від дитини за віком, незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля). Першокласник може почувати себе обділеним увагою матері й нелюбимим не тільки у тих випадках, коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад більш успішного і слухняного брата (сестру), а й тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткові, який відбився від рук, постійно лаючи та відчитуючи його. Отже, будь-яка, навіть негативна увага до іншої дитини може бути причиною ревнощів. Малюнок може сприйматися негативно й у тому разі, якщо дитина взагалі не має братів і сестер, але мати з повагою ставиться до когось із її друзів й постійно ставить його за приклад. Негативна реакція може бути викликана постійним порівнянням дитини із якимось ідеалом, невідповідність якому може дуже болісно переживатися дитиною. У цьому випадку мати може постійно вживати вирази : «хороші діти так не поведуться», «першокласник повинен уміти це робити», «справжні чоловіки не плачуть». Малюнок може сприйматися дитиною негативно, якщо мати надто часто як позитивний приклад подає батька або когось з близьких родичів (якщо той навчається у школі на «відмінно», має різні грамоти та медалі за спортивні досягнення, багато чого досяг у житті тощо).

Проективні малюнки надають додаткову інформацію для вибору тієї чи іншої інтерпретації. Певні уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю.

Важливо підвести матір до розуміння того, що дитині для нормалізації її емоційного стану слід приділяти трохи більше уваги й надавати трохи більше допомоги. Підкреслюючи певну неспроможність дитини, мати лише ускладнює ситуацію, а увага, підтримка й допомога надасть дитині сили діяти, стати такою, якою мати хоче її бачити.

**Малюнок 3.** Дитина як об'єкт агресії (емоційно негативна ситуація) Зазвичай ситуація сприймається негативно й дитина вибирає сумне обличчя для персонажа, зображеного на малюнку, але це має місце далеко не завжди. Й у цих випадках не можна (як нерідко робиться) поправляти дитину, переконувати у неправильності вибору або ж неправильному розумінні малюнка, та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми (частіше хлопчиками), які уміють протистояти агресії; бійки, навіть з друзями, для них звичні й сприймаються як нормальний спосіб вирішення суперечок. Вони люблять демонструвати силу й добре себе почувають після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки (навіть якщо вона зазнала поразки) завжди готова продовжити гру.

**Малюнки 4, 7, 14.** Вдягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації). Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація, а не якась особливе, споживання їжі, яке важко емоційно сприймається наодинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки «фіксовані» на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни гудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього, мал. 14 негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі. Мал. 14 іноді сприймається не як одна з побутових ситуацій (споживання їжі), а як власний портрет. У цьому випадку негативний вибір свідчить про негативну самооцінку дитини. Саме такий висновок слід зробити, якщо й у колірному виборі дитини (методика Люшера) на першому (або на другому) місці стоїть чорний.

**Малюнок 5.** Дитина грається з матір'ю (емоційно позитивна ситуація). На практиці всі діти сприймають персонаж, який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини, забороняє або суттєво обмежує її ігри, вважаючи це заняттям виключно для дошкільнят, марнуванням часу. Іноді така установка складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах своєї дитини й яка прагне зробити усе можливе, Щоб дитина навчалася на «відмінно». Такі матері можуть заохочувати відвідування гуртків та інтелектуальних занять, але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх.

Матері слід тактовно пояснити, що дитина не може повністю відмовитися від звичного для неї способу життя. Позбавлення її ігор призводить до емоційної дестабілізації, погіршує працездатність, знижує навчальну активність.

**Малюнок 6.** Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки, коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: «Мама з татом дивляться телевізор, а дитина грається». Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше уваги приділяють собі, ніж дитині, «ігнорують» дитину, намагаються не займатися нею («іди пограйся», «не заважай», «у мене брак часу» тощо). Іноді такі стосунки з дитиною складаються через об'єктивні обставини. Батьки бажали б і більше спілкуватися з дітьми, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім'ї. Вони дуже втомлюються, й на ігри з дитиною вже просто не вистачає сил. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об'єктивні причини, навіть якщо їм намагаються ці причини пояснити. Вони реагують безпосередньо на слова, які чують найчастіше, та ставлення, яке відчують.

У цьому разі важливо поновити позитивний емоційний контакт із дитиною. Не обов'язково гратися з нею, вистачить просто потримати дитину на колінах, приголубити. Не обов'язково підтримувати розмову, достатньо слухати та кивати. Така «взаємодія» не потребує особливих зусиль і часу, а дитина вже не відчуває себе знедоленою.

**Малюнок 8.** Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація).

Позитивно малюнок сприймається розпещеними, безтурботними дітьми. Як правило, вони коментують свій вибір так: «мама зараз посвариться й забуде, знов будемо гратися», «мама просто так погрожує, насправді вона не сердиться».

**Малюнок 9.** Дитина й батько, який грається з малюком (нейтральна ситуація). Негативна реакція дитини пояснюється аналогічно до інтерпретації малюнку 2.

**Малюнок 10.** Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація).

Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активними, такими, які можуть постояти за себе, забіякуватими дітьми (дівчатками й хлопчиками приблизно однаково). Вибір веселого обличчя вони коментують так: «Тут діти граються».

**Малюнок 11.** Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація).

На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок (згідно зі стандартним описом методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дають гратися (аналогічно реакції на мал. 5). Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: «Мама прийшла й каже: "Досить гратися, іди робити уроки"».

**Малюнок 12.** Ізоляція, ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація).

Якщо дитина не є знедоленою, її не виключають постійно зі спільних ігор, то малюнок сприймається нею позитивно. Дитина пояснює, що на малюнку діти граються. Малюнок практично завжди сприймається негативно дітьми з високим рівнем інтелектуального розвитку: вони реагують на об'єктивний зміст ситуації незалежно від того, як реально до них ставляться інші діти (навіть у тому разі, коли посідають у класі провідні позиції). У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показник тривожності й додавати до інших «тривожних» виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор, і вони цим надто переймаються.

**Малюнок 13.** Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація).

Малюнок сприймається негативно, якщо зіпсовано взаємини з батьками (емоційне неприйняття, байдуже ставлення, часті покарання), а також коли батьки конфліктують між собою чи із старшими членами сім'ї, а дитина мимоволі бере у цьому участь. У останньому випадку Малюнки, де батько й мати зображені окремо, дитина може сприймати позитивно (тобто з кожним окремо у неї хороші стосунки, погано стає тільки тоді, коли вони збираються разом). Малюнок сприймається негативно й у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків (зазвичай із домінантним), а другий не може впоратися із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім'ї, але не відчуває ніякого дискомфорту, відчувається добре, то малюнок вона сприймає позитивно. Якщо ж вона відчуває себе ущемленою, глибоко переживає відсутність батька чи матері, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною, то малюнок оцінюється негативно



**ДОДАТОК Г****Перелік корекційних занять з учнями 4 класу з подолання шкільної тривожності****Заняття 1. «Я є, я буду»**

Дитині пропонується розповісти, яка вона зараз: про зовнішність, почуття, якості, поведінку. За бажанням дитина може використовувати для розповіді свої малюнки, предмети в кімнаті, ілюстрації у книгах, іграшки та інші допоміжні матеріали. Потім дитині пропонується розповісти, якою вона хоче стати: також про зовнішність, поведінку, почуття, якості. Тут також можуть використовуватись допоміжні засоби для складання розповіді. Бажано, щоби психолог і на цьому етапі використовував аудіо- або відеозапис. Після цього дитині пропонується прослухати (передивитись) дві розповіді та порівняти їх. Якщо присутні відмінності, то дитині самій дається можливість придумати, що треба зробити, щоби стати такою, якою вона хоче бути.

**Заняття 2. «Це я - такий...»**

Дитині пропонується кілька картинок. Вона повинна подивитись на кожен й вирішити, яку хорошу якість тут зображено, і сказати, наприклад: «Це я - такий сильний...і т. д.». Бажано мати два набори - один для хлопчиків, другий - для дівчаток. Якщо дитині важко виділити якості, зображені на картинці, психолог може спитати, що тут намальовано, й підвести її до назви потрібної якості особистості. Якщо дитина просто починає швидко перебирати картинки та показувати пальцем, кажучи: «Це я, це я, це я», - психолог повинен зупинити її та спитати: «Ти який (яка)?»

**Заняття 3. «Дзеркало» (виконується на 3-му і на 5-му занятті)**

Психолог і дитина стають один проти одного, і дитина починає повільно виконувати різноманітні рухи, а психолог їх повторює. Потім вони міняються ролями. При цьому спочатку психологу треба виконувати помітні, великі рухи (кивати головою, піднімати руки), а потім - усе

дрібніші. Якщо у другому випадку дитині ніяк не вдається помітити зміни, тоді психолог може підказати, на яку частину тіла треба звернути увагу.

#### **Заняття 4. «Гра в ситуації»**

Гра спрямована на моделювання поведінки дитини в конкретних ситуаціях. Ця гра є варіантом попередньої гри. Тут дитині також пропонується знайти вихід із проблемної ситуації, яку ставить перед нею психолог. Різниця в тому, що дитині пропонуються конкретні випадки з її життя. Психолог може запропонувати дитині зобразити, як би вона вчинила та як можна було би вчинити. Можна використовувати відеозапис поведінки дитини. Така тактика моделювання може використовуватись у будь-яких ситуаціях, де в дитини з'являється підвищений рівень тривожності.

#### **Другий цикл - «Це я і мої друзі»**

#### **Заняття 5. «Знайди свою половинку»**

Для проведення цієї гри психолог повинен підготувати кілька карток, розрізаних на дві половинки. З метою ускладнення гри можна використовувати нерівні лінії розрізу. Психолог перемішує половинки та роздає їх дітям. Потім за його сигналом кожна дитина повинна знайти відповідну половинку. Тут треба пам'ятати, що в роботу з тривожними дітьми не можна включати ефект змагання, тому наприкінці гри можна похвалити дітей за виконання завдання взагалі, а не за швидкість.

Після заняття можна поговорити з дітьми про те, хто як знайшов свою половинку і які ще є способи.

#### **«Клеєний дощик»**

Дітям пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Психолог каже, що пройшов «клеєний» дощик, діти приклеїлись, їм не можна розклеїтись. Після чого він дає команду, і всі діти починають рухатись. За умови засвоєння дітьми способу руху можна ускладнювати гру.

Психолог може використовувати ігрову ситуацію, пропонуючи дітям для виконання не просто завдання, а зв'язну розповідь.

### **Заняття 6. «Вимкнений звук»**

Для цієї гри можна використовувати великий макет телевізора з отвором замість екрану. Психолог по черзі пропонує дітям сісти на стілець «у телевізор». Потім просить дитину розповісти будь-яку історію, наприклад, про те, як вона йшла сьогодні у школу. Через кілька хвилин психолог дає команду, за якою дитина замовкає. Дорослий каже дітям: «У нашого телевізора вимкнувся звук. Давайте спробуємо зрозуміти, про що нам розповідає (ім'я дитини) без слів». Діти «озвучують» розповідь дитини. Якщо оповідача зрозуміли неправильно, треба повторити ще раз. Потім можна замінити оповідача.

### **Заняття 7. «Подарунок» (виконується на 7 – му і 9- му занятті)**

Усі діти сидять у колі. Психолог пропонує кожному подарувати сусіду подарунок, але не справжній.

Для цього дитині треба руками зобразити, що вона дарує, показати щось приємне й піднести подарунок. Після гри можна спитати в дітей, що їм подарували, і співставити, наскільки вірно вони все зрозуміли.

Як варіант гри можна використовувати в якості опису подарунка не конкретну назву предмета, а назву його властивостей, наприклад: «Мені подарували щось велике та м'яке».

### **«Долоньки»**

Дітям пропонуються папір і фломастер. Треба покласти свою долоньку на аркуш паперу, розсунути пальці й акуратно обвести її контур. Потім психолог просить на контурі кожного пальця написати щось хороше про себе. Після цього ведучий збирає «долоньки», читає їх групі, а діти вгадують, де чия «долонька».

### **Третій цикл - «Це я і мої почуття»**

### **Заняття 8. «Почуття тварин»**

Для проведення гри необхідний набір картинок із зображенням відомих тварин. Психолог розкладає по черзі перед дитиною картинки та просить назвати основні якості тварини: наприклад, зайчик - страх, боязливість, лев - сміливість, лисиця - хитрість. Потім психолог пропонує роздивитись ту чи іншу ситуацію і просить дитину описати свої почуття та стани з допомогою картинок. Якщо дитині важко це зробити, психолог може прийти на допомогу. Наприклад: «Ти розбив вазу? Ти себе почував як хто? Вибери картинку з таким «тваринним почуттям», яке схоже на твоє». Далі можна обговорити варіанти поведінки, пропонуючи дитині розповісти, як би себе повели інші звірі в цій ситуації. При проведенні гри бажано уникати оцінок поведінки дитини, оскільки основна мета - навчання дитини більш точно розуміти свої почуття для моделювання поведінки.

#### **«Стрілялочки»**

Дитині пропонується розповісти про те, що вона зараз відчуває, який у неї настрій. Потім психолог пропонує сісти зручніше, заплющити очі й уявити, що в неї в голові вузький коридорчик, який закінчується дверцятами. Ці дверцята закриті, але якщо дитина захоче, то завжди зможе їх відкрити, із силою «вистрелити» в небо (у стелю) свої почуття, наприклад, гнів, образу, злість, а потім знову закрити дверцята.

### **Заняття 9. «Ліплення»**

Гра проводиться перед великим дзеркалом, установленим на підставку й закріпленим на стіні. За допомогою цієї гри дитина вчиться розрізняти почуття за виразом обличчя, за допомогою міміки. У першій частині гри психолог пропонує дитині зобразити, яке в неї обличчя, коли вона сердиться, боїться, радіє тощо. Якщо дитині складно це зробити, то психолог позує зразок, який дитина повинна скопіювати. Після закріплення за кожною маскою певного почуття можна перейти до другої частини гри. Дитина сідає перед дзеркалом, психолог руками «ліпить» на обличчі дитини

мімічну маску. Дитина повинна вгадати, яке почуття зобразив психолог на її обличчі. Потім можна помінятися ролями. Наприкінці заняття психолог каже дитині про те, що коли їй погано, вона може сама руками розтягнути посмішку й подивитись на себе у дзеркало. Тоді настрої обов'язково покращиться.

### **Заняття 10. «Чарівний мішок»**

Перед проведенням гри дитину просять розповісти, який у неї настрій, що вона відчуває. Потім психолог показує дитині мішок і каже, що він чарівний і що в нього можна покласти свої непотрібні почуття: гнів, образу, злість тощо. Дитина повинна імітувати рухи складання. Потім психолог зав'язує мішок, передає дитині та пропонує викинути його у сміття.

**«Ліплення». Виконується так, як і на 9-му занятті.**