

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет психології, історії та соціології

Кафедра психології

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА НЕУСПІШНОСТІ В НАВЧАННІ

кваліфікаційна робота

Виконала: здобувачка 2 курсу 231 Мз групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Нападовська Ганна

Керівник: к. психологічних наук, доцентка

Шелестова Олена

Рецензент: к. психол. н., доцентка

Людмила ГРИДКОВЕЦЬ

Івано-Франківськ-Херсон – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В НАВЧАННІ	5
1.1 Психологічний аналіз тривожності та її види.....	5
1.2 Шкільна тривожність.....	9
1.3 Вплив тривожності на когнітивні процеси та успішність у навчанні.....	11
Висновки до 1 розділу.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ НЕУСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ.....	17
2.1 Організація дослідження.....	17
2.2 Опис методики дослідження.....	19
2.3 Результати дослідження рівня тривожності у школярів.....	24
2.4 Аналіз зв'язку тривожності з успішністю у навчанні.....	32
2.5 Розробка та апробація програми профілактики шкільної тривожності.....	35
Висновки до 2 розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

ВСТУП

Актуальність теми. Останнім часом дуже зростає інтерес до досліджень поняття «тривожності». Сьогодні багато дітей відчувають психологічну незахищеність і напругу через військові дії на території України, втрату житла та вимушену міграцію до інших міст і країн. Високий рівень незахищеності має значний вплив на соціалізацію та розвиток особистості. Причинами незахищеності є страх, надмірні вимоги з боку батьків та низька самооцінка.

Варто відзначити, що в даний час в психологічній літературі збільшується кількість публікацій на тему тривожності. Це вказує на те що інтерес до вивчення цього питання зростає. Тема тривожності є однією з найактуальніших у сучасній психологічній літературі. Тривожність посідає особливе місце в негативних переживаннях школярів, часто призводячи до зниження працездатності та продуктивності навчання, що, в свою чергу, призводить до труднощів у навчанні. Під час спілкування тривожні учні часто відчувають не одну емоцію, а цілий комплекс різних емоцій, кожна з яких впливає на їхню соціальну взаємодію, стосунки, фізичний стан, сприйняття, мислення та поведінку.

Тривожність лежить в основі багатьох психологічних труднощів, у тому числі порушень розвитку та поведінки школярів. Варто приділити увагу цій темі, оскільки важко виявити внутрішньо особистісні конфлікти, спричинені тривогою. [4].

Проблеми тривожних дітей багатогранні. З одного боку, це неможливість або невміння налагодити контакт зі значущими людьми, з іншого – занижена самооцінка, втрата впевненості, почуття провини, гостре переживання будь-якої невдачі, «дорослішання» негативних емоційних переживань і можливі невротичні реакції. Проблема труднощів з відвідуванням школи піднімається в усьому світі, але саме вона є найбільшою гострою, оскільки є соціальною, психологічною, медичною та педагогічною проблемою. [16].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Особистісні та і

ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої таї суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Метою роботи є провести теоретико-емпіричний аналіз особливостей впливу тривожності на результати навчання.

Для реалізації мети були поставлені наступні **завдання**:

- здійснити психологічний аналіз поняття «тривога» та «тривожність», визначити види тривожності;
- встановити особливості прояву шкільної тривожності;
- провести емпіричне дослідження впливу тривожності на неуспішність у навчанні;
- розробити програму психологічної профілактики тривожності.

Об'єктом дослідження є тривожність.

Предметом дослідження є особливості впливу тривожності на навчання та визначення її як детермінанти неуспішності.

Практичне значення дослідження. Результати досліджень та розроблені програма та комплекс вправ спрямованих на подолання та корекції шкільної тривожності можуть бути використані при роботі шкільного психолога.

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційної роботи обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В НАВЧАННІ

1.1 Психологічний аналіз тривожності та її види

Зигмунд Фрейд зазначав, що «проблема тривожності – вузловий пункт, у якому об'єднуються найрізноманітніші та найважливіші питання, таємниця, рішення якої повинно пролити яскраве світло на все наше душевне життя» [34].

Тривога – це емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неприємностей або відчуттям небезпеки [27].

Хоча педагоги використовують синоніми "тривога" і "тривожність", у психології ці поняття зазвичай розрізняють.

Багато вчених розглядають тривогу як емоційний стан, а тривожність - як стійке особистісне утворення. Тривога - це епізодичний прояв занепокоєння або хвилювання, тоді як тривожність - стійкий стан. При цьому певний рівень тривожності, який притаманний багатьом людям, є необхідною умовою адаптації до навколишнього середовища. Наявність тривожності як стійкого особистісного утворення свідчить про наявність перешкод у розвитку особистості, ускладнює діяльність і спілкування [7].

Тривожність часто розглядають у загальній низці неврозів і передневротичних розладів як спричинену внутрішнім конфліктом (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс) [8]. У радянській психології першим порушив питання про внутрішні конфлікти В.М. Мясіщев. Він визначив такі конфлікти як особливе поєднання об'єктивних і суб'єктивних чинників, що сприяють розриву важливих особистих стосунків і стійкому переживанню емоційного стресу. Центральним моментом тут є невідповідність між компетентністю людини та вимогами, які до неї висуваються, що є основою тривожності. Акцент тут робиться вже не на зовнішніх факторах, а на їхньому переживанні та оцінці. Саме значущість визначає інтенсивність суперечливого переживання і створює

емоційну напругу, що відчувається як тривога. Тривалий внутрішній конфлікт сприяє підтримці та посиленню тривоги. [3].

Д. МакКлелланд відзначив зв'язок між тривогою, тривожністю і внутрішніми конфліктами типу самооцінки. На його думку, наявність Я-образу, внутрішньої суперечності в самосприйнятті, призводить до зниження «сили Я» і підвищення чутливості до фрустрації, що сприяє переживанню тривожності [28].

У роботах К. Роджерса тривожність розглядають як своєрідну емоційну реакцію на внутрішньоособистісне протиріччя, конфлікт між реальним та ідеальним Я. Тривожність - це стан, який людина переживає як обмеження, напруження, причина якого не може бути нею зрозуміла. За такого підходу тривожність позбавляється статусу особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту [42].

На думку А.М. Прихожан [25]: «тривожність - це емоційно-особистісне утворення, що має когнітивний, емоційний та операційний аспекти». Згідно з її точкою зору, певний рівень тривожності зазвичай притаманний усім людям і необхідний для оптимальної адаптації до реальності. Наявність тривоги як стійкого утворення свідчить про порушення розвитку особистості, що заважає нормальному розвитку, діяльності та спілкуванню. Тривожність як стійке утворення виникає насамперед через неможливість задовольнити важливі соціогенні потреби. [1].

Види тривожності тривожність може проявлятися в різних формах, і її класифікація є досить складною. Однак, можна виділити кілька основних типів:

1. Ситуативна тривога: виникає у відповідь на конкретні ситуації, які сприймаються як загрозові. Наприклад, перед іспитом, під час публічного виступу або перед важливою зустріччю.

2. Особистісна тривожність: це більш стійкий симптом, що характеризується постійним занепокоєнням без видимих причин. Ця тривога часто пов'язана з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та підвищеною самокритичністю.

3. Соціальна тривога: страх бути негативно оціненим іншими людьми й уникнення соціальних ситуацій. Може проявлятися у вигляді сором'язливості, заїкання і почервоніння [35].

4. Панічні атаки: раптові, сильні напади страху з такими фізичними симптомами, як прискорене серцебиття, задишка і запаморочення.

5. Генералізований тривожний розлад: характеризується постійним відчуттям тривоги і занепокоєння в різних сферах життя.

Психологи використовують різні підходи для аналізу тривожності:

1. Когнітивно-поведінковий підхід [5]. Зосереджений на вивченні думок і поведінки, що підтримують тривогу. Цей підхід дає змогу виявити і змінити негативні думки та розробити нові, більш адаптивні стратегії поведінки.

2. Психоаналітичний підхід: досліджує несвідомі конфлікти, що викликають тривогу. Цей підхід дає змогу торкнутися глибших психологічних проблем і змінити несвідомі установки.

3. Гуманістичний підхід: фокусується на самореалізації людини і створює сприятливі умови для її розвитку. Цей підхід допомагає людям усвідомити свої потреби та прагнення і знайти ресурси для подолання невпевненості в собі.

4. Біологічний підхід: вивчає фізіологічні механізми, що лежать в основі тривоги. Цей підхід дає змогу розробити ефективні фармакологічні методи лікування.

Фактори, що впливають на тривожність [24]:

1. Генетична схильність: спадковість підвищує ризик розвитку тривожних розладів.

2. Особистісні особливості: низька самооцінка, перфекціонізм і негативне мислення можуть призвести до розвитку тривожних розладів.

3. Стресові життєві події: розлучення, втрата близьких і фінансові труднощі можуть спровокувати тривогу.

4. Соціальні чинники: несприятливе соціальне оточення, відсутність підтримки можуть посилити тривогу [34].

Існує безліч способів подолання тривоги, і найефективніший метод обирає кожна людина. До них належать.

1. Психотерапія: когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз і гештальт-терапія є ефективними під час лікування тривожних розладів
2. Медикаментозне лікування: у деяких випадках призначають антидепресанти.
3. Техніки релаксації: дихальні вправи, медитація і йога можуть допомогти знизити рівень тривожності.
4. Здоровий спосіб життя: правильне харчування, регулярні фізичні вправи і достатній сон покращують загальний стан здоров'я і допомагають знизити тривожність.

1.2 Шкільна тривожність

Шкільна тривожність – це різновид тривожності, що виявляється під час взаємодії дітей із різними компонентами освітнього середовища та посилюється в процесі цієї взаємодії. Її формування може бути пов'язане із ситуативними та особистісними передумовами й умовами.

Певні стани тривожності у школярів зазвичай не вважаються негативними, оскільки об'єктивно проявляються в процесі навчання. Тільки часті та сильні тривожні стани можуть чинити деструктивний вплив на навчальну діяльність, що може свідчити про порушення процесу шкільної адаптації.

Шкільна тривожність на різних етапах навчання неоднорідна, спричинена різними причинами і проявляється в різних формах, деякі з яких вважаються універсальними [1].

Шкільна тривожність – це поширений симптом, що характеризується почуттям занепокоєння, страху і тривоги, пов'язаними зі школою. Вона може проявлятися як до, так і під час навчання [32].

Причини шкільної тривожності [30].

Високі очікування: завищені вимоги батьків, вчителів або власні до себе можуть створювати відчуття, що дитина не дотягує до певного рівня.

Страх невдачі: боязнь отримати погану оцінку, зробити помилку або бути осміяним однолітками може викликати значний дискомфорт.

Соціальна тривожність: складні стосунки з однолітками, відчуття ізоляції або булінгу можуть призвести до розвитку шкільної тривожності [35].

Проблеми з навчанням: Труднощі зі сприйняттям матеріалу, диспесія уваги або інші навчальні труднощі можуть викликати відчуття невпевненості та тривоги.

Сімейні проблеми: Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків, стресові ситуації вдома можуть негативно впливати на емоційний стан дитини і проявлятися у вигляді шкільної тривожності [23].

Фізіологічні чинники: деякі діти відчувають фізичні симптоми тривоги, як-от головний біль, нудота та біль у животі, що може посилити їхній страх перед школою.

Психологи вважають, що відносно високий рівень освіти є одним із чинників, які сприяють виникненню в дітей шкільної тривоги. Водночас учителі можуть вважати, що такі діти не вміють вчитися або недостатньо компетентні. Тривожні діти молодшого шкільного віку не можуть визначити головне завдання своєї роботи та зосередитися на ньому. Вони намагаються контролювати всі елементи завдання одночасно. Якщо їм не вдається впоратися із завданням одразу, тривожні діти відмовляються від подальших спроб. Якщо не вдається впоратися із завданням одразу, тривожна дитина відмовляється від подальших спроб. Під час занять поведінка таких дітей може здатися дивною: вони можуть правильно відповідати на запитання, а можуть мовчати, відповідати уривчасто або нерозбірливо. Вони можуть захекатися, почервоніти, перестати робити жести і ледь чути говорити. І це ніяк не пов'язано з тим, наскільки добре дитина розуміє урок. Дивина поведінки може посилитися, якщо тривожному учневі вказали на помилки. Дитина начебто втратила будь-яке уявлення про ситуацію і не може зрозуміти, як це можливо і як поводитися [2].

Джерелами тривожності учнів є перевірка під час тестів та інших письмових робіт, реакції учнів у класі, переживання припуститися помилок, що можуть спричинити критику з боку вчителя або сміх однокласників, погана успішність, незадоволеність батьків або вчителя успіхами дитини, неадекватне особистісно-значуще спілкування [18].

Прояви шкільної тривожності [10]:

Фізичні симптоми: головний біль, болі в животі, нудота, прискорене серцебиття, пітливість.

Емоційні симптоми: страх, тривога, занепокоєння, плаксивість, дратівливість, відчуття самотності.

Поведінкові симптоми: відмова від відвідування школи, проблеми з концентрацією уваги, труднощі із засинанням, нічні кошмари, агресивна поведінка.

Шляхи подолання шкільної тривожності [41]:

Співпраця з психологом: фахівець допоможе дитині розібратися в причинах тривоги, навчить її технік релаксації та копінг-стратегій.

Комунікація з батьками та вчителями: відкритий діалог допоможе створити підтримку і довіру.

Змінити ставлення до помилок: важливо показати дітям, що помилки – це природна частина навчання і що з них можна винести уроки.

Розвиток соціальних навичок: комунікативні та координаційні вправи допоможуть дітям набути впевненості в спілкуванні з однолітками [13].

Техніки релаксації: дихальні вправи, медитація та йога допоможуть знизити рівень тривожності.

Здоровий спосіб життя: правильне харчування, регулярна фізична активність і достатній сон можуть поліпшити загальний стан здоров'я і допомогти знизити тривожність.

Важливо пам'ятати, що шкільна тривожність – це серйозна проблема, яка потребує уваги та підтримки. Якщо ваша дитина зіткнулася з подібними труднощами, не відкладайте візит до психолога.

Таким чином, проблема шкільної тривожності потребує емпіричних досліджень і психолого-педагогічної корекції.

1.3 Вплив тривожності на когнітивні процеси та успішність у навчанні

Когнітивні процеси - це психічні процеси, які дають нам змогу сприймати інформацію з навколишнього світу, обробляти її, зберігати та використовувати для розв'язання проблем. Вони є основою нашого пізнання та взаємодії зі світом [5].

Нині проблема когнітивного розвитку потребує різноманітних підходів. Питання формування пізнавальної самостійності у школярів завжди цікавило вчених.

Концепція пізнавальної самостійності - важливий елемент педагогіки. Це ключове поняття в педагогіці, оскільки що активніший студент у пізнавальному плані, то ефективніше і швидше відбуватиметься процес навчання. Проте досі ніхто не дав чіткого визначення цьому поняттю. Наприклад, І.В. Веснін і Л.В. Шинкарьова дають тлумачення пізнавальної активності, використовуючи Словник сучасної педагогіки. Поняття пізнавальної компетентності розуміється як «позитивне ставлення до процесу і змісту навчання, риса характеру, що виявляється в оволодінні способами діяльності та знаннями в оптимальний час, у мобілізації морально-вольових зусиль». Мобілізація морально-вольових зусиль для досягнення навчально-пізнавальних цілей [9]. 'Пізнавальна активність - риса характеру, що виявляється у ставленні до пізнавальної діяльності'.

Стан готовності, прагнення до самостійної діяльності, спрямованої на засвоєння дитиною соціального досвіду, накопичених людством знань і способів діяльності.

Основні когнітивні процеси.

1. Сприйняття: процес отримання інформації за допомогою органів чуття та її первинне опрацювання.

2. Увага: концентрація свідомості на певному аспекті сприйняття або мислення.
3. Пам'ять: здатність кодувати, зберігати та згадувати інформацію. Розрізняють сенсорну пам'ять, короткочасну пам'ять і довготривалу пам'ять.
4. Мислення: активні процеси опрацювання інформації, що включають аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування та інші операції.
5. Мова: система символів і правил, що використовуються для спілкування та мислення.
6. Уява: здатність створювати нові образи та ідеї, а також уявляти собі речі, які не існують у реальності.

Когнітивні процеси існують не ізольовано, а впливають один на одного. Наприклад, щоб розв'язати математичну задачу, потрібно розпізнати формулювання задачі, зосередитися на ній, пригадати відповідну формулу (пам'ять), проаналізувати формулу і виконати необхідні обчислення (мислення).

Фактори, що впливають на когнітивні процеси.

1. біологічні чинники: структура та функції мозку, генетична схильність, гормональний баланс.
2. психологічні чинники: емоції, мотивація, риси особистості.
3. соціальні чинники: виховання, освіта, культурні особливості.

Когнітивні процеси розвиваються впродовж усього життя, але найінтенсивніше - у дитячому та підлітковому віці. Розвиток когнітивних процесів можна стимулювати за допомогою різних методів, включно з освітою, навчанням, розв'язанням проблем і творчою діяльністю [9].

Когнітивна дисфункція може бути пов'язана з різними причинами, включно із захворюваннями мозку, травмами, стресовими ситуаціями та нестачею сну. Порушення когнітивних процесів може проявлятися у вигляді погіршення концентрації уваги, погіршення пам'яті, сповільнення швидкості мислення та порушення мовлення.

Розуміння когнітивних процесів може допомогти нам:

1. Навчатися ефективніше: розуміючи, як працює пам'ять, ми можемо розробити ефективніші стратегії запам'ятовування інформації.

2. Краще спілкуватися: розуміння того, як люди сприймають і обробляють інформацію, може допомогти нам побудувати ефективнішу комунікацію.

3. Розв'язання складних проблем: розуміння менталітету може допомогти розвинути критичне мислення і творчі навички розв'язання проблем.

4. Підтримувати здоров'я мозку: розуміючи чинники, що впливають на когнітивні процеси, можна вжити заходів для їхньої підтримки та розвитку.

Як тривожність впливає на когнітивні процеси [11]:

- Увага: підвищена тривожність відволікає увагу і заважає зосередитися на конкретних завданнях. Вони постійно відволікаються на сторонні думки та переживання.

- Пам'ять: тривожність негативно впливає на короткочасну і довготривалу пам'ять. Інформацію стає складніше запам'ятовувати і витягувати з пам'яті.

- Мислення: тривожність обмежує гнучкість мислення і ускладнює пошук інноваційних рішень. Вона також може ускладнити абстрактне мислення та аналіз інформації.

- Ухвалення рішень: підвищена тривожність може призвести до імпульсивної поведінки та необдуманих рішень у спробі якомога швидше зняти дискомфорт.

Вплив тривожності на успішність у навчанні:

- Зниження мотивації: постійна тривога може зменшити бажання людини вчитися. Люди можуть почуватися безпорадними і вірити, що в них нічого не вийде.

- Прокрастинація: тривога часто стає причиною прокрастинації - відкладання важливих справ. Це пов'язано з бажанням уникнути стресу і відсутністю впевненості в собі.

- Погана успішність: усі перераховані вище чинники в сукупності призводять до поганої успішності, включно з поганими оцінками і труднощами зі складанням іспитів.

Що можна зробити:

- Виявлення причин тривоги: визначте, що саме змушує вас відчувати тривогу під час навчання. Це може бути страх невдачі, соціальна тривога чи інші чинники.

- Розробіть стратегії подолання: існують різні техніки, які можуть допомогти знизити тривогу: дихальні вправи, медитація, йога, когнітивно-поведінкова терапія [22].

- Зверніться по підтримку: поговоріть про свої побоювання з друзями, родичами або психотерапевтом. Підтримка близьких допоможе вам почуватися краще.

- Організуйте своє навчання: складіть графік занять, приділяйте достатній час відпочинку та уникайте перевантажень.

- Дбайте про себе: правильне харчування, достатній сон і фізична активність - усе це допомагає знизити стрес і поліпшити загальне самопочуття.

Таким чином, тривога - це складний психологічний стан, що характеризується почуттям невпевненості, занепокоєння, тривоги та очікуванням негативних подій. Тривога може проявлятися як короткочасна реакція на стресові ситуації, а може стати стійким станом, що має значний вплив на якість життя людини [20].

Взаємозв'язок між тривогою та когнітивними процесами тісний і багатогранний. Тривога як емоційний стан може чинити значний вплив на здатність людини сприймати, обробляти та запам'ятовувати інформацію. Підвищений рівень тривожності може призвести до деяких з описаних вище проблем.

Висновки до розділу 1:

Проведений теоретичний аналіз поняття «тривожність» дозволив сформулювати наступні висновки:

Тривожність – це багатогранне психологічне явище. Воно охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних та фізіологічних реакцій, пов'язаних з очікуванням негативних подій.

Тривожність є динамічним процесом. Її інтенсивність та прояви можуть варіювати залежно від ситуації, особистісних особливостей та інших факторів.

Виділяють різні види тривожності: ситуативна (пов'язана з конкретною ситуацією), особистісна (стабільна індивідуальна особливість) та соціально-психологічна (пов'язана з соціальними взаємодіями). Кожен вид має свої специфічні характеристики та впливає на різні аспекти життя людини.

Тривожність відіграє важливу роль у навчальному процесі. Вона може як стимулювати досягнення, так і заважати їм. Високий рівень тривожності може призводити до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, труднощів у прийнятті рішень та інших когнітивних проблем.

Існує тісний взаємозв'язок між тривожністю та іншими психологічними конструктами. Зокрема, тривожність часто супроводжується низькою самооцінкою, невпевненістю в собі та відчуттям безпорадності.

Загалом, теоретичний аналіз підтверджує, що тривожність є складним та багатогранним феноменом, який потребує подальшого вивчення. Розуміння механізмів виникнення та прояву тривожності є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій її корекції та профілактики.

Отримані теоретичні знання лягли в основу емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу тривожності на навчальні досягнення учнів середньої школи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ НЕУСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ

2.1 Організація дослідження

Організація емпіричного дослідження - це комплекс заходів, спрямованих на розробку, проведення та аналіз дослідження з метою отримання об'єктивних даних про реальність. У контексті дослідження тривожності школярів організація включає всі етапи - від постановки проблеми до інтерпретації результатів.

Необхідність організації полягає у виявленні

- Систематичності: гарантує послідовність дій, що виключають пропуск ключових етапів.
- Об'єктивності: допомагає уникнути суб'єктивних оцінок і отримати достовірні результати.
- Ефективності: оптимізує використання ресурсів (часу, грошей) і забезпечує досягнення цілей.
- Відтворюваності: дозволяє іншим дослідникам перевіряти результати.

Важливі аспекти організації дослідження:

- Етика: дотримання етичних норм під час проведення досліджень та забезпечення анонімності учасників.
- Надійність: використання надійних методів та інструментів дослідження.
- Валідність: забезпечення того, що дослідження справді вимірює те, що має вимірювати.

Алгоритм організації емпіричного дослідження з визначення рівня тривожності у школярів

1. Формулювання мети та завдань дослідження

Актуальність дослідження Тривожні проблеми в дітей і підлітків стають дедалі актуальнішими в сучасному суспільстві. Шкільне середовище з його вимогами до успішності та соціальної адаптації може бути основним джерелом стресу для дітей і призводити до розвитку тривожних розладів. Тому дослідження рівня тривожності школярів є важливим завданням для психологів, учителів і батьків.

Мета: з'ясувати, що ми хочемо знати про рівень тривожності школярів.

Завдання.

- Провести діагностику рівня тривожності у вибірки школярів;
- Виявити взаємозв'язок між тривожністю та успішністю.

2. Вибір методу дослідження

Дослідження: використання стандартних або власних опитувальників для оцінювання рівня тривожності (Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, Шкала шкільної тривожності Філліпса, Шкала тривожності Бека).

Спостереження: систематичне спостереження за поведінкою учнів у процесі навчання, гри та спілкування.

Інтерв'ю: бесіди з учнями, вчителями та батьками для збору додаткової інформації про тривожність. Проективні методики: Використання малюнків, гри, щоб виявити приховані почуття та переживання (малюнкова методика «кактус»).

3. Вибір вибірки

Вибірка: школярі 5-8 класів.

4. Розробка інструментарію дослідження

Опитувальник: використання вище зазначених опитувальників з урахуванням вікових особливостей школярів та мети дослідження.

Протокол спостереження: розробка протоколу для фіксації спостережуваних проявів тривожності.

Бесіди: проведення бесід з учнями та вчителями.

5. Проведення дослідження

Отримання дозволів: отримання дозволу від адміністрації школи, батьків учнів на проведення дослідження.

Інструктаж: детальний інструктаж учасників дослідження щодо процедури проведення.

Збір даних: проведення опитування, спостереження, інтерв'ю відповідно до розробленого плану.

6. Обробка та аналіз даних

Кодування даних: перетворення даних у кількісну форму для подальшого аналізу.

Статистичне опрацювання: використання статистичних методів для аналізу даних (наприклад, розрахунок середніх, стандартних відхилень, кореляційний аналіз).

Формулювання висновків

Інтерпретація результатів: аналіз даних і формулювання висновків про ступінь тривожності в досліджуваній вибірці.

Формулювання рекомендацій: формулювання рекомендацій для педагогів, психологів і батьків щодо профілактики та корекції тривожності у школярів.

2.2 Опис методики дослідження

Відчуття тривоги є дуже руйнівним для людини. Воно позбавляє людину сил, є причиною безпорадності, може також формувати емоційні розлади та негативно позначатися на розвитку особистості [36]. Тривога і тривожність не є рідкісним явищем у сучасному світі, а під час війни люди й поготів не застраховані від цього стану. Тому так важлива діагностика тривоги [21].

Нами були обрані наступні 3 методики щодо визначення рівня тривожності [12]:

1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка

характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Більшість відомих методів оцінювання рівня тривожності можуть оцінювати або особистісну тривожність, або поточний тривожний стан, або більш специфічні реакції. Єдиний метод, що дає змогу провести відмінність між тривожністю як рисою особистості та тривожністю як станом, - це метод, запропонований Спілбергером.

Вимірювання тривожності як риси особистості важливе тому, що ця риса багато в чому визначає поведінку людини. Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова риса активної та продуктивної особистості. У індивідів є свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка свого стану в цьому відношенні є невід'ємною частиною самоконтролю.

Шкала тривоги Спілбергера. Тест складається з двох підшкал: перша, шкала ситуативної тривожності, оцінює поточний стан тривоги респондента, визначаючи, як він почувається «просто зараз», використовуючи такі суб'єктивні емоції, як страх, нервозність, дратівливість, занепокоєння і вегетативне збудження.

Ситуативна або реактивна тривожність характеризується суб'єктивно пережитими емоціями, такими як нервозність, занепокоєння, стурбованість і напруга. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і змінюється за інтенсивністю та силою з плином часу.

Друга шкала, шкала особистісної тривожності, оцінює відносно стабільні сторони особистості, її схильність до тривожності, а також почуття і стани спокою, впевненості та захищеності. Особистісна тривожність розуміється як стійка особистісна риса, що відображає схильність суб'єкта до тривожності,

тобто схильність сприймати доволі широке коло ситуацій як загрози та реагувати на кожну з них певним чином.

Особистісна тривожність - це конституціональна межа, що визначає схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. Якщо особистісна тривожність висока, то кожна з цих ситуацій буде для людини стресовою, і вона відчуватиме сильну тривогу.

Особистісна тривожність зазвичай активізується під час сприйняття певних стимулів, які вважаються небезпечними (особливо для самооцінки та самоповаги). Високотривожні особистості сприймають загрози для своєї самооцінки та життя в найрізноманітніших ситуаціях і схильні реагувати на них дуже вираженими станами тривоги.

Якщо респондент набирає високий бал за шкалою особистісної тривожності, це свідчить про те, що він, найімовірніше, буде відчувати тривогу в цілому ряді звичайних ситуацій. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо корелює з емоційними та невротичними зривами і психосоматичними розладами.

2. *Шкала тривоги Бека.*

Клінічний оціночний інструмент, призначений для попереднього оцінювання тяжкості тривожних розладів у різних людей, включно з підлітками у віці 14 років і старше, зрілими дорослими, літніми людьми та пацієнтами клінік і медоглядів. Шкала зазвичай використовується під час консультацій для виявлення пацієнтів, яким потрібне додаткове тестування або консультація фахівця.

Опитувальник складається з 21 пункту. Кожен пункт являє собою один із типових симптомів фізичної або психічної тривоги. Кожен пункт оцінюється респондентом за шкалою від 0 (симптом мене не турбує) до 3 (симптом мене сильно турбує). Шкала є простим і зручним інструментом для попереднього оцінювання тяжкості тривожних розладів у широкого кола осіб, включно з молодими людьми віком від 14 років, зрілими дорослими, літніми людьми, пацієнтами клінік і скринінгових досліджень. Шкала заповнюється менш ніж за

10 хвилин і зазвичай не викликає тривоги у випробовуваних. Особам, які отримали високі бали за цією шкалою, слід звернутися за порадою до фахівця.

Цю шкалу зазвичай використовують під час консультацій, коли необхідно виявити непередбачувані обставини, що потребують детальнішого обстеження або консультації з фахівцем. У клінічній практиці вона використовується фахівцями, коли є підозра, що фізичне захворювання взаємопов'язане з тривогою.

3. Тест рівня шкільної тривожності Філіпса [31].

Ця методика дає змогу визначити загальний рівень шкільної тривожності та вивчити характер переживання тривоги в різних сферах шкільного життя. Методика розрахована на дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Для вивчення рівня та характеру шкільної тривожності в дітей молодшого та середнього шкільного віку використовується тест шкільної тривожності Філіпса [33]. Тест складається з 58 запитань, які можуть бути зачитані учнем або подані в письмовому вигляді. На кожне запитання необхідно дати однозначну відповідь: «так» (знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»). Перед початком завдання дітям дають інструкцію: «Діти, я поставлю вам кілька запитань про те, як ви почуваетесь у школі. Тут немає правильних чи неправильних, хороших чи поганих відповідей. Не думайте довго над запитаннями. Напишіть їхні ім'я, прізвище та клас у верхній частині бланка. Відповідаючи на запитання, напишіть його номер і дайте відповідь: «плюс» - якщо ви згодні, «мінус» - якщо не згодні.

4. Проективна методика «Кактус» [26].

Автор методики - М.А. Панфілова. Мета: дослідити емоційно-особистісну сферу дитини та виявити наявність, спрямованість та інтенсивність агресії. Методика призначена для дітей віком від 3 років і старше.

Процедура Під час діагностики дитині дають аркуш паперу формату А4, простий і кольоровий олівець. Після того як дитина намалювала картинку, їй ставлять запитання, відповіді на які уточнюють інтерпретацію.

Інструкція «Намалюй кактус на папері.

Запитання.

1. Цей кактус одомашнений чи дикий?
2. Цей кактус добре жалить? Чи можете ви його помацати?
3. Чи любите цей кактус, щоб за ним доглядали, поливали і удобрювали?
4. Чи росте кактус один або з сусідніми рослинами? Якщо росте разом із сусідніми рослинами, то якого типу ця рослина?
5. Як змінюється кактус під час росту (голки, об'єм, процеси)?

2.3 Результати дослідження рівня тривожності у школярів

Для визначення соціально-психологічних чинників шкільної тривожності проводилося дослідження у Білогородському смарт ліцеї Київської області. Вибірку склали учні середньої школи віком 12-15 років (учні 6-8 класів), було досліджено 48 школярів.

За методикою «Тест шкільної тривожності» Філіпса, були отримані наступні показники, занесені до таблиці 2.1.

Згідно з даними, рівень тривожності у досліджуваній групі школярів розподіляється наступним чином: більшість учнів демонструють середній або низький рівень тривожності. Однак, значна частина учнів відчуває тривогу щодо певних аспектів шкільного життя, таких як соціальні взаємодії, успішність та оцінювання.

Детальний аналіз за шкалами (рисунок 1):



Рисунок 2.1 Розподіл шкільної тривожності учнів середньої школи

- Загальна тривожність у школі: загальна тривожність більшості учнів перебуває на середньому рівні, що свідчить про помірний рівень тривоги з приводу шкільного життя.
- Переживання соціального стресу: значна частина учнів відчуває тривогу в соціальних ситуаціях, що може бути пов'язано з їхньою особистістю та соціальним оточенням.
- Розчарування в успіху [3]: більшість учнів високо мотивовані на успіх, але відчувають труднощі в досягненні своїх цілей.
- Тривога з приводу самовираження: значна частина учнів відчуває тривогу під час публічних виступів або в ситуаціях, коли потрібне самовираження.
- Страх перед іспитами: більшість учнів відчувають той чи інший ступінь тривоги перед тестами та іспитами.
- Страх не виправдати чужих очікувань: значна частина учнів турбується про те, як їх оцінять оточуючі, особливо батьки [23].
- Низька фізіологічна стійкість до стресу: більшість учнів демонструють адекватну фізіологічну стійкість до стресу та здатність справлятися зі стресом.

- Проблеми та страхи у стосунках з учителями: значна частина учнів відчуває певні труднощі у спілкуванні з учителями.

Таблиця 2.1

Розподіл шкільної тривожності учнів середньої школи

Шкали	Респонденти					
	Низький рівень	%	Середній рівень	%	Високий рівень	%
Загальна тривожність у школі	25	52,08	12	25,00	11	22,92
Переживання соціального стресу	30	62,50	13	27,08	5	10,42
Фрустрація потреби досягнення успіху	32	66,67	13	27,08	3	6,25
Страх самовираження	22	45,83	15	31,25	11	22,92
Страх ситуації перевірки знань	18	37,50	17	35,42	13	27,08
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	20	41,67	16	33,33	12	25,00
Низька фізіологічна опірність стресу	32	66,67	13	27,08	3	6,25
Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	30	62,50	11	22,92	7	14,58

Висновки:

- Середній рівень тривожності Більшість учнів демонструють помірний рівень тривожності, що є нормальним для шкільного віку.
- Соціальна тривожність: значна частина учнів відчуває тривогу в соціальних ситуаціях, що може бути пов'язано з особливостями їхньої особистості або соціального оточення.

- Академічна тривожність: багато учнів непокояться про свої оцінки та успішність.

- Вплив стосунків з учителем: якість стосунків з учителем також впливає на рівень тривожності учнів.

Рекомендації.

- Індивідуальна підтримка учнів: учням із високим рівнем тривожності слід надавати індивідуальну психологічну підтримку.

- Групові тренінги: проводити тренінги із соціальних навичок, управління стресом і самооцінки.

- Співпраця з учителями: психологи та вчителі мають працювати разом, щоб створити позитивну атмосферу в класі та підтримати учнів.

- Залучення батьків: інформувати батьків про особливості розвитку тривожності їхньої дитини і давати рекомендації про те, як підтримати їхню дитину [23].

Провівши аналіз відповідей за опитувальником «Шкала тривоги Спілбергера» [40], можна узагальнити (рис. 2.2):

Домінування низького рівня тривожності: більшість опитаних школярів (56%) характеризують свій рівень тривожності як середній. Це вказує на те, що помірний рівень тривожності є досить поширеним серед підлітків.

Значна частина має середній рівень тривожності: 25% дітей мають низький рівень тривожності, що говорить про те, що не всі підлітки відчувають значний дискомфорт.

Частка тих, у кого високий рівень тривожності, невелика - лише 19 %. Хоча це відносно невелика група, важливо зазначити, що високий рівень тривожності може негативно позначитися на навчанні, соціальній взаємодії та загальному самопочутті підлітків.

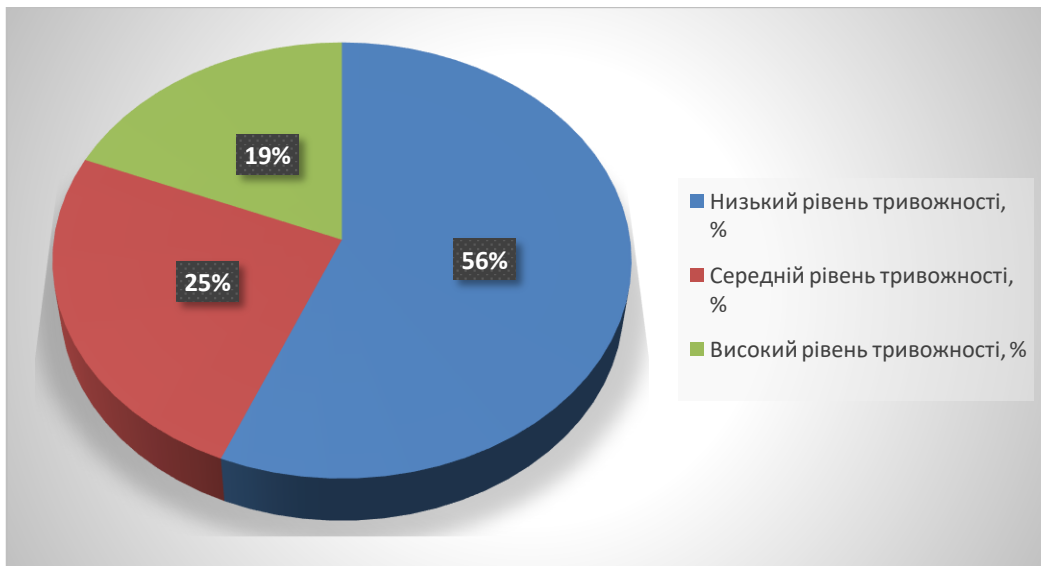


Рисунок 2.2 Розподіл рівня шкільної тривожності за шкалою Спілберга
Провівши аналіз відповідей за опитувальником «Шкала тривоги Бека» [39] (рисунок 2.3), можна зробити такі висновки:

Переважає помірна тривожність: це говорить про те, що більшість підлітків відчувають помірну тривогу, яка дуже поширена в цьому віці. Це може бути пов'язано зі збільшеним навчальним навантаженням, соціальним тиском і фізичними змінами.

Значна частка помірної тривожності: це свідчить про те, що значна кількість підлітків відчувають деякий дискомфорт, але він не чинить істотного впливу на їхнє життя.

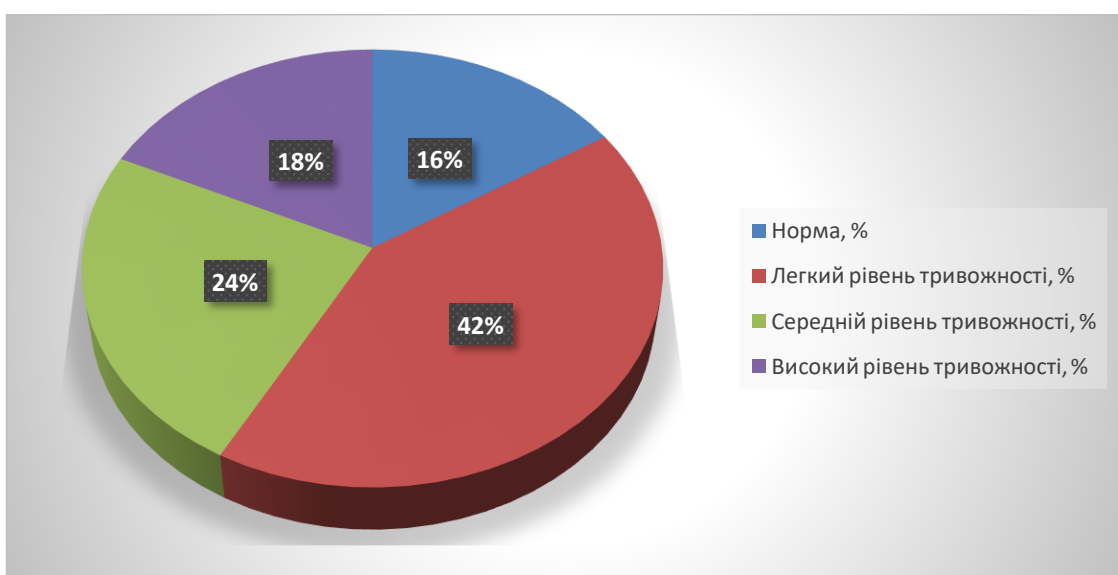


Рисунок 2.3 Показники рівня тривожності за опитувальником «Шкала тривоги Бека»

Висока частка помірної тривожності: це означає, що значна частина молодих людей відчуває деякий дискомфорт, але це не чинить істотного впливу на їхнє життя.

Невелика частка з високим рівнем тривожності: це означає, що хоча деякі молоді люди відчувають значну тривогу, їхня кількість відносно невелика. Однак навіть невелика кількість молодих людей з високим рівнем тривожності потребує уваги, оскільки це може негативно позначитися на їхньому навчанні, соціальній взаємодії та загальному самопочутті.

Найменше число становлять діти з категорії нормальних, які не відчувають тривоги в спілкуванні або шкільному житті.

Можливі причини такого розподілу [19] включають

- Перехідний період: - період активних фізичних, психологічних і соціальних змін. Тривожність є природною реакцією на ці зміни.
- Академічний стрес: підвищені вимоги в школі, підготовка до іспитів, конкуренція з однолітками тощо можуть сприяти підвищенню тривожності.
- Соціальні чинники: проблеми у стосунках з однолітками, сім'єю та соціальними мережами - все це може впливати на емоційний стан підлітка.
- Фізіологічні особливості: генетична схильність і гормональні зміни також можуть впливати на рівень тривожності.

Останньою методикою була «проективна методика Кактус» [26].

Детальні результати декількох малюнків представлені на рисунку 2.4 та рисунку 2.5.

Перший кактус (рисунок 2.4) малювала учениця 7 класу, яка перейшла до школи під кінець першого семестру і довгий період не спілкувалася з однокласниками. Дівчинка має достатній та високий рівень навчання, Прагне бути відмінницею.

Аналіз рисунку [15]:

1. Невпевненість в собі, залежність від думки інших людей (малюнок невеликий, наявність тіні)
2. Відкритість та демонстративність (наявність відростків)

3. Оптимістично налаштована, жіночна (має квіточки)
4. Прагнення до домашнього затишку та захисту (горщик та зірочки навколо)
5. Відсутня агресія (голочки маленькі та дивляться в сторони)
6. Обережність (очі кактуса вузькі)
7. Бажання бути поміченою (зірочки навколо)
8. Фіолетовий горщик (емоційність, бурна фантазія).

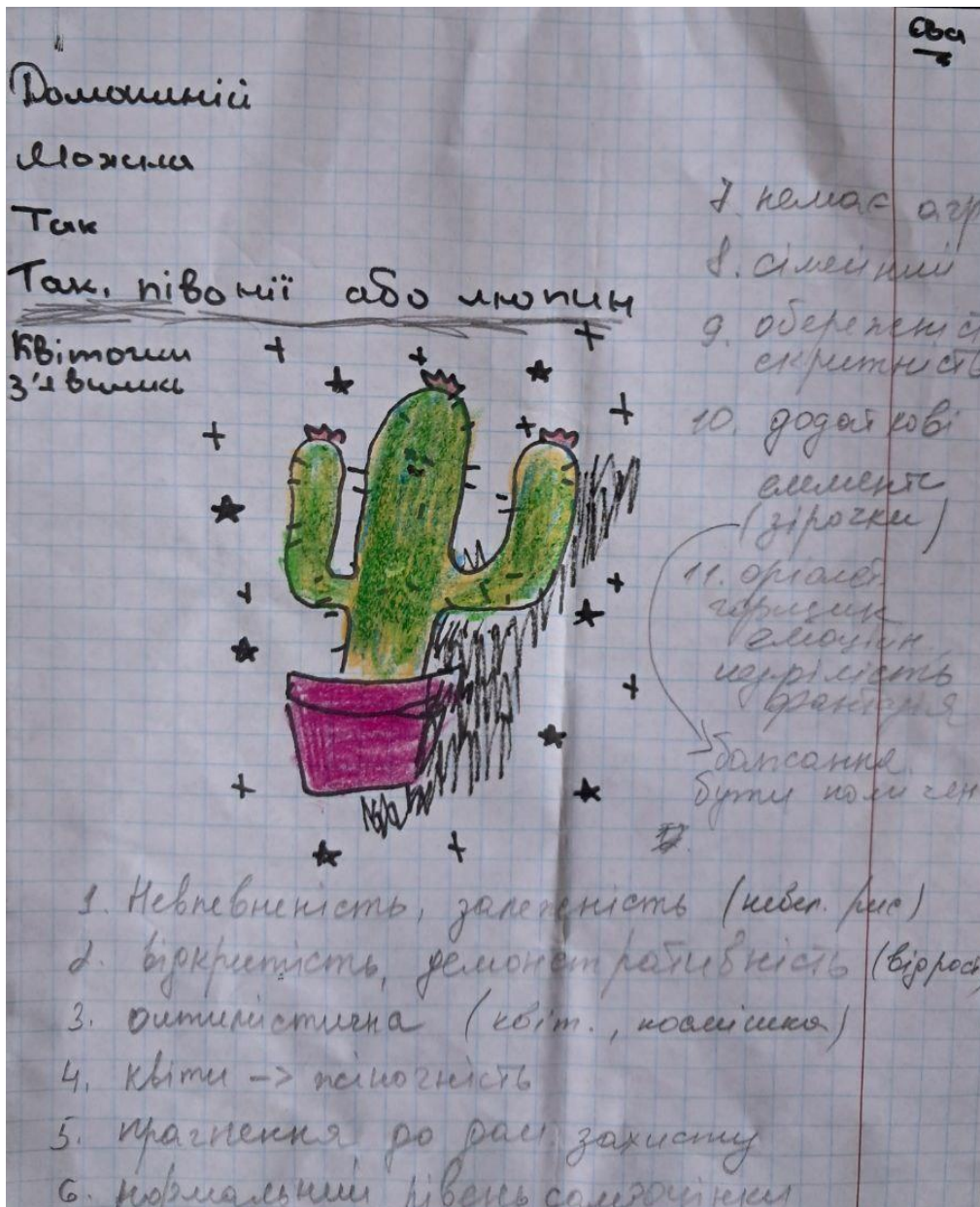


Рисунок 2.4 Проективна методика «Кактус», учениця 1, 7 класу

Другий малюнок (рисунок 2.5) малювала учениця 7 класу, відмінниця.

Дитина є зверх відповідальною та стурбованою, завжди намагається бути

першою. Дуже гостро сприймає оцінки нижче 10. Перед контрольними роботами тривожність викликає тремтіння в тілі.

Аналіз рисунку 2.5:



Рисунок 2.5 Проективна методика «Кактус», учениця 2, 7 класу

1. Лідерські якості, прагнення бути першою (кактус на весь аркуш, в центрі).
2. Підвищений рівень тривожності, можливий прояв агресії (наявність великої кількості голків, які направленні вгору).
3. Відкритість до світу (наявність відростків).
4. Скритність (великі впадини між відростками та головним кактусом).
5. Жіночність (м'які лінії малюнку).
6. Доброта (опукла форма кактуса).
7. Доволі високий рівень самооцінки (кактус на рівні з Сонцем).
8. Самостійсть (кактус намальований на траві, на вулиці, не в горщику).
9. Уточнені підписи на малюнку (тривожність, щоб правильно зрозуміли, що це за елемент).

10. Дитина перебувала у гарному настрою (наявність яскравого сонечка справа).

2.4 Аналіз зв'язку тривожності з успішністю у навчанні

Попередній аналіз діаграм рівня тривожності в учнів середньої школи дав змогу отримати приблизне уявлення про розподіл рівнів тривожності в цій групі населення. Однак для повнішого розуміння цього питання необхідно вивчити взаємозв'язок між тривожністю та академічною успішністю [37].

Високий рівень тривожності може негативно впливати на процес навчання кількома способами [14]:

- Зниження концентрації: тривожність відволікає увагу від навчального матеріалу і ускладнює сприйняття та запам'ятовування інформації.
- Зниження мотивації: постійна тривожність може знизити мотивацію студентів до навчання, оскільки вони починають сумніватися у своїх силах.
- Порушення сну: тривожність часто призводить до безсоння, що погіршує загальне самопочуття і здатність до навчання.
- Фізичні симптоми: тривога може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як головний біль і нудота, які також ускладнюють процес навчання [17].

Більшість досліджень підтверджують, що існує зв'язок між тривожністю та успішністю. Однак цей зв'язок не однозначний і може залежати від цілої низки чинників, зокрема [29].

- Тип тривоги: наприклад, тривога перед іспитами тимчасово знижує оцінки, але не впливає на загальну успішність.

- Вік: вплив тривоги на навчання може змінюватися залежно від віку.

- Індивідуальні особливості: люди по-різному справляються зі стресом і тривогою.

Для встановлення взаємозв'язку між тривожністю та успішністю було проведено кореляційний аналіз.

Кореляційний аналіз - це статистичний метод, який дає змогу визначити силу та напрямок зв'язку між двома змінними. У нашому випадку це були рівень тривожності та академічна успішність.

Основні етапи аналізу:

1. Збір даних

Рівень тривожності: використовуйте стандартні опитувальники й тести для оцінювання рівня тривожності студентів.

Академічна успішність: використовуйте академічні показники (середній бал, результати іспитів тощо).

2. Розрахунок коефіцієнтів кореляції

Найбільш часто використовуваним коефіцієнтом кореляції є коефіцієнт кореляції Пірсона (r). r набуває значень від -1 до 1.

$r = 1$: ідеальний позитивний лінійний зв'язок.

$r = -1$: ідеальний негативний лінійний зв'язок.

$r = 0$: лінійний зв'язок відсутній.

3. Інтерпретація результатів:

Сила зв'язку: чим ближче r -значення до 1 або -1, тим сильніший зв'язок.

Напрямок зв'язку: позитивний зв'язок означає, що в разі збільшення одного показника збільшується й інший показник (у цьому випадку це малоймовірно). Негативний зв'язок означає, що збільшення одного показника означає зменшення іншого показника (імовірно).

Статистична значущість: статистичні тести використовуються для визначення того, чи є отриманий коефіцієнт кореляції статистично значущим, тобто не випадковим. Провівши кореляційний аналіз, ми отримали доволі цікавий результат $r=0,3$. Учні з високим рівнем тривожності мають достатній і високий рівень успішності. Майже всі досліджувані дівчата.

Важливо зазначити [38]:

- Цей результат може здатися таким, що суперечить загальноприйнятій думці про те, що високий рівень тривожності негативно впливає на успішність.

- На цей результат можуть впливати й інші чинники. Наприклад, учні з вищим рівнем тривожності можуть бути більш вмотивованими, стараннішими або мати інші особистісні характеристики, які сприяють їхній успішності.

- Кореляція не доводить причинно-наслідкового зв'язку. Іншими словами, вищий рівень тривожності не обов'язково означає нищу успішність. Можливо, існує третій фактор, який впливає і на тривожність, і на успішність.

Отриманий коефіцієнт кореляції може свідчити про декілька моментів:

1. Компенсаторні механізми: учні з високим рівнем тривожності здатні розвивати ефективні стратегії подолання і мотивацію до навчання, щоб досягти успіху.
2. Високі очікування: учні з високим рівнем тривожності здатні ставити перед собою високі цілі та наполегливо працювати для їх досягнення.
3. Особистісні особливості: учні з високим рівнем тривожності можуть мати інші особистісні особливості, які впливають на їхню успішність (наприклад, перфекціонізм, відповідальність).

2.5 Розробка та апробація програми профілактики шкільної тривожності

План психокорекційної програми "Подолання тривожності учнів 8 класу"

Мета: знизити рівень тривожності, навчити ефективних методів саморегуляції та управління стресом, а також сприяти розвитку емоційної стійкості та впевненості в собі серед учнів 8-го класу.

Задання

- Психологічна просвіта:
- Дати учням знання про природу тривоги, її прояви та вплив на життя людини.

- Познайти учнів із різними типами тривожних розладів та їхніми симптомами.
- Навчити студентів розпізнавати тривожні думки та почуття.
- Розвінчати поширені міфи та хибні уявлення про тривожність.

Корекція [22]:

- Навчити студентів технікам релаксації та саморегуляції, таким як глибоке дихання, медитація та йога.
- Розвивати у студентів навички когнітивно-поведінкової терапії, щоб вони могли виявляти і змінювати негативні думки і переконання, які викликають тривогу [6].
- Розвиток навичок ефективного спілкування та асертивності, щоб студенти могли успішно справлятися з міжособистісними труднощами та стресом.
- Розвиток у студентів навичок розв'язання проблем і ухвалення рішень, щоб вони могли краще контролювати своє життя і знизити рівень тривожності.

Розвиваючи:

- Підвищити самооцінку та впевненість у собі.
- Розвивати навички співпереживання і співчуття до себе та інших.
- Навчити учнів ставити та досягати мети, щоб вони самі контролювали своє життя.
- Заохочувати позитивне мислення та оптимізм в учнях.

Структура програми:

Програма може складатися з 8-10 групових або індивідуальних занять по 45-60 хвилин кожне.

Методи роботи:

- Інтерактивні бесіди та дискусії.
- Рольові ігри та вправи.
- Аналіз психологічних випадків.

- Тренінги релаксації та саморегуляції.
- Виконання домашніх завдань.

Очікувані результати:

- Зниження рівня тривожності у учнів.
- Покращення емоційного самопочуття та якості життя.
- Розвиток навичок саморегуляції та подолання стресу.
- Підвищення самооцінки та впевненості у собі.
- Покращення навичок спілкування та асертивності.
- Розвиток навичок вирішення проблем та прийняття рішень.
- Покращення здатності ставити перед собою цілі та досягати їх.

Критерії оцінки ефективності програми:

- Самозвіти учнів.
- Оцінка психолога за допомогою психодіагностичних методик.
- Зворотний зв'язок від вчителів.

Основні модулі та заняття:

1. Вступне заняття: Ознайомлення учасників з цілями та завданнями програми. Визначення основних понять: що таке тривожність, як вона проявляється.

2. Модуль "Основи самопізнання":

Заняття 1: Впізнавання та розуміння власних емоцій.

Заняття 2: Техніки саморегуляції та контролю тривоги.

3. Модуль "Навички релаксації":

Заняття 3: Дихальні вправи для заспокоєння.

Заняття 4: Візуалізація та її вплив на емоційний стан.

1. Модуль "Комунікаційні навички":

Заняття 5: Вправи на розвиток емпатії та взаєморозуміння.

Заняття 6: Техніки асертивної поведінки.

2. Модуль "Вирішення проблем і прийняття рішень":

Заняття 7: Методи аналізу ситуацій та вирішення конфліктів.

Заняття 8: Розвиток критичного мислення та прийняття обдуманих рішень.

6. Заключне заняття: Підсумки програми. Оцінка змін у рівні тривожності учнів. Обговорення відгуків учасників та планування подальших кроків.

Методики та техніки: Групові дискусії та рольові ігри. Індивідуальні та групові вправи на самопізнання та саморегуляцію. Використання арт-терапії та музикотерапії.

Підбір вправ, ігор та технік для кожного заняття. Мінімум 5 занять.

Вправи, ігри та техніки, які можна застосувати для реалізації кожного модулю психокорекційної програми "Подолання тривожності учнів 8 класу". 1. Вступне заняття:

Вправа "Льодовик": Учні малюють льодовик, де видима частина символізує те, що про них знають інші, а підводна — те, що вони приховують.

Гра "Мене звати...": Ігрова активність для знайомства, де кожен учасник каже своє ім'я та якість, яка починається на ту саму літеру.

2. Модуль "Основи самопізнання":

Вправа "Емоційний термометр": Учні вчаться ідентифікувати свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10.

Техніка "Дерево рішень": Вчить аналізувати власні реакції та вибирати оптимальну поведінку.

3. Модуль "Навички релаксації":

Дихальна вправа "4-7-8": Допомагає заспокоїтися та знизити рівень тривожності через ритмічне дихання.

Візуалізація "Моє безпечне місце": Уявне подорожування до місця, де учень відчувається спокійно та захищено.

4. Модуль "Комунікаційні навички":

Гра "Телефон": Вчить правильно передавати інформацію, слухати та перевіряти розуміння.

Рольові ігри "Асертивність на практиці": Сценарії, де учні відпрацьовують відстоювання власних кордонів та потреб.

5. Модуль "Вирішення проблем і прийняття рішень":

Техніка "Шість капелюхів мислення Едварда де Боно": Вчить дивитися на проблему з різних перспектив.

Вправа "Сценарії майбутнього": Учасники обговорюють різні варіанти розвитку подій та їх наслідки.

6. Заключне заняття:

Метод "Коло відгуків": Учасники по черзі діляться своїми враженнями від програми.

Анкетування "Перед і після": Збір зворотного зв'язку для оцінки змін у рівні тривожності.

Ці вправи та техніки допоможуть учням навчитися краще розуміти свої емоції, розвивати навички релаксації та ефективного спілкування, а також приймати продумані рішення. Вони стануть корисними інструментами для покращення їхнього психологічного стану та зменшення тривожності [6].

Протокол корекційного заняття

Назва програми: Подолання тривожності учнів 8 класу

Тема заняття: Дихальні вправи для заспокоєння

Дата проведення: 08.05.2024 р.

Тривалість заняття: 45 хвилин

Місце проведення: Білогородський ліцей смарт технологій

Учасники: учні 8 класу (13 учнів)

Мета заняття:

- Навчити учнів використовувати дихальні техніки для зниження рівня тривожності.

- Поліпшити здатність учнів керувати власними емоціями в стресових ситуаціях.

Зміст заняття:

1. Вступ (5 хвилин)

- Вітання та короткий огляд заняття.

- Нагадування про цілі та завдання програми.

2. Теоретична частина (10 хвилин)

- Обговорення механізмів впливу дихання на емоційний стан.
- Пояснення техніки дихання "4-7-8".

3. Практична частина (25 хвилин)

- Демонстрація дихальної вправи "4-7-8" психологом.
- Спільне виконання вправи всією групою.
- Індивідуальна практика під наглядом психолога.

4. Зворотний зв'язок та обговорення (5 хвилин)

- Збір вражень від вправи від учасників.
- Обговорення труднощів та успіхів під час виконання вправи.

Використані матеріали та обладнання:

- Презентація з основами дихальних технік.
- Аудіозаписи для релаксації (за потреби).

Оцінювання ефективності заняття:

- Спостереження за зміною поведінки учасників під час виконання вправи.
- Опитування учасників щодо відчуття спокою та релаксації після вправи.

Висновок.

Заняття з навчання дихальних вправ для заспокоєння розуму проходили за запланованою програмою і дали позитивні результати в розвитку навичок емоційної саморегуляції в учнів 8-го класу. Під час занять учасники активно взаємодіяли та виявляли неабияку зацікавленість до вивчення дихальних технік та їхнього застосування для зниження внутрішньої тривожності. Теоретична частина заняття дала необхідні знання про вплив дихання на емоційний стан, а практична частина дала змогу учасникам опанувати техніку «4-7-8» під керівництвом психолога. Вправи були добре сприйняті, і багато студентів відзначили зниження стресу та посилення відчуття спокою. Відгуки учасників свідчать про ефективність дихальної вправи як інструменту для миттєвого розслаблення в повсякденних стресових ситуаціях. Більшість студентів висловили бажання включити подібні вправи у свій розпорядок дня, щоб покращити свій емоційний стан. Завдання на майбутнє: необхідно більше часу для індивідуальної практики та можливість введення додаткових технік

релаксації, які могли б використовуватися студентами в різних ситуаціях. Також рекомендується проводити подібні заняття на регулярній основі, щоб закріпити навички та оцінити їхній довгостроковий вплив на психологічне благополуччя учнів. Проведене заняття підтвердило важливість упровадження технік саморегуляції в освітній процес і показало великий потенціал у поліпшенні емоційного стану учнів. [19].

Висновок до 2 розділу:

Наше дослідження підтвердило, що шкільна тривожність є поширеною проблемою серед учнів середньої школи і впливає не тільки на їхнє емоційне самопочуття, але й на навчальні результати. Ми виявили, що високий рівень тривожності пов'язаний з труднощами в концентрації, запам'ятовуванні, а також з ухилянням від складних завдань.

Причини шкільної тривожності різноманітні і включають як об'єктивні фактори (надмірне навантаження, невідповідність навчальних програм), так і суб'єктивні (несприятливі стосунки з однолітками, вчителями, страх невдачі).

Цікавим результатом дослідження стало те, що найвищий рівень тривожності виявлено у учнів, які мають високі досягнення у навчання. Це може свідчити про те, що високі очікування з боку вчителів, батьків та самого учня можуть створювати додатковий стрес і посилювати відчуття тривоги.

ВИСНОВКИ

В роботі був проведений теоретико-емпіричний аналіз особливостей впливу тривожності на результати навчання учнів в середній школі.

Здійснений психологічний аналіз поняття «тривога» та «тривожність», визначені види тривожності.

Аналіз літератури дав змогу скласти системне наукове уявлення про поняття «тривожність» і «невпевненість». Тривога - це емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неприємностей або небезпеки. Встановлено, що тривожність - складний психологічний феномен, який проявляється різними симптомами і зачіпає різні аспекти життя людини. Було виокремлено основні види тривожності, включно із ситуативною, особистісною та соціально-психологічною, і проаналізовано їхні характеристики.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що шкільна тривожність впливає не тільки на емоційну сферу (занепокоєння, тривога), а й на когнітивні процеси (погана концентрація уваги, труднощі із запам'ятовуванням) та поведінку (уникнення складних завдань, сором'язливість).

Шкільна тривожність - це різновид тривожності, що виявляється під час взаємодії дітей із різними компонентами освітнього середовища і посилюється в процесі цієї взаємодії. Її формування можна умовно ототожнити із ситуативними та особистісними передумовами. Збільшенню шкільної тривожності учнів середньої та старшої школи сприяють такі чинники:

- 1) надмірна перевантаженість та науковість навчального матеріалу;
- 2) великий обсяг домашніх завдань;
- 3) невідповідність структури навчального року віковим особливостям учнів;
- 4) невідповідність навчальних програм рівню розвитку та підготовки школярів;
- 5) невідповідність методів та технік викладання потребам та потенційним можливостям школярів;

- б) несприятливі взаємини учнів з учасниками освітнього процесу;
- 7) постійні ситуації, що стосуються оцінювання та перевірки.

Проведене емпіричне дослідження виявлення рівня тривожності та впливу тривожності на неуспішність у навчанні.

Для виявлення рівня тривожності у школярів нами були обрані наступні 3 методики щодо визначення рівня тривожності та 1 малюнкова методика:

1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI).
2. Шкала тривоги Бека.
3. Тест рівня шкільної тривожності Філіпса.
4. Проективна методика «Кактус».

Для визначення соціально-психологічних чинників шкільної тривожності проводилося дослідження у Білогородському смарт ліцеї Київської області. Вибірку склали учні середньої школи віком 12-15 років (учні 6-8 класів), було досліджено 48 школярів.

Якщо робити загальний висновок згідно проведеним методикам, то більшість учнів мають низький рівень тривожності, середній та високий рівні тривожності в цілому має майже однакова кількість учнів.

Також нами був проведений кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня тривожності та рівня успішності. Як виявилось найвищий рівень тривожності мають ті учні, які мають високі досягнення у навчання. У школярів, які мають низький рівень навчальних досягнень зв'язок з тривожністю виявився доволі слабким.

Розроблена програма психологічної профілактики тривожності. План психокорекційної програми "Подолання тривожності учнів 8 класу" представлений у тексті дипломної роботи. Метою програми є допомогти учням 8 класу знизити рівень тривожності, навчити їх ефективних методів саморегуляції та подолання стресу, а також сприяти розвитку їхньої емоційної стійкості та впевненості у собі. Програма складається з восьми занять. Одне з занять було проведено з учнями під час виробничої практики.

Заняття, присвячене навчанню дихальним технікам для заспокоєння показало позитивні результати у розвитку навичок саморегуляції емоцій серед учнів 8 класу. Протягом заняття учасники активно взаємодіяли, виявляли великий інтерес до вивчення методик дихання та їх застосування для зниження рівня внутрішньої тривожності. Зворотний зв'язок учасників вказав на ефективність дихальної техніки як інструменту для моментальної релаксації у повсякденних стресових ситуаціях. Більшість учнів висловили бажання включати такі вправи у свій регулярний розпорядок дня для покращення емоційного стану. Зауваження та рекомендації для подальшої роботи включають необхідність забезпечення більшої кількості часу на індивідуальну практику та можливе введення додаткових технік релаксації, які могли б використовуватися учнями в різних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей (учнів/студентів) до навчально-виховного процесу/наук. ред.: В. Г. Панок, Н. В. Сосновенко, А. І. Тінякова. 2-ге вид. К.: *Український НМЦ практичної психології та соціальної роботи*, 2014. 112 С.
2. Білоус Р. М. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1. С. 192.
3. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 184.
4. Бочаріна Н. О. Психологія особистості: навчальний посібник / Н. О. Бочаріна.– Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич, 2014, 225 с
5. Бушак Г. А. Взаємозв'язок когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності в осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 88.
6. Вправи на зняття тривожності – ефективна і доступна методика подолання неприємних симптомів URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4025-vpravi-na-znyattya-trivozhnost--efektivna--dostupna-metodika-podolannya-ner>
7. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*, 2019. Вип 1 (49). С.32-48
8. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття “тривожність”. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2018. №6. С. 107-111. URL: https://www.researchgate.net/publication/337901388_TEORETICNIJ_ANALIZ_PO NATTA_TRIVOZNIST
9. Гальченко М. С. Мислення і пізнання в структурі когнітивного процесу: Методологічний аналіз. *Наукове пізнання: методологія та технологія. Філософія*. 2016. Вип. 2. С. 21.
10. Гриньова О. М., Терещенко Л. А. Психодіагностика дитини: педагогічно-методичний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015, 227с.

11. Гуменюк О.Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я–концепції. *Педагогіка і вікова психологія*. К.: Либідь, 2015. № 1. С. 49
12. Дев'ять методик для діагностики тривоги та тривожності URL: <https://golosiiv.irc.org.ua/news/09-24-30-02-08-2023/>
13. Дмитрієва, С. М., Мачушник, О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник* 3(37). 2018. с. 13-18.
14. Ілляшик, К. К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг, 2022. № 7. С. 87–91.
15. Інтерпретація проєктивної методики «Кактус» URL: <http://surl.li/ilobch>
16. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 230.
17. Кондратенко Л.О. К 64 Психологія первинної шкільної неуспішності: монографія/ Кондратенко Л.О. – Чернігів: Десна Поліграф, 2017. – 488 с.
18. Куліш О. Психологічні особливості тривожності дітей молодшого дошкільного віку в період війни. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 4-5 листопада 2022 р. Тернопіль, 2022. С.174-177.
19. Матохнюк, Л.О. Шпортун, О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Науковий журнал «Габітус»*, Причорноморськ. 2020. С. 89-93.
20. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка. Проблеми сучасної психології.*, 2010. №10. С. 120-128.
21. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с
22. П'ять стратегій подолання тривожності та стресу школярів URL: <https://osvita.ua/news/89320/>

23. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорілівська Н.І. Психологія сім'ї: навч. посібник. *МОН: НАУ*, 2010. 270 с.
24. Причини проявів та психолого-педагогічні умови подолання шкільної тривожності URL: <http://surl.li/peyqzf>
25. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка / А.М. Прихожан –М.: «МОДЕК», 2000.–С.21-34.6.
26. Проективна методика «Кактус» URL: <http://surl.li/xuuevy>
27. Психологія особистості: словник-довідник [за редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. Київ: *Рута*, 2001. 320 с
28. Станішевська В.І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Київ, 2023. Том 34 (73) № 2. С.65-69.
29. Сухенко Т.П. Причини неуспішності учнів і шляхи їх подолання / Т.П.Сухенко// *Основи здоров'я* –2011. –№7.–С. 2-8.
30. Тарасова С.Ю., Осницький А.К. Психофізіологічні та поведінкові показники шкільної тривожності. *Психологічна наука і освіта*. 2015. Т. 20. № 1. 59-65с.
31. Тест шкільної тривожності Філіпса URL: <http://surl.li/viarnk>
32. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / С. М. Томчук, М. І. Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
33. Філіпс Б.Н. Шкільний стрес і тривога. *Н.Ю.*, 1978. 285 с.
34. Фрейд З. Теорії про тривожність URL: <https://becalm.com.ua/mind/try-teoriyi-zygmunda-frejda-pro-tryvozhnist/>
35. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрогогічний вісник*. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 10. 170 с. С. 158-164 URL http://library.zu.edu.ua/andragogichnyi_visnyk.html
36. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників*

і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр. (16–17 травня 2019 р.): у 2-х томах. Том 1. Вінниця: Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. С.192-194

37. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології Том XI* Випуск 16, С. 215-225. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/23.pdf>

38. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 20, 2023. Збірник наукових праць РДГУ С.195-204

39. Шкала тривоги Бека URL: <http://surl.li/nwmpdr>

40. Шкала тривоги Спілберга URL: <http://surl.li/oigase>

41. Шкільна тривожність – реальна проблема багатьох учнів середньої школи <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3770-shklna-trivozhnst--realna-problema-bagatoh-uchnv-seredno-shkoli>

42. Яремко, Р., Гродська, В., Дзюбак, А., Ільків, Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*, 2022. №5 (105). С.83-86.