

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології

## **ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**освітній ступінь магістр**

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА КОРЕКЦІЯ  
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ»

Виконала: студентка II курсу, 265 групи  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма  
«Психологія»

Жук Наталія Миколаївна

Керівник: к. психол. н., викладач кафедри  
психології Тептюк Ю. О.

Рецензент:

доктор педагог.наук, професор  
Кравченко О.О.

Умань – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми тривожності у вітчизняній психології та у зарубіжних наукових школах.....	6
1.2. Сутність понять «тривожність», «ситуативна тривожність» та «особистісна тривожність».....	19
1.3. Причини виникнення тривожності та особливості її прояву у дітей.....	23
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	34
2.1. Організація та методи психодіагностичного дослідження тривожності молодших школярів.....	34
2.2. Аналіз та оцінка результатів експериментальної роботи.....	46
2.3. Програма корекційно-розвивальних занять з корекції особистісної тривожності дітей молодшого шкільного віку.....	57
ВИСНОВКИ .....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	89

## ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена збільшенням числа тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Виникнення та закріплення тривожності пов'язане із незадоволенням вікових потреб дитини. Стійким особистісним новоутворенням тривожність стає у підлітковому віці. До цього вона є похідною порушень. Закріплення та посилення тривожності відбувається за механізмом «замкнутого психологічного кола», що веде до накопичення та поглиблення негативного емоційного досвіду, який, породжуючи у свою чергу негативні прогностичні оцінки та визначаючи багато в чому модальність актуальних переживань, сприяє збільшенню та збереженню тривожності.

Тривожність має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляється в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації та захисту. Для кожного вікового періоду існують певні області, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу більшості дітей незалежно від наявності реальної загрози чи тривожності як стійкого новоутворення. Такі «вікові піки тривожності» є наслідком найбільш важливих соціологічних потреб.

У «вікові піки тривожності» тривожність виступає як неконструктивна, що викликає стан паніки, зневіри. Дитина починає сумніватися у своїх здібностях та силах. Але тривога дезорганізує не тільки навчальну діяльність, вона починає руйнувати особистісні структури. Тому знання причин виникнення підвищеної тривожності приведе до створення та своєчасного проведення корекційно-розвивальної роботи, сприяючи зниженню тривожності та формуванню адекватної поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

Як вважають багато дослідників, наприклад, Прихожан А. М. (1995), за останні десять років кількість тривожних дітей молодшого шкільного віку значно збільшилася. Тривога стала глибинною та особистісною, змінилися форми її прояву. Отже, актуальність дослідження тривожності дітей

молодшого шкільного віку диктується необхідністю поглибленого дослідження проблеми.

**Мета дослідження:** виявити психолого-педагогічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку.

**Об'єкт дослідження:** стан тривожності в дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження:** психолого-педагогічні особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку.

**Гіпотеза дослідження:** процес зниження та усунення тривожності молодших школярів стане ефективним, якщо будуть:

1. Досліджені особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку та встановлено причини підвищеної тривожності.

2. Проведено порівняльний аналіз взаємозв'язку рівня тривожності та особливостей дитячо-батьківських відносин.

3. Розроблені практичні рекомендації щодо корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

2. Виявити особливості проявів тривожності в дітей молодшого шкільного віку та причини підвищеної тривожності.

3. Розробити програму корекційно-розвиваючих занять з метою корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Методологічною основою дослідження стали праці, концепції, теорії відомих авторів Фрейда З.; Хорні С.; Прихожана А. М.; Петровського А. В.; Роджерса К.

**Експериментальна база дослідження:** психодіагностичне дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти міста Умань, Черкаської області. У тестуванні взяли участь 46 учнів молодших класів. Тестування проводилося як індивідуально, так і у групі.

**Методи дослідження:** теоретичні, емпіричні, опитувальні методи, дедуктивний аналіз, метод статистичної обробки результатів дослідження, а саме:

- 1) Проективна методика «Неіснуюча тварина».
- 2) Анкетування педагогів та батьків щодо виявлення тривожної дитини «Критерії виявлення тривожної дитини».
- 3) Проективна методика – тест «Намалюй свій страх».
- 4) Тест тривожності (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен).
- 5) Тест-опитувач батьківського ставлення (А. Я.Варга, В. В.Столін).

**Наукова новизна** та теоретична значущість дослідження полягає в структуруванні та узагальненні існуючих на даний момент досліджень, присвячених проблемі тривожності у молодших школярів, розширення уявлень про психологічні особливості чинників навчальної неспішності в молодшому шкільному віці.

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що розроблена програма психокорекції особистісної тривожності дітей молодшого шкільного віку та рекомендацій щодо подолання навчальної неспішності у школярів початкових класів.

**Результати апробації** : основні теоретичні положення та результати дослідження обговорено на III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (м. Умань, 26 жовтня 2023 р.) та XII Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології : теорія, методика, практика» (м. Умань, 11-12 жовтня 2023 р.), опубліковано тези.

**Структура роботи:** робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

#### 1.1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми тривожності у вітчизняній психології та у зарубіжних наукових школах

Розуміння тривожності було внесено до психології психоаналітиками та психіатрами. Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як вроджену властивість особистості, як споконвічно властивий людині стан.

Засновник психоаналізу З. Фройд стверджував, що людина має кілька вроджених потягів – інстинктів, які є рушійною силою поведінки людини, визначають його настрій. З. Фройд вважав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує неврози та тривожність. Початкові інстинкти у міру дорослішання людини набувають нових форм прояву. Однак у нових формах вони нашкочують на заборони цивілізації, і людина змушена маскувати та придушувати свої потяги. Драма психічного життя індивіда починається з народження і продовжується все життя. Природний вихід із цього становища Фройд бачить у сублимуванні «лібідіозної енергії», тобто у спрямуванні енергії на інші життєві цілі: виробничі і творчі. Вдала сублимація звільняє людину від тривожності.

В індивідуальній психології А. Адлер пропонує новий погляд на походження неврозів. На думку Адлера, в основі неврозу лежать такі механізми, як страх, побоювання життя, труднощів, а також прагнення до певної позиції в групі людей, яку індивід в силу будь-яких індивідуальних особливостей або соціальних умов не зміг домогтися. Тобто чітко видно, що в основі неврозу лежать ситуації, в яких людина через ті чи інші обставини тією чи іншою мірою відчуває тривогу.

Проблема тривожності стала предметом спеціального дослідження у неофрейдистів і насамперед у К. Хорні [78].

За теорією Хорні головні джерела тривоги і занепокоєння особистості знаходяться не у конфлікті між біологічними потягами і соціальними заборонами, а є результатом неправильних людських відносин.

У книзі «Невротична особа нашого часу» Хорні налічує 11 невротичних потреб.

Великою мірою до К. Хорні близький С. Саллівен. Він відомий як творець «міжособистісної теорії». Особистість не може бути ізольована від інших людей, міжособистісних ситуацій. Дитина з першого дня народження вступає у взаємовідносини з людьми і насамперед із матір'ю. Весь подальший розвиток і поведінка індивіда зумовлені міжособистісними відносинами. Саллівен вважає, що людина має вихідне занепокоєння, тривогу, яка є результатом міжособистісних (інтерперсональних) відносин.

Саллівен як і Хорні, розглядає тривожність не тільки як одну із основних властивостей особистості, а й як чинник, що визначає її розвиток. Тривога, яка виникає в ранньому віці, внаслідок зіткнення з несприятливим соціальним середовищем, постійно та незмінно присутня протягом усього життя людини. Позбавлення від почуття занепокоєння для індивіда стає «центральною потребою» і визначальною силою поведінки. Людина виробляє різні «динамізми», які є способом позбавлення страху і тривоги.

Інакше підходить до розуміння тривожності Е. Фромм. На відміну від Хорні та Саллівена, Фромм підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції історичного розвитку суспільства.

Е. Фромм вважає, що в епоху середньовічного суспільства з його способом виробництва та класовою структурою, людина не була вільна, але вона не була ізольована і самотня, не відчувала себе в такій небезпеці і не відчувала таких тривог, як при капіталізмі, тому що вона не була «відчужена» від речей, від природи, від людей. Людина була з'єднана зі світом первинними зв'язками, які Фромм називає «природними соціальними зв'язками», що існували у первісному суспільстві. Щоб позбутися тривоги, породженої «негативною свободою», людина прагне позбутися самої цієї свободи. Єдиний

вихід вона бачить у втечі від волі, тобто втечу від себе, у прагненні забутися і цим придушити у собі стан тривоги.

Отже, можна дійти невтішного висновку, що тривожність ґрунтується на реакції страху, а страх є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму.

Аналізуючи та систематизуючи розглянуті теорії можна виділити кілька джерел тривоги, які у своїх роботах виділяють автори: тривога через потенційну фізичну шкоду. Цей вид занепокоєння виникає внаслідок асоціювання деяких стимулів, що загрожують болем, небезпекою, фізичним неблагополуччям.

У психологічній літературі тривожність зазвичай розглядають як системну рису, яка проявляється на всіх рівнях діяльності людини.

Тривожність – індивідуальна особливість, яка проявляється у стані підвищеної схильності до прояву неспокою в різних життєвих ситуаціях. Основними проявами тривоги є рухове збудження, непослідовність у діях, часто надмірна допитливість та бажання займатися будь-якою діяльністю. Тому необхідно визначити умови, дотримання яких дасть змогу подолати це негативне явище у розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку та не допустити його впливу на формування особистості на наступних вікових етапах. Пізнання та науково достовірне обґрунтування таких станів є важливим завданням сучасної практичної психології і стає однією з найактуальніших проблем сучасності.

Більшість дослідників пов'язують тривожність з переживанням емоційного стресу, передчуттям проблем і передчуттям небезпеки, а також визначають як стійкий розлад особистості, який зберігається протягом тривалого періоду часу.

Тривога через втрату любові (любові матері, позитивного відношення однолітків). Тривога може бути викликана почуттям провини, що зазвичай проявляється не раніше 4-х років. У старших дітей почуття провини



характеризується почуттями самоприниження, досади на себе, переживання себе як негідного.

Тривога через нездатність опанувати середовищем. Вона відбувається, якщо людина відчуває, що не може впоратися із проблемами, які висуває середовище.

Тривога може виникнути й у стані фрустрації. Фрустрація визначається як переживання, що виникає за наявності перешкоди для досягнення бажаної мети чи сильної потреби. Немає повної незалежності між ситуаціями, які викликають фрустрації та тими, що приводять до виникнення стану тривоги (втрата любові батьків тощо).

Тривога властива кожній людині тією чи іншою мірою. Незначна тривога діє мобілізуюче до досягнення мети. Сильне ж почуття тривоги може «емоційно калічити» і призвести до розпачу. Тривога для людини є проблемою, з якою необхідно впоратися. З цією метою використовуються різноманітні захисні механізми (способи).

У виникненні тривоги велике значення приділяється сімейному вихованню, ролі матері, відносин дитини з матір'ю. Період дитинства є таким, що визначає подальший розвиток особистості.

Інакше розглядає емоційне самопочуття Роджерс (Роджерс К., 1980). Він визначає особистість як продукт розвитку людського досвіду або як результат засвоєння суспільних форм свідомості та поведінки.

Основний конфлікт особистості та основну тривогу Роджерс виводить із співвідношення двох систем особистості – свідомої та несвідомої. Якщо між цими системами є повна згода, то людина має гарний настрій, вона задоволена собою, спокійна. І, навпаки, за порушення узгодженості між двома системами виникають різноманітних переживання, занепокоєння і тривога. Головною умовою, що запобігає цим емоційним станам, є вміння людини швидко переглядати свою самооцінку, змінювати її, якщо цього вимагають нові умови життя. Таким чином, драма конфлікту в теорії Роджерса переноситься від площини «біосоціо» до площини, що виникає в процесі життя індивіда між

його уявленнями про себе, що склався в результаті минулого досвіду та даного досвіду, який він продовжує набувати. Таке протиріччя – основне джерело тривожності.

Аналіз основних робіт показує, що у розумінні природи тривожності в зарубіжних авторів можна простежити два підходи – розуміння тривожності як споконвічну властивість людини, і розуміння тривожності як реакцію на ворожий людині зовнішній світ, тобто виведення тривожності із соціальних умов життя.

Розглянемо проблему тривожності у вітчизняній психології. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано – як ситуативне явище та як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки.

Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість риси особистості або темпераменту. За визначенням Р. С. Немова «Тривожність – постійна чи ситуативна властивість людини, приходить у стані занепокоєння, відчувати страх і тривогу у специфічно соціальних ситуаціях».

За визначенням А. В. Петровського: «Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищена при нервово-психічних і тяжких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які переживають наслідки психотравми, у багатьох груп осіб з суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості».

Сучасні дослідження тривожності спрямовані на виділення відмінностей ситуативної тривожності, пов'язаної із конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості та її оточення.

Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лисенко, в свою чергу, відзначають, що тривожність – це багатозначний психологічний термін, який описують як певний стан індивідів в обмежений час та стійка властивість будь-якої людини.

Вітчизняні психологи вважають, що неадекватно висока самооцінка у дітей складається в результаті неправильного виховання, завищених оцінок дорослими успіхів дитини, захвалювання, перебільшення її досягнень, а не як прояв вродженого прагнення до переважання.

Спочатку тривога обгрунтована, вона викликана реальними для дитини труднощами, але постійно, у міру закріплення невідповідності ставлення дитини до себе, своїх можливостей, людей, невідповідність стане стійкою рисою її ставлення до світу, і тоді недовірливість, підозрлість та інші подібні риси, що реальна тривога стане тривожністю, коли дитина чекатиме неприємностей у будь-яких випадках, об'єктивно для неї негативних.

Так, дослідження Л. С. Славіною, присвячене вивченню дітей з афективною поведінкою, показало, що складні емоційні переживання у дітей, пов'язані з афектом неадекватності.

Такі дослідження можна розглядати як теоретичну основу розуміння тривожності, як наслідок реальної тривоги, яка виникає у певних несприятливих умовах життя дитини, як освіти, що виникає у процесі діяльності та спілкування. Інакше висловлюючись, це явище соціальне, а не біологічне.

Проблема тривожності має й інший аспект, а саме психофізіологічний.

Цей напрямок у дослідженні занепокоєння, тривоги передбачає вивчення таких фізіологічних і психологічних особливостей особистості, які зумовлюють ступінь даного стану.

Велика кількість авторів вважають, що тривога є складовою стану сильної психічної напруги – «стресу».

Вітчизняні психологи, які вивчали стан стресу, внесли в його визначення різні тлумачення.

Так, В. В. Суворова вивчала стрес, отриманий у лабораторних умовах. Вона визначає стрес як стан, що виникає в екстремальних умовах, дуже важких та неприємних для людини.

В. С. Мерлін визначає стрес, як психологічну, а не нервову напругу, що виникає у «вкрай важкій ситуації».

При всіх відмінностях у тлумаченні розуміння «стресу», всі автори сходяться в тому, що стрес – це надмірна напруга нервової системи, що виникає в дуже важких ситуаціях. Зрозуміло, що стрес ніяк не можна ототожнювати з тривожністю, хоча б тому, що стрес завжди обумовлений реальними труднощами, тоді як тривожність може проявлятися за їх відсутності. І за силою стрес і тривожність – стани різні. Якщо стрес – це надмірна напруга нервової системи, то для тривожності така сила напруги не характерна.

Можна вважати, що наявність тривоги у стані стресу, пов'язана саме з очікуванням небезпеки чи неприємностей, із передчуттям його. Тому тривога може виникнути не прямо в ситуації стресу, а до цих станів, випереджати їх. Тривожність, як стан, і є очікування неблагополуччя. Однак тривога може бути різною залежно від того, від кого суб'єкт очікує на неприємності: від себе (своєї неспроможності), від об'єктивних обставин або від інших людей.

Важливим є той факт, що, по-перше, як при стресі, так і при фрустрації автори відзначають у суб'єкта емоційне неблагополуччя, яке виражається у тривозі, занепокоєнні, розгубленості, страху, невпевненості. Але така тривога завжди обґрунтована, пов'язана з реальними труднощами.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в основі негативних форм поведінки лежать: емоційні переживання, занепокоєння, незатишність та невпевненість за свій добробут, який може розглядатися як прояв тривожності. Школа одна з перших відкриває перед дитиною світ соціально-супільного життя. Паралельно із сім'єю бере на себе одну з головних ролей у вихованні дитини.

Таким чином, школа стає одним із визначальних факторів у становленні особистості дитини. Багато основних властивостей та особистісних якостей складаються в цей період життя, від того, як вони будуть закладені, багато в чому залежить подальший розвиток.

Відомо, що зміна соціальних відносин становлять для дитини значні труднощі. Тривожний стан, емоційна напруженість пов'язані головним чином із відсутністю близьких для дитини людей, зі зміною навколишнього оточення, звичних умов та ритму життя.

Можна виділити дві великі групи ознак тривоги: перша – фізіологічні ознаки, що протікають на рівні соматичних симптомів та відчуттів; друга – реакції, які виникають у психічній сфері. Найчастіше, соматичні ознаки виявляються у збільшенні частоти дихання та серцебиття, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості. Такі знайомі кожному відчуття, як раптовий приплив тепла до голови, холодні та вологі долоні є супутніми ознаками появи тривоги.

Психологічні та поведінкові реакції тривоги ще різноманітніші, химерніші та несподіваніші. Тривога, зазвичай, тягне за собою затруднення прийняття рішень, порушення координації рухів. Іноді напруження тривожного очікування таке велике, що людина мимоволі сама завдає собі болю.

Для кожного періоду розвитку характерні свої переважаючі джерела занепокоєння. Так, для дворічної дитини джерелом тривоги є розлука з матір'ю, у шестирічних дітей – відсутність адекватних зразків ідентифікації з батьками. У підлітковому віці – страх бути відкинутим однолітками.

Однак для плідної роботи, для гармонійного повноцінного життя певний рівень тривоги просто необхідний. Той рівень, який не виснажує людину, а створює тонус її діяльності. Така тривога не паралізує людину, а, навпаки, мобілізує її на подолання перешкод та вирішення завдань. Тому її називають конструктивною. Саме вона виконує адаптивну функцію життєдіяльності організму.

Найважливіша якість, що визначає тривогу як конструктивну, — це вміння реалізувати тривожну ситуацію, спокійно, без паніки розбиратися в ній. З цим тісно пов'язане вміння аналізувати та планувати власні вчинки.

Що стосується педагогічного процесу, то почуття тривоги неминуче супроводжує навчальну діяльність дитини в будь-якій, навіть найідеальнішій школі. Більше того, взагалі ніяка активна пізнавальна діяльність людини не може супроводжуватись тривогою.

Повністю зняти стан тривоги можна лише усунувши всі проблеми пізнання, що неможливо, та й не потрібно.

Однак у значній частині випадків ми маємо справу з деструктивним проявом тривоги. Диференціювати конструктивну тривогу від деструктивної досить складно, і не можна тут орієнтуватися тільки на формальні результати навчальної діяльності. Якщо тривога змушує дитину краще вчитися, це зовсім не гарантія конструктивності її емоційних переживань. Цілком можливо, що залежна від «важливих» дорослих і дуже прив'язана до них дитина, здатна відмовитися від самостійності вчинків заради збереження близькості з цими людьми. Страх самотності породжує тривогу, яка просто підхльостує школяра, змушуючи його напружувати всі свої сили, щоб виправдати очікування дорослих і підтримати свій престиж у їхніх очах.

Конструктивна тривога надає оригінальності рішення, унікальності задуму, вона сприяє мобілізації емоційних, вольових та інтелектуальних ресурсів особистості.

Деструктивна ж тривога викликає стан паніки, зневіри. Дитина починає сумніватися у своїх здібностях та силах. Але тривога дезорганізує не тільки навчальну діяльність, вона починає руйнувати особистісні структури. Звичайно, не тільки тривога спричиняє порушення в поведінці. Існують інші механізми відхилення у розвитку особистості дитини. Однак психологи-консультанти стверджують, що більшість проблем, з приводу яких батьки до них звертаються, більшість явних порушень, що перешкоджають

нормальному ходу навчання і вихованню в своїй основі пов'язане з тривожністю дитини.

Б. Кочубей, Є. Новікова розглядають тривожність у зв'язку зі статево-віковими особливостями.

Вважають, що у дошкільному та молодшому шкільному віці хлопчики більш тривожні, ніж дівчатка. У них найчастіше зустрічаються заїкання, енурез. У цьому віці вони чутливіші до дії несприятливих психологічних чинників, що полегшує формування різних типів неврозів.

У 9-11 років інтенсивність переживань в обох статей вирівнюється, а після 12 років загальний рівень тривожності у дівчаток загалом зростає, а в хлопчиків дещо знижується.

Виявилось, що за змістом тривога дівчаток відрізняється від тривоги хлопчиків, причому чим старші діти, тим значніша така різниця. Тривога дівчаток частіше буває пов'язана з іншими людьми; їх непокоїть ставлення оточуючих, можливість сварки чи розлуки із ними. Основною причиною тривоги дівчаток 15-16 років стає страх за рідних та близьких, побоювання завдати їм неприємностей, переживання за їх здоров'я, душевний стан.

У 11-12 років дівчатка часто побоюються всяких фантастичних страховиськ, мерців, а також відчують занепокоєння в ситуаціях, які традиційно тривожні для людей. Такі ситуації отримали назву архаїчні, бо вони лякали ще наших далеких предків, давніх людей: темрява, гроза, пожежа, висота. У 15-16 років гострота подібних переживань значно знижується.

Те, що найбільше турбує хлопчиків, можна назвати одним словом: насильство. Хлопчики бояться фізичних травм, нещасних випадків, а також покарань, джерелом яких є батьки чи авторитети поза сім'єю: учитель, директор школи.

На думку багатьох психологів, рівень тривожності починає різко підвищуватись після 11 років, досягаючи апогею до 20 років, а до 30 поступово знижується. Причиною виникнення тривоги завжди є внутрішній конфлікт

дитини, її неузгодження із самим собою, суперечливість прагнень, коли одне сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій.

Сховищем для багатьох дітей, їх рятуванням від тривоги є світ фантазій. У фантазіях дитина вирішує свої нерозв'язані конфлікти, у мріях знаходить задоволення незадоволених потреб. Сама по собі, фантазія – чудова якість, властива дітям, що дозволяє виходити у своїх думках за межі дійсності, будувати свій внутрішній світ, нескутий умовними межами, творчо підходити до вирішення різних питань. Однак фантазії не повинні бути повністю відірвані від реальності, між ними має бути постійний взаємний зв'язок.

Фантазії тривожних дітей, як правило, позбавлені цієї властивості. Мрія не продовжує життя, а швидше протиставляє себе їй. У житті я не вмію бігати – у мріях завойовую приз на районних змаганнях; я – не товариський, у мене мало друзів – у мріях я є лідером величезної компанії і здійснюю героїчні вчинки, які викликають у всіх захоплення. Те, що такі діти та підлітки, насправді, могли б досягти предмета своїх мрій, їх, як не дивно, не цікавить, навіть якщо це потребує незначних зусиль. Реальні їхні переваги та перемоги чекає та сама доля. Вони взагалі намагаються не думати про те, що є насправді, оскільки все реальне для них сповнене тривоги. Власне, реальне і фактичне, у них міняється місцями: вони живуть саме у сфері своєї мрії, а все, що за межами цієї сфери, сприймається як важкий сон.

Однак, такий відхід у свій ілюзорний світ недостатньо надійний – рано чи пізно вимоги великого світу увірвуться у світ дитини і потрібні будуть вагоміші ефективні методи захисту від тривоги.

Тривожні діти нерідко приходять до простого висновку, щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене. За словами Еріка Берна, вони намагаються передати свою тривогу іншим. Тому агресивна поведінка часто є формою приховування особистісної тривожності.

Тривожні діти відрізняються частими проявами схвильованості та тривоги, а також великою кількістю страхів, причому страхи і тривога виникають у тих ситуаціях, в яких дитині, здавалося б, нічого не загрожує.



Тривожні діти відрізняються особливою чутливістю, недовірливістю та вразливістю. Також діти нерідко характеризуються низькою самооцінкою, у зв'язку з чим у них виникає очікування неблагополуччя з боку оточуючих. Це притаманно для тих дітей, чиї батьки ставлять перед ними непосильні завдання, вимагаючи те, що діти виконати неспроможні. Причому у разі їх невдачі, як правило, карають, «принижують» («Нічого в тебе не виходить!»). Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, де відчувають труднощі.

У таких дітей можна помітити різницю в поведінці на заняттях і поза заняттями. Поза заняттями це живі, товариські та безпосередні діти, на заняттях вони замкнені та напружені. Відповідають питання вчителя низьким і глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися.

Мова може бути як дуже швидкою, квапливою, так і сповільненою, утрудненою. Як правило, виникає рухове збудження: дитина смикає руками одяг, маніпулює чимось.

Тривожні діти мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру: вони гризуть нігті, смокчуть пальці, висмикують волосся. Маніпуляції з власним тілом знижують у них емоційну напругу, заспокоюють. Одна з причин, що викликає дитячу тривожність – неправильне виховання та несприятливі стосунки дитини з батьками, особливо з матір'ю. Так, відкидання, неприйняття матір'ю дитини викликає в неї тривогу через неможливість задоволення потреби у любові, прив'язаності та захисті. У цьому випадку виникає страх: дитина відчуває умовність материнської любові («Якщо я зроблю погано, мене не любитимуть»). Незадоволення потреби у любові спонукатиме домагатися її задоволення будь-якими способами.

Дитяча тривожність може бути наслідком і симбіотичних відносин дитини з матір'ю, коли мати почувається єдиним цілим з дитиною, намагається захистити її від труднощів та неприємностей життя. Вона «прив'язує» до себе дитину, оберігаючи від уявних, неіснуючих небезпек. В результаті дитина відчуває занепокоєння, коли залишається без матері, легко

губиться, хвилюється і боїться. Замість активності та самостійності розвиваються пасивність та залежність.

У тих випадках, коли виховання ґрунтується на завищених вимогах, з якими дитина не в змозі впоратися чи справляється із труднощами, тривожність може викликатись страхом не впоратися, зробити не так, як треба. Нерідко батьки культивують «правильність» поведінки: ставлення до дитини може включати жорсткий контроль, вимогливу систему норм і правил, відступ від яких тягне за собою осуд і покарання. У таких випадках тривожність дитини може породжуватися страхом відступу від норм і правил, встановлених дорослими.

Непослідовний вчитель викликає тривожність дитини тим, що це не дає можливість прогнозувати власну поведінку. Постійна мінливість вимог вчителя, залежність його поведінки від настрою, емоційна лабільність тягнуть за собою розгубленість у дитини, неможливість вирішити, як їй слід чинити в тому чи іншому випадку.

Наступна ситуація – ситуація суперництва, конкуренції. Особливо сильну тривожність вона викликати у дітей, виховання яких відбувається в умовах гіперсоціалізації. У цьому випадку діти, потрапляючи в ситуацію суперництва, прагнуть бути першими, за будь-яку ціну досягти найвищих результатів.

Ще одна ситуація – ситуація підвищеної відповідальності. Коли тривожна дитина потрапляє до неї, її тривога обумовлена страхом не виправдати надій, очікувань дорослого і бути відстороненим.

Можна погодитись з висновком А. М. Парафіян, про те, що тривожність у дитячому віці є стійким особистісним новоутворенням, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу. Вона має власну спонукальну силу та стійкі форми реалізації у поведінці з переважанням в останніх компенсаторних та захисних проявів. Як і будь-яке складне психологічне утворення, тривожність характеризується складною будовою, що включає

когнітивний, емоційний та операційний аспекти при домінуванні емоційного є похідною широкого кола сімейних порушень.

## **1.2. Сутність понять «тривожність», «ситуативна тривожність» та «особистісна тривожність»**

У своїй роботі ми визначаємо тривожність як індивідуальну психологічну особливість, що виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Розглядається як особистісне новоутворення чи як властивість темпераменту, зумовлене слабкістю нервових процесів.

Під особистісною тривожністю ми розуміємо стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий перелік ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожен певною реакцією. Як схильність особистості, тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людиною розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу, самооцінки, самоповазі.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю.

Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати, що поява стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки компетенції і престижу.

Відповідно до концепції Спілбергера, слід розрізняти тривогу як стан і тривожність як властивість особистості. Тривога – реакція на загрозову небезпеку, реальну або уявну, емоційний стан дифузного безоб’єктивного страху, що характеризується невизначеним відчуттям загрози, на відміну від страху, який є реакцією на цілком певну небезпеку. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, яка складається з підвищеної схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях, зокрема і тих, об’єктивні характеристики яких не мають таких характеристик. З точки зору автора, існує можливість виміру відмінностей між двома згаданими видами психічних проявів, які позначаються A-state (тривога – стан) і A-trait (тривога – риса), тобто між тимчасовими, перехідними особливостями та відносно постійною схильністю. Розуміння тривоги за теорією Спілбергера визначається такими положеннями: ситуації, які мають для людини певну загрозу чи особистісно важливі, викликають у ньому стан тривоги. Суб’єктивно тривога переживається як неприємний емоційний стан різної інтенсивності; інтенсивність переживання тривоги пропорційна до ступеня загрози або значущості причини переживань. Від цих чинників залежить тривалість переживання стану тривоги.

Високотривожні індивіди сприймають ситуації чи обставини, які потенційно містять можливість невдачі чи загрози, інтенсивніше. Ситуація тривоги супроводжується зміною у поведінці або мобілізує захисні механізми особистості. Стресові ситуації, що часто повторюються, призводять до вироблення типових механізмів захисту.

Концепція Спілбергера формувалася під впливом психоаналізу. У виникненні тривожності, як риси, провідну роль він відводить взаємовідносинам з батьками на ранніх етапах розвитку дитини, а також певним подіям, що ведуть до фіксації страхів у дитячому віці.

Учні молодшої школи дійсно стикаються з низкою утруднень, що саме призводять до появи такої проблеми, як шкільна тривожність. Вченими виділяються труднощі режиму (відносно низький рівень довільної вольової

регуляції та організації діяльності) та труднощі комунікації, причому як з однолітками (найчастіше внаслідок малого досвіду контактування з дітьми своєї вікової категорії), так і з учителем [14, с. 85].

Більшість дітей з вказаними труднощами залишаються поза зором спеціалістів. Невирішеність вказаної проблематики підкреслює важливість психологічної та педагогічної роботи, спрямованої на подолання чинників тривожності [17, с. 63].

П. Тіллх зауважує іманентну пов'язаність та невіддільність страху та тривоги: «Жало тривоги – страх, а страх прагне стати тривогою». Беззаперечним вважається необхідність базової тривоги для майбутнього розвинення реакції страхів [12, с. 2-3].

К. Голдштейном тривозі як реакції надається первинність та первісність. Перша дитяча реакція на тривогу є недиференційованою, а страх є більш пізнім утворенням, що виникає паралельно з навичками об'єктивізування та формування певного відношення до того оточення, що спроможне викликати стан «катастрофізації» [12, с. 3].

Шкільну тривожність називають порівняно м'якою формою прояву неблагополучного стану дитячих емоцій. Проявляється це хвилюванням, підвищеним занепокоєнням в процесі навчання під час знаходження у класі, очікуванням негативного відношення до власної персони або негативного оцінювання (вчителя чи однокласників). Дитиною відчувається власна «гірша якість», та дорослими це зазвичай ігнорується. Проте тривожність є одним з передвісників невротичного стану.

Навчання в школі завжди підвищує тривожність в учнів на усіх рівнях. Тривожність є індивідуальною особливістю прояву в станах підвищення предиспозиції відчуття неспокою у різних обставинах життя. Тривожність в основному проявляється руховим збудженням, непослідовністю вчинків, часто надмірною цікавістю та прагненням до будь-якої діяльності, аби себе чимось зайняти. Чинники, що провокують тривожність, найчастіше бувають у вигляді шкільної дезадаптації, перевтоми, внутрішнього конфлікту, емоційної

вразливості, завищених вимог до школяра, негнучкої догматичної виховної системи, що ігнорує власну дитячу активність, а також байдужа до її інтересів, здібностей та схильностей.

Дитяча тривожність у своєму корені має не відкриту зневагу дитячими інтересами, а хисткість, невпевненість та часом і просто самооблудність любові, яка є чинником у дитини внутрішнього конфлікту. Це умови, коли дорослий то близько, то далеко, коли дитину то обдаровують усілякими милостями, то відкидають і карають невідомо за що. Дитиною ніби і відчувається любов (в усякому разі, вбачаються її ознаки), проте водночас дитині постійно страшно втратити цю дорожнечу, і вона недовірлива до її надійності. Будь-яке покарання не таке страшне у порівнянні з подібним страхом [41, с. 190].

Для тривожних дітей характерна надмірна сором'язливість, іноді страх не самої події, а її очікування. Вони часто очікують гіршого. Діти почуваються безсилимими, бояться грати в нові ігри, починати нову діяльність. Вони багато вимагають від себе, дуже самокритичні. Рівень їхньої самооцінки низький, ці діти дійсно вважають, що вони гірші за інших у всьому, що вони непривабливі, дурні, незграбні. Вони шукають заохочення, схвалення у всіх справах. У дитини, яка часто відчуває страх і тривогу, тривожність, швидше за все, є рисою особистості. Він проявляється в стійкому стані очікування і підготовки до настання небезпеки, суб'єктивному переживанні необхідності її подолання іноді навіть у тих випадках, коли події об'єктивно не загрожують.

Систематичне переживання емоцій страху, тривоги та розвиток особистісної тривожності можуть привести до стійких психоемоційних розладів, виникнення комплексів, поведінкових розладів, комунікативних проблем, загальної дезадаптації та порушень особистісного розвитку.

Найбільш значущими для цього віку є емоції страху, інтересу та радощі. Емоції інтересу та радощі тісно пов'язані з пізнавальною діяльністю. Інтелектуальний успіх неможливий без активного емоційного переживання. Інтерес розглядається К. Ізардом як фундаментальна, вроджена емоція, яка

домінує серед інших і без якої розвиток мислення був би порушений. Інтерес пов'язаний з емоцією радощі. Їх взаємодія – своєрідна емоційна основа теоретичної діяльності дитини. Позитивний емоційний фон є необхідним у ході пізнавальної діяльності.

Емоційна сфера молодшого школяра є уразливою і залежною від оточення. Стикаючись з проблемами шкільного життя, дитина свідомо чи неусвідомлено пристосовується до оточуючого її фізичного і соціального середовища, яке задовольняє її чи породжує у неї тривогу. В цілому тривога забезпечує людині достатню підготовку до дій у новій чи кризовій ситуації і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини. Часте переживання подібної емоції може зумовити формування стану «тривожності», яке характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та неспокою.

### **1.3. Причини виникнення тривожності та особливості її прояву у дітей**

Для практичного психолога поведінка дитини, вираження їм почуттів – важливий показник у розумінні внутрішнього світу маленької людини, що свідчить про її психічний стан, благополуччя, можливі перспективи розвитку. Інформацію про рівень емоційного благополуччя дитини дає психологу емоційний фон, який може бути позитивним або негативним.

Негативний фон дитини характеризується пригніченістю, поганим настроєм, розгубленістю. Дитина майже не посміхається або робить це запобігливо, голова та плечі опущені, вираз обличчя сумний чи індіферентний. У таких випадках виникають проблеми у спілкуванні та встановленні контакту. Дитина часто плаче, легко ображається, іноді без видимої причини. Вона багато часу проводить одна, нічим не цікавиться. При обстеженні така дитина пригнічена, не ініціативна, важко входить у контакт.

Однією з причин такого емоційного стану дитини може бути проявом підвищеного рівня тривожності.

Під тривожністю у психології розуміють схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Тривожні люди живуть, відчуваючи постійний безпричинний страх. Вони часто запитують себе: «А раптом щось трапиться?» Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність (особливо значущу), що, в свою чергу, призводить до низької самооцінки, невпевненості у собі («Я нічого не міг!»). Таким чином, цей емоційний стан може виступати як один з механізмів розвитку неврозу, оскільки сприяє поглибленню особистісних протиріч (наприклад, між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою).

Все, що характерно для тривожних дорослих, можна віднести і до тривожних дітей. Зазвичай це дуже невпевнені у собі діти, з нестійкою самооцінкою. Почуття страху перед невідомим, що постійно відчувається ними, призводить до того, що вони вкрай рідко виявляють ініціативу. Будучи слухняними, вважають за краще не привертати увагу оточуючих, поведуться ідеально і вдома, і в дитячому садочку, намагаються точно виконувати вимоги батьків і вихователів – не порушують дисципліну, прибирають за собою іграшки. Таких дітей називають скромними, сором'язливими. Проте їхня ідеальність, акуратність, дисциплінованість мають захисний характер – дитина робить все, щоб уникнути невдачі.

Яка ж етіологія тривожності? Відомо, що причиною виникнення тривожності є підвищена чутливість (сензитивність). Однак не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Однією з причин виступає незадоволеність дитини спілкуванням з дорослими, перш за все з батьками та однолітками. Нестача тепла, ласки, розлад між членами сім'ї, відсутність тісних емоційних контактів із батьками призводить до формування у дитини тривожно-песимістичних особистісних очікувань. Їх характеризує невпевненість малюка, почуття незахищеності, іноді страх у зв'язку з прогнозованим негативним ставленням дорослого.



Таке ставлення дорослого провокує у дитини впертість, небажання підкорятися вимогам батьків, тобто серйозний «психологічний» бар'єр між дорослим і дітьми. Тоді як тісні, насичені емоційні контакти, при яких дитина є об'єктом доброзичливого, але вимогливого оцінного ставлення як особистість, формує в неї впевнено-оптимістичні особистісні очікування. Для неї характерне переживання можливого успіху, похвали, схвалення з боку близьких дорослих. Багато залежить від способів спілкування батьків із дитиною. Іноді вони можуть сприяти розвитку тривожної особистості. Наприклад, висока ймовірність виховання тривожної дитини батьками, які здійснюють виховання на кшталт гіперпротекції (надмірна турбота, дріб'язковий контроль, велика кількість обмежень та заборон, постійне сіпання).

У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною носить авторитарний характер, дитина втрачає упевненість у собі й у своїх власних силах, вона постійно боїться негативної оцінки, починає турбуватися, що робить щось не так, тобто відчуває тривогу, яка може закріпитися і перерости в стійке особистісне новоутворення – тривожність.

Виховання на кшталт гіперопіки може поєднуватися з симбіотичним, тобто вкрай близькими стосунками дитини з одним із батьків, зазвичай з матір'ю. У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною може бути як авторитарним, так і демократичним (дорослий не диктує дитині свої вимоги, а радиться з нею, цікавиться її думкою). До налагоджування таких взаємовідносин з дитиною схильні батьки із такими характерними особливостями – тривожні, невпевнені в собі. Встановивши тісний емоційний контакт з дитиною, такі батьки заражають своїми страхами сина чи дочку, тобто сприяють формуванню тривожності.

Наприклад, існує залежність між кількістю страхів у дітей та батьків, особливо матерів. Найчастіше страхи, які відчувають діти, були властиві матерям у дитинстві чи виявляються зараз. Мати, яка перебуває у стані тривоги, мимоволі намагається оберігати психіку дитини від подій, що так чи

інакше нагадують про її страхи. Також каналом передачі занепокоєння є турбота матері про дитину, що складається з одних передчуттів, побоювань і тривог.

Посилення в дитини тривожності можуть сприяти такі чинники, як завищені вимоги з боку батьків та вихователів, оскільки вони спричиняють ситуацію хронічної неуспішності. Зіткнувшись із постійними розбіжностями між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем досягнень, якого чекають дорослі, дитина відчуває занепокоєння, яке легко переростає у тривожність. Ще один фактор, що сприяє формуванню тривожності, досить часті закиди, що викликають почуття провини («Ти так погано поведився, що у мами заболіла голова», «Через твою поведінку ми з мамою часто сваримося»). У цьому випадку дитина постійно боїться виявитися винною перед батьками.

Іншою істотною причиною, що викликає емоційне неблагополуччя, є індивідуальні особливості дитини, специфіка її внутрішнього світу (вразливість, сприйнятливність, що ведуть до виникнення страхів).

Причини дитячих страхів дуже різноманітні. Їхня поява прямо залежить від життєвого досвіду дитини, ступеня розвитку самостійності, уяви, емоційної чутливості, схильності до занепокоєння, тривожності, боязкості, невпевненості. Найчастіше страхи породжуються болем, інстинктом самозбереження.

Часто причиною великої кількості страхів у дітей є стриманість батьків у вираженні почуттів за наявності численних застережень, небезпек та тривог. Зайва строгість батьків також сприяє появі страхів. Невиправдано строга позиція дорослого та неадекватні засоби виховання призводять до перевантаження нервової системи та створюють сприятливий ґрунт для появи страхів. До таких засобів виховання відносяться погрози, суворі або тілесні покарання (плескання, удари по рукам, голові, обличчю), штучне обмеження рухів, нехтування інтересами та бажаннями малюка та ін. Однак це відбувається тільки у взаємовідносинах батьків однієї статі, що і дитина, тобто

чим більше забороняє мати доньці чи батько синові, тим більша вірогідність появи в них страхів. Постійне залякування призводить до того, що діти стають безсилимими, втрачають здатність міркувати, переживають гострий емоційний дискомфорт.

Уява, що розвивається, призводить до того, що до трьох років, з'являється ціла група страхів, пов'язаних з казковими героями, темрявою, порожньою кімнатою. Схильність до страхів є у мало комунікабельних дітей, обмежених у контактах. У таких дітей, крім страхів, можуть виникати агресивність, упертість, капризи. Розвиток страхів дорослі стимулюють, коли змушують дітей стримувати свої емоції, не розуміють їхніх переживань. Тоді на вигляд стримані діти насправді сповнені всіляких сильних негативних почуттів.

Не можна соромити дитину за страх, що переживається. Адже страх та сором взаємопов'язані. Під впливом глузування малюк починає приховувати страх, який не тільки не зникає, але в такому разі навіть посилюється. Дитина стає пасивною, схильною до переживання депресії.

Вони властиві більшості дітей, які часто переходять у нав'язливі форми, близькі до невротичних станів. Страху викликаються сукупністю наступних компонентів: високою емоційністю дошкільнят, малим життєвим досвідом, багатою уявою; вони легко з'являються та зникають протягом 3-4 тижнів. Нерідко страхи можуть викликати необдумані вчинки дорослих, наприклад, помилки в розумовому вихованні, які призводять до зниження рівня орієнтації в навколишньому світі. Якщо дитина не отримує відповіді на те, що її одночасно лякає і цікавить, вона намагається знайти відповідь сама, але не найкращим чином. Необхідно давати правильні відповіді на дитячі питання. Важливо збагачувати знання дітей про предмети та явища. Не слід залишати дитину одну в незнайомій, складній обстановці. Слід взяти участь у лякаючій діяльності, наприклад, разом увійти до темної кімнати. Часто, не замислюючись, батьки вселяють дітям страхи своїми загрозами, що ніколи не

реалізуються, на кшталт: «Забере тебе дядько в мішок», «Від'їду від тебе» і т.д.

Крім перерахованих факторів страхи виникають і внаслідок фіксації в емоційній пам'яті сильних переляків при зустрічі з усім, що уособлює небезпеку або становить безпосередню загрозу для життя, включаючи напад, нещасний випадок, операцію чи тяжку хворобу.

Якщо у дитини посилюється тривожність, з'являються страхи – неодмінний супутник тривожності, можуть розвинутися невротичні риси. Невпевненість у собі, як риса характеру – це самознищувальна установка на себе, свої сили та можливості. Тривожність як риса характеру – це песимістична установка на життя, коли вона представляється як сповнена загроз і небезпек.

Страх відвідування школи часто поєднується із острахом опитування. Основою такого побоювання являється панічний жах помилитися перед класом, бути висміяним. Страшно відповідати на уроках зазвичай дітям з підвищеною тривожністю та боязкістю. Найнестерпнішими для них є ситуації відповіді коло дошки, що в повній мірі є індикатором беззахисності деяких школярів. Головним чином це притаманно дітям емоційно чутливим, фізично хворобливим та виснаженим, в особливості «новачкам», які прийшли у новий колектив зі сталим «розподілом сил» між собою у класі [13, с. 43].

У період від початкової школи до випускних класів тривожність більше ніж вдвічі збільшує свою інтенсивність. Молодші підлітки частіше реагують тривожністю на ситуації, що загрожують оцінюванням, перевітками на кшталт відповіді коло дошки, контрольних робіт, публічних виступів.

Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, які, у свою чергу, формують відповідний характер.

Таким чином, невпевнена в собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна дитина нерішуча, несамостійна, нерідко інфантильна, підвищено навіювана.

Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а недовірливість породжує недовіру до інших. Така дитина побоюється інших, чекає на напади, глузування, образи. Вона не справляється із завданням у грі, зі справою.

Емоційне неблагополуччя, пов'язане із труднощами у спілкуванні з іншими дітьми, може призводити до двох типів поведінки. До першої групи належать діти неврівноважені, легко збуджені. Нестримність емоцій у них часто стають причиною дезорганізованості своєї діяльності. Це сприяє утворенню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так, один із найвідоміших способів, який часто обирають тривожні діти, заснований на простому висновку: «щоб нічого не боятися, треба зробити так, щоб боялися мене». У разі виникнення конфліктів з однолітками, емоції дітей часто проявляються в афектах: спалахах гніву, образах, нерідко супроводжуються сльозами, грубістю, бійками. Спостерігаються супутні вегетативні зміни: почервоніння шкіри, посилення потовиділення та ін. Негативні емоційні реакції можуть бути спричинені серйозними чи незначними причинами. Однак, швидко спалахуючи, вони швидко згасають. Маска агресії ретельно приховує тривогу не тільки від оточуючих, а й від самої дитини. Проте в глибині душі у них все та ж сама тривожність, розгубленість і невпевненість, відсутність твердої опори.

Другу групу складають діти із стійким негативним ставленням до спілкування та уникнення осіб, від яких виходить «загроза». Така дитина самотня, замкнена, малоактивна. Як правило, образа, невдоволення, ворожість і т.д. довго зберігаються у їхній пам'яті, але при їх прояву діти більш стримані. Такі діти характеризуються відокремленістю, уникають спілкування. Емоційне неблагополуччя часто пов'язане з небажанням відвідувати дитячий садок, із незадоволеністю стосунками з вихователем чи однолітками. Гостра сприйнятливність дитини, її надмірна вразливість, можуть призвести до внутрішньо особистісного конфлікту. Можливий також варіант, коли дитина знаходить психологічний захист «йдуци у світ фантазій». У фантазіях дитина

вирішує свої нерозв'язані конфлікти, у мріях знаходять задоволення її незадоволені потреби.

Фантазія – одна з чудових якостей, властивих дітям. Для нормальних фантазій (конструктивних фантазій) характерний їх постійний зв'язок із реальністю. З одного боку, реальні події життя дитини дають поштовх її уяві (фантазії продовжують життя); з іншого боку – самі фантазії впливають на реальність – дитина відчуває бажання втілити свої мрії у життя. Фантазії тривожних дітей позбавлені таких властивостей. Мрія не продовжує життя, а скоріше протиставляє себе життю. Той самий відрив від реальності й у змісті тривожних фантазій, які не мають нічого спільного з фактичними можливостями та здібностями, перспективами розвитку дитини. Такі діти мріють зовсім не про те, до чого справді лежить у них душа, у чому вони насправді могли б виявити себе.

Тривожність як певний емоційний настій з переважанням почуття занепокоєння і страху зробити щось не те, не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам, розвивається ближче до 7 і особливо 8 років при великій кількості нерозв'язаних страхів, що йдуть з більш раннього віку. Головним джерелом тривог для дошкільнят та молодших школярів виявляється родина. Надалі вже для підлітків така роль сім'ї значно зменшується; натомість удвічі зростає роль школи.

Помічено, що інтенсивність переживання тривоги, рівень тривожності у хлопчиків та дівчаток різні. У дошкільному та молодшому шкільному віці хлопчики тривожніші, ніж дівчатка. Це пов'язано з тим, з якими ситуаціями вони пов'язують свою тривогу, як пояснюють, чого побоюються. І чим старші діти, тим помітніша така різниця. Дівчатка найчастіше пов'язують свою тривогу з іншими людьми. До людей, з якими дівчата можуть пов'язувати свою тривогу, належать не лише друзі, рідні, вчителі. Дівчатка бояться «небезпечних людей» – п'яниць, хуліганів тощо. Хлопчики ж бояться фізичних травм, нещасних випадків, а також покарань, які можна очікувати від батьків чи поза сім'єю: вчителів, директора школи тощо. Негативні наслідки

тривожності виражаються в тому, що, не впливаючи в цілому на інтелектуальний розвиток, висока міра тривожності може негативно позначитися на формуванні дивергентного (тобто креативного, творчого) мислення, для якого природні такі особистісні риси, як відсутність страху перед новим, невідомим. Проте в дітей віком старшого дошкільного і молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру і відносно оборотна під час проведення відповідних психолого-педагогічних заходів, а також можна істотно знизити тривожність дитини, якщо педагоги та батьки, які виховують дитину, дотримуватимуться необхідних рекомендацій.

Самими дітьми зазначаються наступні найчастіші чинники підвищення у них тривожності в умовах школи:

- несприйнятливості педагогом стану дитини;
- необ'єктивності при оцінюванні;
- неувага до думки школяра у проблемних визначеннях;
- образливі висловлювання в адресу учня під час уроку;
- умисна недовіра, підозрлість у скоєнні поганих вчинків та намірів;
- нахвалки із загрозливим для дитини резонансом;
- тілесний вплив та натиск [15, с. 168-170].

У другому-третьому класі дитина повністю орієнтується в системі навчальної діяльності і шкільних вимог, що дає підставу вважати, що тривожність знижується. В той же час, особистісний розвиток приводить до того, що спектр потенціальних причин шкільної тривожності розширюється. Нестабільним періодом у шкільному житті дитини є момент переходу дитини до середньої школи, який супроводжується зміною системи шкільних вимог, вимагає адаптаційних зусиль, і, відповідно, спричинює підвищення рівня шкільної тривожності.

Шкільна тривожність може проявлятися різноманітними способами. Основними діагностичними ознаками шкільної тривожності є пасивність на уроках, уникання публічних відповідей, збентеження при зауваженнях, які

сполучаються із погіршенням соматичного здоров'я дітей, небажанням ходити до школи і надмірною пильністю при виконанні завдань.

Отже, тривожність в молодшому шкільному віці пов'язана з незадоволенням провідних потреб віку і реалізується в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів. Тривожність в молодшому шкільному віці деструктивно впливає на діяльність. Тривожна дитина не може самостійно позбутися відчуття тривоги й невпевненості в собі, які виникають в проблемних ситуаціях, в результаті чого виникає дезорганізація діяльності та поведінки, і дитина діє значно нижче своїх можливостей. Типове виникнення шкільної тривожності пов'язане з соціально-психологічними факторами чи факторами освітянських систем. В молодшому шкільному віці підвищена шкільна тривожність є показником шкільної дезадаптації.

### **Висновки до розділу**

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий перелік ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну певною реакцією. Як схильність особистості, тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людиною розцінюються як небезпечні, пов'язані із специфічними ситуаціями загрози престижу, самооцінки, самоповаги.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю.

Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Аналізуючи та систематизуючи розглянуті теорії можна виділити кілька джерел тривоги, які у своїх роботах виділяють автори:



Тривога заснована на реакції страху, а страх є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму.

Тривога через потенційну фізичну шкоду. Цей вид занепокоєння виникає внаслідок асоціювання деяких стимулів, що загрожують болем, небезпекою, фізичним неблагополуччям.

Тривога через втрату любові (любові матері, поваги однолітків). Тривога може бути викликана почуттям провини, що зазвичай проявляється не раніше 4-х років. У старших дітей почуття провини характеризується почуттями самоприниження, образи на себе, переживання себе як негідного.

Тривога через нездатність опанувати середовище. Вона виникає, якщо людина відчуває, що не може впоратися із проблемами, які висуває середовище.

Тривога може виникнути й у стані фрустрації. Фрустрація визначається як переживання, що виникає за наявності перешкоди для досягнення бажаної мети чи сильної потреби. Немає повної незалежності між ситуаціями, які викликають фрустрації та тими, що приводять у стан тривоги (втрата любові батьків тощо).

Тривога властива кожній людині тією чи іншою мірою. Незначна тривога діє мобілізуюче до досягнення мети. Сильне ж почуття тривоги може «емоційно калічити» і призвести до розпачу. Тривога для людини є проблемою, з якою необхідно впоратися. З цією метою використовуються різноманітні захисні механізми (способи).

У виникненні тривоги велике значення надається сімейному вихованню, ролі матері, відносин дитини з матір'ю. Період дитинства є таким, що визначає подальший розвиток особистості.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1. Організація та методи психодіагностичного дослідження тривожності молодших школярів

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, оскільки це властивість багато в чому зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка стану тривожності дітей є суттєвим компонентом спостереження за їх особистісним розвитком та для проведення своєчасної корекційно-розвивальної роботи.

##### 1) Проективна методика «Неіснуюча тварина» (Додаток А).

Для вивчення тривожності молодшого школяра цілком можливо використовувати проективну методику «Неіснуюча тварина».

Слід звернути увагу на характер ліній малюнка: жирна з натиском – це тривожність. Особливо слід звернути увагу на різко придавлені лінії, видимі навіть зі зворотного боку (судомний, високий тонус м'язів руки, що малює – різка тривожність). Слід звернути увагу на те, яка деталь, який символ виконаний подібним чином, до чого прив'язана тривожність.

Тест рекомендовано використовувати з дітьми старшого дошкільного віку (5-6 років).

За допомогою нього можна досліджувати загальні особливості особистості дитини, агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ дитини, те як вона сприймає оточуюче середовище.

**Процедура:** намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

**Інструкція:** «Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім'ям». За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

**Оповідання** можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: **«Найбільш злу і найстрашнішу тварину»** (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), **«Щасливу тварину»** (цінності і прагнення досліджуваного), **«Нещасну тварину»** (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

**2) Анкетування педагогів та батьків щодо виявлення тривожної дитини «Критерії виявлення тривожної дитини» (анкета для педагогів та батьків).**

Підсумуйте кількість відповідей «так», щоб отримати загальний бал тривожності.

Висока тривожність – 15-20 балів.

Середня тривожність – 7-14 балів.

Низька тривожність – 1-6 балів.

## Анкета з виявлення тривожної дитини

№	Дитина	Так	Ні
1	Не може довго працювати не втомлюючись		
2	Важко зосередитися на чомусь		
3	Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння		
4	Під час виконання завдання дуже напружена, скована		
5	Соромиться частіше за інших		
6	Часто говорить про можливі неприємності		
7	Як правило, червоніє в незнайомій обстановці		
8	Скаржиться, що сняться страшні сни		
9	Руки зазвичай холодні та вологі		
10	Нерідко буває діарея		
11	Сильно потіє, коли хвилюється		
12	Не має гарного апетиту		
13	Спить неспокійно, засинає насилу		
14	Полохливий, багато що викликає страх		
15	Зазвичай стурбований, легко засмучується		
16	Часто не може стримати сльози		
17	Погано переносить очікування		
18	Не любить братися за нову справу		
19	Не впевнений у собі, у своїх силах		
20	Боїться стикатися з труднощами		

**3) Проективна методика – тест «Намалюй свій страх».**

Тип : психодіагностичний проєктивний.

Мета застосування тесту : виявлення наявності дитячих страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання: на основі виконання зображення, відповіді на питання оцінити особливості сприйняття, переживань дитиною своїх страхів.

Матеріал для роботи: аркуш білого паперу 20х30, кольорові олівці.

Стимулюючий матеріал: дітям було запропоновано на аркушах паперу, кольоровими олівцями намалювати те, що вони найбільше бояться.

Інтерпретація тесту. На підставі особливостей зображення можна визначити:

а) ступінь розвитку образотворчої культури, примітивність зображення чи чіткість та виразність образів; витонченість ліній, емоційну виразність;

б) особливості досліджуваного під час малювання;

в) особливості наявності страхів, їх кількість, емоційне самопочуття досліджуваного при малюванні;

г) особливості внутрішньосімейних відносин.

#### **4) Тест тривожності (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) (Додаток Б).**

**Шкали:** тривожність

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика) Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. 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 інструкцію.

## Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

14. Їжа на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

### **Аналіз результатів тесту**

#### **Кількісний аналіз**

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

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%).

#### **Якісний аналіз**

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11

(«Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності IT.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті», «Умивання», «Збирання іграшок», «Їжа на самоті»).

### **5) Тест-опитувач батьківського ставлення (А. Я.Варга, В. В.Столін).**

Тест-опитувальник батьківського ставлення представляє собою психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей. Батьківське ставлення приймається як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків.

Структура тесту була побудована на основі математичного значення значущих факторів. В результаті факторизації даних було отримано 5 факторів: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха».

**На кожне твердження дайте відповідь «так» або «ні».**

**Запитання тесту:**

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини прихильність.



7. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Мені здається, що діти знуцаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.
16. Моя дитина поводитьсь спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.
18. Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.
19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я схвалюю свою дитину.
22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не досягне успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілось би.
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці і у судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.
28. Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.

30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення слід враховувати і думку дитини
34. Головна причина капризів моєї дитини – егоїзм, впертість і лінь.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на свою дитину.
38. Я відчуваю приязнь до дитини.
39. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина – нездатна ні до чого доброго.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини – суцільне тріпання нервів.
48. Суворі дисципліна у дитинстві – розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.

57. Я ретельно стежу за станом здоров'я своєї дитини.

58. Не рідко я захоплююсь своєю дитиною.

59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.

60. Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.

61. Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

### **Ключі до тесту**

**1. «Прийняття-відхилення»** - 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

**2. «Кооперація»** - 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36.

**3. «Симбіоз»** - 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

**4. «Авторитарна гіперсоціалізація»** - 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

**5. «Маленький (-а) невдаха»** - 9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61.

### **Порядок підрахунку тестових балів**

При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується відповідь «вірно». Високий тестовий бал по відповідним шкалам інтерпретується як:

- відштовхування;
- соціальна бажаність;
- симбіоз;
- гіперсоціалізація;
- інфантилізація.

### **Аналіз відповідей:**

1. «Прийняття-відштовхування».

Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Зміст одного полюса шкали: батькам дитина подобається такою, якою вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй; прагнуть проводити багато часу з дитиною, схвалюють її інтереси та плани. На іншому полюсі шкали: батьки сприймає свою дитину поганою, непристосованою, невдачливою, їм здається, що дитина не досягне успіхів у житті через низькі

здібності, невеликий розум, погані нахили. Здебільшого батьки відчують до дитини злість, досаду, роздратування, образу. Вони не довіряють дитині та не поважають її.

## 2. «Кооперація».

Шкала показує соціально бажаний облік батьківського ставлення. Зміст шкали розкривається так: батьки зацікавлені в планах дитини, намагаються допомогти, співчують їй. Батьки високо цінують інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчують гордість за неї. Вони задовольняють ініціативу и самостійність дитини. Батьки довіряють дитині, намагаються стати на його бік з будь яких питань.

## 3. «Симбіоз».

Шкала відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною. При високих балах за цією шкалою можна вважати, що батьки прагнуть симбіотичних відносин із дитиною.

Батьки відчують себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі потреби дитини, захистити її від труднощів та неприємностей життя. Постійно відчують тривогу за дитину, дитина здається беззахисною. Тривога батьків підвищується, коли дитина починає автономізуватися волею обставин, оскільки з власної волі батьки не надають самостійності дитині ніколи.

## 4. «Авторитарна гіперсоціалізація».

Відображає форму та напрямок контролю за поведінкою дитини. При високих балах за цією шкалою у батьківському відношенні даного з батьків чітко проглядається авторитаризм. Дитина вимагає від дитини беззастережного послуху та дисципліни. Батьки намагаються нав'язати своїй дитині у всьому свою волю, не в змозі прийняти її думку. За прояв свавілля дитину суворо карають. Батьки уважно стежить за соціальними досягненнями дитини та вимагають соціального успіху. При цьому батьки добре знають дитину, її індивідуальні особливості, звички, думки та почуття.

## 5. «Маленький невдаха».

Відображає особливості сприйняття та розуміння дитини батьками. При високих значеннях за цією шкалою в батьківському відношенні одного з батьків є прагнення інфантилізувати дитину, приписати їй особисту та соціальну неспроможність. Батьки бачить дитину молодшою порівняно з реальним віком. Інтереси, захоплення, думки та почуття дитини здаються батькам дитячими, несерйозними. Дитина є непристосованою, неуспішною, відкритою для поганих впливів. Батьки не довіряють своїй дитині, докучають на її неуспішність і невмілість. У зв'язку з цим батьки намагаються захистити дитину від труднощів життя та суворо контролювати її дії.

При підрахунку балів за всіма шкалами враховується відповідь «вірно».

Експериментальна база дослідження : психодіагностичне дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти міста Умань, Черкаської області. У тестуванні взяли участь 46 учнів молодших класів. Тестування проводилося як індивідуально, так і у групі. Методики «Намалюй свій страх», «Неіснуюча тварина» проводилися в групі, тест тривожності, тест батьківського ставлення, анкета для педагогів та батьків проводилися індивідуально.

Після первинної обробки результатів отримані дані були зібрані в протоколах, потім проведені статистичні підрахунки, і результати були узагальнені в таблицях первинних даних. Нами були вироблені рекомендації для педагогів та батьків, батьки та вчителі були ознайомлені з даними діагностики і на батьківських зборах та індивідуально отримали рекомендації для зниження тривожності дітей. За програмою нами були проведення заняття з тривожними дітьми для зниження тривожності. Ігри, дітям дуже сподобалися, наприкінці заняття діти розкривалися, почувалися вільніше, пошваплювалися і весело сміялися. Додатково заняття були проведені і спільно для дітей та батьків для покращення дитячо-батьківських відносин.

Для перевірки ефективності корекційно-розвивальної роботи ми провели експериментальне психодіагностичне дослідження групи дітей у кількості 16 осіб. З них 8 брали участь у корекційній програмі.

## 2.2. Аналіз та оцінка результатів експериментальної роботи

1) Першим етапом дослідження було тестування учнів 4-х класів за проективною методикою «Неіснуюча тварина» з виявлення тривожних учнів. Загалом у тестуванні брали участь 46 учнів молодшого шкільного віку (табл.2.1.)

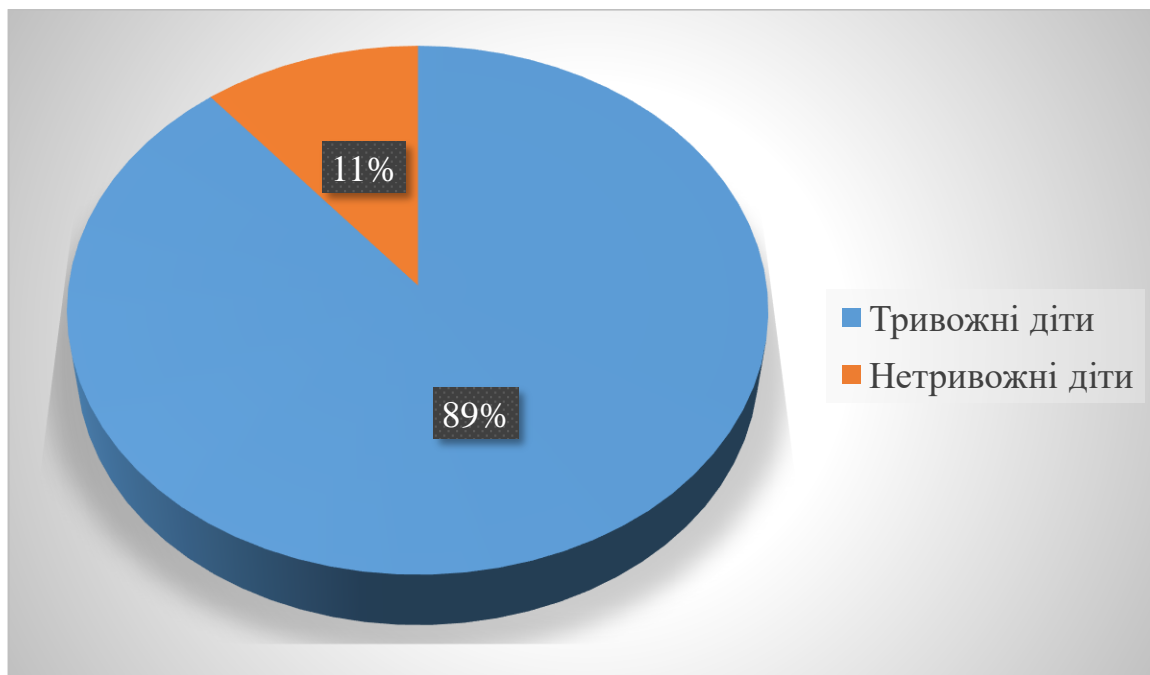
**Таблиця 2.1**

### Результати дослідження за методикою «Неіснуюча тварина»

	Тривожні діти	Нетривожні діти
Кількість дітей	41	5
%	89	11

Висновки:

1) Таким чином, в результаті тестування 46 учнів молодшого шкільного віку за тестом «Неіснуюча тварина» у 89% учнів було виявлено ознаки тривожності, що ставить нас перед гострою необхідністю продовження поглибленого дослідження можливих причин тривожності учнів (мал. 2.1).



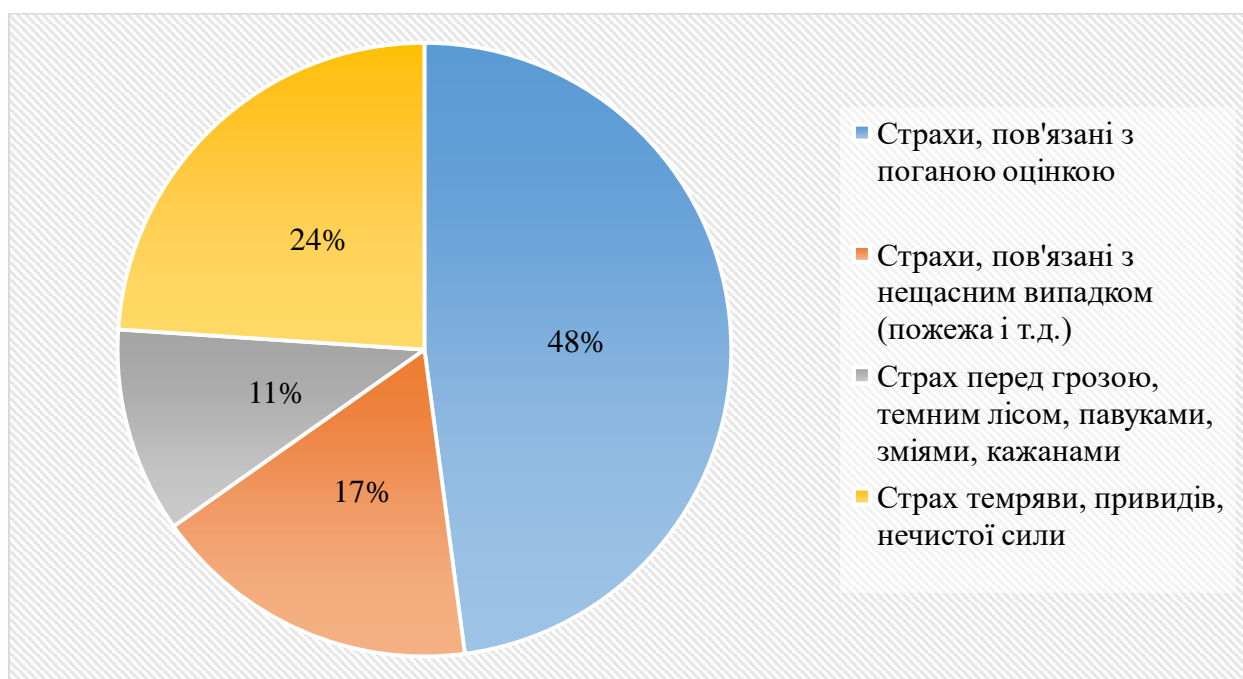
**Мал. 2.1 Тривожність учнів молодшого шкільного віку за проективною методикою «Неіснуюча тварина»**

2) З учнями було проведено методику «Намалюй свій страх». Результати відображені у таблиці 2.2 та на малюнку 2.2.

**Таблиця 2.2.**

**Результати дослідження за методикою «Намалюй свій страх»**

Причина страху	Страхи, пов'язані з поганою оцінкою	Страхи, пов'язані з нещасним випадком (пожежа і т.д.)	Страх перед грозою, темним лісом, павуками, зміями, кажанами	Страх темряви, привидів, нечистої сили
Кількість дітей	22	8	5	11
%	47,8	17,3	10,8	23,9



**Мал. 2.2 Результати дослідження за методикою «Намалюй свій страх»**

Страх темряви і т.д. пов'язані з особистісними порушеннями, до яких належить і підвищена тривожність дитини.

Висновки : таким чином, отримані дані свідчать, що в учнів молодших класів більшість страхів пов'язані з поганою відміткою, результатами навчальної діяльності. Страх отримати погану відмітку, очевидно, пов'язаний

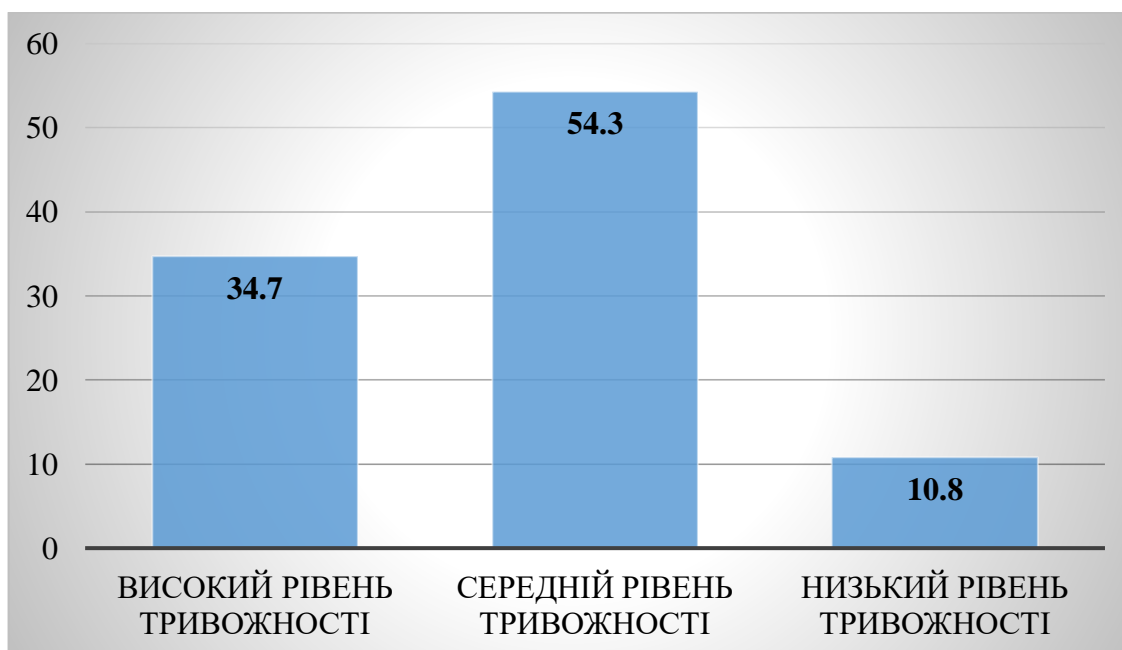
з індивідуальним стилем спілкування вчителя, підвищеною вимогливістю батьків до результатів навчальної діяльності дитини, що є причиною тривожності таких учнів. Страх темряви говорить про особистісні порушення дитини.

3) Нами був проведений тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен). Результати відображені у таблиці 2.3 та на малюнку 2.3.

**Таблиця 2.3**

**Результати дослідження рівня тривожності за методикою Р. Теммл,  
М. Доркі, В. Амен**

Рівні	Високий	Середній	Низький
Кількість учнів	16	25	5
%	34,7	54,3	10,8



**Мал. 2.3** Діаграма показників рівня тривожності (у %)

4) Наступним етапом є проведення тесту-опитувальника батьківського відношення за методикою Варга-Століна. Наводимо таблицю показників батьківського ставлення учнів молодшого шкільного віку. Індивідуальні показники у таблиці 2.4.



Таблиця 2.4

## Протокол показників опитувальника батьківського відношення

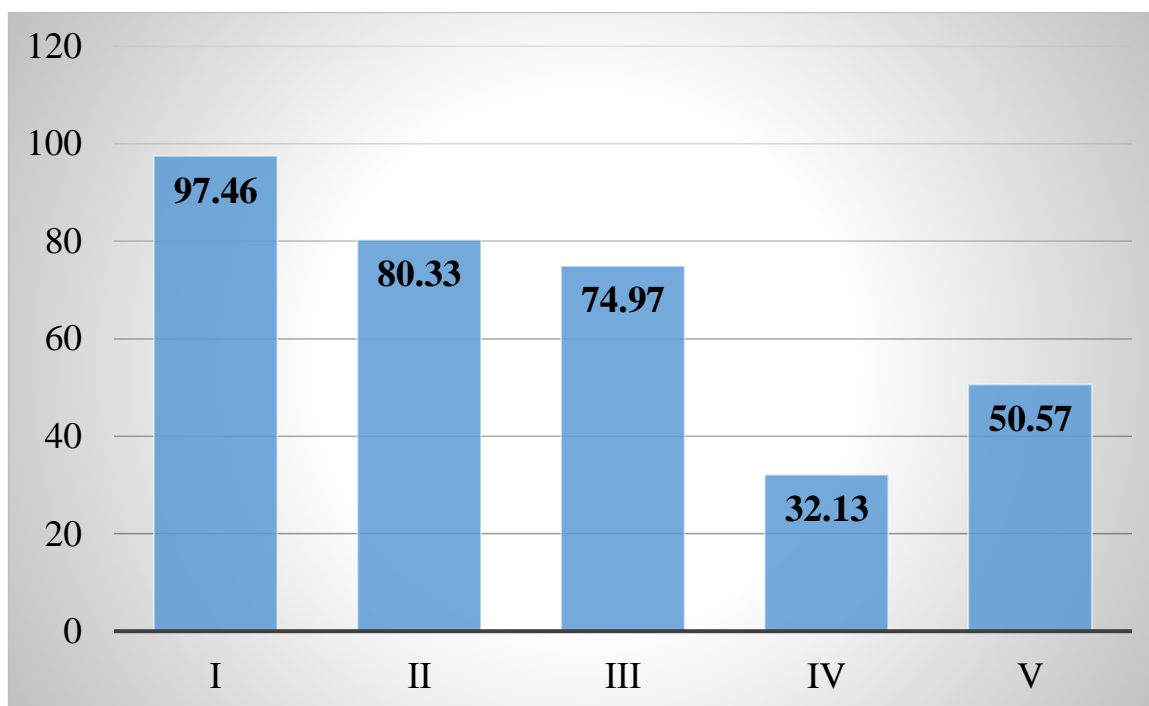
№	Код	I		II		III		IV		V	
		бали	%	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%
1	А.Т.	21	98,10	6	19,22	3	57,96	4	69,30	4	93,04
2	А.Б.	23	98,73	8	48,82	1	19,53	0	4,41	2	70,25
3	А.Н.	21	98,10	9	80,33	1	19,53	0	4,41	1	45,57
4	А.Г.	20	97,46	8	48,82	1	19,53	1	53,87	3	84,81
5	Б.А.	20	97,46	9	80,33	4	74,97	3	53,87	2	70,25
6	Б.Э.	20	97,46	9	80,33	5	86,63	0	4,41	0	14,55
7	Б.Т.	20	97,46	9	80,33	3	57,96	3	53,87	1	45,57
8	Г.А.	21	98,10	9	80,33	2	39,06	2	32,13	2	70,25
9	Г.А.	21	28,10	9	80,33	2	39,06	2	32,13	2	70,25
10	Г.А.	20	97,46	9	80,33	4	74,97	3	53,87	1	45,57
11	Г.Д.	20	97,46	9	80,33	1	19,53	2	32,13	2	70,25
12	Г.С.	22	98,73	6	19,22	6	92,93	4	69,30	2	70,25
13	И.К.	22	98,73	6	19,22	5	86,63	3	53,87	1	45,57
14	И.М.	23	98,73	8	48,82	3	57,96	2	32,13	0	14,55
15	И.А.	23	98,73	8	48,82	3	57,96	2	32,13	1	45,57
16	Л.И.	21	98,10	9	80,33	1	19,53	4	69,30	0	14,55
17	Л.Г.	20	97,46	8	48,82	7	96,65	1	13,86	0	14,55
18	М.Ж.	20	97,46	7	31,19	0	4,72	0	4,41	0	14,55
19	М.Г.	20	97,46	9	80,33	0	4,72	4	69,30	0	14,55
20	М.Д.	26	100	7	31,19	4	74,97	6	95,76	2	70,25
21	М.М.	21	98,10	9	80,33	1	57,96	1	13,86	1	45,57
22	М.А.	20	97,46	9	80,33	6	92,93	0	4,41	0	14,55
23	Н.И.	20	97	9	80,33	0	4,72	0	4,41	0	14,55
24	Н.А.	20	97	9	80,33	7	96,65	2	32,15	1	45,57
25	С.А.	21	98,10	8	48,82	6	92,93	3	53,88	3	34,81
26	С.С.	20	97	9	80,33	7	96,65	0	4,41	2	70,25
27	П.Д.	20	97	9	80,33	6	92,93	2	32,13	3	84,81
28	П.Я.	20	97	8	48,82	5	86,63	3	32,13	2	70,25
29	Х.А.	26	100	6	19,22	2	5,67	4	69,30	2	70,25

30	С.Э.	20	97	9	80,33	6	92,93	2	32,13	3	84,81
31	Х.А.	20	97	9	80,33	7	96,65	6	95,76	7	99,37
32	Ш.Д.	20	97,46	9	80,33	7	96,65	2	32,13	0	14,55
33	Ш.К.	20	97	9	80,33	7	96,65	0	4,41	0	14,55
34	Т.Д.	22	98,73	7	31,19	7	96,65	1	13,86	1	45,57
35	Ф.А.	20	97	6	19,22	3	57,96	3	53,87	0	14,55
36	Я.К.	20	97	9	80,33	7	96,65	1	13,86	1	45,57
37	С.А.	20	97	9	80,33	7	96,65	1	13,86	1	45,57
38	Г.И.	20	97	9	80,33	6	92,93	0	4,41	0	14,55
39	К.Р.	20	97	8	48,82	7	96,65	1	13,86	2	70,25
40	Р.С.	20	97	9	80,33	7	96,65	6	95,76	0	14,55
41	Я.Р.	20	97	9	80,33	2	39,06	1	13,86	0	14,55
42	М.С.	20	97	9	80,33	7	96,65	1	13,86	1	45,57
43	М.Р.	20	97	9	80,33	7	96,65	0	4,41	1	14,55
44	Т.Д.	21	98,10	8	48,82	6	92,93	3	53,87	0	14,55
45	Л.И.	20	97	9	80,33	7	96,65	0	4,41	7	99,37
x		20		9		4		2		1,4	

Таблиця 2.5

## Результати дослідження батьківського відношення

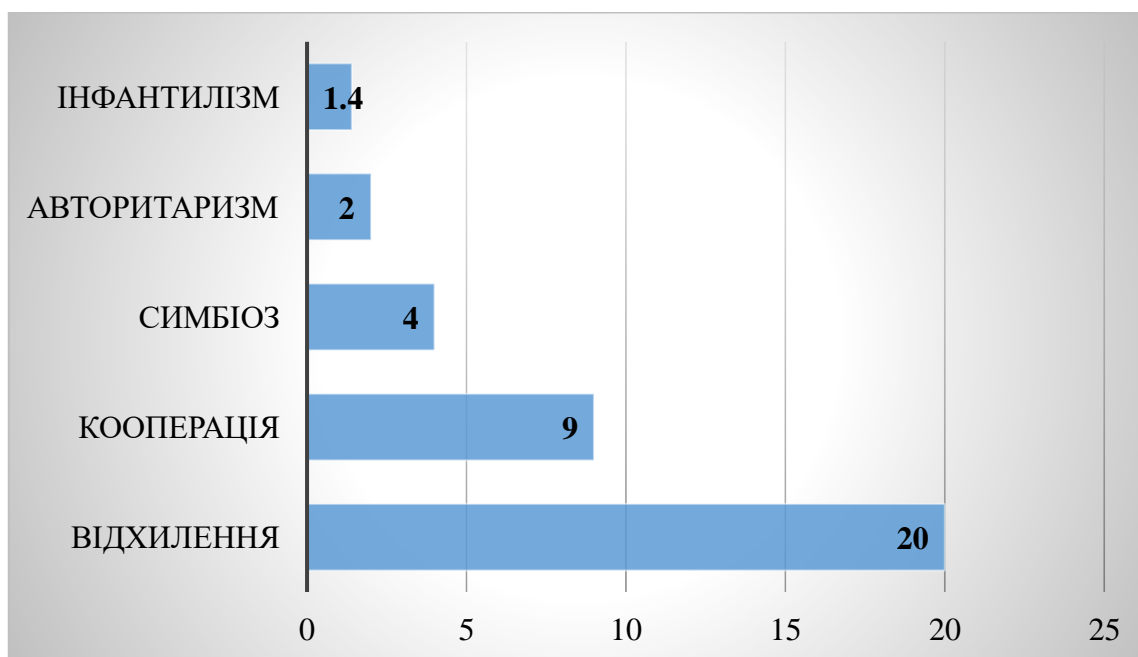
Шкала									
I		II		III		IV		V	
«Прийняття-відхилення»		«Кооперація»		«Симбіоз»		«Авторитарна гіперсоціалізація»		«Маленький невдаха»	
Бали	%	Бали	%	Бали	%	Бали	%	Бали	%
20	97,46	9	80,33	4	74,97	2	32,13	1,5	50,57



**Мал. 2.4** Діаграма показників батьківського відношення

Так, ми спостерігаємо наявність нормальних дитячо-батьківських відносин у групі (мал. 2.4). Результати говорять про те, що у більшості учнів цієї групи в сім'ї дитина батькам подобається такою, якою вона є. Вони поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй. Батьки прагнуть проводити багато часу з дитиною, схвалюють її інтереси і плани, лише в двох учнів є суттєві відхилення, в 11 учнів – незначні відхилення, тобто є деформація дитячо-батьківських відносин. У 16 учнів – соціально бажаний образ батьківського відношення. Батьки зацікавлені у справах і планах дитини, намагаються в усьому допомогти, співчують, високо оцінюють здібності, довіряють, намагають прийняти точку зору в спірних питаннях. У 7 учнів є суттєві відхилення, у 9 учнів – невеликі відхилення, у 21 учня спостерігаються симбіотичні відносини батьків – батьки почуваються з дитиною єдиним цілим і будь-яке прагнення чи необхідність дитини до автономізації викликає підвищену тривогу батьків. Батьки постійно відчувають тривогу за дитину. 3 учня відзначили авторитарне ставлення батьків, в 10 учнів не спостерігається, в інших авторитаризм батьків незначний. У 2 учнів відзначено прагнення батьків інфантилізувати дитину, приписати їй особисту та соціальну

неспроможність. У 15 учнів такого батьківського відношення немає. В інших є невеликі відхилення.



**Мал. 2.5 Шкала батьківського відношення**

Розрахувавши середні арифметичні показники, ми збудували графік батьківського відношення учнів 4 класу. Наводимо опис результатів (мал. 2.5):

У 4 класі ми бачимо позитивні результати за шкалою «Прийняття-відхилення» та за шкалою «Кооперація»; за шкалою «Симбіоз» відхилень не спостерігається, за 4 шкалою авторитаризму не спостерігається, за 5 шкалою відхилень також немає. Ми спостерігаємо гармонійні дитячо-батьківські відносини у групі піддослідних. Відхилення батьківських відносинах спостерігаються у високотривожних учнів: це переважання симбіотичних відносин, чи переважання авторитаризму.

5) Нами було проведено анкетування батьків учнів. Наводимо таблицю показників рівня тривожності учнів молодшого шкільного віку за результатами анкетування батьків (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

## Анкетування батьків учнів молодшого шкільного віку

Рівні	Високий	Середній	Низький
Кількість дітей	13	29	5
%	28,2	63	10,8

За результатами анкетування складено психологічні портрети учнів із високою тривожністю. Наприклад, Ш. Світлана відчуває постійне занепокоєння, труднощі при концентрації уваги на чомусь, дратівлива, складні завдання викликають занепокоєння, під час виконання цих завдань напружена, скута, часто говорить про можливі неприємності. Дівчинка скаржиться на страшні сновидіння. Вона полохлива, багато що викликає у неї страх. Часто вона не може стримати сльози, не впевнена у собі, у своїх силах, боїться стикатися з труднощами.

3. Олександр відчуває труднощі при концентрації уваги на чомусь, неспроможна довго працювати не втомлюючись. Скаржиться, що сняться страшні сни. Хлопчик не має гарного апетиту, полохливий, багато що викликає в нього страх. Часто не може стримати сльози, не любить братися за нову справу, не впевнений у собі, у своїх силах, боїться стикатися із труднощами.

Б. Аліна зазнає труднощів при концентрації уваги на будь-чому, відчуває м'язову напругу, бентежить частіше за інших, часто говорить про можливі неприємності, червоніє в незнайомій обстановці, полохлива, багато що викликає у неї страх. Часто не може стримати сльози, не любить братися за нову справу, боїться стикатися із труднощами.

Висновки: таким чином, результати показали, що для тривожних дітей характерна невпевненість у собі, полохливість, наявність численних страхів. Вони скаржаться на страшні сновидіння, часто не можуть стримати сльози, відчувають м'язову напругу.

б) Наступним етапом дослідження є встановлення взаємозв'язку тривожності та дитячо-батьківських відносин. Дитячо-батьківські відносини в обох класах є гармонійними, але потрібна корекція батьківського відношення у батьків високотривожних учнів: проведення консультацій, тренінгів дитячо-батьківських відносин для зниження тривожності дітей та батьків. Припускаємо, що покращення дитячо-батьківських відносин можливе внаслідок зниження тривожності батьків, зниження авторитаризму, підвищення емпатії, емоційності, прийняття дітей.

За програмою нами були проведені корекційно-розвиваючі заняття із тривожними дітьми та їхніми батьками.

Після проведення занять із дітьми та батьками ми провели повторну діагностику з експериментальною групою (8 учнів). Результати порівняння з контрольною групою (8 учнів) виявили зниження тривожності.

Висновки:

1) За проективною методикою «Неіснуюча тварина» бачимо зниження рівня тривожності. Значні відмінності зниження тривожності дорівнюють 6,5.

2) В результаті порівняльного аналізу результатів I та II етапів діагностики за методикою «Намалюй свій страх» виявлено зниження рівня особистісної тривожності, спостерігається підвищення впевненості в собі, показником чого є достовірні відмінності.

3) Після проведення формуючого експерименту з тесту тривожності А. Темпла, В. Амена, ми бачимо зниження кількості дітей з високою тривожністю.

Шкільна тривожність – це побоювання «бути не тим», страх зробити помилку, отримати погану оцінку, конфліктувати з однолітками. Це повна неспроможність відповісти біля дошки добре вивчений урок, провали на контрольних за доброго виконання аналогічних завдань у домашній роботі. У ситуації обстеження, особливо у завданнях, які не нагадують шкільні, дитина успішна, адекватна. Окремі показники тривоги проявляються слабо, за будь-якого наближення до шкільної тематики вони різко зростають. Шкільна

тривожність позбавляє дитину психологічного комфорту та є основною причиною хронічної неспішності.

Оптимальне навчання в школі можливе тільки при умові систематичного переживання тривоги з приводу подій шкільного життя. Навчання й розвиток дитини найкраще перебігає тоді, коли тривога знаходиться на оптимальному рівні і коли дитина навчається реагувати на неї адекватно.

Усі показники є статистично значущими. Таблиці показників порівняльного аналізу у контрольній та експериментальній групах наводимо далі.

Таблиця показників рівня тривожності до проведення формуючого експерименту за проективною методикою «Неіснуюча тварина»

№	N1	№	N2
1	+	1	+
2	+	2	+
3	+	3	+
4	+	4	+
5	+	5	+
6	+	6	+
7	+	7	+
8	+	8	+
итого	8		8

N1- контрольна група

N2- експериментальна група

Таблиця показників рівня тривожності після проведення формуючого експерименту за проективною методикою «Неіснуюча тварина»

№	ПІБ	N1	№	ПІБ	N2
1	А.Д.	+	1	А.Т.	-
2	Г.А.	+	2	А.Г.	-
3	Г.А.	+	3	К.Р.	-
4	І.М.	+	4	М.А.	-
5	П.Я.	+	5	Н.І.	-
6	С.Е.	+	6	М.С.	-
7	С.А.	+	7	Ш.К.	-
8	С.С.	+	8	Я.К.	-
Всього		8			0

Таблиця показників до формуючого експеримента за тестом тривожності А. Темпла, В. Дорки, Р. Амена

№	N1	№	N2
1	57%	1	64%
2	71%	2	86%
3	57%	3	57%
4	64%	4	64%
5	57%	5	57%
6	57%	6	64%
7	64%	7	57%
8	57%	8	64%
XI	60,5	X2	72

N1 – контрольна група

N2 – експериментальна група

Таблиця показників рівня тривожності після проведення формуючого експеримента за тестом тривожності

№	ПБ	N1	№	ПБ	N2
1	А.Д.	57%	1	А.Т.	50%
2	Г.А.	71%	2	А.Г.	57%
3	Г.А.	57%	3	К.Р.	57%
4	І.М.	64%	4	М.А.	50%
5	П.Я.	57%	5	Н.І.	50%
6	С.Е.	57%	6	М.С.	57%
7	С.А.	64%	7	Ш.К.	57%
8	С.С.	57%	8	Я.К.	50%
XI		60,5	X2		53,5

N1	N2
64%	50%
86%	57%
57%	57%
64%	50%
57%	50%
64%	57%
57%	57%
64%	50%
72	54

N1 – показники експериментальної групи на I етапі



N2 – показники на II етапі

Основними діагностичними характеристиками шкільної тривожності є пасивність на уроці, уникнення публічних реакцій, збентеження через зауваження, пов'язані з погіршенням соматичного здоров'я дітей, небажання йти до школи, надмірна пильність під час виконання домашніх завдань.

Шкільна тривожність молодших школярів пов'язана з незадоволенням основних вікових потреб та матеріалізується в поведінці з переважанням компенсаторно-захисних проявів. Тривожність у шкільному віці деструктивно впливає на діяльність.

Найбільш типове виникнення тривожності пов'язане з соціально-психологічними факторами: навчальним перевантаженням, нездатністю учня впоратися зі шкільною програмою, неадекватністю батьківських очікувань, проблемними стосунками з учителем, зміною шкільного колективу.

Таким чином, загальна шкільна тривожності тісно пов'язана з особистісною тривожністю, страхом самовираження й страхом ситуації перевірки знань. Чим нижчим є рівень особистісної тривожності, тим відповідний нижчий рівень страху самовираження, ситуації перевірки знань та, навпаки. Страх невідповідності очікуванням дорослих та проблеми у стосунках з ними є найбільш значущими соціально-психологічними чинниками, що спричиняють шкільну тривожність молодших школярів.

### **2.3. Програма корекційно-розвивальних занять з корекції особистісної тривожності дітей молодшого шкільного віку**

#### **Пояснювальна записка**

Мета програми: Зниження тривожності учнів молодшого шкільного віку.

Завдання:

1. Зниження тривожності учнів молодшого шкільного віку.

2. Поліпшення взаємовідносин в групі однолітків, поліпшення міжособистісних відносин.

3. Встановлення та розвиток відносин партнерства та співпраці батьків з дитиною.

4. Поліпшення розуміння батьками власної дитини, особливостей та закономірностей її розвитку.

5. Досягнення здатності до емпатії, до розуміння переживань, станів та інтересів одне одного.

6. Набуття навичок адекватного та рівноправного спілкування, здатності до запобігання та вирішення міжособистісних конфліктів.

Основні напрямки діяльності:

1. Робота з батьками (просвітницька робота, тренінги дитячо-батьківських відносин).

2. Робота з педагогами (просвітницька робота, тренінги).

3. Робота з дітьми (корекційні заняття, тренінги дитячо-батьківських відносин).

Корекційна програма проводилась у період із січня до березня 2023 року. Заняття проводилися по 2 заняття на тиждень з дітьми та 1 заняття на тиждень з дітьми та батьками.

Основні напрями корекційно-розвивальної роботи з тривожними дітьми:

Корекційно-розвивальну роботу з тривожними дітьми слід будувати відповідно до врахуванням причин, що викликали такі прояви.

Питання причин виникнення тривожності нині залишається відкритим. Однак багато авторів як одну з причин підвищеного рівня тривожності дошкільнят і молодших школярів вважають порушення дитячо-батьківських відносин.

Як показують дослідження вчених, однією з найважливіших причин є вплив таких соціально-психологічних факторів, як незадоволеність батьків своєю роботою, матеріальним становищем, житловими умовами.

Тривожність також виникає внаслідок зіткнення дитини з вимогами навчання і уявною неможливістю їм відповідати. Причому більшість молодших школярів переживають не через погані оцінки, а через загрозу зіпсувати стосунки з вчителями, батьками. Особливо великий вплив мають взаємовідносини з однолітками, становище дитини в групі однолітків.

До тривожності можуть бути схильні як хлопчики, так і дівчатка, Але фахівці вважають, що в дошкільному віці більш тривожними є хлопчики, до 9-11 років – співвідношення стає рівномірним. Після 12 років відбувається різке підвищення тривожності у дівчаток. При цьому тривога дівчаток за своїм змістом відрізняється від тривоги хлопчиків: дівчаток більше хвилюють взаємини з іншими людьми (сварки, розлуки тощо), хлопчиків – насильство у всіх його аспектах.

За останні 10 років кількість тривожних дітей молодшого шкільного віку побільшало. Тривога стала більш глибинною та особистісною, змінилися форми її прояву. Якщо зростання тривожності щодо взаємовідносин з однолітками спостерігалось у підлітковому віці, нині багатьох учнів молодших класів починає хвилювати їх характер взаємодії з іншими дітьми.

Тривожність розвивається тоді, коли дитина перебуває у ситуації внутрішнього конфлікту, який може бути викликаний негативними вимогами, які пред'являються дитині, можуть принизити або поставити в залежне становище, неадекватними, завищеними вимогами, суперечливими вимогами педагогів та батьків.

Корекційну роботу з тривожними дітьми доцільно проводити у трьох основних напрямках: по-перше, підвищення самооцінки дитини, по-друге, щодо навчання дитини способам зняття м'язового та емоційного напруження, і по-третє, відпрацювання навичок володіння собою в ситуаціях, що травмують дитину.

Робота за всіма трьома напрямками може проводитися або паралельно, або, залежно від обраного дорослим пріоритету, поступово та послідовно.

Основні напрями корекційно-розвивального впливу:

## 1. Підвищення самооцінки дитини

Досить часто тривожні діти мають занижену самооцінку, що виражається у хворобливому сприйнятті критики від оточуючих, звинуваченні себе у багатьох невдачах, боязні братися за нове складне завдання. Такі діти, як правило, найчастіше піддаються маніпуляціям з боку дорослих та однолітків. Крім того, щоб, вирости у власних очах, тривожні діти люблять покритикувати інших. Для того, щоб допомогти дітям підвищити самооцінку, Вірджинія Квін пропонує надавати їм підтримку, виявляти щиру турботу про них і якомога частіше давати позитивну оцінку їхнім діям і вчинкам. Можна використовувати такі методи роботи:

- Необхідно частіше називати дитину по імені та хвалити її у присутності інших і дорослих. Можна відзначати успіхи дитини.

- Не можна порівнювати результати виконання завдання одних із іншими. Необхідно порівнювати результати роботи цієї дитини вчора і сьогодні тощо.

- Слід запитувати у середині уроку не за фіксований педагогом час. Не треба квапити з відповіддю.

- При зверненні необхідно встановити візуальний контакт, пряме спілкування «очі в очі» вселяє почуття впевненості.

- Щоб дитина вважала себе не гіршою за інших, необхідно проводити бесіди з дитячим колективом, під час яких інші діти говорять про свої проблеми. Це допомагають усвідомити, що інші діти теж мають проблеми, подібні до власних.

## 2. Навчання дитини способам зняття м'язового та емоційного напруження.

Необхідно навчити виконувати релаксаційні вправи. Окрім релаксаційних ігор у роботі необхідно використовувати і ігри, в основі яких тілесний контакт із дитиною. Дуже корисні ігри з піском, глиною, водою, різні техніки малювання фарбами.

Використання елементів масажу і навіть просте розтирання тіла сприяють зняттю м'язової напруги.

Вайолет Оклендер (1997) рекомендує під час роботи з тривожними дітьми влаштовувати імпровізовані маскаради, шоу. Це допомагає дітям розслабитись.

Відпрацювання навичок володіння собою в ситуаціях, що травмують дитину.

Сюжетами для рольових ігор доцільно обирати «важкі» випадки із життя кожної дитини. Так, якщо дитина боїться відповідати біля дошки, то слід програти з нею саме таку ситуацію, звернувши увагу дитини на те, що відбувається з нею в кожний певний момент, і як можна уникнути неприємних переживань та відчуттів (використовуючи дихальні вправи, методи самонавіювання («Я – найкращий у світі математик» і т. д.), прийоми саморегуляції (почергове стискання кистей рук у кулаки та розслаблення тощо).

Для молодших школярів ефективно використання ігор із ляльками. Якщо дитина відчуває занепокоєння у спілкуванні з дорослим, необхідно скласти діалог, у якому лялька дорослого виконуватиме роль дитини, а лялька дитини відповідатиме за дорослого.

Робота з батьками тривожної дитини.

Як показує практика, формування дитячої тривожності є наслідком неправильного виховання дитини та невірних взаємин дітей та батьків. Так, наприклад, батьки тривожних дітей найчастіше висувають до них завищені вимоги, абсолютно нездійсненні для дитини.

Деякі батьки, прагнучи вберегти свою дитину від будь-яких реальних і уявних загроз її життю та безпеці, формують тим самим відчуття власної беззахисності перед небезпеками світу. Це не сприяє нормальному розвитку дитини, заважає розвитку творчих здібностей. Велика кількість зауважень, окликів, смикань може викликати в дитині не лише агресію, а й тривогу.

## ТРЕНІНГИ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ДЛЯ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кількісний склад групи 5-6 пар (10-12 осіб).

Тривалість кожної зустрічі – 2 години. Заняття проводяться один-два рази на тиждень.

Заняття 1. «Знайомство».

Ведучий знайомить учасників з метою та завданнями тренінгу.

Вправи:

1. Гра «Доброго дня, я радий познайомитися»

Для створення зацікавленості дітей у тренінгових заняттях була проведена вступна лекція, на якій діти були ознайомлені з метою даних занять, які знання та навички вони можуть отримати у процесі тренінгу. Потім дітям пропонувалося виконати першу вправу, під час якої кожен мав вибрати та підписати на картці візитки своє ім'я. Вправа затяглася на дуже довго, тому що діти почали вигадувати собі імена, перебираючи їх, багато хто не знав, що написати, так як хотіли змінити імена.

Потім пропонувалося сказати фразу: «Добрий день, я радий з вами познайомитися» і кілька слів про себе. Учасники виконали вправу, але поводитися досить сковано.

Після виконання цієї вправи перейшли до вироблення правил поведінки на заняттях.

2. Обговорення правил поведінки на заняттях.

Учасникам було запропоновано правила поведінки на заняттях із умовою, що вони прийматимуться за допомогою голосування.

Було прийнято всі правила, крім правила 5 (не можна давати оцінку виступу іншого учасника, якщо він сам тебе про це не просить).

У процесі цієї вправи виник конфлікт, так як учасники, які не голосували за якесь правило, відмовилися його приймати і записувати. На прохання обґрунтувати свій протест відповідали, що вони не дотримуватимуться його.

Тому довгий час довелося переконувати у тому, що зазначені правила прийняла більшість членів групи, отже треба підкоритися більшості у прийнятті правил роботи; також пояснювалася необхідність, правильність, зміст цих правил. Після цього діти погодилися з необхідністю ухвалення цих правил. Якись інші правила або примітки діти пропонувати відмовилися.

Наприкінці було підбито підсумок заняття, всі учасники пообіцяли дотримуватися прийнятих правил.

### 3. Хоровод

Запропонували ритуал закінчення занять: учасники встають у коло, беруться за руки, посміхаються один одному.

За допомогою цього ритуалу ми нагадуватимемо один одному, що ми єдина група, у нас є свої правила, які ми виконуємо, ми дуже дружні, любимо одне одного. Від цієї вправи у нас усіх має підвищитись настрій.

Учасники погодились із запропонованим ритуалом закінчення занять.

Заняття 2. «Соціальна самоідентифікація».

Вправи: «Привітання», «Рахунок», «Я і мій світ навколо мене», «Генеологічне дерево», «Старі фотографії», «Шукаю друга», Рефлексія.

#### 1. Гра «Друкарська машинка»

«На минулому занятті ми з вами постали один перед одним у новій ролі. Кожен із нас придумав собі якесь ім'я або залишив колишнє, ми з вами виробили правила поведінки на заняттях і це означає, що ми тепер група – цілісна, неподільна. А давайте зараз перевіримо, чи можемо ми співпрацювати в групі...». Після прочитання учасникам інструкції було вирішено відтворювати текст будь-якої пісні. Учасники дуже довго плуталися, робили помилки, були неуважними, забували, що треба робити і в якому разі. Тому два кола поспіль діти тренувалися. Потім було запропоновано оцінити найсильнішого.

#### 2. Гра «Складаємо історію».

«Отже, тепер ми з вами переконалися, що не завжди вміємо працювати у групі. Не завжди наша діяльність буває продуктивною. А для цього, щоб

зробити свою діяльність продуктивною, потрібно бути уважним, слухати кожного члена групи і всю групу в цілому. Тому давайте виконаємо ще одне цікаве завдання на спільну діяльність». Потім було зачитано інструкцію.

Учасники гри склали таку історію: «Жили були дід та баба. У них були кізочка, кішка та собачка Жучок. Вони всі пішли в ліс, і з'явився ведмідь. Ведмідь вкрав козу. Бабуся зі страху залізла на дерево і впала разом із кішкою. Собака прибіг до діда на руки. Раптом з'явився їхній онук Іван, у нього була рушниця. Він убив ведмедя. Потім усі разом пішли додому, стали мирно та дружно жити. І не сварилися до самої смерті».

Дітям дуже сподобалася вправа, вони з натхненням вигадували історію, фантазували, пропонували зіграти ще раз. Насамкінець проводилося обговорення. Учасники відповіли, що складати історію було не важко, а швидше забавно, було цікаво стежити за тим, як розвинуть твою пропозицію, і чим закінчиться історія. Діти відповіли, що за перебігом історії стежив кожен із них.

Наприкінці заняття використали ритуал закінчення заняття («Хоровод»). Це сприяло розвитку таких якостей, як товарицькість, активність і винахідливість.

### Заняття 3. «Світ дитячий та світ дорослий».

Вправи: привітання, «Подаруй посмішку», «Ти любиш...», вправа прийняття себе «Так-ні», «Великий майстер», «Світ дитячий та світ дорослий», рефлексія.

#### 1. Гра «Чарівне слово».

«У нашому повсякденному житті ми користуємося різними словами та висловлюваннями часом самі не помічаючи того, що зробили людині одним словом багато приємного чи навпаки, зіпсували на весь день настрій. Адже ми знаємо, що за допомогою приємних слів чи компліментів можна розташувати людину до себе або добитися того, що людина зробить щось таке для нас, чого раніше, наприклад, вона робити не хотіла.



Було проведено експеримент із здобувачами освіти та викладачами. Здобувачі, які використовували у своїй мові слова типу «дякую», «будь ласка», «будьте люб'язні» тощо отримували частіше оцінки «відмінно», тому що у викладачів підвищувався настрій від цих слів. Вони починали ставитися до таких студентів більш доброзичливо.

А здобувачі, які говорили скупо, сухою мовою, отримували, як правило, «трійки» та «четвірки». Адже не дарма в одному відомому мультфільмі є пісенька «Від посмішки стане всім світліше», і від приємного ввічливого слова, як показав це експеримент, теж стає світліше на душі у людини, підвищується настрій і хочеться зробити теж щось приємне людині, яка зробила комплімент. Тому давайте зараз усі разом згадаємо, які ввічливі слова, і компліменти ви знаєте.

А тепер по колу спробуємо сказати одне одному такі слова, але не просто так, а щоб у цієї людини стало приємно на душі. А та людина, яка отримує комплімент, має відчувати, як у неї підвищився настрій, як було приємно отримати компліменти. Потрібно відчувати силу поганих слів. А потім поділимося нашими переживаннями».

Діти, передаючи один одному м'яку іграшку, говорили ввічливі слова та компліменти.

## 2. Частини мого «Я».

І так, всі ми знаємо тепер, як приємно говорити і отримувати компліменти, і які почуття ми при цьому відчуваємо, як при цьому у нас підвищується настрій. Але ж у житті бувають різні випадки, і ми часом буваємо настільки несхожими самі на себе, що часом не знаємо себе. В одних ситуаціях я роблю всім комплімент, посміхаюся, сміюся. А в інших, коли в мене поганий настрій, я злюсь, можу нагрубити, накричати, образити людину, і в цих випадках я схожий на блискавку з громом. Давайте зараз з вами розділимо лист на 2 частини та уявимо 2 ситуації.

1 ситуація: уявимо, що сьогодні у нас День народження, прийшли всі друзі та подарували купу подарунків. У мене чудовий настрій, мені дуже весело.

2 ситуація: я цілий тиждень готувалася до контрольної роботи. Здається, що я все вивчила, прочитала всі книжки. Але настав день контрольної роботи, і я, на жаль, написала її на погану оцінку. Я не знаю, що завадило мені. В мене дуже поганий настрій.

А тепер давайте спробуємо намалювати такі різні настрої, різні частини свого «Я», тобто потрібно намалювати (1 ситуація) себе символічно, коли гарний настрій і коли поганий настрій (2 ситуація). А потім кожен із нас по черзі покаже свій малюнок групі, розповість, що на ньому зображено, які почуття він зобразив, що переживає в цих ситуаціях.

А тепер давайте порівняємо наші малюнки. У першій ситуації ми здебільшого використовували яскраві, світлі, приємні тони. Ми зобразили гарний настрій. І нам самим у таких ситуаціях здається, що світ довкола нас яскравий, барвистий, що життя прекрасне. Ми відчуваємо багато позитивних емоцій, ми готові і з іншими поділитися своєю радістю.

А у другій ситуації темні, чорні тони. У нас поганий настрій. Ми незадоволені своїм життям; ми незадоволені собою. У нас навіть може бути погане самопочуття від цього.

Але тепер ми з вами знаємо, як можна підвищити настрій за допомогою добрих, лагідних слів.

Наприкінці заняття використали ритуал закінчення заняття («Хоровод»).

Під час виконання вправи використовувалися сильні сторони дитини: активність і готовність брати відповідальність на себе.

Заняття 4. «Минуле – сьогодні – майбутнє».

Вправи: вітання, «Розподіл часу», «Минуле, сьогодні, майбутнє», «Кіно», «Чарівний стілець», рефлексія.

1. Гра – тренінг «Митниця».

Підготовка до гри проходила дуже довго, діти були збуджені, так як перед цим був урок фізичної культури. Умову гри та сама гра були прийняті з радістю. Охочих бути «митником» та «контрабандистом» щоразу було дуже багато. Усі хотіли взяти активну участь у грі, але час не дозволяв усім взяти участь. Багато дітей замість того, щоб поводитися спокійно, звичайним чином, навпаки, поводитися демонстративно. Хоча заздалегідь було наголошено на тому, що треба поводитися так, щоб «митник» не здогадався в кого «контрабанда». Тому «контрабандистів» було легко впізнати, так як поводитися спокійно, тоді як інші діти кривлялися. Але й самі «митники» були не завжди уважні, а намагалися вгадати суто інтуїтивно, не зважаючи на поведінку та манери інших дітей.

Багато хто не зміг розповісти, на що вони орієнтувалися, визначаючи «контрабандиста». Але ті, хто побували в ролі «контрабандиста», зазначали, що важко стримати себе, не показавши вигляду. Гра дітям дуже сподобалася.

## 2. Гра «Асоціації».

Діти дуже зацікавилися новою, ще не знайомою їм грою. Охочих бути ведучим та загаданим було також багато. Ведучі відгадали всіх загаданих, але це відбувалося дуже довго, так як діти намагалися загадувати не асоціативні, а прямі питання, що було не допустимим для змісту гри і довго думали над питаннями.

У відповідях учасників гри були також прямі натяки на прізвиська, прізвища загаданих.

Ведучі розповідали, що важко по асоціаціях вгадати людину або скласти її портрет. А «загадані» діти зазначали, що цікаво вислухати думку з боку про себе, про те, з чим асоціюється кожен, на кого схожий.

Наприкінці заняття було підбито підсумок. Було сказано, що виявляється як буває часом цікаво спостерігати за поведінкою інших людей, що це може дати багато інформації спостерігачеві про людину, можна за поведінкою навіть вгадати злочинця. Часто поведінка людини буває непередбачуваною, невпізнанною, але й сама людина може асоціюватися з

явищем природи, кольором веселки, днем тижня і т.д. і не тільки наш настрій буває схожим на сонце чи грозу, а ми всі можемо бути схожими на сонце чи грозу. Тож давайте з вами будемо схожими краще на сонце, на хорошу погоду, на сонячний день і тоді і нам самим і всім буде добре. Діти погодилися дотримуватися цього правила.

Дані вправи сприяли розвитку таких характеристик характеру, вміння викликати довіру, винахідливість у нестандартних ситуаціях.

### 3. Хоровод

#### Заняття 5. «Уміння слухати».

Вправи: «Привітання», «Зіпсований телефон», «Ти мені подобаєшся, тому що...», «Ніхто не знає», «Картина двох художників», рефлексія.

#### 1. Гра «Важливі люди».

«Всіх нас оточують люди, ми живемо серед людей, спілкуємося з ними, іноді сваримося. Але кожна людина є для нас різною цінністю, одні – для нас дорожчі, інші – менш дорогі. Також і спілкування з різними людьми дуже впливає на нас. Спілкування з педагогом дає нам якісь знання, ми вчимося чомусь, спілкування з батьками надає ще більшу роль. Вони кажуть нам, що люблять нас, і це надає нам впевненості у собі, у своїх силах, ми знаємо, що ми не самотні. Спілкування з однолітками, друзями відволікає від проблем. Так от, давайте зараз поговоримо з вами про значущих для нас людей. Кожен учасник по колу розповість про трьох найбільш значущих для нього людей. Це можуть бути не обов'язково ті, з ким ви постійно спілкуєтесь в даний час, але неодмінно ті, хто означає для вас більше, ніж всі інші, хто вам дорожче всіх. Діти по черзі розповіли про важливих людей. В основному називаючи батьків та братів чи сестер. Усі розповідали з натхненням, говорили про свою любов, прихильність до людей. Що-небудь сказати зараз своїм значущим людям відмовилися і пояснили це тим, що можуть вимовити слова подяки тільки реальній людині.

#### 2. Гра «Привітання».

«Ми з вами вже не раз переконувалися в силі чарівних слів», які впливають на наш настрій, сприйняття людини та самопочуття. Одним із таких «чарівних слів» є привітання. Говорючи людині, яка нас зустріла, «добрий день» ми тим самим бажаємо їй здоров'я і нам відповідають, як правило, взаємно. Обмін вітаннями – це обмін людським теплом. Зустрічаючи людину, ми передусім зустрічаємося з нею поглядом і висловлюємо в тій чи іншій формі, що ми раді існуванню цієї людини, раді, що вона є серед нас. Звичайно, так відбувається, і ми про це вже не раз говорили, якщо ми щиро висловлюємо свої почуття, якщо ми щирі у своїй поведінці.

А тепер давайте разом подумасмо, які привітання ми знаємо. Давайте спробуємо різні форми привітань та визначимо найефективніші для вас».

Діти довго думали про привітання. В основному повторювали одні й ті ж привітання (стискання руки, «добрий день», «здоров», «привіт», «добрий вечір», «доброго ранку»).

Хотілося б відзначити, що найбільш розкуто діти почувалися, коли вітали учнів однієї статі.

Діти зазначили, що дискомфорту не відчували, тому що вітати один одного їм доводиться щодня, але щоразу вони змінювали вітання, враховуючи те, яке саме вітання підходить до цього учасника.

### 3. Гра «Список почуттів».

«У житті ми всі відчуваємо різні почуття – позитивні, негативні. Ми переконалися у тому на прикладі з гарним та поганим настроєм». Потім пропонувалося кожному учаснику згадати почуття, які він колись відчував, і записати у своїх зошитах.

Учасники довго не могли згадати назви почуттів. Потім кожний зачитав свій список. Хотілося б відзначити, що в усіх дітей переважала кількість негативних почуттів над кількістю записаних позитивних почуттів. Потім кожен назвав найнегативніші і найпозитивніші зі свого списку. Усім учасникам пропонувалося згадати ситуації, у яких з'явилися такі почуття.

Діти наводили дуже змістовні приклади.

Це заняття дозволило дітям окреслити коло своїх важливих людей, повернути їх до цих людей, усвідомити значущість цих взаємовідносин, а також розвинути здатність висловлювати свої позитивні емоції, навчитися не приховувати їх, висловлювати адекватним способом. Заняття сприяло розвитку активності, комунікабельності.

#### 4. Хоровод

Заняття 6. «Посилення згуртованості».

Вправи: «Привітання», «Фанти», «Пересядьте всі, хто...», «Знайди себе», «Добре чи погано», «Компліменти», «Тільки разом», рефлексія.

#### 1. Гра «Спина до спини».

«Зараз ми з вами виконаємо одну дуже цікаву вправу. Ми маємо можливість отримати досвід спілкування, недоступний у повсякденному житті. Наразі двоє учасників сядуть у центрі кола спиною один до одного, і в такому положенні підтримуватимуть розмову». Учасники виконали вправу у парах. Було запропоновано тему для розмови: «Мій вихідний день». Спочатку учасникам було важко вступати в контакт, але потім вони почали розмову. Під час обговорення діти зазначили, що спочатку не знали про що говорити, а потім вийшло як телефонні розмови. Відмінностей від телефонної розмови немає, але єдине те, що коли телефонуєш, то, як правило, що-небудь потрібно від співрозмовника. Потім була переведена розмова на порівняння контакту «віч-на-віч» від такого контакту. Учасники одноосібно погодилися з тим, що легше розмовляти та розмова виходить відвертішою за безпосереднього контакту. Було поставлене запитання «чому?». Діти відповіли, що можна бачити реакцію людини, її вираз обличчя.

#### 2. Гра «Монстр»

Пропонувалося подумати про свої недоліки та назвати ними опудало. Назвали своїми недоліками лінь - впертість – нервозність – вразливість. Потім пропонувалося подумати, чим непогані якості, які були названі. Діти зазначили, що за допомогою капризу можна досягти, отримати щось, упертість допомагає відстояти свою точку зору. Вразливість може бути засобом, що

дозволяє домогтися поваги до себе. На такий недолік, як нервозність, учасники не могли знайти виправдання.

Потім опудало було зруйноване, і всі урочисто заприсяглися виправляти свої недоліки.

Таке заняття сприяло розвитку активності, комунікабельності, винахідливості в нестандартних ситуаціях, готовності брати відповідальність на себе.

### 3. Хоровод

#### Заняття 7. «Зроби себе щасливішим».

Вправи: «Привітання», «Комплімент», «Планування майбутнього», «Театр», «Плутанина», «Скульптор та глина», «Малюнок-подарунок».

#### 1. Гра «За що ми любимо»

«Усі ми постійно перебуваємо серед людей. Вдома наше суспільство – сім'я, у школі – клас, на вулиці – перехожі тощо. Ми постійно оточені людьми і дуже часто виявляємо, що вони нам подобаються чи не подобаються.

Вони нам можуть сподобатися за суто тимчасовими характеристиками: привабливість, стиль одягу, манери поведінки тощо, але найчастіше свою оцінку ми пов'язуємо із внутрішніми якостями людини. Тому давайте зараз спробуємо оцінити, які якості ми цінуємо, приймаємо. Завдання виконуватимемо у своїх зошитах. Виберіть у групі людину, яка за багатьма своїми проявами дуже подобається вам. Вкажіть п'ять якостей, які особливо вам у цій людині подобаються».

Діти довго виконували це завдання, часто плутали людські якості із суто зовнішніми характеристиками. Після виконання завдання учасники по черзі зачитували свій словесний портрет, інші розгадували. Всі якості, якими описували діти будь-кого з учасників, були практично у всіх однакові. Це добрий, розумний, красивий, тому відгадування мало хаотичний характер, учасники просто починали перебирати всіх присутніх, поки не відгадували задану людину. Під час обговорення вправи говорили, що почували себе добре

і що важко лише за якостями відгадувати людину, для цього треба назвати зовнішні прикмети.

У результаті було сказано, що треба було трохи подумати і знайти таку межу, яка властива тільки цій людині, щоб ви сказали про неї, і всім стало зрозуміло, кого ви мали на увазі. Адже ми з вами говорили, що кожна людина особлива, двох абсолютно однакових людей немає. «Ви згодні?». Учасники групи погодились із твердженням.

## 2. «Сліпий і поводитир»

«Зараз ми з вами виконаємо дуже цікаву рухливу вправу. Як важливо у житті довіряти людям. Як часто цього не вистачає, і як багато, часом ми від цього втрачаємо. Всі встаньте, заплющте очі і походите по кімнаті в різні боки. Так добре. Розкажіть, які були враження».

Учасники розповідали, що було страшно впасти або наткнутися на когось або що-небудь, хотілося якнайшвидше розплющити очі, пропадала орієнтація в просторі.

Після цього учасники розбились на пари для виконання завдання.

Утворилися пари. Учасникам дуже сподобалася така вправа, вони довгий час водили своїх сліпих, при цьому пари не стикалися один з одним.

Діти довго не сідали в коло для обговорення.

Обговорення почалося з питання, хто почував себе впевнено, надійно?

На це запитання позитивно відповіли всі хлопчики та деякі дівчатка. Бажання довіритися партнеру з'явилося в усіх, так як пояснювали діти вони і так знають одне одного і можуть довіритися. Після прохання оцінити свого партнера за п'ятибальною системою, учасники оцінили один одного на «відмінно».

Заняття сприяло розвитку активності, вмінню викликати довіру, прагнення допомогти людям, готовність брати на себе відповідальність.

## 3. Хоровод

Заняття 8.

1. Гра «Я не такий, як усі, і всі ми різні».



Кожна дитина протягом 5 хвилин має намалювати, що таке радість. Малюнок може бути будь-яким, тобто можна малювати все, що завгодно.

Потім по черзі показали малюнки, але розповідь учасників мала описовий характер. Діти просто розповідали, що зобразили, які предмети, при цьому, не розповідаючи про почуття, переживання.

Було зроблено висновок. Усі учасники відразу підняли свої малюнки, показуючи їх один одному. Подивіться кілька хвилин на ваші малюнки, порівняйте їх і ви побачите, що вони всі різні. Кожен з вас по-своєму розуміє і представляє поняття «радість» і тому кожна людина – особлива, неповторна, тому кожна людина незамінна, і це важливо, щоб усі ми, кожна людина відчувала свою цінність. Ви згодні?

## 2. Гра «Мій портрет у променях сонця».

«Діти, дайте відповідь, будь ласка, на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?» – але, незвичайним чином. Намалюйте сонце, а у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я. Потім уздовж променів напишіть всі свої переваги, все добре, що ви знаєте про себе. Постарайтеся згадати якнайбільше переваг, щоб було якнайбільше променів».

Дітям дуже сподобалася така вправа, вони швидко намалювали свої переваги. Потім кожен учасник показав свій малюнок і розповів про свої переваги.

Заняття сприяло розвитку активності, комунікабельності, готовності брати відповідальність на себе, винахідливості в нестандартних ситуаціях.

## 3. Хоровод

### Заняття 9

#### 1. Гра «Продовжи».

Хід гри: «Наше перше заняття ми виконуватимемо письмово. На дошці написані пропозиції, які ви повинні записати у своїх зошитах та продовжити думку. Пропозицію потрібно закінчити з погляду того, якою, на вашу думку, вас бачать оточуючі. Але починати треба обов'язково з фіксованої фрази».

Під час вправи діти виявляли більше інтересу, з азартом намагалися підбирати закінчення фрази, але при цьому довго думали. Дітям було запропоновано заплющити очі, уявити ситуацію, коли їм добре і подивитися на неї з боку, утримуючи одночасно свій образ. Такий метод допомагав упоратися із завданням. Ще одна проблема виникла через те, що діти говорили, що існує багато ситуацій, коли їм, наприклад, сумно. По колу діти зачитували свої пропозиції, розповідали про свої переживання у тій чи іншій ситуації. Діти зазначили, що важко було вигадати продовження фрази, а розповідати було легко.

## 2. Гра «Подяка без слів».

Учасникам було зачитано інструкцію. Утворилися пари. Пари входили в коло і по черзі за допомогою невербальних способів спілкування висловлювали почуття подяки. Прийоми, висловлювання подяки були однотипними. Це потиск рук, поклони, обійми, схрещування рук на лівій стороні грудей, посмішки тощо. Після виконання всіма учасниками групи завдання обговорювалися за заданою схемою.

Діти розповідали, що вони нічого не відчували, все було як завжди, нормально, якихось почуттів особливих не виникало. Щодо другого пункту думки учасників розійшлися. Одні казали, що зображення подяки виглядало щиро, інші – награно, тому що почуття можна випробувати лише у реальній обстановці.

Наприкінці було зроблено висновок у тому, що вдячність грає велику роль нашому житті. Завдання сприяло розвитку активності, вміння викликати довіру, товариську, винахідливість у нестандартних ситуаціях.

## 3. Хоровод

### Заняття 10

#### 1. Завершення групи

Кожен учасник ділився своєю думкою. Діти говорили про те, що навчилися говорити компліменти, висловлювати подяку, дізналися які ввічливі та теплі слова можна говорити один одному, грати в цікаві ігри,

дізналися один про одного багато нового, дізналися про свої переваги та недоліки, стали інакше ставитися один до одного, навчилися поводитися правильно.

## 2. Заключне слово ведучого

«Шановні учасники, ми з вами пройшли величезний шлях самоаналізу та саморозкриття. Ми познайомилися з різними почуттями, з власними переживаннями, побачили свої переваги, побачили себе з боку, дізналися, що думають про нас оточуючі, навчилися радіти та передавати радість іншим. Такі заняття показали, що у вас багато можливостей, багато того, що робить кожного з вас унікальним, неповторним.

Дякую за роботу! До побачення!»

Потім було запропоновано учасникам за бажанням здати свої зошити та візитні картки.

## 11. Підведення підсумків.

Запитання батькам:

- 1) Чи змінилися ваші взаємини?
- 2) Що нового у поведінці дитини ви помітили?
- 3) Що здалося вам найважливішим та цікавим у такій роботі?
- 4) Що ви самі отримали у процесі тренінгу?

Запитання дітям:

- 1) Спробуйте висловити свої враження від занять.
- 2) Що найбільше сподобалося на заняттях?
- 3) Що нового у поведінці ваших батьків ви помітили?

Загальне питання:

Що б ви побажали один одному і собі?

Заключна вправа : «Я бажаю всім ...».

Таким чином, ситуації перебування дитини в школі, пов'язані з життям у навчальному середовищі, спілкуванням з учителями, викликають у школярів підвищену тривожність. Для молодших школярів характерна висока

чутливість до результатів навчання, вони часто намагаються уникати невдалих ситуацій, бояться невдач, важко оцінюють власну діяльність.

Загальна шкільна тривожності тісно пов'язана з особистісною тривожністю, страхом самовираження й страхом ситуації перевірки знань. Нами констатовано наявність певної тенденції щодо можливості зв'язку між високим рівнем шкільної тривожності та проблем й страхів, які пов'язані із стосунками з педагогами та високим рівнем низького фізіологічного опору стресу молодших школярів.

Нами підібрано вправи для корекції проявів шкільної тривожності у молодших школярів, які дозволять психологу оптимізувати стосунки дітей та вчителів, батьків.

### **Висновки з розділу**

У результаті проведеного емпіричного дослідження ми дійшли наступних висновків: існує багато причин, але більшість пов'язана з страхом отримати погану оцінку, що пов'язано з індивідуальним стилем спілкування педагога з учнями, підвищеною вимогливістю батьків до результатів навчальної діяльності дитини, тобто особливостями внутрішньосімейного спілкування. Отримані в результаті психодіагностичного дослідження дані не суперечать результатам теоретичного аналізу.

Було встановлено взаємозв'язок між підвищеною тривожністю дітей та особливостями дитячо-батьківських відносин. Відповідно до результатів було розроблено та апробовано корекційну програму.

Робота може бути орієнтиром для організації цілеспрямованої корекційно-розвиваючої взаємодії з тривожними дітьми, допоможе батькам і педагогам правильно організувати спілкування з такою категорією дітей.

При роботі з корекції тривожності важливий принцип комплексного підходу. Корекційно-розвивальна робота буде ефективною лише при спільній роботі психолога, педагога та батьків.

Позитивні результати проведеної корекційно-розвивальної роботи показали ефективність цілеспрямованого психологічного впливу на особистість молодшого школяра. Саме у цьому віці можлива корекція відхилень в особистісному зростанні, так як тривожність одна із негативних факторів успішності гармонійного розвитку особистості молодшого школяра, тому важлива робота психолога у цьому напрямі.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети в даному дослідженні було вирішено такі завдання:

- 1) Виконано теоретичний аналіз джерел із розглянутої проблеми.
- 2) Досліджено особливості проявів тривожності в дітей віком молодшого шкільного віку. Було встановлено причини підвищеної тривожності у досліджених учнів молодших класів.

У розумінні природи тривожності у зарубіжних авторів можна простежити два підходи – розуміння тривожності як споконвічно властиву людині властивість і розуміння тривожності як на ворожий людині зовнішній світ, тобто виведення тривожності із соціальних умов життя.

У вітчизняній психології більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати її диференційовано – як ситуативне явище та як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки:

1. Поняття тривожності як емоційного стану як і стійкої властивості особистості чи темпераменту. Поняття тривожності як багатозначного психологічного терміна, який описують як певний стан індивідів в обмежений час, і стійка властивість будь-якої людини. М. З. Неймарк встановлює взаємозв'язок тривожності із самооцінкою особистості.

2. У результаті проведеного емпіричного дослідження ми дійшли наступних висновків: існує багато причин, але більшість пов'язана з страхом отримати погану оцінку, що пов'язано з індивідуальним стилем спілкування педагога з учнями, підвищеною вимогливістю батьків до результатів навчальної діяльності дитини, тобто особливостями внутрішньосімейного спілкування. Отримані в результаті психодіагностичного дослідження дані не суперечать результатам теоретичного аналізу.

3) Було встановлено взаємозв'язок між підвищеною тривожністю дітей та особливостями дитячо-батьківських відносин. Емпіричні дані підтверджено

методом математичного аналізу. Відповідно до результатів було розроблено та апробовано корекційну програму.

4) Заявлена у нашому дослідженні гіпотеза підтвердилася в результаті проведеного експериментального дослідження. Порівняльний аналіз даних експериментальної частини дослідження показав помітне зниження рівня тривожності після проведення формуючого експерименту. Відмінності між етапами дослідження є значущими.

Дане дослідження має велике теоретичне та прикладне значення, оскільки останнім часом психологам все частіше доводиться знаходити відповіді на запитання батьків та педагогів про стан тривожності дітей, наприклад що робити, якщо дитина боїться відповідати біля дошки, хвилюється під час виступів, боїться темряви, відчуває страх перед незнайомими людьми тощо.

Кількість таких питань неухильно зростає, оскільки проблеми нарастають, і психолог покликаний надати своєчасну психологічну допомогу: провести діагностику, розробити рекомендації та основні напрямки корекційно-розвивальної роботи.

Тривожність більшість вчених розглядають як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості та темпераменту. Існують також типи тривожності, засновані на ситуаціях, пов'язаних з процесом навчання: шкільна тривога, тривога самооцінки, тривога в спілкуванні, міжособистісна тривога.

Робота може бути орієнтиром для організації цілеспрямованої корекційно-розвиваючої взаємодії з тривожними дітьми, допоможе батькам і педагогам правильно організувати спілкування з такою категорією дітей.

При роботі з корекції тривожності важливий принцип комплексного підходу. Корекційно-розвивальна робота буде ефективною лише при спільній роботі психолога, педагога та батьків.

Після урахування методичних рекомендацій та впровадження програми психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку, нами було здійснено проведення та аналіз повторного дослідження, що мав на меті

визначення ефективності психокорекційної програми. За результатами цього дослідження навчальна неуспішність нівелювалася внаслідок значного пониження рівня тривожності після того, як була впроваджена програма психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Позитивні результати проведеної корекційно-розвивальної роботи показали ефективність цілеспрямованого психологічного впливу на особистість молодшого школяра. Саме у цьому віці можлива корекція відхилень в особистісному зростанні, так як тривожність одна із негативних факторів успішності гармонійного розвитку особистості молодшого школяра, тому важлива робота психолога у цьому напрямі.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко Ю. Страхі дітей. Шляхи подолання : семінар-тренінг для вчителів молодших класів. *Шкільному психологу. Усе для роботи* : Науково-методичний журнал. 2014. № 9. С. 26–30.
2. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Випуск 2.12 (103) С. 18–24.
3. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків: ХНУ, 2011. Вип. 45. № 937. С. 18–20.
4. Бітянова М. Психолог у школі: зміст діяльності та технології. Київ: Главник, 2007. 160 с.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості [монографія]. Суми, Вид. «Еллада», 2012. 608 с.
6. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. *Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
7. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7(2). С. 100–103.
8. Вікова психологія / за ред. М. Савчин. Київ, 2018. 338 с.
9. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001.
10. Віннічук Ю., Опанасюк Г. Хто «Я»? Корекційно-розвивальна програма з використанням методів арт-терапії. *Психолог довкілля*. 2001. №1. С. 42–52.
11. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
12. Гордєєва Ж. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи. *Психолог*. 2009. № 14. С. 1–24.

13. Гошовська Л. Проблема тривожності у контексті навчання дитини у школі. Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. В 2-х т. 2008. Т.2. Вип. 3. С. 42–44.
14. Гринечко А. Я. Феномен взаємовпливів тривожності та ідентичності в контексті особистісного розвитку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 1. Київ, 2009. С. 85–92.
15. Гринечко А. Я. Характер впливу тривожності на соціально-перцептивні аспекти взаємин в діаді учень – вчитель. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 10. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 168–177.
16. Гуд Г. Психологічні особливості негативних переживань у молодших школярів : дисер. канд. психол. наук: 19.00.07. Інс-т пед. освіти і освіти дорослих ун-т ім. І. Я. Зязюна. Київ, 2021. 286 с.
17. Дубровина М. Готовність до школи / за ред. М. Дубровиної. Київ, 2005. 289 с.
18. Єнгаличева І. В. Казкотерапія як один із методів корекційно-розразвивальної роботи з педагогічно занедбаними учнями. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Випуск 25, 2019. С. 70–72.
19. Живанова В. А. Дослідження страху як психічного феномену в історичній ретроспективі. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2000. № 3. С. 121–125.
20. Заброцький М. Основи вікової психології. Тернопіль, 2012.
21. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. С. 176–180.

22. Карпенко З. С. Експресивна психотехніка для дітей. Київ : НПЦ Перспектива, 1997. 96 с.
23. Карпенко Н. В. Психологічні детермінанти страхів та шляхи їх подолання у дошкільників : дис... канд.. психол. наук: 19.00.07. Київ, 1998. 248 с.
24. Карпенко Н. В. Страх: позитивна і негативна роль у розвитку дітей. *Дошкільне виховання*. 1997. № 12. С. 18–19.
25. Карпенко Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей. *Початкова школа*. 2002. № 3. С. 4–7.
26. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 286–297.
27. Котик Т. М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
28. Лемак М. В., Петрищев В. Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.
29. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
30. Макєєва І. П. Казка як засіб розвитку емоційної сфери у дошкільнят з порушеннями поведінки. *Дошкільна освіта*. 2002, № 1. С. 70–75.
31. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62–67.
32. Максименко С. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос СВС, 2003. 111 с.
33. Маляр О. І. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Збірник наукових праць. Острого : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 24–28.
34. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник . Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.

- 35.Маценко В. Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. № 24. С. 10–21.
- 36.Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей: Психолого-педагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва. *Психолог. Шкільний світ* : Всеукраїнська газета. 2009. № 47. С. 21–26.
- 37.Мовчан М. М. Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 7: Релігієзнавство. Культурологія. Філософія*. Збірник наукових праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 29 (42). С. 210–218.
- 38.Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.
- 39.Музичук О. О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 17. С. 22–35.
- 40.Огороднійчук З. В. Прояви тривожності у молодших школярів з психофізичними вадами. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2014. Вип. 26. С. 365–369.
- 41.Омельченко Я. М. Вплив тривожних станів різної інтенсивності на навчальну успішність молодших школярів. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2009. Вип. 1. С. 190–200.
- 42.Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с.
- 43.Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.

- 44.Осадько О. О. Страх як прояв особистісних самообмежень, Київ, 2004. 235 с.
- 45.Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. та ін. Основи практичної психології. Підручник для студентів вищих закладів освіти. Київ.: Либідь, 1999. 533 с.
- 46.Пачковський Ю. Ф. Тест шкільної тривожності для дітей 7-11 років. *Психолог.* 2002. № 41. С. 26–27.
- 47.Пеньковська Н. Роль самооцінки у формуванні особистості молодшого школяра. *Початкова школа.* 2002. № 10. С. 4–5.
- 48.Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог.* 2003. №2. С. 21–22.
- 49.Петренко К. О. Розвиток навчально-пізнавальних інтересів та мотиву шкільної тривожності молодших школярів у різних системах навчання. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2011. № 959, вип. 46. С. 148–150.
- 50.Пилипенко Н. М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. № 6. С. 49–58.
- 51.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія [Текст]: Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
- 52.Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
- 53.Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог.* 2005. № 2. С. 10–13.
- 54.Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 482–492.
- 55.Попелюшко Р. П. Деякі особливості впливу самооцінки на формування особистості. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук.* 2005. С. 23–25.

56. Прахова С. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів : реалії сьогодення та перспективи «нової української школи» (на прикладі лонгітюдного дослідження). *Problems of modern psychology*. 2019. Iss. 44. С. 234–254.
57. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта*. № 2, 1998. С. 11–17.
58. Психологічна енциклопедія / [авт.-упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
59. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.
60. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.
61. Психологія особистості : словник-довідник / [за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. Київ : Рута, 2001. 320 с.
62. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
63. Райчук Л. В. Дитячі страхи. Діагностика та корекція. Київ : ред. загальнопед. газ., 2014. 117 с.
64. Рацул А. Б. Педагогіка співробітництва в роботі класного керівника з батьками молодших школярів. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2006. Ч. 2. С. 242–251.
65. Росюк А. Корекція тривожності та страхів. *Психолог*. 2008. № 7-8. С. 47–51.
66. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
67. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 1998. 128 с.
68. Сімович О. Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 69–77.

69. Скиба М. М. Психологічний супровід розвитку творчих здібностей молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 670–681.
70. Сорока О. Можливості арт-терапії в інклюзивній освіті дітей з особливими потребами. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 45. С. 163–172.
71. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 20 с.
72. Тарасова Т. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. *Збірник наукових праць*. 2013. Вип. 4. С. 315–324.
73. Тодорцева Ю. В. Педагогіка толерантності : метод. рек. Одеса : ПНЦАПН України, 2014. 90 с.
74. Томчук С. М. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
75. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
76. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. Шинкарука. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
77. Хлівна О. М. Тривожність та страх в психодіагностичному полі клінічної психології : молодший шкільний вік. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 219–224.
78. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозів. Лань, 1997. С. 42–54.
79. De Mol J., Buysse A. Understandings of children's influence in parent – child relationships: A Q-methodological study. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2008. Vol. 25 (2), pp. 359–379.

80. Dix T., Branca S.H. Parenting as a goal-regulation process. In L. Kuczynski (Ed.). *Handbook of the dynamics in parent-child relations*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003. pp. 167–187.
81. Hoffman L. W. The value of children to parents and childrearing patterns. *Social Behavior*. 1987. Vol. 2. pp. 123–141.



## ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ «НЕІСНУЮЧА ТВАРИНА»

### Тип тварини:

**Реально існуюча** – інтелектуальне або емоційне порушення; гостра тривога; іноді психічне захворювання (з семирічного віку). Це говорить про відсутність фантазії, творчого початку або повного небажання малювати, брати участь у тестуванні.

**Людиноподібна** – незадоволеність потреби в спілкуванні; типово для підліткового віку.

**Існуюча раніше** (наприклад, динозавр) або існуюча в культурі (наприклад, дракон) – бідність уяви; низький загальнокультурний рівень; іноді педагогічна занедбаність (з семирічного віку).

**Сконструйована з частин різних тварин**, яка відповідає стандартній схемі тварини – раціоналістичний, нетворчий підхід до задачі.

**Цілісна, побудована за стандартною схемою з головою, тулубом, кінцівками** – художній, але в цілому стандартний підхід до задачі.

**Побудована за оригінальною схемою**, що не нагадує звичайних тварин – творчий підхід до задачі; низька конформність.

**Надоригінальна, вигадлива** – демонстративність; шизоїдність.



**Наявність механічних деталей, вмонтованих в тварину** найчастіше скаже про проблеми з психікою. Психологу реба звернути увагу на випадки вмонтування механічних частин в тіло «тварини» – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукоятки, клавіші і антени. Це зазвичай відзначається у людей, схильних до оригінальних суджень, інакомислення, що мають шизоїдні тенденції.

**З кінцівками, спрямованими назовні** – екстравертність.

**Замкнутий, без кінцівок або з кінцівками, спрямованими до тіла** – інтровертованість.

**Фігура кола** (особливо – нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу,

небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Можна умовно розділити тварин на: **загрозливих** (вовк, лев...), **уникаючих** (заєць...) і **нейтральних** (мураха, равлик...). Вибір типу тварини говорить про ставлення до власної особистості, до свого «Я». Людина вибирає той тип тварини, з якою себе ідентифікує. З іншого боку, так як тварина – це символ самого себе, то і розподіл тварин на хижаків і нешкідливих, дає уявлення про ставлення людини до світу – завойовник і сильний звір або слабка боязка жертва.

#### **Положення малюнка:**

У нормі малюнок має бути розташований **по середній лінії** вертикально поставленого аркуша.

Розташування малюнка **ближче до верхнього краю** аркуша (чим ближче, тим більш виражено) трактується як завищена самооцінка, як невдоволення своїм становищем в соціумі, почуття недостатності визнання з боку оточуючих, тенденція до самоствердження.

Якщо малюнок розташований **в нижній частині**, то зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму положенні в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

#### **Центр фігури (зазвичай голова):**

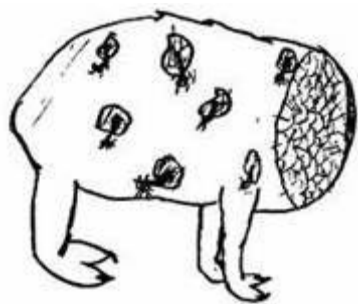
Якщо **голова дивиться вправо** – людина орієнтується більше на практичну діяльність, реалізацію планів. Їй не властиві голослівні заяви.



**Голова дивиться вліво** – досліджуваний більше міркує, обмірковує, ніж робить. Лише невелика частина планів реалізовується. Мають місце часті нерішучість, страх діяльності, багатогодинні переживання з приводу правильності рішення.

**Голова дивиться прямо** – властивий егоцентризм.

**Більш ніж 1 голова** – наявність внутрішніх суперечностей, протилежно спрямованих тенденцій, іноді внутрішній конфлікт.



**Голова відсутня** – імпульсивність, іноді психічне захворювання. Форма голови грубо спотворена – органічне ураження мозку, іноді психічне захворювання.

**Більш велика голова, ніж треба** – людиною більше цінується раціональне, корисне, на перше місце ставиться розум, широка ерудиція.

**Очі** символізують страхи людини. Вони особливо виражені, якщо видно промальовування райдужки. **Вії** вказують на демонстративність в характері, бажання загальної уваги і захоплення. **Закриті очі** – труднощі в спілкуванні, безпорадність.

**Відсутні очі** – аутизація, астенія.

При промальовуванні **органів слуху** – зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе.



**Рот**, як орган поглинання вказує на «апетит» Неіснуючої тварини, на вираженість тенденції «присвоєння» їжі, а в символічному плані – речей, предметів. **Великий, часто відкритий рот** вказує на балакучість суб'єкта. **Вискалені зуби, відкритий, затушований рот, висунутий, роздвоєний язик / жало /** – ознака вербальної агресивності, уїдливості висловлювань. **Наявність зубів** на малюнку – показник вербальної агресії, людина захищається від нападок, критики часто грубістю. **Рот щілеподібний, у вигляді літери «О», відкритий як для крику** – ознака утрудненого спілкування, тривожності, потреби в допомозі, схильність до висловлення скарг.

Якщо сильно промальовані **губи** – чуттєвість.

**Округлий рот** символізує тривожність.

**Довгий ніс** – прагнення розширювати свої можливості.

**Обмеженість кількості і розмірів органів чуття (їх повна відсутність)** – інтровертованість, зосередженість на собі. Шизоїдні тенденції.



**З'єднання тулуба і голови** – показник надійності, захищеності або незахищеності /при тонкій ший/. **Довга шия** може трактуватися і як прагнення до розширення своїх можливостей – так само як і ніс. Наявність на малюнку **рогів** говорить про агресію, захист. Особливо, якщо вони присутні разом з іншими агресивними елементами (**нігті, голки, щетина**). **Пір'я** свідчить про деяку демонстративність. **Шерсть, грива, зачіска** вказують на чуттєвість.



**Різноманітність кінцівок** – прояв творчої активності, їх химерне поєднання – оригінальність мислення, вільнодумство. **Ретельне з'єднання з тулубом** – ґрунтовність і продуманість поведінки.

**Крила:** мрійливість, прагнення піти від повсякденної рутини, пошук себе.

**Ноги (або елементи, які їх замінюють).** Якщо **основа міцна, стійка**, вона скаже психологу про ґрунтовність, раціональність, вираженість її

власника. Якщо ж ніжки маленькі або тонкі – можлива поверховість суджень, часто імпульсивність, легковажність.

**Відсутність ніг, їх недостатня кількість або явна слабкість** на малюнку – низька побутова орієнтація, пасивність або невмілість у соціальних відносинах.

Особливо великі (товсті) ноги або їх надмірна кількість – потреба в опорі, відчуття своєї недостатньої вмілості в соціальних відносинах. Варто звернути увагу на **кріплення ніг до корпусу**, якщо промальовування недбале, **слабке** – малий контроль за своїми рішеннями і зробленими висновками. Якщо **кінцівки основи однотипні і односпрямовані** – для людини характерні конформізм, банальність.

Якщо в малюнку неіснуючої тварини присутні **багато різноманітних несучих деталей**, то такій людині властиві творче начало, самостійність у судженнях і установах.



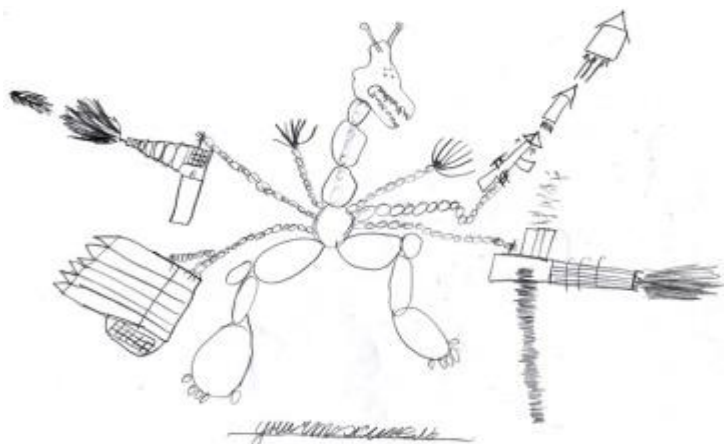
**Хвіст:** висловлює ставлення до себе, своїх дій /направлений вправо/ або думок /вліво/. **Піднятий вгору** пишний хвіст – бадьорість, впевненість; **опущений вниз** «падаючий» – невпевненість, виснаженість. **Довгий, звивистий, роздвоєний хвіст** – амбівалентність самооцінки, внутрішній конфлікт.

**Товстий хвіст** – висока значимість сексуальної сфери.

**Контур тварини:**

**Гострі кути, штрихування** – агресивний захист, досить великий страх і тривога, якщо є обведення ліній по контуру (подвійна лінія) – підозрілість і острах.

Грає роль і «напрямок» захисту. **Вгору** – значить, людина захищається від вищестоящих людей (вчителів, начальників, строгих батьків). **Вниз** – від невизнання однолітків, насмішок, страх осуду.

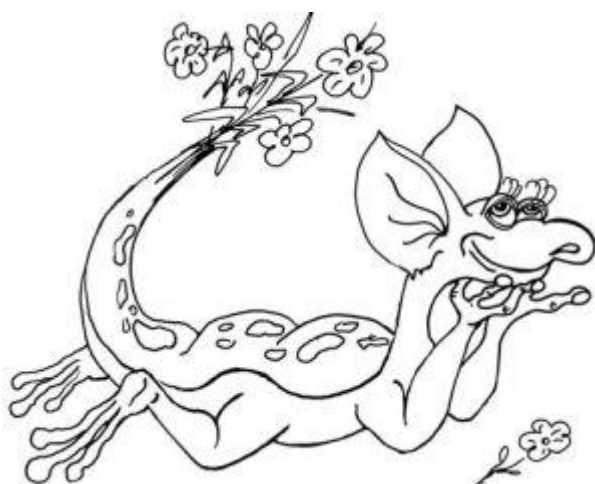


**Напрямок захисних елементів в різні боки** скаже про готовність до захисту в будь-якій ситуації, хронічну настороженість.

#### **Загальні доповнення:**

Енергія досліджуваного залежить від кількості зображених деталей, **якщо тільки необхідні деталі** – економія витрат енергії, схильність до астенії, хронічні захворювання. **Якщо промальовано багато різни деталей** (крила, пір'я, бантики, ще одні ноги або лапи, кучері, квіти і різні інші прикрашаючі деталі) це говорить про впевненість в собі, про високий рівень енергії, яку людина вміє розподіляти в різні сфери діяльності. **Натиск на олівець** теж важливий, якщо людина **сильно продавлює папір** – велика тривожність. Якщо тільки один елемент малюнка **різко продавлений** – це скаже, на що саме більше всього спрямована тривога, негативні емоції.

**Сексуальна атрибутика** на малюнку неіснуючої тварини говорить про проблему в сексуальній сфері, неможливості налагодити контакт з протилежною статтю. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак – **вимені, сосків, грудей у людиноподібної фігури та ін.** Це може означати фіксацію на проблемі сексу.

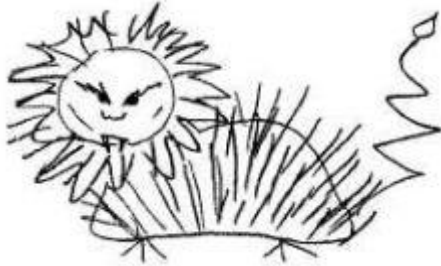


**Прикраси: візерунок на шкірі, хвіст павича, вії** – демонстративність.  
**Рани, шрами** – невротичний стан, іноді психічне захворювання.

**Внутрішні органи, анатомічні деталі, кровоносні судини** – іпохондрія, невротичний стан, іноді психічне захворювання.

Ступінь **агресивності** виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії – пазурі, зуби, дзьоби.

**Луска, панцир** – потреба в захисті, боязнь агресії.



**Голки, шипи і т.д.** – захисна агресія.

**Гострі роги, кігті, ікла** (вилазять з рота), гострі нарости – агресивність.

**Зброя, ріжуче, колюче або рубаюче знаряддя** – агресивність.

**Акцентування органів виділення** (задній прохід, дефекація) вказує на нехтування нормами поведінки, схильність до хуліганських дій.

**Назва** – просто звуки, без осмислення повідають про деяку поверховність, легковажність; **слова з латинськими закінченнями, наукові** вказують на пріоритетність розуму, широкої ерудиції для людини і про демонстрацію переваги розуму; **повторювані звукові елементи** – про інфантильність; **надзвичайно довга назва** означає схильність до фантазування; **раціональне з'єднання частин слова за змістом** – практичність людини.

**Аналіз оповідання**

**Оповідання відповідає малюнку** – показник логічності мислення. **Невідповідність малюнку** – іноді порушення логічного мислення. **Особливо докладний, з ідеалізацією**, вказівкою на красу чи винятковість тварини малюнок – ознака демонстративності; схильність до компенсаторного фантазування.

**Місце життя:**

**Ізольоване (печера, скелі, інша планета, космос)** – брак спілкування, почуття самотності;

**Згадка про важкість досяжності** (непрохідна гущавина, гори, в яких немає дороги) – боязнь агресії, потреба в захисті;

**Екзотичне** (острів Мадагаскар, зачарований ліс) – демонстративність;

**Емоційно неприємне** (болото, бруд) – невротичний стан; низька соціалізованість; іноді психічне захворювання.

**Харчування**

**Явно неїстівні речі** (каміння, скло, метал) – низька соціалізованість, порушення спілкування;

**Особливо великі об'єкти** (гори, дерева, будинки) або твердження про те, що тварина їсть все – імпульсивність; низька соціалізованість;

**Люди** – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність;

**Докладний опис поїдання жертв** – агресивність;

**Емоційно неприємна їжа** (черв'яки, бруд, слиз) – невротичний стан; іноді психічне захворювання;

**Кров, окремі частини та органи живих істот** (серце, мозок) – невротична агресія;

**Не харчується нічим або харчується повітрям, енергією** – інтровертованість; іноді шизоїдність.

**Улюблене заняття або тим чим зазвичай займається тварина**

**Грає, гуляє, розважається** – пряма проекція своїх бажань;

**Постійно зайнята пошуками їжі** – відчуття труднощів і одноманітності життя;

**Ламає дерева, топче будинки** – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність; іноді психічне захворювання;

**Багато спить** – втома; астеничний стан.

**Друзі**

**Відсутні** – почуття самотності;

**Всі оточуючі, без конкретизації** – висока незадоволена потреба в спілкуванні;

**Злі, агресивні персонажі** (акули, крокодили, дракони) – негативізм; асоціальність або антисоціальність; агресивність.

**Вороги**

**Дуже багато або повна відсутність** – боязнь агресії.

**Всі оточуючі** – негативізм; асоціальність або антисоціальність.

**Опис способів захисту від небезпеки, вказівка на гігантський її розмір** – тривожність, боязнь агресії.

**Особливо довгий перелік страхів**; страхи, нетипові для тварин (темрява, смерть, комахи) – страхи, невротичний стан.

**Тема розмноження** – значимість сексуальної сфери.

**Безстатеві форми розмноження** – напружене, внутрішньо конфліктне ставлення до сексуальної сфери.

**Бажання тварини**

**Мати друзів** – брак спілкування.

**Не мати ворогів** – боязнь агресії; іноді настороженість, підозрілість.

**Щоб його не боялися** – боязнь агресії.

**Стати звичайною твариною, стати людиною** – емоційний дискомфорт, пов'язаний з відчуттям своєї відмінності від оточуючих;

**Стати більшим за розміром** – відчуття своєї малої значимості; боязнь агресії, потреба в захисті.

**Інтерпретація додаткових завдань**

**Найбільш зла і найстрашніша тварина порівняно зі звичайною**  
Неіснуючою твариною



**Позбавлене ознак агресивності** – прагнення приховати свої агресивні тенденції, іноді повна відсутність агресивності.

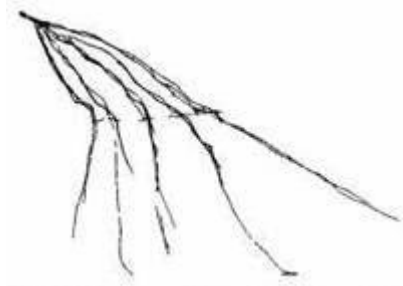
**З ознак агресивності присутні тільки зуби** – схильність до вербальної агресії: грубості, крику, погроз.

**Особливо виражена агресивна символіка**: гострі роги, зброя – висока агресивність.

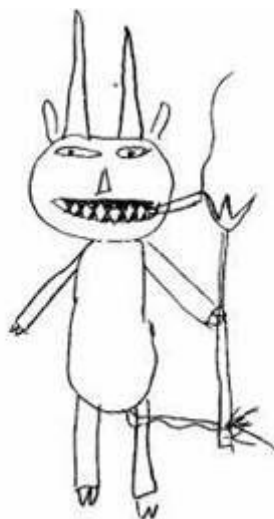
**Те ж, в поєднанні з ознаками високої тривожності**: штрихуванням малюнка, численними виправленнями – невротична агресія як реакція на відчуття емоційного дискомфорту.

**Голки, шипи та інші оборонні засоби** – боязнь нападу і схильність до захисної агресії.

**Великі очі з радужкою замальованою чорним** – боязнь агресії.



**Розпад форми**, поява невротичних ознак: зображення внутрішніх органів, кровоносних судин – низька стійкість до стресу, невротична реакція на стрес; іноді психічне захворювання.



**Асоціальна символіка**: сигарета, чарка, тварина у вигляді чорта або баби-яги – негативістичні, іноді психопатичні або психопатоподібні реакції на конфліктну ситуацію, загрозу агресії, стресову ситуацію.

**Чітка впевнена лінія** – висока опірність стресу, здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях.



**Щаслива тварина** в порівнянні зі звичайною

**Завжди забезпечена їжею** – висока значимість матеріальних цінностей; відчуття побутового неблагополуччя; уявлення про ненадійність свого матеріального становища.

**Захищена від будь-яких ворогів або не має ворогів** – боязнь агресії; іноді насторожене ставлення до оточуючих.

**Якщо здатна жити усюди** (на землі, у воді, в повітрі) – висока цінність свободи; прагнення до незалежності, самостійності.

**Живе вічно або дуже довго** – іпохондричні тенденції; іноді страх хвороби, смерті.

**Має багато друзів** – висока цінність спілкування; незадоволена потреба в спілкуванні.

**Її всі люблять** – висока цінність емоційних зв'язків.

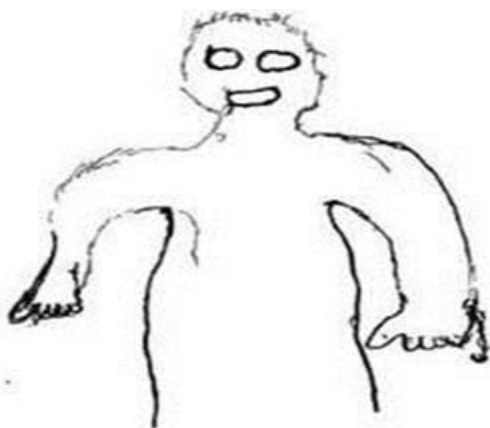
**Доставляє радість іншим** – висока цінність спілкування; іноді гіперсоціальність; прагнення справити хороше враження на психолога.

**Красива, розумна** – висока цінність відповідних якостей; сумнів у наявності цих якостей у себе.

**Щаслива без певного приводу (просто так)** – низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів; іноді схильність до зниження настрою.

**Нещасна тварина** в порівнянні зі звичайною

**Розмір сильно зменшений** – приховані депресивні тенденції; схильність до депресивної реакції на несприятливу ситуацію.



**Ознаки тривоги: штрихування, множинні лінії, розпад цілісної форми, поява ліній, що не відносяться до основного зображення** – низька стійкість до стресу; схильність до сильного підвищення рівня тривоги в несприятливих ситуаціях.

**Штриховка з сильним натиском, темна частин малюнка** – низька стійкість до стресу; схильність до появи високої емоційної напруженості в несприятливих ситуаціях.

**Підкреслений контур** – тенденція до контролю за своїми емоційними станами.

**Живе одна, не має друзів** – почуття самотності, незадоволена потреба в спілкуванні.

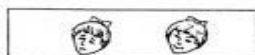
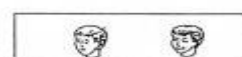
**Її ніхто не любить** – незадоволена потреба в емоційному контакті.

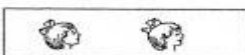
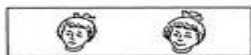
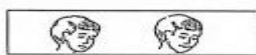
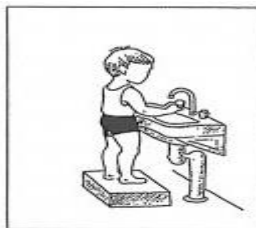
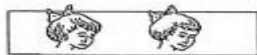
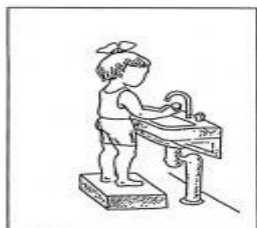
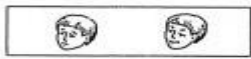
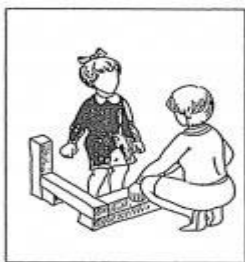
**Хворіє, вмирає** – іпохондричні тенденції; депресивні тенденції; іноді страх смерті.

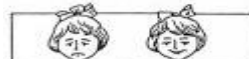
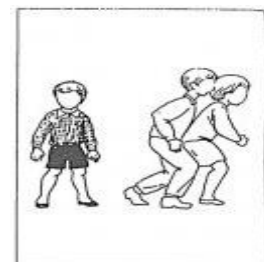
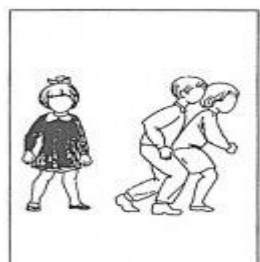
**Погано пристосована до життя:** насилу пересувається, витрачає дуже багато часу на добування їжі – відчуття труднощів життя; низький рівень соціальної адаптації.

**Нещасна тварина без причини** – схильність до зниження настрою; іноді депресивний стан; низький рівень розуміння себе, труднощі в усвідомленні своїх емоційних станів.

## Тест тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)







## ПРОТОКОЛ

Прізвище та ім'я дитини: \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Клас: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

№ рисунок	Рисунок	Висловлювання дитини	Вибір	
			Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	Гра з молодшими дітьми	.....	.....	.....
2	Дитина та мати з немовлям	.....	.....	.....
3	Об'єкт агресії	.....	.....	.....
4	Одягання	.....	.....	.....
5	Гра зі старшими дітьми	..... .....	.....	.....
6	Вкладання спати на самоті	.....	.....	.....
7	Умивання	.....	.....	.....
8	Докір	.....	.....	.....
9	Ігнорування	.....	.....	.....
10	Агресивний напад	.....	.....	.....
11	Прибирання іграшок	.....	.....	.....
12	Ізоляція	.....	.....	.....
13	Дитина з батьками	.....	.....	.....
14	Їжа на самоті	.....	.....	.....