

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ
УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Христини ЯЦИНИ

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

Христина Яцина. Кваліфікаційна робота. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності учнів молодшого шкільного віку

Робота присвячена проблемі вивчення соціально-психологічні чинники шкільної тривожності учнів молодшого шкільного віку. Здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження соціально-психологічних чинників шкільної тривожності молодших школярів. Проаналізовано феномен «тривожності» у психологічній науці, особливості проявів шкільної тривожності у молодших школярів. Емпірично досліджено соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. Підібрано рекомендації з метою корекції проявів шкільної тривожності учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: тривожність, страх, шкільна тривожність, навчання, молодші школярі, емоційна сфера.

Khrystyna Yatsina. Qualification work. Socio-psychological factors of school anxiety of primary school students

The work is devoted to the problem of studying the socio-psychological factors of school anxiety among students of primary school age. A theoretical analysis of the problem of researching socio-psychological factors of school anxiety among younger schoolchildren was carried out. The phenomenon of "anxiety" in psychological science, features of manifestations of school anxiety in younger schoolchildren are analyzed. The socio-psychological factors of school anxiety among younger schoolchildren were empirically investigated. Recommendations have been selected for the purpose of correcting manifestations of school anxiety among students of primary school age.

Key words: anxiety, fear, school anxiety, learning, younger students, emotional sphere.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження соціально-психологічних чинників шкільної тривожності молодших школярів	
1.1. Феномен тривожності у психологічній науці.....	7
1.2. Особливості проявів шкільної тривожності молодших школярів.....	15
1.3. Аналіз соціально-психологічних чинників шкільної тривожності учнів молодшого шкільного віку.....	19
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей впливу тривожності на навчальну діяльність учнів підліткового віку	
2.1. Опис методик емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	29
2.3. Рекомендації щодо корекції тривожних проявів в молодших школярів....	34
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3. Психокорекція тривожності підлітків	
Висновки	39
Список використаних джерел	44
Додатки	48

ВСТУП

Рівень тривожності в сучасних стресових соціально-політичних умовах воєнного стану стає одним із визначальних чинників, що впливають на розвиток особистості дитини. Оскільки формування основних особистісних рис і якостей молодших школярів відбувається в певний період життя (6-9 років), особлива увага слід приділяється злагодженій взаємодії всіх учасників навчально-виховного процесу, як у школі, так і в сімейному оточенні. Без об'єктивної оцінки реального стану та можливостей розвитку кожної дитини неможливо створити умови для її всебічного розвитку. Це особливо важливо на початковому етапі навчання. Оцінюючи розвиток молодших школярів, дослідники та вчителі-практики здебільшого орієнтуються на інтелектуальну сферу дітей, вважаючи саме її розвиток достатньою умовою особистого успіху. Однак початок навчання в школі в основному відображається на емоційному стані дитини.

Вступ дитини до школи, як і саме освітнє середовище, пов'язані зі значними змінами, які докорінно змінюють соціальну ситуацію її подальшого розвитку і майже завжди супроводжуються підвищенням рівня тривожності дітей. На цьому етапі починається формування навчальної діяльності, яка стає основою психологічних новоутворень молодшого школяра, формується емоційне ставлення до навчання, що виражається в прагненні задовольнити вимоги вчителя, а також батьків. Усе це викликає у дітей молодшого шкільного віку нові переживання, які разом із невдачами можуть набувати негативного відтінку, викликаючи тривогу. Саме тривожність, за визначенням дослідників і практикуючих психологів, лежить в основі різноманітних труднощів у дитинстві, у тому числі багатьох розладів розвитку психіки.

Проблема тривожності стала об'єктом дослідження К. Ізарда, Ч. Спілбергера, З. Фрейда, К. Хорні, Н. Шевченко, В. Юрченко та ін. Проведені наукові дослідження з проблеми шкільної тривожності учнів (Ю. Бабаян, А. Гуд, Є. Калюжна, С. Корнієнко, С. Ставицька, С. Томчук та ін.) вказують на

те, що незважаючи на значний обсяг досліджень, позначена нами проблема не втрачає своєї актуальності та потребує нових підходів до її вирішення з урахуванням сучасних реалій нашого суспільства.

Об'єкт дослідження: шкільна тривожність учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників шкільної тривожності молодших школярів, підібрати рекомендації з метою корекції рівня тривожності.

Гіпотеза дослідження: Існує зв'язок між рівнем шкільної тривожності та особистісною тривожністю, страхом самовираження й страхом ситуації перевірки знань. Страх невідповідності очікуванням дорослих та проблеми у стосунках з ними є найбільш значущими соціально-психологічними чинниками, що провокують прояви шкільної тривожності молодших школярів

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати феномен «тривожності» у психологічній науці.
2. Розглянути особливості проявів шкільної тривожності у молодших школярів.
3. Емпірично дослідити соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів.
4. Підібрати рекомендації з метою корекції проявів шкільної тривожності молодших школярів.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали теоретичні положення феномену «тривоги» Ф. Василюк, А. Гуд, В. Омельченко, С. Ставицька, Н. Шевченко, В. Юрченко, К. Ізард, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні та ін., наукові підходи досліджень проблеми зв'язку шкільної тривожності з академічною успішністю Ю. Бабаяна, А. Гуда, Є. Калюжна, С. Корнієнка, С. Ставицької, С. Томчук та ін.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу та узагальнення наукових підходів до проблеми соціально-психологічних чинників шкільної тривожності молодших школярів, бесіда, тестування, методи статистичної обробки даних.

Емпірична база дослідження: у дослідженні прийняли участь учні 3-4 класів загальноосвітньої школи № 1 м. Львова віком 9 - 10 років, 20 хлопців та 28 дівчат.

Теоретичне значення. Результати теоретико-емпіричного дослідження дозволять поглибити уявлення про особливості проявів шкільної тривожності у молодших школярів та причини її прояву.

Практичне значення. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані у освітньому процесі майбутніх психологів, а також при написанні наукових робіт, навчально-методичних посібників. Розроблені рекомендації можуть бути успішно використані в роботі шкільних психологів, сімейних психологів, а також вчителями та батьками.

Структура бакалаврського дослідження складається зі вступу, двох розділів і висновків до кожного з них, а також загального висновку та додатків.

РОЗДІЛ 1

Теоретичний аналіз проблеми дослідження соціально-психологічних чинників шкільної тривожності молодших школярів

1.1. Феномен тривожності у психологічній науці

Вчені визначають дитячу тривожність як один з найбільш інтригуючих феноменів у психологічній науці. Загалом науковці та спеціалісти визначають його як ситуативне явище та особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки.

У психологічній літературі тривожність зазвичай розглядають як системну рису, яка проявляється на всіх рівнях діяльності людини [6].

Тривожність – індивідуальна особливість, яка проявляється у стані підвищеної схильності до прояву неспокою в різних життєвих ситуаціях [6]. 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 [1].

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 [2].

Тривожність 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.

Феномен тривожності неодноразово ставав об'єктом вивчення дослідників, але навіть сьогодні немає чіткої згоди щодо визначення та використання понять, пов'язаних із явищами тривоги [7].

Беззаперечною вважається необхідність тривоги як основи подальшого розвитку реакції страху [25, с. 23]. Перша реакція дитини на тривогу є недиференційованою, а страх є послідовним формуванням, який виникає паралельно з будь-якою здатністю до об'єктивації та формування певного відношення з оточенням, яке здатне викликати стан «катастрофізації» [25, с. 3].

Тривожність – це постійна або ситуативна властивість людини, яка викликає стан підвищеного занепокоєння, почуття страху, дистресу в ситуаціях, коли соціальний стан є досить специфічним [69, с. 81].

Саме по собі посилення тривожності спостерігається не тільки при виражених нервово-психічних і соматичних розладах, а й у особистостей, у яких тривожність є досить суб'єктивним проявом [81, С. 234].

Більшість дослідників розрізняють тривожність як стан і як властивість особистості. Психологічні джерела дають різні визначення поняття «тривожність», і більшість авторів наголошують на різному підході до її розгляду: як контекстуального явища та як характерних якостей особистості в залежності від перехідного стану та його динаміки [43].

Феномен тривожності досліджувався також багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими, які розглядали її як стан і ознаку процесу адаптації до навколишнього середовища та виконання різноманітних функцій.

Варто розрізнити тривожність і тривогу. Якщо тривога - це епізодичні прояви хвилювання, то тривога є стійким станом [5]. Ситуаційна тривожність, яка породжена конкретною ситуацією і викликає об'єктивне збудження, виступає своєрідним мобілізаційним механізмом, що дозволяє людині свідомо і відповідально підійти до вирішення проблеми. Зниження ситуативної тривожності свідчить про інфантильність людини.

Особистісна тривожність вважається стійкою особистісною рисою, яка, якщо виявляється в постійній схильності переживати тривогу в різних життєвих

обставинах, готова сприймати будь-яку подію як несприятливу і неприємну. Виникнення та закріплення тривоги значною мірою зумовлено активністю особистості. У кожної людини є певний оптимальний рівень тривожності – корисна або конструктивна тривожність, що є необхідним для оптимальної адаптації особистості в соціумі.

Надмірно високий чи надмірно низький рівень тривожності свідчить про дезадаптивну реакцію, що дезорганізує поведінку та діяльність й стає показником порушеного особистісного розвитку. Тривожність, як правило, підвищена при наявності нервово-психічних захворюваннях, а також у людей, які переживають наслідки психотравми. В цілому тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [6].

Стан тривоги визначають дослідники як змінний психічний стан, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, побоювання, підвищення активності нервової системи (ситуативна тривожність).

Тривога як риса (особистісна тривожність) є відносно стійкою психічною структурою з відповідними їй патернами поведінки, які виражаються в реакціях на загрозові ситуації, або такі, що сприймаються як загрозові.

Отже, загалом тривожність визначають як суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості.

Ч. Спілбергер, обґрунтовуючи дві форми тривожності, як стан і як властивість, також виділяє такі типи тривоги як: ситуативну, пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією, та особистісну, яка є стійкою властивістю індивіда [1]. Діти з підвищеною тривожністю належать до груп ризику щодо неврозів, дезадаптивної поведінки, емоційних розладів особистості.

Дослідниця С. Ставицька, досліджуючи особистісну тривожність, зазначає, що проблема тривожності знайшла свій розвиток у працях, пов'язаних з вивченням індивідуальних особливостей людини, її типу темпераменту, із соціальними причинами її виникнення, з вивченням проблем адаптації та дезадаптації дитини [4; 5].

Деякі роботи розкривають особливості тривожності у школярів різних вікових груп [6; 8; 32]. Теоретичні аспекти особистісної тривожності розглядаються в психологічній літературі, перш за все, з точки зору її подання як переживання певної емоційної модальності, пов'язаної з мотивами поведінки і діяльності. Біля витоків аналізу цього явища стоять такі дослідники, як А. Валлон, В. Кеннон, К. Левін, Н. Міллер, Ж. Піаже, Г. Сельє, К. Хорні, П. Фресс та ін.

За змістовим аспектом особистісне неблагополуччя є особливістю емоційного складу особистості, яка має умовно-рефлексивний характер. Швидкість його появи, закріплення і розвитку частково визначається індивідуальними та віковими особливостями дитини, а також залежить від соціальних умов, в яких вона живе і розвивається, від спонтанних і спеціально організованих впливів, спрямованих на неї [8].

Серед найпоширеніших причин тривожності у дітей – завищена вимогливість до дитини, негнучка догматична система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою дитиною власних успіхів у різних сферах діяльності. У молодших школярів тривожність є результатом фрустрації потреби в захисті з боку найближчого оточення і є функцією порушених стосунків з близькими дорослими. Дитина для кого характеризується високим рівнем тривожності, характеризується частими проявами неспокійності, великою кількістю страхів у ситуаціях, коли їй нічого не загрожує. Така дитина може бути нав'язливою, залежною від оцінок дорослих. З цієї причини вважаємо за доцільне проаналізувати особливості проявів шкільної тривожності у молодших школярів.

1.2. Особливості проявів шкільної тривожності у молодших школярів

Шкільна тривожність (ШТ) є однією з форм прояву емоційного неблагополуччя дитини. Виражається в ентузіазмі, підвищеній тривожності в навчальних ситуаціях, в класі, очікуванні поганого ставлення до себе,

негативної оцінки вчителів, однокласників. Дитина постійно відчуває власну неповноцінність, у правильності своєї поведінки, рішень. Педагоги та батьки відзначають такі особливості дитини, зазвичай кажуть, що вона «всього боїться», «дуже вразлива», «сором'язлива» [3]. Однак це зазвичай не викликає особливого занепокоєння у дорослих.

Для тривожних дітей характерна надмірна сором'язливість, іноді страх не самої події, а її очікування. Вони часто очікують гіршого. Діти почуваються безсилями, бояться грати в нові ігри, починати нову діяльність [3]. 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 [9].

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 [3].

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 [3]. 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 [3]. 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[3].

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 неуспішності [10].

Проблема ШТ як відносно усталеного особистісного утворення в молодшому шкільному віці нечасто постає у чистому вигляді. Звичайно вона включається в контекст широкого кола питань, пов'язаних з навчальною діяльністю. Почуття тривоги неминуче супроводжує навчальну діяльність у будь-якій, навіть ідеальній школі, оскільки сама ситуація пізнання нового приховує у собі невизначеність, протиріччя й відповідно і привід для тривоги. Зняти ШТ, усунути усі труднощі пізнання означає нівелювати усі труднощі пізнання, які є необхідною умовою успішності засвоєння знань.

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. Інтенсивність переживання тривоги не повинна перевищувати індивідуальної для кожної дитини межі, після якої воно починає виявляти деструктивний, а не конструктивний вплив [5].

Серед ознак тривоги виділяються наступні групи, що є досить об'ємними:

1. Ознаки внутрішнього, соматичного походження (грецьке «soma» перекладається як «тіло»). Ці ознаки тривоги спричиняє хвилювання.

2. Група зовнішніх поведінкових реакцій як відповідь на тривожну обстановку.

Ці прояви при описуванні мають певну складність: всі вони спостерігаються не лише при тривозі, а й при інших станах типу розпачу, гніву чи навіть радості [8, с. 40].

Зовнішні прояви ШТ наступні: дитина при виклику її до дошки ретельно потирає обличчя, обсмикує одяг, упускає крейду дотолу; або ж при написанні контрольної роботи смикає волосся, постійно кашляє чи наполягає на відвідуванні туалету. Дорослими ж часто у цих досить нормальних та невинних проявах часто вбачаються злі наміри [9, с. 220]. Таке положення часто викликає в дитини тривожні переживання.

На початку стан тривоги є досить обґрунтованим, адже викликаний труднощами, що для дитини є реальними. Проте при закріпленні неадекватного ставлення дитиною до себе, до своїх можливостей, до людей, в неї починає спостерігатися неадекватність відношення до світу з недовірливістю, підозрілістю й іншими подібними рисами. Надалі реальна тривога трансформується у тривожність, і дитиною очікуються неприємності у будь-яких об'єктивно негативних ситуаціях [3, с. 205].

На думку більшості авторів, при стані сильної напруги психіки, тобто стресі, тривога є обов'язковим компонентом. Виділяються одні з найчастіших чинників тривожності у вигляді завищених вимог до дитини, негнучкої, догматичної системи виховання без урахування власної дитячої активності, її інтересів, здатностей та схильностей. Найпоширенішою в системі такого виховання є фраза «ти маєш стати відмінником» [2, с. 16].

Вираженими проявами тривоги характеризуються діти, що добре вчаться та мають риси сумлінності, вимогливості до себе та фіксації на оцінках, а не на самі процесі навчання та пізнання [4]. Часом батьки орієнтуються на

досягнення в будь-якій діяльності, що є надто високими, недоступними для дитини.

Від хлопчиків часто очікується відповідність нав'язаному взірцю «справжній чоловік», який є сильним, сміливим, спритним, не знає поразок. При цьому батьки не розуміють, дитина неспроможна відповідати цьому образу, а їх тиск спричиняє болісність, б'ючи по самолюбству хлопця. Сюди ж відносяться ситуації, коли батьки нав'язують дітям свої власні цінності й ідеали (типу туризму чи балету), але які далекі від інтересів дитини. При цьому самі по собі ці заняття зовсім не погані, але вибір повинна робити дитина сама, адже це її майбутнє хобі. Якщо школяра примушувати брати участь у тому, що його зовсім не цікавить, то неуспіх буде неминучий [5, с. 21].

Отже, ШТ проявляється як хвилювання, підвищене занепокоєння в процесі навчання під час знаходження у класі, очікування негативного відношення до власної персони або негативного оцінювання (вчителя чи однокласників). ШТ є одним з передвісників невротичного стану [1, с. 14].

Дошкільний період збагачує життєву досвідченість, збільшує фізичну потенційність та розширює знання. Повсякденні феномени вже не виступають для дитини такими, що лякають, проте не виключено появлення нових страхів. Образом для страху можуть виступити темрява, самотність, собаки, певні люди тощо [6, с. 195].

Коли дитина досягає шкільного віку, життєві стереотипи змінюються та переживається досить болісно. Для більшості дітей потреба стати школярем супроводжується інтересом та захопленням, нововведенням та тріумфом та означає певну «дорослість». Для дитини з підвищеним показником тривожності ці зміни є обставинами стресовими, невідомими, незнайомими, ненадійними, що бентежать та приголомшують [9, с. 213].

У процесі шкільного навчання тривожна дитина веде себе надто розсудливо, з увагою вдивляючись учителеві в обличчя та при повній підготовці до уроку може не піднімати руку [46, с. 20].

При невпевненості у власній змозі такі діти завзято відмовляються від виконання завдання (усного чи письмового). Такі учні в першу чверть першого класу проводять перерви відлюдно, з нетовариськістю, але вже ближче до осінніх канікул в них з'являється жвавість та комунікабельність, коли вже починають спілкуватися та гратися з дітьми. За умов недостатньої уважності та нетерплячості вчитель на таких дітей легко може дратуватися, оцінювати їх як дітей з розумовою відсталістю, що повинні навчатися не в загальноосвітній, а в спеціалізованій школі [10, с. 62].

Підвищена тривожність дитини вимагає до неї дещо індивідуального підходу з базуванням на інсталяції зв'язку емоційного, емпатійного, комплексу та довірливості у стосунках вчителя з дитиною. Для успішного навчання та повноцінного розкриття реального розумового потенціалу, для спокою та розкутості такій дитині вкрай необхідно відчуття, що педагог не здатний її образити [13, с. 112].

В молодшому шкільному віці підвищена шкільна тривожність є показником шкільної дезадаптації. Типове виникнення шкільної тривожності пов'язане з певними соціально-психологічними чинниками чи чинниками. Тому, в наступному підрозділі проаналізуємо основні чинники шкільної тривожності учнів молодшого шкільного віку.

1.2. Аналіз соціально-психологічних чинників шкільної тривожності учнів молодшого шкільного віку

Тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку, яка виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують визначені сфери діяльності, які спричинюють підвищену тривогу у більшості дітей, поза залежністю від реальної загрози чи тривожності як усталеного утворення. Серед найбільш загальних причин виникнення тривожності у дітей є завищені вимоги до дитини, негнучка догматична

система виховання, особистісні конфлікти, пов'язані з оцінкою дитиною власної успішності у різних сферах діяльності.

У відповідності з онтогенетичними закономірностями психічного розвитку можна виділити специфічні причини тривожності на етапі молодшого шкільного віку. У молодших школярів тривожність є результатом фрустрації потреби в захищеності з боку найближчого оточення і представляє собою функцію порушення стосунків з близькими дорослими. Дитина, для якої властивий високий рівень тривожності, відрізняється частими проявами неспокою, великою кількістю страхів у ситуаціях, коли їй нічого не загрожує. Така дитина може бути нав'язливою, залежною від оцінок дорослих [5].

Для психічного здоров'я, нормального перебігу різних видів діяльності як дорослої людини, так і дитини потрібна збалансованість емоцій. Порушення емоційного балансу, тривала перевага негативних емоційних станів спричиняють виникнення емоційних розладів, відхилень у розвитку особистості дитини, порушень у неї соціальних контактів [7].

На думку вітчизняних психологів, неправильні підходи у вихованні (на кшталт завищеної оцінки дорослим успіхів дітей та перебільшення їхніх здобутків, перехвалювання) не є уродженим прагненням до переваги, натомість формують неадекватно високу самооцінку у дітей [25, с. 148].

Заснована на високому оцінюванні оточуючими самооцінка цілковито дитині підходить, проте виявляється неспроможність при перших же зіткненнях із труднощами та відмінними від звичного претензіями. В цій ситуації дитина щосили намагається спиратися на свою високу самооцінку, яка виступає у ролі ресурсу, забезпечення самоповаги та доброго відношення до себе. Але це не завжди реально.

При прагненні до високого рівня навчальних досягнень бажано мати достатні знання, уміння, позитивні якості та відповідні характерні риси для займання бажаного положення серед однокласників. Високі домагання та реальні можливості можуть суперечити один одному, і ці протиріччя можуть виступити чинниками важких емоційних станів [6].

Незадоволені потреби виробляють у дитини захисні механізми, що блокують допуск до свідомості визнання неспішності, невпевненість та втрату самоповаги. Дитина шукає причину власної невдачі в оточуючих: батьки, вчителі, товариші. Визнання власної ролі у неспішці майже неможливе, а при вказівці на це когось дитина активно з ними конфліктує, дратується, агресує, виявляючи уразливість [4, с. 66].

Досліджуючи причини ШТ у молодших школярів, вчені виокремлюють наступні: перевірку знань під час контрольних та інших письмових робіт, відповідь учня перед класом і страх помилки, яка може викликати критику вчителя чи сміх однокласників, отримання поганої оцінки, незадоволеність батьків, вчителів успішністю дитини [3].

Індивідуальний професійний стиль вчителя має значення для високотривожного учня. Бажана обережність та м'якість у ставленні. До натиску, владності, темпераментності та енергійності вони ставляться нетерпляче. При виконанні усіх цих умов учні, що мають підвищені показники тривожності, показують досить добру адаптацію до умов навчального закладу та навчання згідно зі своїми розумовими можливостями [4, с. 18].

Батьки й вчителі спроможні спричинити стійкість підвищення тривожності дитини, виявляючи постійне незадоволення її діяльністю у навчанні та негативно її оцінюючи (у вигляді зауважень, докорів тощо).

Досить показовий приклад – занедужання дитини і, як наслідок, труднощі у відновленні її участі у навчальному процесі. Ця адаптація, подолання тимчасових незручностей у оточення може викликати дратівливість, що далі провокує у школяра виникнення тривожності, остраху помилитися, оступитися, зганьбитися. Також негативні наслідки досить небезпечні.

Отже, шкільна тривожність – широке поняття, яке включає різні аспекти стійкого шкільного неблагополуччя. Вона виражається у хвилюванні, підвищеному неспокої у навчальних ситуаціях, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків, страх зробити помилку, побоюванні не відповідати вимогам дорослих. Дитина

постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень. В ситуації обстеження, особливо у завданнях, які не нагадують шкільні, дитина успішна, адекватна, окремі показники тривожності проявляються у слабкому ступені. При наближенні ситуації до шкільної тематики показники тривожності різко збільшуються. У цілому, шкільна тривожність є результатом взаємодії особистості із ситуацією. Це специфічний вид тривожності, характерний для визначеного класу ситуацій – ситуацій взаємодії дитини з різними компонентами шкільної освітньої системи. Шкільна тривожність позбавляє дитину психологічного комфорту та центральною ланкою хронічної неуспішності [7].

Інтенсивне переживання тривоги, яке дезорганізує навчальну діяльність, позначають як ознаку шкільної дезадаптації. Найбільш типове виникнення шкільної тривожності пов'язують із соціально-психологічними факторами. Аналіз літератури і досвід роботи з шкільною тривожністю дозволили виділити фактори, які сприяють її виникненню та закріпленню:

1. Навчальні перевантаження, які обумовлені різними аспектами сучасної системи організації освітнього процесу. По-перше, вони пов'язані зі структурою навчального року. Дослідження доводять, що після 6 тижнів активних занять у дітей різко знижується рівень працездатності зростає рівень тривожності. Встановлення оптимального для навчальної діяльності стану потребує перерви.

По-друге, перевантаження може спричинюватися протягом навчального тижня; доведено, що ефективність навчальної діяльності знижується до кінця тижня. Також встановлено, що учні, які отримують домашні завдання на вихідні дні, характеризуються більш високим рівнем тривожності, чим їх однолітки, які мають повноцінний відпочинок у вихідні дні.

По-третє, на перевантаження молодших школярів, особливо першокласників впливає тривалість уроку; доведено, що перші 30 хвилин уроку дитина відволікається в три рази менше, ніж за 15 останніх хвилин уроку.

2. Нездатність школяра упоратися зі шкільною програмою може бути обумовлена різними причинами: - підвищенням рівня складності навчальних програм, які не відповідають рівню розвитку дітей (особливо характерно для спеціалізованих навчальних закладів); доведено, чим складніше програма, тим виразніше деструктивний вплив тривожності; недостатнім рівнем розвитку вищих психічних функцій учнів, педагогічною занедбаністю, недостатньою компетентністю педагога, який не володіє навичками подання навчального матеріалу чи педагогічного спілкування; психологічним синдромом хронічної неуспішності, який формується саме в молодшому шкільному віці; основна особливість психологічного профілю такої дитини – висока тривожність, обумовлена неспівпадінням між очікуваннями дорослих і досягненнями дитини. Найбільш «тривожними» учнями є відмінники.

3. Неадекватні очікування з боку батьків породжують у дитини внутрішній конфлікт, який закріплює тривожність. Чим більше батьки орієнтовані на досягнення дитиною високих навчальних результатів, тим більш вираженою є тривожність у дитини.

4. Несприятливі стосунки з педагогом. По-перше, тривожність може бути обумовлена стилем взаємодії педагога з учнями; високий рівень тривожності демонструють діти з класів, де вчитель дотримується міркувально-методичного стилю педагогічної діяльності.

По-друге, формуванню тривожності сприяють завищені вимоги педагога до учнів, які часто не відповідають віковим можливостям дітей. В таких випадках педагоги вважають шкільну тривожність позитивною характеристикою учня, яка свідчить про відповідальність та старанність дитини, і спеціально посилюють емоційну напруженість у навчальному процесі.

По-третє, тривожність може бути спричинена вибірковим ставленням педагога до конкретної дитини, пов'язаним із систематичним порушенням цією дитиною правил поведінки на уроці.

5. Постійні оцінно-перевірювальні ситуації сильно впливають на емоційний стан молодших школярів, оскільки перевірку інтелекту відносять до найбільш психологічно дискомфортних ситуацій, особливо, якщо ця перевірка пов'язана із соціальним статусом особистості. Прагнення престижу, поваги і авторитету, отримати позитивну оцінку визначають емоційно-напружений характер оцінної ситуації, що підкріплюється тим, що тривожність супроводжується пошуком соціального схвалення. Негативний вплив ситуації перевірки знань перш за все позначається на тих учнях, для яких тривожність є стійкою властивістю особистості.

6. Зміна шкільного колективу чи/або неприйняття дитячим колективом. Зміна шкільного колективу є стресогенним фактором, оскільки передбачає необхідність встановлення нових взаємозв'язків із незнайомими однолітками. Результат суб'єктивних зусиль не визначений, тому що залежить від інших людей. Перехід зі школи до школи провокує формування міжособистісної тривожності. Аналогічний ефект викликає неприйняття дитячим колективом.

Існує думка, що шкільна тривожність починає формуватися в дошкільному віці. Цьому може сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння її з іншими дітьми. У деяких родинах протягом року, що передує вступу до школи, в присутності дитини весь час йдуть розмови про майбутнє навчання. Заклопотаність батьків передається дитині. Крім того, батьки наймають численних учителів, які годинами виконують з дитиною різноманітні завдання. Незміцнілий і неготовий до такого інтенсивного навантаження організм іноді не витримує і дитина починає хворіти. Бажання йти до школи зникає, а тривога з приводу майбутнього навчання зростає [4].

Молодший шкільний вік традиційно вважається емоційно насиченим. Це пов'язано з тим, що вступ до школи розширює коло потенційно тривожних подій. Вступ до школи характеризується віковою кризою розвитку, коли дитина стає особливо емоційно збудливою, що відбувається на фоні процесу адаптації до нової ролі – школяра. Тривога є елементом адаптаційного процесу. Тому

найбільші хвилювання характерні для першокласників, для яких відвідування школи представляє собою нову форму організації життя. Шкільна тривожність першокласника персоніфікована і концентрується біля небажання засмутити близьких людей. Як правило, після завершення адаптаційного періоду рівень тривожності у більшості першокласників нормалізується.

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 першого розділу

Тривожність 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.

Шкільна тривожність (ШТ) є однією з форм прояву емоційного неблагополуччя дитини. Виражається в зниженому ентузіазмі, підвищеній тривожності в навчальних ситуаціях, в класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки вчителів, однокласників. Дитина постійно відчуває власну неповноцінність, у правильності своєї поведінки, рішень.

Для тривожних дітей характерна надмірна сором'язливість, іноді страх не самої події, а її очікування. Вони часто очікують гіршого. Діти почуваються безсилими, бояться грати в нові ігри, починати нову діяльність, багато вимагають від себе, дуже самокритичні.

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

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

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

Розділ 2

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників шкільної тривожності молодших школярів

2.1. Опис процедури та методів дослідження

Метою діагностичного етапу стало з'ясування та вивчення соціально-психологічних чинників, що викликають симптоми шкільної тривожності, занепокоєння учнів, гальмують процес навчання та взаємодії з ровесниками, батьками, вчителями, створюють основи для «функціонування» тривожності.

Емпіричною базою нашого емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників шкільної тривожності молодших школярів стала загальноосвітня школа № 1 м. Львова. У дослідженні брали участь 48 учнів 3-4 класів віком 8 - 9 років, 20 хлопців та 28 дівчат.

Для виконання поставлених завдань кваліфікаційної роботи нами підібрано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник шкільної тривожності Філіпса [36].
2. Шкала тривожності Дж. Тейлора [38];
3. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності БОДТ [38];

Ми намагалися уникати впливу ситуативних чинників, а методики застосовували одну в день. Опитування проводилось після уроків у груповій формі. Ми систематизували анкенті дані, звіряючи їх у вчителів-класоводів. Такі заходи, на нашу думку, дозволяють забезпечити достовірність результатів та сприяти психодіагностичній процедурі.

Розглянемо детальніше підібрані нами методики.

Методика шкільної тривожності Філіпса, дозволяє визначити рівень шкільної тривожності за допомогою 58-ти тестових питань. Ми просили школярів відповідати щиро і відверто на поставлене питання, закріплюючи однозначним «так-ні» або «плюс-мінус» і пояснили, що опрацювання результатів дають змогу виділяти запитання та відповіді, котрі не збігаються з

ключем тесту. Відповіді, які не відповідають результату ключа і є проявами різних видів тривожності (особистісної, ситуативної).

Обробка та підрахунок результатів дає можливість визначити загальну кількість неспівпадань по всьому тесту. Якщо вона є більшою ніж 50 %, тоді є підстави аналізувати підвищену тривожність. Якщо більше ніж 75 % від загального числа запитань тесту – можемо говорити про високий рівень тривожності. Тест дає можливість вивчити вісім факторів тривожності, тобто, це дає можливість проаналізувати та описати внутрішній емоційний стан молодшого школяра та визначається кількістю, наявністю тих або інших тривожних синдромів-факторів.

Проаналізуємо основні синдроми ШТ.

F 1: прояв загальної тривожності учня в школі (емоційний стан загалом, який виникає із різними формами активності та навчання, включення в життя класу, групи, школи.

F 2: це вияв та переживання соціального стресу (емоційні процеси та стани, які супроводжують соціальні контакти з однокласниками та однолітками).

F 3: це вивчення фрустрації як несприятливого психічного фону, потреби в досягненні успіху. Цей стан гальмує школяра у розвитку потреби успіху та досягненнях в навчанні, успішних результатах у всьому.

F 4: позначає страхи самовираження (негативні емоційні переживання ситуацій), які тісно пов'язані з необхідністю саморозкритись, показати себе і свої можливості іншим.

F 5: позначає негативне ставлення і переживання тривоги під час перевірки знань на уроках або страхи, пов'язані із досягненнями, реалізацією пізнавальних можливостей у ситуації перевірки знань.

F 6: позначає тривогу щодо негативних чи низьких балів, оцінок, що виникає як страх не відповідати очікуванням оточення (зосередженість на значимість інших під час оцінювання власних досягнень, результатів, вчинків та думок, негативне уявлення про оцінку «себе» іншими людьми, тривожні думки щодо своєї особи та її схвалення чи несхвалення соціальним оточенням.

F 7: позначає особливості психічної і фізіологічної організації щодо стресу. Низька фізіологічна опірність стресу суттєво понижує пристосування школяра до стресових ситуацій, стресогенних аспектів життя та підвищує ймовірність неадекватних реакцій на тривожний фактор.

F 8: показує загальний негативний емоційний фон (відносини з дорослими в школі, проблеми, страхи у взаємодії з педагогами), що суттєво знижує результати успішного навчання школяра.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ).

Опитувальник уможливорює оцінку тривожності та проявів негативного емоційного переживання у молодших школярів. Методика містить десять параметрів та шкал, що дозволяє детально вивчити феномен тривожності та отримати диференційовану оцінку тривожності. Слід зауважити, що для нашого дослідження особливо важливим були наступні *шкали*: тривога у відносинах із однокласниками, тривога у відносинах з родичами та батьками, рівень підвищеної вегетативної реактивності.

Шкала № 2. Тривога у відносинах із однокласниками дозволяє отримати результати про рівень тривожних переживань, які пов'язані з проблемними міжособистісними взаєминами, конфліктним спілкуванням з однолітками та іншими дітьми.

Шкала № 5. Тривога у відносинах з рідними та батьками презентує рівень тривожних переживань за результатами проблемних взаємин з дорослими, батьками, родичами.

Шкала № 10. Підвищена вегетативна реактивність. В результаті якої відображається рівень вираженості психічних та вегетативних реакцій у відповідь на тривожний фактор середовища, що підсилює тривогу. Це дає можливість вивчити особливості проживання негативних емоцій, пристосування організму до стресогенних ситуацій та стресу в цілому.

Опитувальник БОДТ дозволяє здійснити оцінку проявів тривожності у малих та мікро-групах, провести індивідуальний аналіз прояву тривожності в

окремих угрупованнях молодших школярів, охарактеризувати та оцінювати її структурні прояви у шкільних мікрогрупах.

Методика «Шкала тривожності Дж. Тейлора».

Методика «Шкала тривожності Дж. Тейлора» представлена трьома факторами-ситуаціями: *«міжособистісна»*, дозволяє вивчити ситуації, які безпосередньо визначає навчальний заклад (школа, освітній простір); *«шкільна тривожність»*, демонструє взаємодією молодшого школяра з учителем; *«самооцінна»* дозволяє актуалізувати уявлення про себе (рівень самооцінювання тривожності).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз емпіричних показників за методикою «Шкільна тривожність» (Філіпса) дозволив виокремити найбільш значущі фактори шкільної тривожності молодших школярів. Результати представлені на рис.2.1. дають підстави констатувати, що найвищі показники зафіксовано за шкалою страху не відповідати очікуванням дорослих (батьків, педагогів) та шкалою проблем та страхів у відносинах.

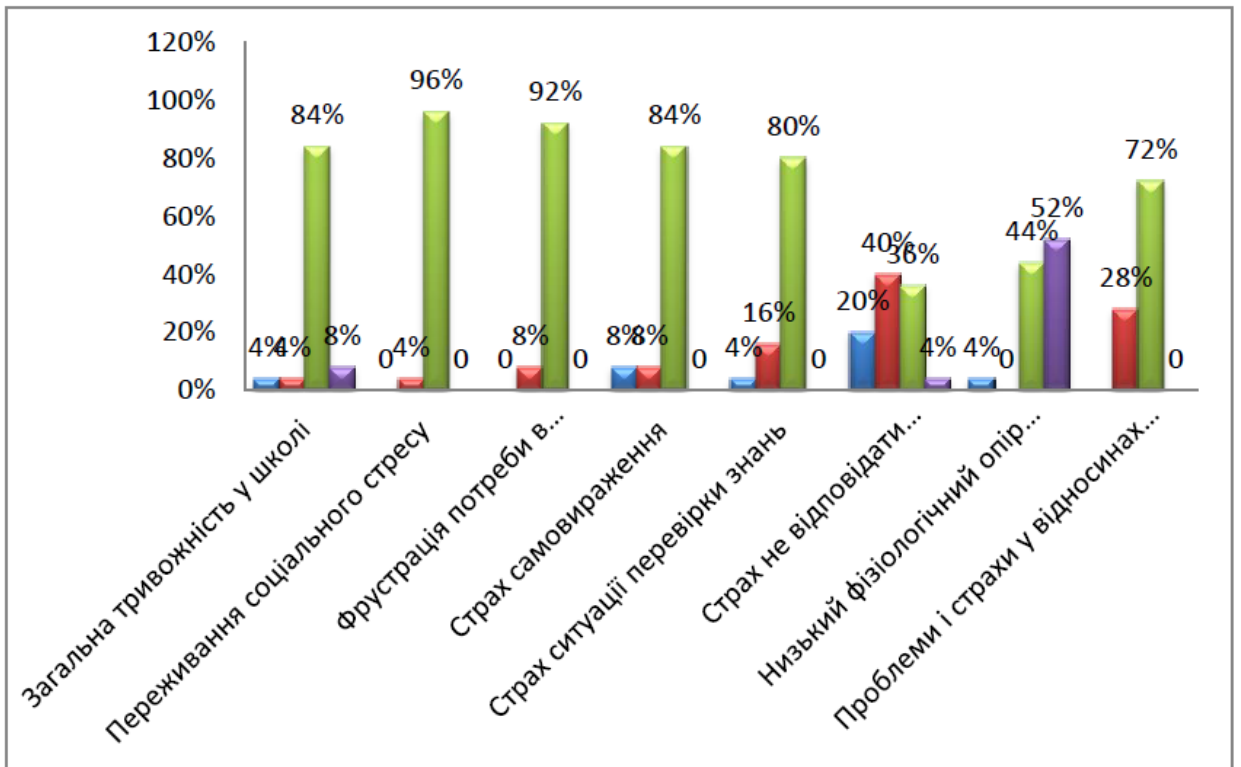


Рис.2. 1. Результати групових показників за методикою ШТ (Філіпса).

Результати за шкалою «загальної тривожності у школі» демонструють загальний емоційний стан учнів, який тісно корелює та відображає різноманітні форми життя та комунікації в школі з ровесниками та вчителями, успіхи включення у соціум. Група досліджуваних нами молодших школярів отримала результати, які відповідають нормі, зафіксовано 24 бали.

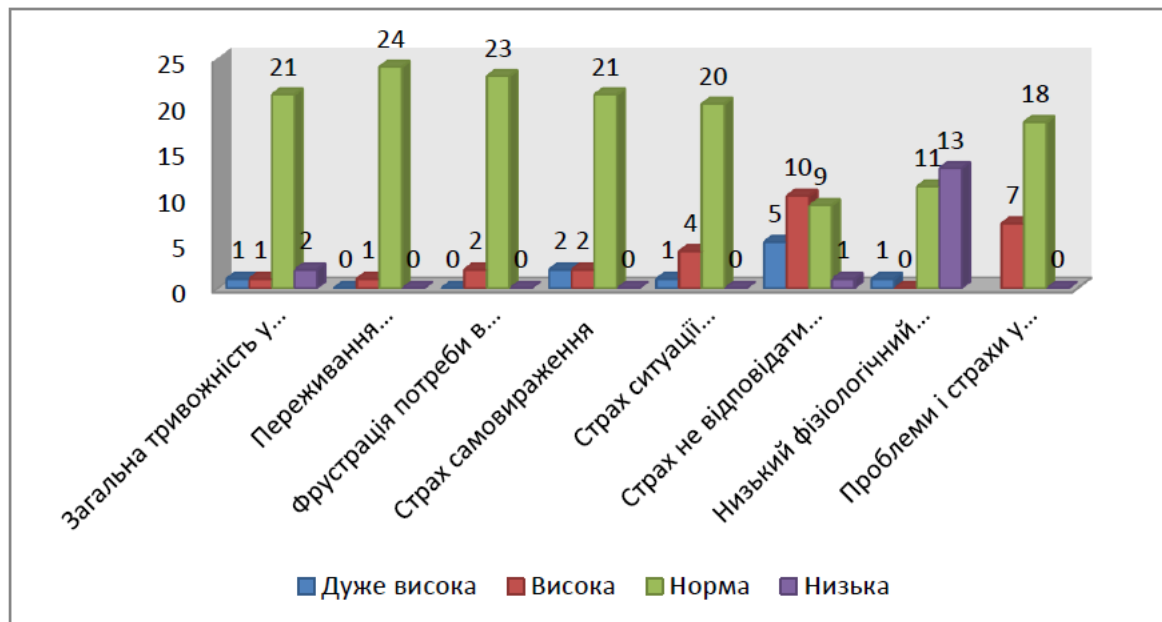


Рис. 2.2. Показники розподілу середніх значень рівня тривожності за методикою ШТ (Філіпса).

Презентовані результати на рис. 2.3. вказують на те, що респонденти цієї групи часто переживають негативні емоції: низький рівень зафіксовано у 4 молодших школярів, що складає 8 %, високий у 2 учнів (4%), а також у 2 молодших школярів -- дуже високий рівень тривожності (4%).

У 42 молодших школярів (84 %) зафіксовано норму за шкалою загальної ШТ, характеризуються емоційним благополуччям, не відчують складнощів та загалом добре себе почувають у рідних стінах школи.



Рис.2.3. Групові показники за шкалою «загальна тривожності у школі» за методикою ШТ (Філіпса)

На рис. 2.4. проілюстровано особливості соціальних контактів з однолітками, друзями, соціальним оточенням та ті емоційні стани школярів, які виникають під час їх реалізації. Молодші школярі продемонстрували рівень норми, тобто нами зафіксовано 30 балів. Це 46 респондентів, що добре контактують (96%). У двох (4%) учнів нами виявлено високий рівень, що засвідчує про те, що діти цієї групи мають значні проблеми та труднощі у соціальній взаємодії, їм складно встановлювати та налагоджувати контакти з ровесниками та однокласниками.

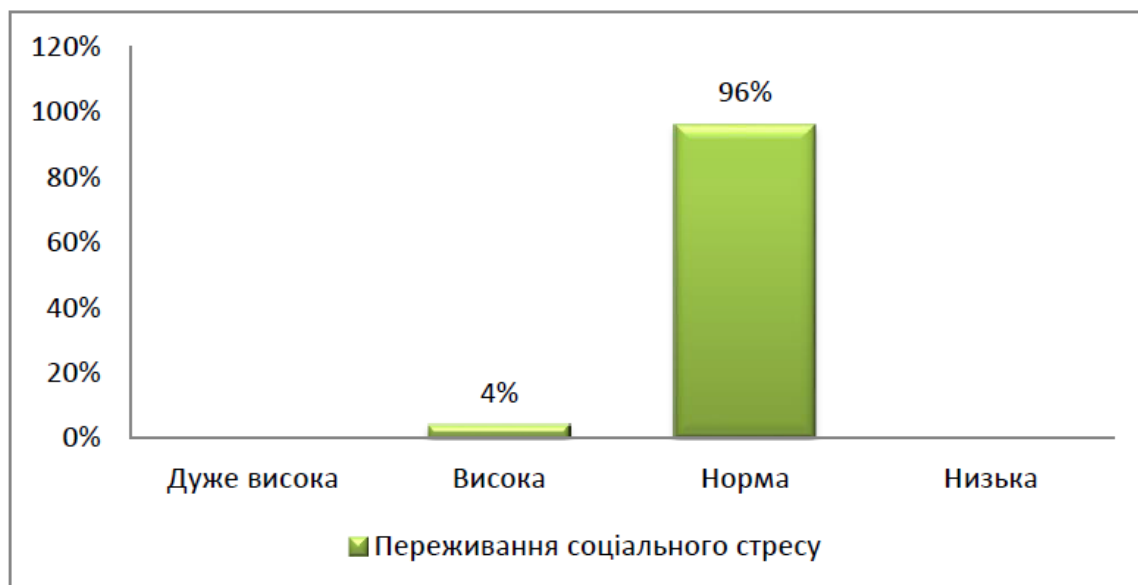


Рис.2.4. Групові показники за шкалою «переживання соціального стресу» за методикою ШТ (Філіпса)

Розглянемо показники за шкалою «фрустрація потреби в досягненні успіху» (див. рис. 2.5.), яка відображає несприятливий психічний стан, що заважає молодшим школярам не тільки проявити власні «потреби успіху», але й досягти високих результатів та успіхів. У групі досліджуваних молодших школярів зафіксовано норму - 35,8 балів, тобто, рівень норми у 42 дітей, що складає (92%)., а у 4 учнів (8%) виявлено рівень вище норми. Це є свідченням того, що у них на високому рівні функціонує «потреба в досягненні успіху». Майже усі учні хочуть мати високі бали з навчальних предметів, за допомогою яких вони самостверджуються у навчальній діяльності, зростає їх соціальний статус в групі ровесників.

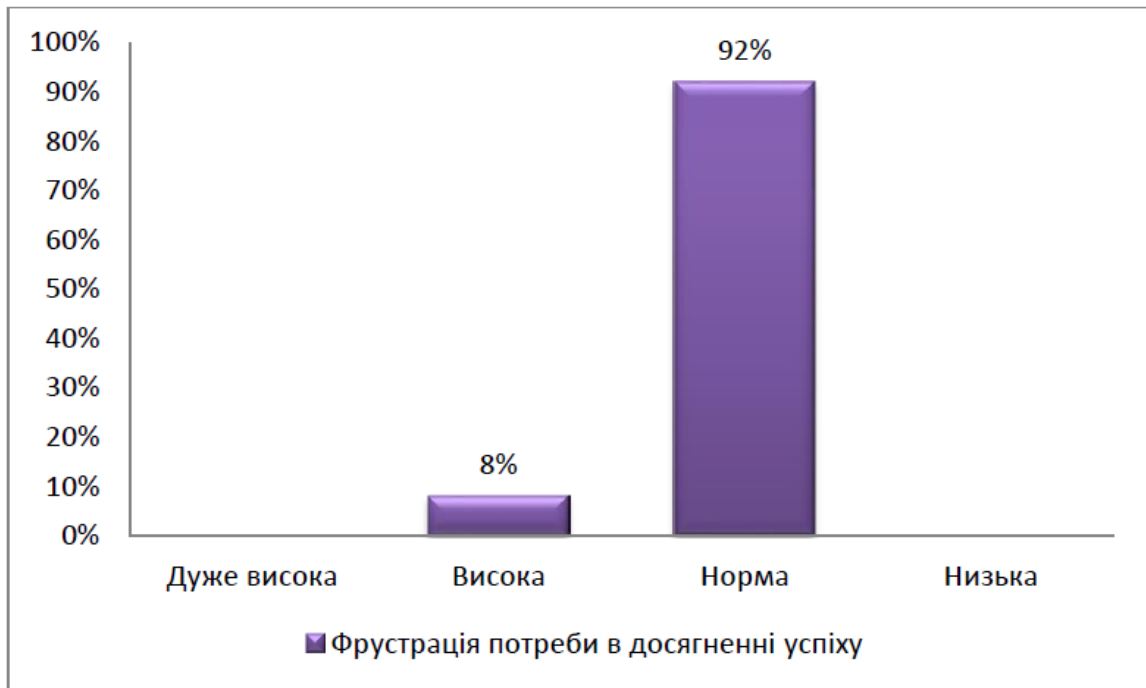


Рис.2.5. Групові показники за шкалою «фрустрація потреба досягнення успіху» за методикою ШТ (Філіпса)

На рис. 2.6. представлено результати за шкалою «страх самовираження». Як бачимо, прослідковується тенденція того, що прояв негативних емоцій та переживання ситуацій, які вимагають саморозкриття, адекватного самоцінювання, необхідності самовираження в групі, вміння показати свої результати знаходиться у межах норми - 45 балів. У 84% переважає рівень норми, однак у 4 молодших школярів (8%) зафіксовано рівень вище норми, така кількість дітей демонструє дуже високий рівень страху самовираження. Такі діти дуже сильно переживають у ситуаціях саморозкриття, їм важко розкрити свої власні позитивні сторони, успіхи та можливості.

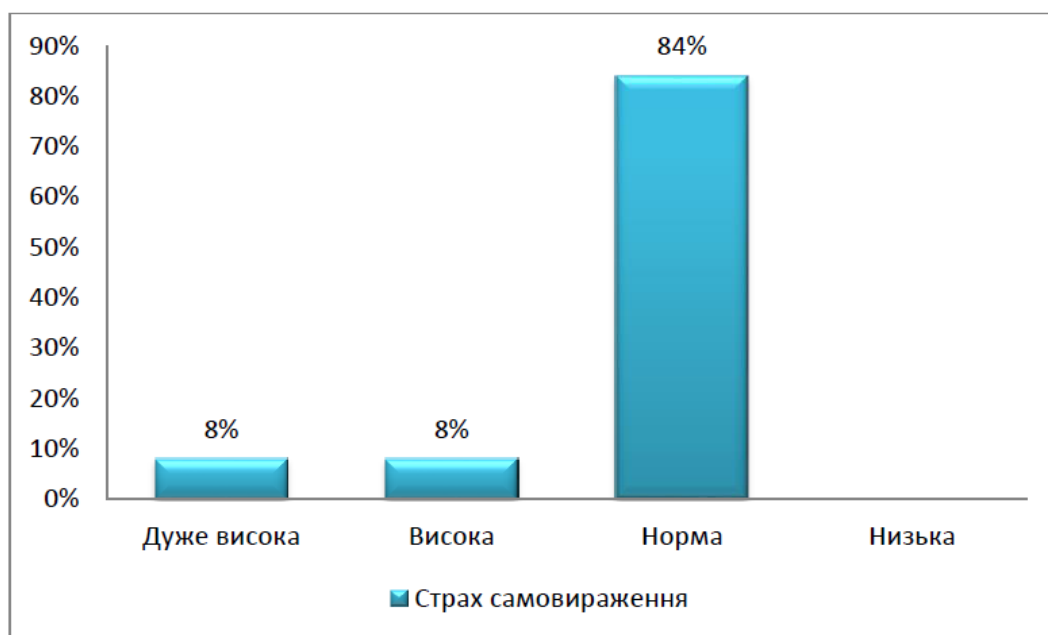


Рис.2.6. Групові показники за шкалою «страх самовираження» за методикою ШТ (Філіпса)

Розглянемо детальніше результати за шкалою «страх ситуації перевірки знань» (рис. 2.7.), яка дозволяє визначити особливості негативного ставлення і переживання тривоги у ситуації перевірки знань учня, його можливостей. Наша група молодших школярів набрала 43 бали, що відповідає нормі. У 80% опитуваних нами дітей зафіксовано рівень норми, а у 16 % (8 учнів) -- рівень вище норми. У 2 дітей (4%) зафіксовано дуже високий рівень страху в ситуації опитування. Ці молодші школярі характеризуються негативним ставленням до навчання, у них низька мотивація знань та досягнення високих балів. Такі діти постійно відчувають страх та сильно переживають у ситуаціях фронтального опитування учнів.



Рис.2.7. Групові показники за шкалою «страх ситуації перевірки знань» за методикою ШТ (Філіпса)

На рис. 2.8. можемо побачити результати за шкалою «страх не відповідати очікуванням оточуючих» в ситуації перевірки знань, де панує очікування негативних оцінок, орієнтація на значення оцінки інших за власні результати, вчинки, думки та тривога з приводу оцінювання соціального оточення. У наших респондентів зафіксовано високий рівень тривожності – 52 бали. У 42 % відсотків молодших школярів наявний високий рівень тривожності, у 20 % виявлено дуже високий рівень тривожності, а у 36 % відсотків зафіксовано рівень норми.

Двоє дітей (4%), мають низький рівень тривожності. У молодшому шкільному віці ще не сформована моральна та соціальна відповідальність за свої вчинки, здатність оцінки вчинків, а тому почуття відповідальності може викликати страх. Молодшим школярам притаманна зорієнтованість на значущість оцінки іншими їх результатів, поведінки, власних думок і тому вони переживають з цього приводу. Їх страх також може бути часто викликаний тим, що у класі, наприклад, культивуються високі показники результатів навчання. Однак, не всі діти мають бажання вчитись, природні можливість і високу

пізнавальну потребу «можу і хочу вчитись». Оточуючі дорослі, вчителі, батьки очікують від них, як правило, високих балів та зосереджують увагу на досягненнях, а це може провокувати страх не відповідати їх сподіванням.

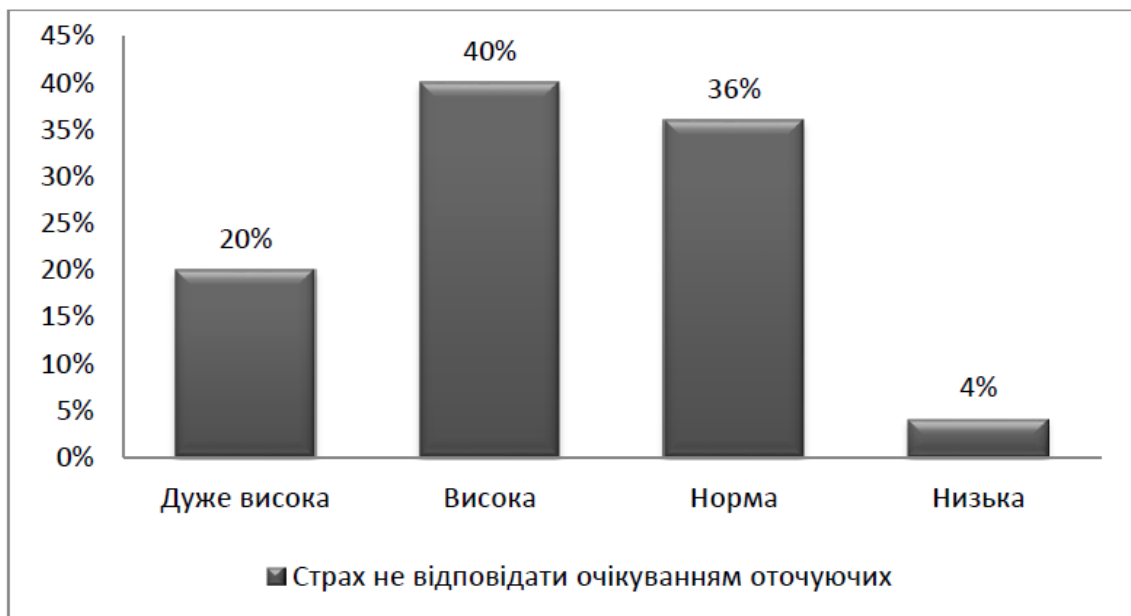


Рис.2.8. Групові показники за шкалою «страх не відповідати очікуванням оточуючих» за методикою ШТ (Філіпса)

Результати за шкалою «низька фізіологічна опірність стресу», які продемонстровано на рис. 2.9. дозволяють констатувати, що у респондентів низький рівень тривожності за цією шкалою - 12 балів. Особливості психофізіології конкретної дитини знижують пристосовність до стресу та ситуацій стресогенного характеру, що підвищує ймовірність неадекватної реакції на тривожний фактор середовища. Серед опитаних нами молодших школярів (52%) переважає низький рівень тривожності за даною шкалою, у 44 % зафіксовано норму, а 4% учнів продемонстрували дуже високий рівень. Це може бути свідченням того, що діти загалом пристосувались до ситуацій стресогенного характеру, адекватно реагують на фактори тривожного середовища. Це є особливо видається нам значущим, враховуючи те, що діти перебувають в умовах воєнного часу.

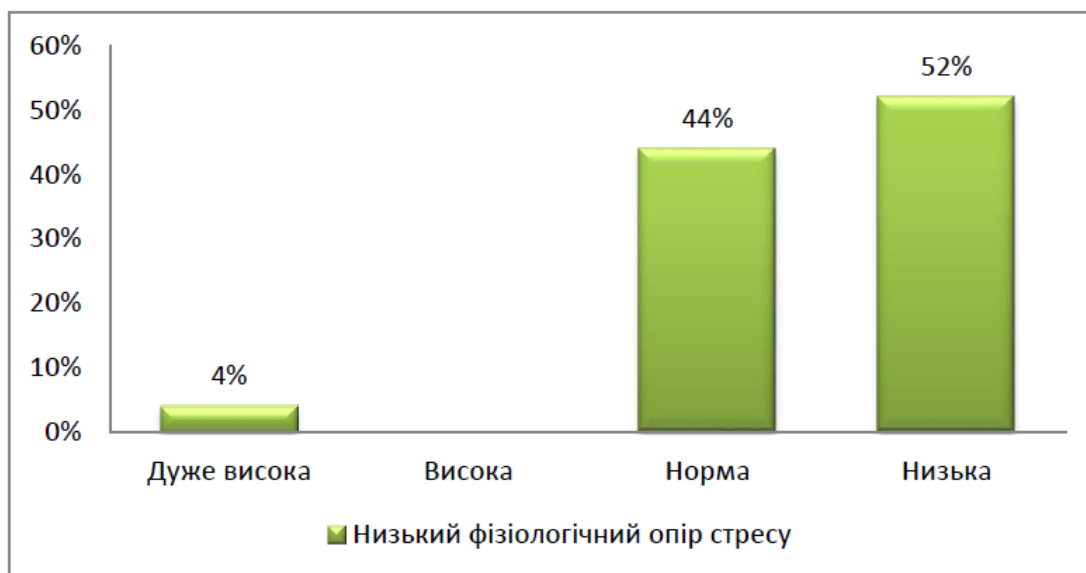


Рис.2.9. Групові показники за шкалою «низька фізіологічна опірність стресу», за методикою ШТ (Філіңса)

Розглянемо результати діагностики за шкалою «проблеми і страхи» у взаєминах та відносинах з вчителями (рис.2.10.). Якщо в школі переважає загальний негативний емоційний фон відносин з педагогами, то це може суттєво впливати на успішність та знижувати результативність навчання. У респондентів зафіксовано 48 б. У 72% (18 учнів) переважає рівень норми, у 28% (7 учнів) - високий рівень тривожності. Такі діти можуть переживати почуття страху з приводу того, що з них будуть сміятись, зневажати учні класу і дуже бояться помилитись у чомусь. Вони бояться не тільки роботи в групі, фронтального опитування, але й відповідати біля дошки. Дехто є беззахисним, дуже переживає і панічно боїться зробити помилку, виконуючи домашні завдання, особливо, коли батьки жорстко контролюють та вимагають високих балів.



Рис.2.10. Групові показники за шкалою «проблеми і страхи у відносинах з вчителями», за методикою ШТ (Філіпс)

Здійснений нами аналіз емпіричних показників та результатів тестування за методикою ШТ (Філіпс), можемо стверджувати, що загалом більшість молодших школярів адекватно сприймають навчання в школі та більш менш гармонійно почувають себе в ній. У них немає критичних переживань щодо навчальної діяльності і слабо проявляється шкільна тривожність, пов'язана із перебуванням у навчальному закладі. Значна частина учнів помірно переживає наслідки «соціального» стресу, досягнення успіху, самовираженням. Ситуація «перевірки знань» не викликає побоювань у них та не викликає страху у взаємодії із вчителями, у них достатньо задовільним є рівень фізіологічної опірності стресу. Узагальнені показники представлено на рис. 2.11.

Однак, нами констатовано, високий рівень тривожності за шкалою «не відповідність очікуванням дорослих» та «проблем та страхів у стосунках з дорослими». Таким чином, високі показники за цими двома шкалами вказують на те, що саме страх невідповідності очікуванням дорослих та проблеми у стосунках з ними є найбільш значущими соціально-психологічними чинниками, що спричиняють шкільну тривожність молодших школярів.

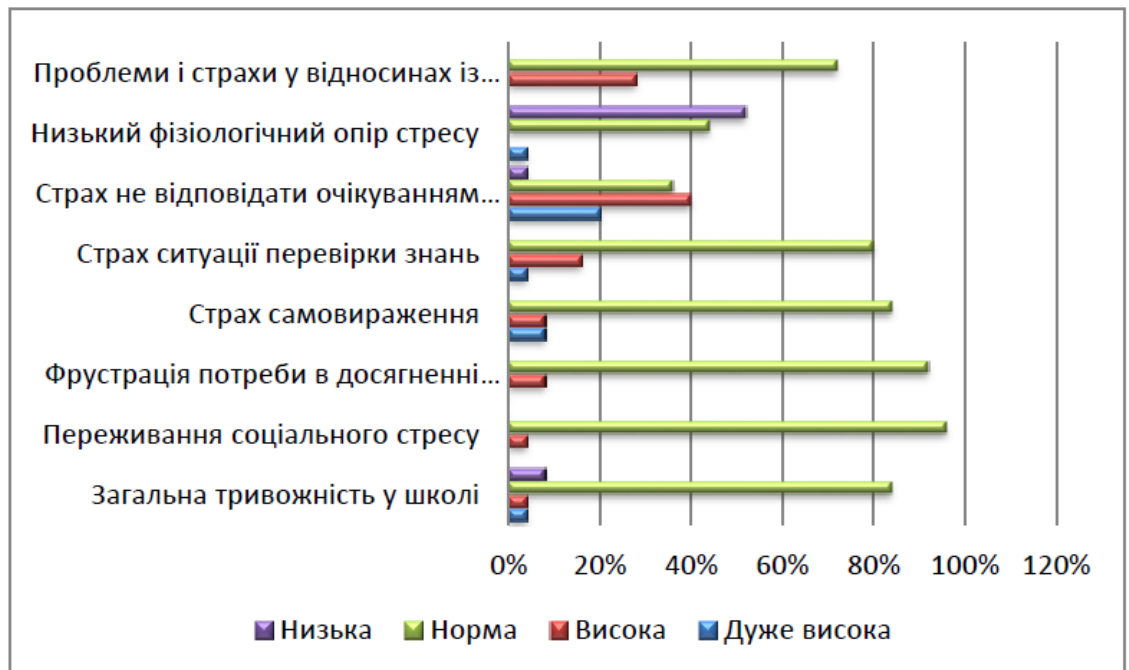


Рис.2.11. Узагальнені групові показники за методикою ШТ (Філіпс)

Далі проаналізуємо показники за методикою «Шкала тривожності Дж. Тейлора», а саме, «міжособистісну (МТ)», «шкільну або навчальну тривожність (НТ)», «самооцінну (СТ)». Зазначимо, що нами не зафіксовані значущі відмінності у показниках рівня тривожності між хлопцями та дівчатами, які брали участь у дослідженні.

За шкалою ШТ (рис. 2.12.) зафіксована норма - 15 балів, тобто 56 % респондентам притаманна «корисна» для навчання тривожність, 36 % - трохи завищена тривожність. Такі діти часто конфліктують у взаєминах з дорослими у процесі спілкування та навчання в школі. У 2 учнів (4 %) нами встановлено високий рівень тривожності, та у 2 дітей (4 %) – дуже високий рівень. Такі діти більшою мірою претендують на підтримку та увагу, чуйне ставлення вчителів.

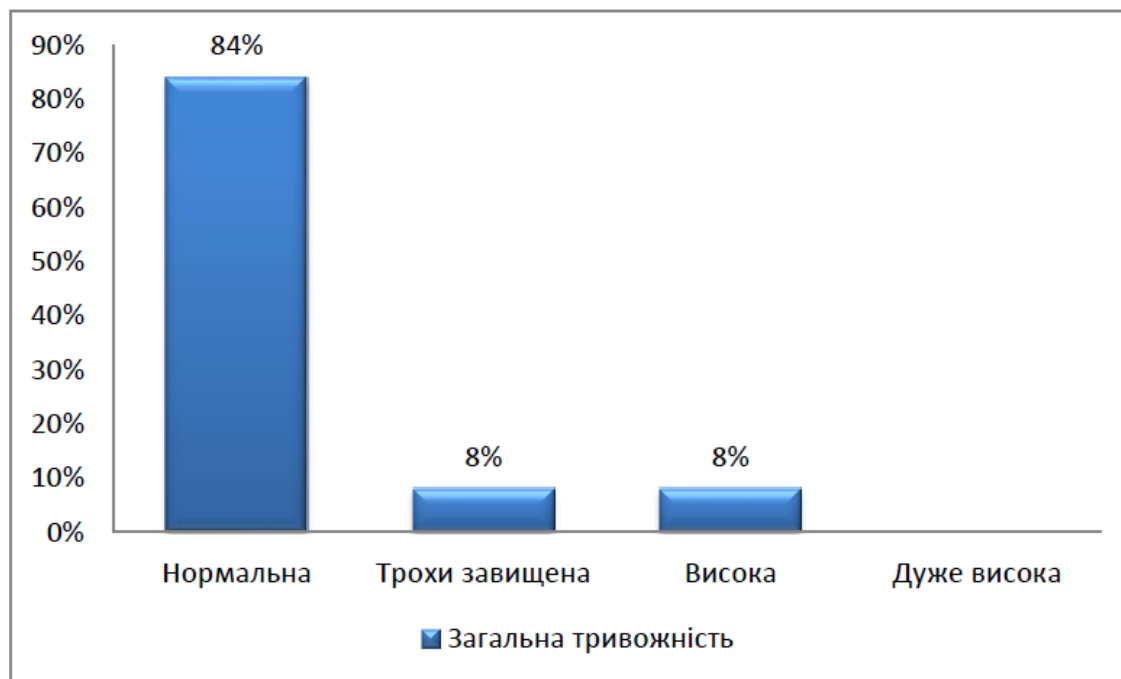


Рис. 2.12. Групові показники навчальної тривожності за методикою (Тейлор)

Нами виявлено високі і дещо завищені показники у молодших школярів за шкалою СТ «самооцінна тривожність». Діти, як правило, пояснюють свої невдачі відсутністю здібностей, недооцінюють себе, свої можливості, демонструють поведінкові прояви заниженої самооцінки. За результатами тестування у групі досліджуваних нами молодших школярів ми зафіксували у 80% опитаних рівень норми – 13 балів, у 16 % - трохи завищена тривожність, і у 4 % зафіксовано високий рівень тривожності, що може трактуватись як гіпертрофія взаємодії молодшого школяра з дорослими.

За шкалою МТ «міжособистісна тривожність» ми зафіксували також 13 балів, норму. МТ проявляється у ситуаціях спілкування, коли немає достатньої підтримки соціального оточення (однолітків, друзів, однокласників). У 80%, респондентів встановлено рівень норми, у 16 % -- трохи завищена МТ, та у 4% зафіксовано високий показник МТ.

Аналіз результатів за шкалою «загальна тривожність» зафіксовано рівень норми (42 бали) у 42 дітей (84%), а у 4 з них (8%) трохи завищений показник, 4 учням (8%) притаманний високий рівень «загальної тривожності». Зазначені результати продемонстровано на рисунку (див. рис. 2.13.).



\ *Рис. 2.13. Групові показники загальної тривожності за методикою (Тейлор)*

Здійснений нами порівняльний аналіз показників за шкалами методики Тейлора, дозволяє констатувати завищену тривогу провокує у молодших школярів ситуації перебування дитини в школі, які пов'язані із життям у освітньому середовищі, спілкуванням з педагогами. Молодшим школярам притаманна висока чутливість щодо результатів навчання, вони часто намагаються уникати ситуацій неспіху, бояться невдач, їм також складно оцінити власну діяльність.

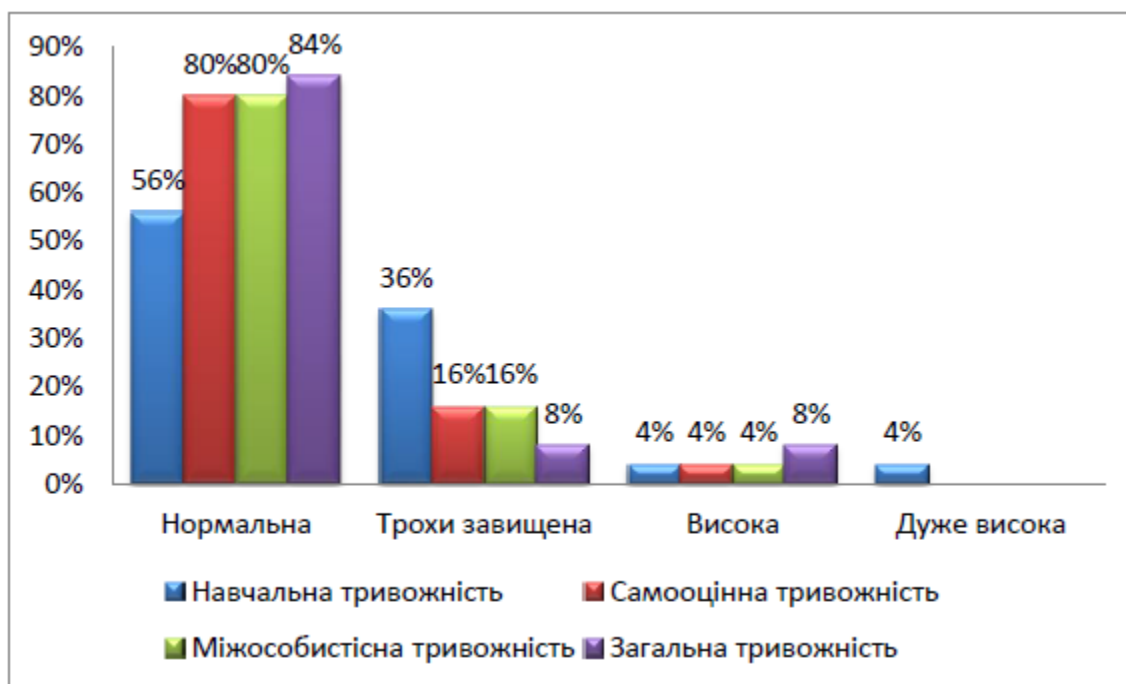


Рис. 2.14. Узагальнені показники тривожності за методикою (Тейлор)

Проаналізуємо емпіричні показники за методикою (БОТД) відповідно до шкал. Показники за шкалою «тривога у відносинах із однокласниками», які продемонстровано на рис. 2.15., дозволяють говорити про те, наскільки тривожні переживання зумовлені суттєвими проблемами та супроводжуються проблемними стосунками з ровесниками.

У 42 респондентів (84 %) зафіксовано 4 бали, тобто середній рівень, що є нормою у сфері міжособистісних стосунків та навчальної діяльності. Емоційний стан таких молодших школярів відрізняється адекватністю, у них нормально розвивається коло соціальних контактів із однолітками, однокласниками. Такі діти, як правило, вміють відстоювати власну думку у складних міжособистісних ситуаціях, стараються не допускати відкритої конфронтації у спілкуванні, налагоджують гармонійні стосунки.

Слід зазначити, що в зазначених ситуаціях ймовірність виникнення тривожності є не дуже високою, хоча і не виключено. У 4 дітей (8 %) виявлено високий рівень тривожності у сфері соціальних відносин з однокласниками.

Невпевнений у собі молодший школяр, вирізняється емоційною напругою на фоні соціальних контактів з однолітками, тому й дуже важко йому

налагоджувати контакти та організувати гармонійну взаємодію з ровесниками. Такі діти, як правило, мають лише одного-двох друзів, хоча у цьому віці коло спілкування є досить широким. Сьогодні спостерігається брак «живого спілкування» дітей через тотальним захопленням гаджетами, а також досвідом дистанційного навчання.

Як правило такі діти намагаються уникати критики з боку однокласників, бояться бути відкинутими групою ровесників, чи референтними особами, що в свою чергою супроводжується зростанням неспокою та тривожності. Такі діти відрізняються конформністю, залежністю від оточення, намаганням уникнути конфліктів, які вони переживають надто болісно, замикаючись у собі.

Молодшим школярам може бути притаманна й легкість у комунікації з іншими, а деколи вони можуть бути нерозбірливими у виборі друзів, легко зав'язують нові контакти, розширюють коло знайомих.

У 8% респондентів нами виявлено низький рівень тривожності у стосунках з однокласниками. Такі діти намагаються бути постійно на виду, відрізняються оптимізмом та вірять у власний успіх. Однак, характеризуються поверхневістю у спілкування з однокласниками, безпечність, з легкістю пробачають образи, часто переборюють конфлікти перетворюючи в жарт.

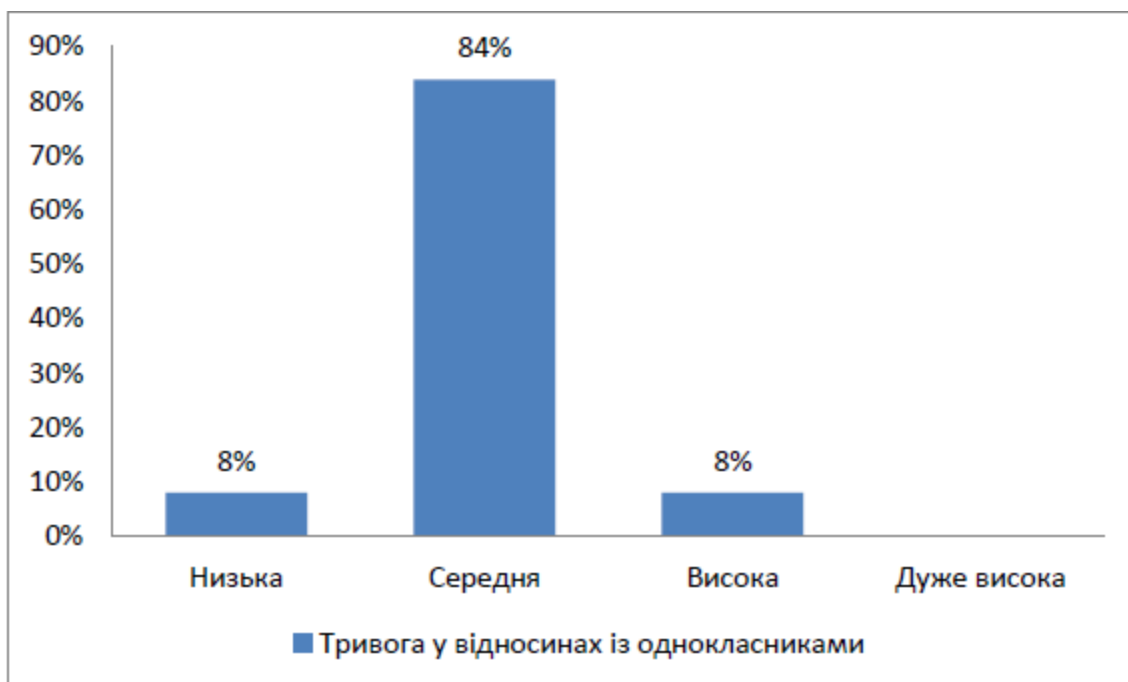


Рис.2.15. Показники за шкалою «тривога у відносинах із однокласниками» (методика БОТД)

Результати тестування за шкалою «тривога у відносинах із батьками», які зображено на рис.2.16., віддзеркалюють рівень тривожних переживань пов'язаних з проблемними стосунками й конфліктами з дорослими (переважно з батьками), а також спричинені батьківськими ставленнями та їх оцінкою вчинків дітей.

У 76% молодших школярів виявлено середній рівень тривожності у відносинах з батьками, тобто - 3 бали. Такий рівень тривожності у відносинах із батьками необхідний як для адаптації дітей у школі так й для успішного навчання. Діти загалом оцінюють загальний емоційний фон відносин з батьками позитивно. Більшість дітей залюбки спілкуються з батьками, не бояться висловлювати власні думки, повідомляти про негативні оцінки та вчинки, добре себе почувають у сімейній взаємодії.

Молодші школярі вважають, що відчують підтримку з боку батьків, тепло й довіру, їхні стосунки наповнені любов'ю, вони відчують «безумовну» любов. Таке спілкування в родині допомагає дитині зрозуміти себе.

Однак у 8% дітей зафіксовано високий рівень тривожності у контактах з батьками.

Підвищену тривожність у стосунках з батьками ми трактуємо як загальний нестабільний емоційний фон вдома та в школі. Ці діти відчують тривогу і стрес у спілкуванні та стосунках з батьками або родичами. Часто невпевненість у собі та підвищена дратівливість, високий рівень тривоги є головним чинником академічної неуспішності та соціальної дезадаптації. У таких сім'ях спостерігається низька згуртованість та суперечки між її членами у виховному процесі, як правило, відсутні спільні підходи до його здійснення, відмінності у застосуванні виховних методів між матір'ю і батьком. Це все спричиняє емоційну напругу, нестабільність у батьківсько-дитячих стосунках. Такі особливості можуть бути пов'язані з обмеженим колом ситуацій, які відображають специфіку взаємин батьків з дітьми в різних сферах шкільного життя.

Нами зареєстровано 16% респондентів із низькою тривожністю. Для таких дітей не характерний стан тривоги чи емоційного стресу у стосунках з батьками. Цікаво, що самі діти оцінюють свій емоційний стан як нейтральний, тому він й не впливає на успішність та соціальну адаптацію. Однак така дитина не вважає своїх батьків авторитетними. Для неї це, як правило, друзі з вулиці або старі знайомі чи зірки соціальних мереж. А «нібито» надмірна спокійність у стосунках з рідними, батьками, вчителями носить передусім охоронний характер. Усе це тісно пов'язане зі структурою особистості учня, його індивідуально-типологічними особливостями: темпераментом, характером тощо та відображає зміст відносин батьків і дітей.

Часто дорослі просто не зацікавлені в допомозі дитині і емоційно відчужені від дитини. При цьому дуже часто дитина несвідомо ігнорує думку старших, батьків, їхні поради. Усвідомлена батьківська оцінка власного сина чи дочки має позитивні та негативні тенденції, забезпечує розвиток, але дитина не завжди сприймає це як позитивне ставлення. Проте в нашому випадку важливу роль відіграють довірливі стосунки між дитиною та дорослим, підтримка родиною дитини, батьками та педагогами прагнень, мрій та допомога в їх реалізації. Часті конфліктні стосунки в родині дитини стають соціально-психологічними чинниками її системи цінностей та підвищують рівень тривожності.

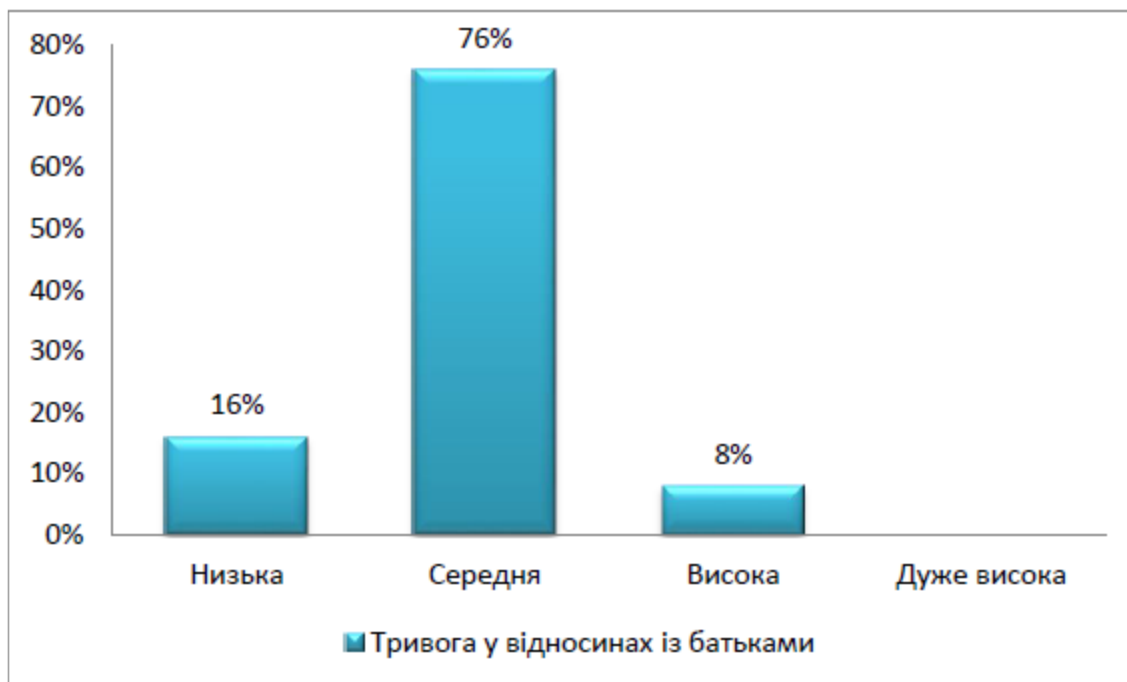


Рис.2.15. Показники за шкалою «тривога у відносинах із батьками» (методика БОТД)

Результати за шкалою «підвищена вегетативна реактивність» (див. рис. 2.16.), дозволяють інтерпретувати рівень вираженості психічних й вегетативних реакцій у відповідь на тривожні фактори соціального середовища, що проявляється як наслідок особливостей пристосування організму дитини до різноманітних стресових ситуацій.

У 84% дітей зафіксовано середній рівень (4 бали), що є нормою й необхідною умовою для адаптації та сомато-вегетативного функціонування. У 8% респондентів зафіксовано низький рівень.

Варто зазначити, що з проявами високого рівня стресостійкості тісно пов'язані особливості сомато-вегетативної системи, звідси й мала ймовірність психосоматичних реакцій на тривожний фактор середовища.

Для таких дітей не є характерним коливання вегетативної реактивності, вони як правило вільно проявляють емоції, не бояться виявляти власні почуття, можуть деколи навмисно продемонструвати емоційність. Деколи такі діти приховують почуття, мало емоційні, але такі прояви можуть носити чисто захисний характер, тобто «емоційну витримку», самоконтроль. У 8% дітей ми зафіксували високий рівень вегетативної лабільності, що може свідчити про переживання психотравмуючої ситуації. Низький рівень стресостійкості може

відображати особливості сомато-вегетативної організації дитини та може виявлятися у частих застудних захворюваннях, хворобах шлунково-кишкового тракту, порушеннях серцево-судинної системи, алергічних реакціях, головних болях після та перед стресогенними ситуаціями. Загальні групові показники за методикою «БОТД» представлено на рис. 2.17.



Рис.2.16. Показники за шкалою «підвищена вегетативна реактивність», (методика БОТД)

В результаті застосування статистичної обробки даних, параметричної кореляції (R Пірсона) ми виявили прямі кореляційні зв'язки між змінними: «особистісна тривожність» та «загальна шкільна тривожність», «страх самовираження», «фрустрація досягнення успіху», «переживання соціального стресу», «проблеми та страхи у взаєминах з учителями», «низький фізіологічний опір стресу», «страх ситуації перевірки знань».



Рис.2.17. Загальні показники за шкалою «підвищена вегетативна реактивність» (методика БОТД)

Нами зафіксовано, кореляційні зв'язки між показниками: «загальною ШТ» та «міжособистісною тривожністю МТ» (0,64), «міжособистісною тривожністю ОТ» та «страхом самовираження» (0,56), «страхом ситуації перевірки знань» та «міжособистісною тривожністю ОТ» (0,59).

А також кореляційні зв'язки між показниками ШТ та страхом не відповідати очікуванням дорослих (0,71) та проблемами у стосунках з вчителями (0,75).

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.

Нами констатовано низький негативний кореляційний зв'язок між показниками «міжособистісної тривожності» і «низьким фізіологічним опором

стресу» та «проблемами і страхами у взаєминах з учителями». Отже, можемо констатувати 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.

Таким чином, висунуті нами гіпотези дослідження доведено на підставі аналізу результатів емпіричного дослідження.

Висновки до другого розділу

Проведене нами емпіричне дослідження дозволило сформулювати наступні висновки:

Більшість молодших школярів адекватно сприймають навчання в школі і відчуваються в ньому більш-менш гармонійно. У них немає критичних настроїв до навчальної діяльності; шкільна тривожність, пов'язана з перебуванням у навчальному закладі, виражена слабо. Значна частина учнів помірно переживає наслідки «соціального» стресу, досягнення успіху, самовираження. Ситуація «перевірки знань» не викликає у них страху і не викликає страху у взаємодії з вчителями, вони мають достатньо задовільний рівень фізіологічної стійкості до стресу.

Виявлено високий рівень тривожності за шкалою «невідповідність очікуванням дорослих» і «проблеми та страхи у стосунках з дорослими». Високі показники за цими двома шкалами свідчать про те, що страх невідповідності очікуванням дорослих і проблеми у стосунках з ними є найбільш значущими соціально-психологічними чинниками, які викликають шкільну тривожність у молодших школярів.

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

чутливість до результатів навчання, вони часто намагаються уникати невдач, їм важко оцінити 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 низьким рівнем фізіологічного опору стресу молодших школярів.

Підібрано вправи та психотехніки з метою корекції проявів шкільної тривожності у молодших школярів див. додаток Б.

ВИСНОВКИ

Проведене нами теоретико-емпіричне дослідження дозволило сформулювати наступні висновки:

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.

Шкільна тривожність (ШТ) є однією з форм прояву емоційного неблагополуччя дитини. Виражається в ентузіазмі, підвищеній тривожності в навчальних ситуаціях, в класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативна оцінка вчителів, однокласників. Дитина постійно відчуває власну неповноцінність, у правильності своєї поведінки, рішень.

Для тривожних дітей характерна надмірна сором'язливість, іноді страх не самої події, а її очікування. Вони часто очікують гіршого. Діти почуваються безсилим, бояться грати в нові ігри, починати нову діяльність, багато вимагають від себе, дуже самокритичні.

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.

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

Емпіричне дослідження дозволило встановити, що більшість молодших школярів адекватно сприймають навчання в школі і почуваються в ньому більш-менш гармонійно. У них немає критичних настроїв до навчальної діяльності, шкільна тривожність, пов'язана з перебуванням у навчальному закладі, виражена слабо. Значна частина учнів помірно переживає наслідки «соціального» стресу, досягнення успіху, самовираження. Ситуація «перевірки знань» не викликає у них страху і не викликає страху у взаємодії з викладачами, вони мають достатньо задовільний рівень фізіологічної стійкості до стресу.

Виявлено високий рівень тривожності за шкалою «невідповідність очікуванням дорослих» і «проблеми та страхи у стосунках з дорослими». Високі показники за цими двома шкалами свідчать про те, що страх невідповідності очікуванням дорослих і проблеми у стосунках з ними є найбільш значущими соціально-психологічними чинниками, які викликають шкільну тривожність у молодших школярів.

Ситуації перебування дитини в школі, пов'язані з життям у навчальному середовищі, спілкуванням з учителями, викликають у молодших 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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості [монографія]. Суми, Вид. «Еллада», 2012. 608 с.
3. Бітянова М. Психолог у школі: зміст діяльності та технології. Київ: Главник, 2007. 160 с.
4. 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.
5. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології / О. Ю. Василега // Молодий вчений. - 2015. - № 7(2) С. 100-103. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29_24
6. Вікова психологія / За ред. М. Савчин. К., 2018. С. 338.
7. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001.
8. Віннічук Ю., Опанасюк Г. Хто «Я»? Корекційно-розвивальна програма з використанням методів арт-терапії / Ю. Віннічук, Г. Опанасюк // Психолог довкілля. – 2001. - №1. – С. 42 – 52. 37.
9. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. - Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
10. 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.
11. Заброцький М. Основи вікової психології. Тернопіль, 2012

12. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. С. 176–180.
13. Карпенко З.С. Експресивна психотехніка для дітей. – К.: НПЦ Перспектива, 1997. – 96 с.
14. Карпенко Н. В. Страх: позитивна і негативна роль у розвитку дітей // *Дошкільне виховання*. – 1997. - №12. – С. 18 – 19.
15. Карпенко Н.В. Психологічні детермінанти страхів та шляхи їх подолання у дошкільників: Дис... канд.. психол. наук: 19.00.07. – К., 1998. – 248 с.
16. 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.
17. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23.-С. 286-297.
18. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
19. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександрри Гаркуші. 2011. 616 с.
20. 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.
21. Максименко С. Адаптація дитини до школи / С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос СВС, 2003. – 111 с. (Психологічний інструментарій)
22. Маляр О.І. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 24-28.

23. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник . Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.
24. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. № 24 С.10-21.
25. Омельченко Я. М., З. Г. Кісарчук. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шкільний світ, 2011. 112 с.
26. 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. К., 2006. 20 с.
27. Осадько О.О. Страх як прояв особистісних самообмежень, Київ, 2004. 235 с.
28. 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.
29. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2003. №2. С. 21-22.
30. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.
31. Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. К.: Рута, 2001. 320 с. с.111.
32. Психологічна енциклопедія / [авт.- упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).
33. Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка, К.: В. школа, 1982. 215 с.
34. Райчук Л.В. Дитячі страхи. Діагностика та корекція / Людмила Райчук. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2014. 117 с.
35. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 1998. 128 с.
36. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис.

канд. психол. Наук: 19.00.07 / Нац. Пед. ун-тім. М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 14 с.

37. Сімович О.Г. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №2 (27). С. 69-77.

38. Тарасова Т. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. *Збірник наукових праць*. 2013. Вип. 4. С. 315-324.

39. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

40. Томчук С. М. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / С.М. Томчук; нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 2006. 20 с.

41. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. Шинкарука. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

42. 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. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407507087963>

43. 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

44. Hoffman L. W. The value of children to parents and childrearing patterns. *Social Behavior*. 1987. Vol. 2. pp. 123-141.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Методика «Шкала тривожності» Тейлора

Інструкція. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.

- 46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
- 47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
- 48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
- 49. Практично я ніколи не червонію.
- 50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

«Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОТД)»

Методика являє собою багатошкальний опитувальник, який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей, що є значимими для медико-психолого-педагогічної практики. Розроблена психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. Нижче наведено список шкал і характеристика їх психологічного змісту.

Шкала 1. "Загальна тривожність", в результатах якої відображається загальний рівень тривожних переживань дитини за останній час, пов'язаних із особливостями її самооцінки, впевненості в собі, оцінкою перспективи і ставленням до неприємностей.

Шкала 2. "Тривога у відносинах із однокласниками", в результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з іншими дітьми та підлітками.

Шкала 3. "Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих", в результатах якої відображається рівень специфічної тривожної орієнтації дитини на думку інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок; рівень тривоги з приводу оцінок, які дають оточуючі, в зв'язку з очікуванням негативних реакцій з їхнього боку, що проявляється у відчутті дискомфорту, напруження.

Шкала 4. "Тривога у відносинах із учителями", в результат якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених взаємовідносинами із педагогами, і тих, що впливають на успішність та навчальну мотивацію дитини.

Шкала 5. "Тривога у відносинах із батьками", в результатах якої відображається рівень тривожних переживань, зумовлених проблемними взаємовідносинами з дорослими, які виконують батьківські функції, а також характер тривожного реагування дитини в зв'язку з батьківським ставленням і оцінкою її батьками.

Шкала 6. "Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні", в результатах якої відображається рівень тривожних побоювань дитини, що впливають безпосередньо на розвиток у неї потреби в успіху, досягненні високого результату і т.п.

Шкала 7. "Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження", в результатах якої відображається рівень тривожних переживань дитини в ситуаціях, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Шкала 8. "Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань", в результатах якої відображається рівень тривоги дитини в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) її знань, досягнень, можливостей.

Шкала 9. "Зниження психічної активності, зумовлене тривогою", в результатах якої відображається рівень реагування на тривожний фактор середовища ознаками астенії, що впливає на пристосованість дитини до ситуації стресогенного характеру.

Шкала 10. "Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою", в результатах якої відображається рівень вираженості психовегетативних реакцій у відповідь на тривожний фактор середовища, що свідчить про особливості пристосованості організму дитини до ситуацій стресогенного характеру.

Таким чином, на основі результатів розглянутих 10 шкал отримують інформацію про структурні та рівневі особливості тривожності конкретної дитини або підлітка за чотирма основними напрямками психологічного аналізу:

- 1) оцінка рівнів тривожності, які мають безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини (шкали 1, 3 та 7);
- 2) оцінка особливостей психофізіологічного і психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях (шкали 9 і 10);
- 3) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей його соціальних контактів, а саме - з однолітками, вчителями і батьками (відповідно - шкали 2, 4 і 5);

4) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини ситуацій, пов'язаних із шкільним навчанням (шкали 6 і 8).

Процедура дослідження

Перед початком роботи досліджуваному видається текст опитувальника,

Інструкція:"Запропоновані вам питання мають відношення до того, як ви себе зазвичай почуваєте. На кожне запитання необхідно однозначно відповісти "так" або "ні". Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут нема правильних або неправильних, "гарних" або "поганих" відповідей. Над питаннями довго не задумуйтеся. Якщо ви визначилися з відповіддю на конкретне запитання, то навпроти відповідного номера необхідно поставити знак "+", якщо відповідь "так", і знак «-», якщо ваша відповідь на дане запитання - "ні". Якщо вам важко вибрати однозначну відповідь, то вибирайте рішення у відповідності з тим, що буває частіше. Якщо ваша відповідь на дане запитання може бути неоднаковою в різні періоди вашого життя, вибирайте рішення так, як це правильно в даний час. Будь-яку відповідь, яку ви не можете сформулювати як "так", необхідно вважати негативною (тобто "ні")."

Текстовий матеріал

1. Чи часто ти почуваєшся занепокоєним і схвильованим?
1. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
2. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?
3. Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті з учнів, які не встигають у навчанні?
4. Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?
6. Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?
7. Чи боїшся ти вступати в дискусію?
8. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?
9. Чи часто ти почуваєшся стомленим?

10. Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?
11. Коли ти ввечері лягаєш у ліжко, чи часто ти відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?
13. Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?
14. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
15. Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?
16. Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
17. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
18. Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних завдань?
19. Чи відчуваєш ти себе бадьорим після відпочинку?
20. Чи доводилося тобі опинитися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?
21. Чи часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти?
22. Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?
23. Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?
24. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких нема в інших дітей класу?
25. Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?
26. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?
27. Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?
28. Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?
29. Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?
30. Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколювання, коли хвилюєшся?
31. Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має ніякого значення?
32. Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружньо?

33. Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?
34. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?
35. Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?
36. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?
37. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?
38. Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?
39. Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?
40. Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?
41. Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?
42. Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?
43. Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?
44. Чи боїшся ти критики з боку вчителя?
45. Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?
46. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?
47. Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?
48. Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?
49. Чи важко тобі вранці вставати вчасно?
50. Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?
51. Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?
52. Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
53. Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?
54. Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?

55. Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?
56. Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?
57. Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?
58. Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?
59. Чи легко ти засинаєш увечері?
60. Чи здається тобі іноді, що серце б'ється нерівномірно?
61. Чи часто тобі сняться страшні сни?
62. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?
63. Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?
64. Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?
65. Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?
66. Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?
67. Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?
68. Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?
69. Чи часто ти сердишся через дрібниці?
70. Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шиї та обличчі?
71. Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?
72. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?
73. Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?
74. Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?
75. Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?
76. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
77. Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?

78. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?
79. Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?
80. Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?
81. Чи боїшся ти залишатися вдома сам?
82. Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?
83. Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?
84. Чи "холоне" в тебе все всередині, коли вчитель робить тобі зауваження?
85. Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?
86. Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
87. Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?
88. Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?
89. Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?
90. Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?
91. Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?
92. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
93. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?
94. Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?
95. Чи відчуваєш ти себе нікому не потрібним кожного разу після сварки з батьками?
96. Чи сильно переживаєш з приводу зауважень і оцінок, які тебе не задовольняють?
97. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

98. Чи турбуєшся ти дорогою в школу про те, що вчитель може дати класу перевірку роботи?

99. Чи часто ти отримуєш нижчу оцінку, ніж міг би отримати, через те що не встиг чогось зробити?

100. Чи пітніють у тебе руки і ноги при хвилюванні?

Після того як дитина (або дорослий, який їй допомагає) заповнила бланк, за кожним параметром підраховується арифметична сума "сірих" балів. Такий підрахунок здійснюється з використанням ключа, де за кожний збіг з ключем нараховується 1 бал на користь відповідної шкали.

Ключ до методики

Шкала 1. відповідь "так" - 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91.

Шкала 2. відповідь "так" - 2, 12, 22, 52, 72, 82. відповідь "ні" - 32, 42, 62, 92.

Шкала 3. відповідь "так" - 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93. відповідь "ні" - 73.

Шкала 4. відповідь "так" - 4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94. відповідь "ні" - 14.

Шкала 5. відповідь "так" - 25, 45, 75, 85, 95. відповідь "ні" - 5, 15, 35, 55, 65.

Шкала 6. відповідь "так" - 6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96. відповідь "ні" - 66.

Шкала 7. відповідь "так" - 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97. відповідь "ні" - 77.

Шкала 8. відповідь "так" - 8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98. відповідь "ні" - 58.

Шкала 9. відповідь "так" - 9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99. відповідь "ні" - 19, 59.

Шкала 10. відповідь "так" - 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100.

Методика оцінювання. Підсумковим балом за будь-якою шкалою завжди є сума десяти чисел, кожне з яких рівно нулю або одиниці. Тому мінімальне значення будь-якого показника - нуль, а максимальне - 10.

ДОДАТОК Б.

ВПРАВИ З МЕТОЮ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТУ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Вправа «Знайомство»

Учасникам пропонується вибір собі будь-яких імен задля називання його іншими. Цій процедурі притаманний діагностичний сенс вияву бажаного об'єкту дитячої ідентифікації. Діти молодшого шкільного віку часто обирають чоловічі та жіночі імена, нерідко не власні, що є ознака самонеприйняття. Таким чином можна виявити у дітей самовідчуття неблагополуччя. Для запобігання відштовхування малечі перше заняття не припускає виявлення причини називання дитиною себе іншим ім'ям. Це робиться пізніше, після адаптації дітей до нових форм роботи та відчуття довіри до керівників групи. Діти по колу повторюють свої імена, далі вигадуючи та малюючи їх символи-образи (найчастіше за виглядом піктограм).

У дітей є власні щоденники, на обкладинках яких вони й малюють ці символи, ніби підписуючи їх. Далі промовляється пропозиція пограти у гру «Гості», що має за мету запам'ятовування нових імен учасників групи та виявлення характеру стосунків між особистостями.

Гра «Гості»

Керівником групи повідомляється дітям, що для швидкого та доброго запам'ятовування своїх нових імен зараз вони будуть грати в цікаву гру. Кожний учасник повинен подумки уявити якісь свята, що відбувалися нещодавно чи наближається. Можна навіть із заплющеними очима кілька хвилин уявляти собі ці свята, ніби бути присутнім на ньому із відчуттям святкової атмосфери. Після чого промовляється пропозиція: «Діти, уважно подивіться один на одного та по черзі (наприклад, за годинниковою стрілкою) назвіть нові імена тих учасників групи, яких би ви хотіли запросити на свято».

Цій грі притаманна соціометричність. В керівника з'являється можливість фіксації ієрархії дитячих взаємовідношень, їх статуси, а також виявлення групи з потребою статусної корекції.

Рухлива гра «Море хвилюється...»

Гру, знайому усім людям дитячого та дорослого віку, було дещо змінено відповідно до поставлених програмних задач. Дітьми обирається один, що стає до усіх спиной та повторює промовку «море хвилюється раз, море хвилюється два...». На рахунок «три» від дітей потребується завмирання в якійсь позі. Керівник групи по черзі підходить до кожної дитини та «вмикає» її, намагаючись вгадати завмершу фігуру та її стан. Далі дитиною самою озвучується зображене. При цьому керівником обов'язково аналізується разом з учасниками групи виразність невербальних засобів передачі загаданого образу (міміку, жести, вираз обличчя, тощо), та обговорюється вдалість вибору.

Дана гра вчить дітей розпізнаванню та «зчитуванню» емоційних станів іншої людини та адекватній передачі свого стану. Також за допомогою гри корегується нетерплячість. Обов'язковою умовою участі у вправах є добровільність, дитину примушувати неможна, адже необхідний рівень адаптації в групі нею ще може бути не досягнутий.

Вправа «Шосте чуття»

Цю вправу використовують в якості діагностичного методу вивчення ступеню єдності групи.

Промовляється пропозиція школярикам дати відповідь на запитання ніби не від власного імені, а ніби від усієї групи, тобто ніби висловити думку про відповідь більшості. Ці відповіді молодшими школярами записуються в тиші, без коментарів, без вербалізації, бо інакше гра не складеться чи «буде нецікавою». Питання можуть бути на кшталт «улюблений день у тижні», «улюблені пори року», «улюблене число 1, 7 чи 13», «улюблена геометрична фігура квадрат, круг чи овал» і т. і.

Коли перша частина завдання виконана, керівником знову зачитуються запитання та варіанти відповіді, а молодший школяр піднімає руку за умов

звучання його відповіді. Далі методом-експрес обробляються результати цього виконаного завдання. За групову думку приймається таке, що отримало найбільшу частину відповідей, а визначається воно кількістю рук, що піднімалися. Так, керівником називається день тижня та підраховуються підняті дітьми руки, і так на кожне питання. Дітьми тут же отримується інформація щодо ступеню розвитку в них «шостого чуття». Заключний етап тренінгу також містить проведення цієї вправи для кількісного порівняння зросту групової єдності та згуртованості дітлахів.

Малюнок на тему «Мій найщасливіший день»

Керівник пропонує дітям на протязі декількох хвилин згадати та зобразити на аркуші паперу найщасливіший день свого життя. Дітям треба пригадати власні відчуття того дня, найбільш пам'ятні моменти. Керівник висловлює пропозицію «розділення» власної радості з іншими учасниками групи. При цьому малюванню надається роль сприяння невербального вираження переживань, які дитиною часто не можуть повністю висловитися. Аналіз розповіді, кольорового рішення, змісту малюнку певною мірою дозволяє провести діагностику рівню домагань дитини. Для зняття бар'єрів у спілкуванні, емоційної напруги дітей і створення відчуття безпеки та захищеності у групі, малюнки обговорюються доброзичливо, демонструється розуміння дитячих почуттів, похвала використовується стимулююча. Коли обговорення малюнків закінчилося, керівник промовляє дітям: «Бажаю вам у вашому житті побільше щасливих днів, і пам'ятайте, що часто це залежить від вас самих».

Етюд «Веселка» (ауто релаксаційна вправа)

Дітям пропонується сісти зручно, заплющити очі та на протязі декількох хвилин уявити веселку, яка легка та прекрасна, грає кольорами, а стан самої

дитини – спокійний, приємний, розслаблений. Діти настроюються керівником на спокійне та розслаблене відчуття. Далі вправа закінчується, діти обговорюють свої відчуття у ході її виконання, можливо незвичайні «видіння». Наприкінці діти, встаючи та потягаючись, піднімають руки угору та зображують над головами веселку.

Вправа «Намір»

Учні займають місця на стільцях по колу. Кожним мовчки обирається собі «намір» у вигляді іншого стільця, куди б хотілося пересісти. Далі усі заплющують очі та одночасно починається рух до своїх «намірів». Мета досягнена, коли дитина сідає на стілець, що обрала. Тренером задаються такі цілі: досягти «намір», надто обережно ставлячись до інших; досягти «намір» зі зневагою до почуттів оточуючих; досягти «намір», поважаючи інших в достатній мірі, проте пам'ятати про власні потреби. У разі зайнятості стільця-наміру, учнем продовжується пошук іншого вільного стільця, а ті, хто вже сидять поруч з вільними стільцями, можуть стукати по ним, таким чином здійснюючи допомогу у пошуку вільних місць. Ведучим у процесі вправи пропонується дітям прислуховуватися до своїх емоцій.

По закінченню ігрового елемента вправи діти розмірковують над наступними запитаннями:

- Опишіть відчуття при досягненні наміру з різними ставленнями до інших.
- Яка ситуація дозволила краще справлятися з завданнями?
- Якими думками керувалися при обранні «наміру»? Яким чином відбувалися зміни у емоційних відображеннях вдоволеності, коли досягалася найлегша чи найважча мета?

Під час здійснення вправи тренер слідкує за наявністю безпечності у просторі, коли учні пересувалися, а також стимулює в учасників бажання сприяти тим, хто залишалися без стільців. Закінчує обговорення тренер інформацією про найшвидші та найефективніші досягнення прагнення намірів за умов достатньої поваги до оточення та обов'язкової уваги до власних потреб.

Ця вправа сприяє активізації розвитку суспільної кооперації, а також являється проєктивною картиною реальних побудов групової взаємодії.

Обрані нами вправи, дозволяють молодшим школярам активізувати розуміння своїх відчуттів, що сприяє усвідомленню характеру власних поведінкових патернів у ситуаціях фрустрації.

Завершувати корекційні заняття можна пропозицією традиційної вправи «Посмішка по колу».