

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
Гуманітарно-правовий факультет  
Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

**Магістр**

(освітнійступінь)

на тему **«Фактори тривожності у дітей молодшого  
шкільного віку»**

ХАІ.704.7-96П1.21О.053.84-9/20-7 КР

Виконав: здобувач(ка) б курсу групи №7-96П1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування  
та психотерапія»

(найменування)

Черненко О. П.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Макаренко А. О.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Большакова А. М.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2021

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....                                  | 6  |
| 1.1 Дослідження тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології.....   | 6  |
| 1.2 Особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....   | 12 |
| 1.3 Фактори тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....   | 19 |
| РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОПИС МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....  | 27 |
| 2.1 Характеристика вибірки, опис методів дослідження для діагностики рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.... | 27 |
| 2.2 Опис методів дослідження.....   | 30 |
| РОЗДІЛ 3. ФАКТОРИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....   | 33 |
| 3.1 Науковий та методичний підхід до проблеми психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку.....        | 33 |
| 3.2 Опис робочої програми психокорекції тривожності у молодших школярів (6-10 років).....                                   | 43 |
| 3.3 Аналіз ефективності програми психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку                                   | 60 |
| ВИСНОВКИ.....   | 62 |
| ЛІТЕРАТУРА.....   | 64 |
| ДОДАТКИ.....  | 67 |

## ВСТУП

**Актуальність** проблеми полягає в тому, що в даний час збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються особливою чутливістю, підозрілістю, боязкістю, вразливістю, емоційною нестійкістю, невпевненістю, підвищеним занепокоєнням. Буває, що самооцінка дитини знижена або низька, тому дитина очікує неприємності з боку оточуючих його людей.

Вступ до школи й навчання в 1-4 класах характеризується помітними змінами у порівнянні з дошкільним життям дитини. Змінюються вимоги до дитини з боку дорослих, вона здобуває новий для нього статус учня, стає більш самостійною, відповідальною; змінюється співвідношення гри й навчання в житті школяра, розпорядок дня. Все це веде до змін поведінки дитини.

Відомо, що шкільне навчання завжди супроводжується підвищенням рівня тривожності у дітей. Більш того, певний оптимальний рівень тривоги активізує навчання, робить його ефективнішим. Але коли рівень тривожності перевищує цю оптимальну межу, дитину може охоплювати паніка. Прагнення уникнути неспіху також підсилює страх невдачі. Внаслідок зростаюча тривожність стає постійною перешкодою і веде до появи таких негативних симптомів, як шкільна дезадаптація, дідактогенні неврози, дідактоскалогенія, шкільна фобія, хронічна неспішність, шкільний невроз.

До теперішнього часу ще не вироблено певної точки зору щодо причин виникнення тривожності. Але більшість вчених вважають, що в дошкільному та молодшому шкільному віці одна з основних причин кроїться у порушенні дитячо-батьківських відносин. Автори книги "Емоційна стійкість школяра" Б.І. Кочубей та Є.В. Новікова (1998р.) вважають, що тривожність розвивається внаслідок наявності у дитини внутрішнього конфлікту, який може бути викликаний: суперечливими вимогами, що пред'являються батьками, або батьками та школою; неадекватними (завищеними) вимогами;

негативними вимогами, які принижують дитину, ставлять її в залежне положення.

Тривожність дитини молодшого шкільного віку в багато чому залежить від рівня тривожності оточуючих дорослих. На стан сім'ї також суттєво впливає професійна діяльність її членів, особливо якщо вона пов'язана з емоційною напругою та ризиком. Цей фактор може вплинути на рівень сімейного благополуччя та самопочуття кожного із членів родин.

Значні соціально-економічні перетворення та зміни ціннісних орієнтацій зумовлюють трансформацію відносин між людьми в соціумі, зокрема в сімейних стосунках. Сім'я – невід'ємний осередок суспільства, важливий соціальний інститут, від якого значною мірою залежить благополуччя дитини. На психологічний клімат сім'ї впливають соціально-економічні, екологічні, культурні, психологічні та інші чинники. Висока тривожність педагога або одного з батьків передається дитині. У сім'ях з доброзичливим ставленням діти менш тривожні, ніж у сім'ях, де часто виникають конфлікти.

Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури показав, що питання тривожності вивчалось такими вченими, як Ф. Березін, М. Левітов, А. Прихожан, А. Лукасик, В. Суворова, Ю. Ханін, Х. Айзенк, Р. Мей, Дж. Тейлор, Е. Ейдемільер, Ч. Спілбергер, які багато років досліджували явище тривожності та її вплив на особистість дитини молодшого шкільного віку. Аналіз теоретичних і експериментальних робіт показав, що проблема тривожності на етапі шкільного віку в повсякденних умовах залишається актуальною.

**Об'єктом дослідження** є тривожність у дітей молодшого шкільного віку.

**Предметом** є фактори тривожності дітей молодшого шкільного віку.

**Метою** даної роботи є описання факторів тривожності дітей молодшого шкільного віку.

Відповідно до поставленої мети визначені наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сфери тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
2. Емпіричне дослідження за допомогою серії психодіагностичних методик.
3. Розробити та впровадити програму психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
4. Виконати експериментальну перевірку ефективності роботи програми психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Для реалізації вище зазначених задач використані наступні психодіагностичні методики:

1. Метод експертних опитувань для батьків;
2. Метод експертних опитувань для вчителів;
3. Малювальні проєктивні методики:
  - "Я у школі" (Овчарова Р.В.);
  - "Моя вчителька" (Бітянова М.Р.);
  - "Я на контрольній" (Бітянова М.Р.).
4. Надійність і достовірність отриманих результатів забезпечувалися використанням методу математичної статистики: Т-Вилкоксона.

У дослідженні взяли участь хлопчики та дівчата – учні 1-4 класів. Харківського приватного навчально-виховного комплексу «Гімназія ОЧАГ» у загальній кількості 15 чоловік.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1 Дослідження тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології

У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано: як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту. За визначенням Р.С. Немова: «Тривожність – постійно чи ситуативно проявлена властивість людини надходити у стані підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях» [21].

А.М. Прихожан вказує, що тривожність – це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує» [26].

За визначенням А.В. Петровського: «Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один із основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які переживають наслідки психотравми, у багатьох груп осіб з суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості, що відхиляється» [7].

Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розрізнення відмінності ситуативної тривожності під час конкретної зовнішньої ситуації, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості. А також на розробку методів аналізу тривожності як результату взаємодії особистості та її оточення.

Аналіз літератури дозволяє розглядати тривожність з різних точок зору, які допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає і

реалізується внаслідок складної взаємодії когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, що провокуються при впливі на людину різними стресами [23].

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

Висока оцінка оточуючих і заснована на ній самооцінка цілком влаштовує дитину. Зіткнення з труднощами та новими вимогами виявляють її неспроможність. Однак, дитина прагне всіма силами зберегти свою високу самооцінку, оскільки вона забезпечує дитині самоповагу, гарне ставлення до себе. Проте це дитині не завжди вдається. Претендуючи на високий рівень досягнень у навчанні, вона може не мати достатніх знань, умінь дізнаватися нове, негативні якості або риси характеру можуть не дозволити їй зайняти бажане становище серед однолітків у класі. Таким чином, протиріччя між високими домаганнями та реальними можливостями можуть призвести до важкого емоційного стану.

Від незадоволення потреби у дитини виробляються механізми захисту, що не допускають у свідомість визнання неуспіху, невпевненості та втрати самоповаги. Вона намагається знайти причини своїх невдач в інших людях: батьках, учителях, друзях. Намагається не зізнатися навіть собі, що причина неуспіху знаходиться в ній самій, вступає в конфлікт з усіма, хто вказує на її недоліки, виявляє дратівливість, уразливість, агресивність.

М.С. Неймарк називає це «афектом неадекватності – гостре емоційне прагнення захистити себе від власної слабкості, будь-якими способами не допустити у свідомість невпевненість у собі, відштовхування правди, гнів і роздратування проти всього і всіх» [20]. Такий стан може стати хронічним і триватиме місяці та роки. Сильна потреба у самоствердженні призводить до того, що інтереси цих дітей спрямовуються лише на себе.

Такий стан не може не викликати у дитини переживання тривоги. Спочатку тривога обгрунтована, вона викликана реальними для дитини труднощами. Але постійно по мірі закріплення неадекватності ставлення дитини до себе, своїх можливостей, людей, неадекватність стане стійкою рисою її ставлення до світу, дитина чекатиме неприємностей у будь-яких випадках, об'єктивно їй негативних [20].

М.С. Неймарк показує, що афект стає на заваді правильного формування особистості, тому дуже важливо його подолати. Дуже важко подолати афект неадекватності. Головне завдання полягає в тому, щоб реально привести у відповідність потреби та можливості дитини, або допомогти їй підняти її реальні можливості до рівня самооцінки, або спустити самооцінку. Але найбільш реальний шлях – це перемикання інтересів і домагань дитини в ту область, де дитина може досягти успіху і утвердити себе.

Термін «тривога» використовується для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану або внутрішньої умови, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а з фізіологічного боку – активізацією автономної нервової системи. Стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний подразник чи ситуацію як неіснуючі навколо себе реально чи потенційно елементи небезпеки, загрози чи шкоди. Стан тривоги може варіювати за інтенсивністю та змінюватись у часі як функція рівня стресу, якому піддається індивід.

На відміну від тривоги як стану, тривожність як риса особистості притаманна далеко не кожному. Тривожна людина – це людина, яка постійно не впевнена в собі і своїх рішеннях, весь час чекає неприємностей, емоційно нестійка, недовірлива. Тривога як риса особистості може стати передвісником розвитку неврозу. Але щоб він сформувався, людина повинна накопичити багаж невдалих, неадекватних способів подолання стану тривоги [33].



Велика кількість авторів вважають, що тривога є складовою стану сильної психічної напруги – стресу. Так, В.В. Суворова вивчала стрес, отриманий у лабораторних умовах. Вона визначає стрес як стан, що виникає в екстремальних умовах, дуже важких та неприємних для людини. В.С. Мерлін визначає стрес, як психологічну, а не нервову напругу, що виникає у «вкрай важкій ситуації».

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

Важливим є той факт, що, по-перше, як при стресі, так і при фрустрації автори відзначають у суб'єкта емоційне неблагополуччя, яке виражається у тривозі, занепокоєнні, розгубленості, страхові, невпевненості. Але тривога завжди обґрунтована реальними труднощами. І.В. Імедадзе прямо пов'язує стан тривоги з передчуттям фрустрації. На її думку, тривога виникає за антиципації ситуації, що містить небезпеку фрустрації актуалізованої потреби [26].

Підхід до пояснення схильності до тривоги, з погляду фізіологічних особливостей властивостей нервової системи, ми бачимо у вітчизняних психологів [19]. Так у лабораторії І.П. Павлова було виявлено, що, швидше за все, нервовий зрив під дією зовнішніх подразників відбувається у слабого типу, потім у збудливого типу і найменше схильних до зривів тварин з сильним врівноваженим типом з гарною рухливістю.

Дані Б.М. Теплова також вказують на зв'язок стану тривоги із силою нервової системи. Висловлені ним припущення про зворотну кореляцію сили та чутливості нервової системи, знайшло експериментальне підтвердження у дослідженнях В.Д. Небиліцина. Він припускає більш високий рівень тривожності зі слабким типом нервової системи.

Зрештою, слід зупинитися на роботі В.С. Мерліна, який вивчав питання симптомокомплексу тривожності.

Поняття тривожності було внесено до психології психоаналітиками та психіатрами за кордоном. Багато представників психоаналізу розглядали тривожність як вроджену властивість особистості, як споконвічний властивий людині стан. Засновник психоаналізу З. Фрейд стверджував, що людина має кілька вроджених потягів – інстинктів, які є рушійною силою поведінки людини, визначають її настрій. З. Фрейд вважав, що зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує неврози та тривожність. Початкові інстинкти по мірі дорослішання людини набувають нових форм прояву. Однак у нових формах вони натрапляють на заборони цивілізації, і людина змушена маскувати та пригнічувати свої потяги. Драма психічного життя індивіда починається з народження і продовжується все життя. Природний вихід із цього становища Фрейд бачить у сублімуванні «лібідіозної енергії», тобто у спрямуванні енергії на інші життєві цілі: виробничі і творчі. Вдала сублімація звільняє людину від тривожності [29].

В індивідуальній психології А. Адлер пропонує новий погляд на походження неврозів. На його думку, в основі неврозу лежать такі механізми, як страх, страх життя, страх труднощів, а також прагнення до певної позиції в групі людей, яку індивід в силу будь-яких індивідуальних особливостей або соціальних умов не міг домогтися, тобто чітко видно, що в основі неврозу лежать ситуації, у яких людина з тих чи інших обставин, певною мірою відчуває почуття тривоги. Почуття неповноцінності може виникнути від суб'єктивного відчуття фізичної слабкості або будь-яких недоліків організму, або від тих психічних властивостей та якостей особистості, які заважають задовольнити потребу у спілкуванні. Таким чином, у Адлера в основі неврозів і тривожності лежить протиріччя між «хотіти» (волі до могутності) і «могти» (неповноцінність), які витікають з прагнення до переваги. Залежно від цього, наскільки дозволяється це протиріччя, іде подальший розвиток особистості [6].

Проблема тривожності стала предметом спеціального дослідження у неофрейдистів.

В індивідуальній психології А. Адлер пропонує новий погляд на походження неврозів. На думку Адлера, в основі неврозу лежать такі механізми, як страх, страх життя, страх труднощів, а також прагнення до певної позиції в групі людей, яку індивід в силу будь-яких індивідуальних особливостей або соціальних умов не міг домогтися, тобто чітко видно, що у основі неврозу лежать ситуації, у яких людина з тих чи інших обставин, у тому мірою відчуває почуття тривоги. Почуття неповноцінності може виникнути від суб'єктивного відчуття фізичної слабкості або будь-яких недоліків організму, або від тих психічних властивостей та якостей особистості, які заважають задовольнити потребу у спілкуванні. Таким чином, у Адлера в основі неврозів і тривожності лежить протиріччя між «хотіти» (волі до могутності) і «могти» (неповноцінність), які з прагнення до переваги. Залежно від цього, наскільки дозволяється це протиріччя, йде все розвиток особистості [6].

Е. Фромм вважає, що в епоху середньовічного суспільства та класової структури людина не була вільна, але вона не була ізольована і самотня, не відчувала себе у такій небезпеці і не відчувала таких тривог, як при капіталізмі, тому що вона не була «відчужена» від речей, від природи, від людей. Людина була з'єднана зі світом первинними узами, які Фромм називає «природними соціальними зв'язками», які були у первісному суспільстві. Зі зростанням капіталізму розриваються первинні узи, з'являється вільний індивід, відірваний від природи, від людей, внаслідок чого він відчуває глибоке почуття невпевненості, безсилля, сумніву, самотності та тривоги. Щоб позбутися тривоги, породженої «негативною свободою», людина бажає позбутися самої цієї свободи. Єдиний вихід він бачить у втечі від волі, тобто втечі від себе, у прагненні забути і цим придушити в собі стан тривоги.

Фромм вважає, що всі ці механізми, у тому числі «втеча в себе», лише прикриває почуття тривоги, але не позбавляє індивіда від неї. Навпаки,

почуття ізолюваності посилюється, бо втрата свого «Я» становить найболючіший стан. Психічні механізми втечі від волі є ірраціональними, на думку Фромма, вони не є реакцією на навколишні умови, тому не вможливі усунути причини страждання та тривоги [30].

Із проблемою тривожності працювала низка зарубіжних та вітчизняних дослідників. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності. Аналіз основних робіт показує, що у розумінні природи тривожності можна простежити два підходи – розуміння тривожності як споконвічно властиву людині властивість, і розуміння тривожності як реакцію людини на ворожий зовнішній світ, тобто виведення тривожності з соціальних умов життя.

Виділяють два основні види тривожності:

Перший – ситуативна тривожність, тобто породжена певної конкретної ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння;

Другий – особистісна тривожність.

Дитина, схильна до такого стану, постійно перебуває в настороженому і пригніченому настрої, у нього утруднені контакти з навколишнім світом, який сприймається ним як страшний і ворожий. Закріплюючись у процесі становлення характеру, особистісна тривожність призводить до формування заниженої самооцінки та похмурого песимізму.

## 1.2 Особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік охоплює період життя від 6 до 11 років і визначається найважливішою обставиною у житті дитини – її вступом до школи.

Із приходом до школи змінюється емоційна сфера дитини. З одного боку, у молодших школярів, особливо першокласників, значною мірою зберігається характерна і для дошкільнят властивість бурхливо реагувати на окремі події та ситуації. Діти чутливі до впливів навколишніх умов життя,

вразливі та емоційно чуйні. Вони сприймають, передусім, об'єкти чи властивості предметів, які викликають безпосередній емоційний відгук, емоційне ставлення. Наочне, яскраве, живе сприймається ними найкраще.

З іншого боку, вступ до школи породжує нові, специфічні емоційні переживання, оскільки свобода дошкільного віку змінюється залежністю та підпорядкуванням новим правилам життя. Ситуація шкільного життя вводить дитину в суто нормований світ відносин, вимагаючи від нього організованості, відповідальності, дисциплінованості, гарної успішності. Посилюючи умови життя, нова соціальна ситуація у кожної дитини, яка вступила у школу, підвищує психічну напруженість. Це відбивається і на здоров'ї молодших школярів, і їх поведінці [18].

Вступ до школи – це важлива подія в житті дитини, в якій обов'язково приходять у суперечність два визначальні мотиви її поведінки: мотив бажання («хочу») та мотив повинності («треба»). Якщо мотив бажання завжди виходить від самої дитини, то мотив винуватості частіше ініціюється дорослими.

Нездатність дитини відповідати новим нормам та вимогам дорослих змушує її сумніватися та переживати. Дитина, яка вступила до школи, стає вкрай залежною від думок, оцінок і відносин оточуючих її людей. Усвідомлення критичних зауважень у свою адресу впливає на її самопочуття та призводить до зміни самооцінки.

Якщо до навчання у школі деякі індивідуальні особливості дитини могли не заважати її природному розвитку, сприймалися та враховувалися дорослими людьми, то у школі відбувається стандартизація умов життя, внаслідок чого емоційні та поведінкові відхилення особистісних властивостей стають особливо помітними. Насамперед виявляють себе надзбудливість, підвищена чутливість, поганий самоконтроль, нерозуміння норм та правил дорослих.

Дедалі більше зростає залежність молодшого школяра не лише від думки дорослих (батьків і вчителів), а й від думки однолітків. Це призводить

до того, що вона починає відчувати страхи особливого роду: що її вважають смішним, боягузом, ошуканцем або слабовільним. Як зазначає А.І. Захаров, якщо у дошкільному віці переважають страхи, зумовлені інстинктом самозбереження, то молодшому шкільному віці превалюють соціальні страхи як загроза благополуччю індивіда у його відносинах з оточуючими людьми [9].

Отже, основними моментами розвитку почуттів у шкільному віці полягає у тому, що почуття стають дедалі свідомішими і мотивованими; відбувається еволюція змісту почуттів, зумовлена як зміною способу життя, так і характеру діяльності школяра; змінюється форма проявів емоцій та почуттів, їх вираження у поведінці, у внутрішньому житті школяра; зростає значення системи почуттів, що формується, і переживань у розвитку особистості школяра. І саме у цьому віці починає з'являтися тривожність.

Зміна соціальних відносин становить для дитини молодшого шкільного віку значні труднощі. Тривожний стан, емоційна напруженість пов'язані головним чином із відсутністю близьких для дитини людей, зі зміною навколишнього оточення, звичних умов та ритму життя.

Такий психічний стан тривоги прийнято визначати як генералізоване відчуття неконкретної невизначеної загрози. Очікування небезпеки, що насувається, поєднується з почуттям невідомості: дитина, як правило, не в змозі пояснити, чого ж, по суті, вона побоюється.

Немов Р.С. виділяє два основні види шкільної тривожності.

Перший вид – це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей та життєвих ускладнень. Цей стан є цілком нормальним, та відіграє свою позитивну роль. Він виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення тих проблем, що виникають. Ненормальним є зниження ситуативної тривожності, коли людина перед серйозними обставинами

демонструє безладність і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію, недостатню сформульованість самосвідомості.

Інший вид – так звана особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна риса, яка проявляється в постійній схильності до переживань тривоги у різних життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, які об'єктивно до цього не мають відношення. Особистісна тривожність характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Дитина, схильна до такого стану, постійно перебуває в настороженому і пригніченому настрої, у неї утруднені контакти з навколишнім світом, який сприймається дитиною як страшний і ворожий.

Можна виділити дві великі групи ознак тривоги: перша група – фізіологічні ознаки, які відбуваються лише на рівні соматичних симптомів і відчуттів; друга – реакції психічної сфери.

Найчастіше, соматичні ознаки проявляються у збільшенні частоти дихання та серцебиття, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості. До них також відноситься: ком у горлі, відчуття тяжкості або головний біль, відчуття жару, слабкість у ногах, тремтіння рук, біль у животі, холодні та вологі долоні, несподіване і не до місця бажання сходити в туалет, почуття власної незручності, неакуратності, незграбності, свербіж та багато іншого. Ці відчуття пояснюють нам, чому учень, йдучи до дошки, ретельно тре ніс, смикає костюм, чому крейда тремтить у його руці і падає на підлогу, чому під час контрольної хтось запускає всю п'ятірню у волосся, хтось не може прокашлятися, а хтось наполегливо проситься вийти.

Психологічні та поведінкові реакції тривоги ще різноманітніші, химерні і несподівані. Тривога, зазвичай, тягне у собі утруднення прийняття рішень, порушення координації рухів. Іноді напруження тривожного очікування таке велике, що людина мимоволі сама завдає собі болю. Звідси несподівані удари, падіння. Слабковиражені прояви тривоги як почуття

занепокоєння, невпевненості у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини. Діти, як недостатньо підготовлені до подолання тривожних ситуацій суб'єкта, часто вдаються до брехні, фантазій, стають неухважними, сором'язливими [5].

Тривога дезорганізує навчальну діяльність, також вона починає руйнувати особистісні структури. Звичайно, не тільки тривога спричиняє порушення у поведінці. Існують інші механізми відхилення у розвитку особистості дитини. Однак, психологи-консультанти стверджують, що, більшість проблем, з приводу яких батьки до них звертаються, більшість явних порушень, що перешкоджають нормальному ходу навчання і виховання у своїй основі пов'язані з тривожністю дитини.

Тривожні діти відрізняються частими проявами тривоги і занепокоєння, а також великою кількістю страхів, причому страхи і тривога виникають у тих ситуаціях, у яких дитині, здавалося б, нічого не загрожує. Тривожні діти відрізняються особливою чутливістю, недовірливістю та вразливістю. Також діти нерідко характеризуються низькою самооцінкою, у зв'язку з чим у них виникає очікування неблагополуччя з боку оточуючих. Це притаманно тим дітям, чиї батьки ставлять їм непосильні завдання, вимагаючи те, що дитина неспроможна виконати. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, де відчувають труднощі. У таких дітей можна помітити різницю у поведінці на заняттях та у позаурочний час. Поза заняттями це живі, товариські та безпосередні діти, натомість на заняттях вони затиснуті та напружені, відповідають на питання вчителя низьким і глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися. Мова їх може бути як дуже швидкою, квапливою, так і сповільненою, утрудненою. Як правило, виникає рухове збудження: дитина смикає руками одяг, маніпулює чимось. Тривожні діти мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру: вони гризуть нігті, смокчуть пальці, висмикують волосся. Маніпуляції із власним тілом знижують емоційну напругу, заспокоюють [33].



Причинами, що викликають дитячу тривожність, є неправильне виховання та несприятливі стосунки дитини з батьками, особливо з матір'ю. Так, відкидання, неприйняття матір'ю дитини викликає в неї тривогу через неможливість задоволення потреби у любові, ласці та захисті. І тут виникає страх: дитина відчуває умовність материнської любові. Незадоволення потреби у любові спонукатиме дитину домагатися її задоволення будь-якими засобами.

Дитяча тривожність може бути наслідком симбіотичних відносин дитини з матір'ю, коли мати відчувається єдиним цілим з дитиною, намагається захистити її від труднощів та неприємностей життя. В результаті дитина відчуває занепокоєння, коли залишається без матері, легко губиться, хвилюється та боїться. Замість активності та самостійності розвиваються пасивність та залежність.

У тих випадках, коли виховання ґрунтується на завищених вимогах, з якими дитина не зможе впоратися чи справляється з труднощами, тривожність може бути викликана страхом не впоратися, зробити не так, як потрібно.

Тривожність дитини може породжуватися страхом відступу від правил, встановлених дорослими.

Тривожність дитини може викликатися і особливостями взаємодії дорослої дитини: превалюванням авторитарного стилю спілкування чи непослідовності вимог і оцінок. І в першому, і у другому випадках дитина перебуває у постійній напрузі через страх не виконати вимоги дорослих, не «догодити» їм, порушити жорсткі рамки. Говорячи про жорсткі рамки, маються на увазі обмеження, встановлені педагогом.

До них відносяться: обмеження спонтанної активності в іграх (зокрема, рухливих), у діяльності; обмеження дитячої непослідовності на заняттях, наприклад обривання дітей; переривання емоційних проявів дітей. Так, якщо в процесі діяльності у дитини виникають емоції, їх необхідно вихлюпнути, чому може перешкоджати авторитарний педагог. Жорсткі рамки, які

встановлюються авторитарним педагогом, нерідко мають на увазі і високий темп заняття, що тримає дитину в постійній напрузі протягом тривалого часу, і породжує страх не встигнути або зробити неправильно.

Тривожність виникає у ситуації суперництва, конкуренції. Особливо сильну тривожність вона викликати у дітей, виховання яких відбувається в умовах гіперсоціалізації. У цьому випадку діти, потрапляючи в ситуацію суперництва, прагнуть бути першими, будь-якою ціною досягти найвищих результатів.

Тривожність виникає у ситуації підвищеної відповідальності. Коли тривожна дитина потрапляє до неї, її тривога, обумовлена страхом не виправдати надій та очікувань дорослого, або бути знедоленим. У таких ситуаціях тривожні діти відрізняються, як правило, неадекватною реакцією. У разі їх передбачення, очікування чи частих повторів однієї й тієї ж ситуації, що викликає тривогу, у дитини виробляється стереотип поведінки, якийсь шаблон, що дозволяє уникнути тривоги чи максимально її знизити. До таких шаблонів можна віднести систематичну відмову від відповідей на заняттях, відмова від участі у тих видах діяльності, що викликають занепокоєння, а також мовчання дитини замість відповідей на питання незнайомих дорослих або тих, до кого дитина ставиться негативно [13].

Можна погодитися з висновком А.М. Прихожан, про те, що тривожність у дитячому віці є стійким особистісним утворенням, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу. Вона має власну спонукальну силу та стійкі форми реалізації у поведінці з переважанням в останніх компенсаторних та захисних проявах. Як і будь-яке складне психологічне утворення, тривожність характеризується складною будовою, що включає когнітивний, емоційний та операційний аспекти. При домінуванні емоційного аспекту це є похідною кола сімейних порушень [26].

Таким чином, тривожні діти молодшого шкільного віку відрізняються частими проявами занепокоєння та тривоги, а також великою кількістю страху, причому страхи та тривога виникають у тих ситуаціях, у яких дитині,

як правило, нічого не загрожує. Також вони особливо чутливі, недовірливі та вразливі. Такі діти нерідко характеризуються низькою самооцінкою, у зв'язку з чим виникають очікування неблагополуччя з боку оточуючих. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовитися від такої діяльності, в якій зазнають труднощів. Підвищена тривожність заважає дитині спілкуватися, взаємодіяти у системі дитина-дитина; дитина-дорослий, формуванню навчальної діяльності, зокрема постійне почуття тривожності не дає можливості формування контрольно-оцінювальної діяльності, а контрольно-оціночні дії є одними з основних складових навчальної діяльності. А також підвищена тривожність сприяє блокуванню психосоматичних систем організму, що не дає можливості ефективної роботи на уроці.

### 1.3 Фактори тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Підвищена шкільна тривожність, що надає дезорганізуючий вплив на навчальну діяльність дитини, може бути спричинена як суто ситуаційними факторами, так і підкріплюватися індивідуальними особливостями дитини (темпераментом, характером, системою взаємин зі значимими іншими поза школою).

Шкільне освітнє середовище описується такими ознаками:

- фізичний простір, що характеризується естетичними особливостями та визначає можливості просторових переміщень дитини;
- людські чинники, пов'язані з характеристиками системи «учень – учитель – адміністрація – батьки»;
- програма навчання.

Найменшим «чинником ризику» формування шкільної тривожності, безумовно, є перша ознака. Дизайн шкільного приміщення як компонент освітнього середовища – це найменш стресогенний фактор, хоча окремі

дослідження показують, що причиною виникнення шкільної тривожності в деяких випадках можуть стати і ті чи інші шкільні приміщення [11].

Найбільш типове виникнення шкільної тривожності, пов'язане з соціально-психологічними чинниками або чинником освітніх програм. На основі аналізу літератури виділено кілька факторів, вплив яких сприяє формуванню та закріпленню тривожності у дітей молодшого шкільного віку. До них входять:

- навчальні навантаження;
- нездатність учня впоратися зі шкільною програмою;
- неадекватні очікування з боку батьків;
- несприятливі стосунки з освітянами;
- оціночно-екзаменаційні ситуації, що регулярно повторюються;
- зміна шкільного колективу та/або неприйняття дитячим колективом.

Навчальні навантаження обумовлені різноманітними сторонами сучасної системи організації навчального процесу [26].

По-перше, вони пов'язані зі структурою навчального року. Дослідження показують, що після шести тижнів активних занять у дітей (насамперед молодших школярів та підлітків) різко знижується рівень працездатності та зростає рівень тривожності. Відновлення оптимального стану для навчальної діяльності потребує, як мінімум, тижневої перерви. Це правило, не задовольняють три навчальні чверті з чотирьох. Тільки останніми роками і першокласники отримали привілеї – додаткові канікули в середині виснажливої та довгої третьої чверті. А для решти паралелей найкоротша чверть – друга – триває, як правило, сім тижнів.

По-друге, перевантаження можуть бути викликаними завантаженістю дитини шкільними справами протягом навчального тижня. Днями з оптимальною навчальною працездатністю є вівторок та середа, потім, починаючи з четверга, ефективність навчальної діяльності різко знижується. Для повноцінного відпочинку та відновлення сил дитині необхідний як мінімум один повноцінний вихідний на тиждень, коли він може не

повертатися до виконання домашніх завдань та інших шкільних справ. Встановлено, що учні, які отримують домашні завдання на вихідні, характеризуються більш високим рівнем тривожності, ніж їхні однолітки, які «можуть повністю присвятити неділю відпочинку».

І, нарешті, по-третє, свій внесок у перевантаження учнів робить прийнята зараз тривалість уроку. Спостереження за поведінкою дітей протягом уроку показують, що за перші 30 хвилин уроку дитина відволікається більш ніж утричі менше, ніж за останні 15 хвилин. Майже половина всіх випадків відволікання посідає останні 10 хвилин уроку. Тоді ж зростає і рівень шкільної тривожності.

Нездатність учня впоратися зі шкільною програмою може бути викликана різними причинами:

- підвищеним рівнем складності навчальних програм, які не відповідають рівню розвитку дітей, що особливо характерно для улюблених батьками «престижних шкіл», де, за даними досліджень, діти значно тривожніші, ніж у звичайних загальноосвітніх школах, при цьому чим складніше програма, тим більше виражено дезорганізуючий вплив тривожності;

- недостатнім рівнем розвитку вищих психічних функцій учнів, педагогічною занедбаністю, недостатньою професійною компетентністю вчителя, який володіє навичками подачі матеріалу чи педагогічного спілкування;

- психологічним синдромом хронічної неуспішності, який, як правило, складається у молодшому шкільному віці; основна особливість психологічного профілю такої дитини – висока тривожність, викликана розбіжностями між очікуваннями дорослих та досягненнями дитини.

Шкільна тривожність пов'язана з успішністю. Найбільш «тривожними» є діти, які досягають низьких та високих результатів у навчанні. Учні, які мають середній рівень досягнень у навчальній діяльності, характеризуються більшою емоційною стійкістю у порівнянні з тими, хто орієнтований на

отримання високого рівня результатів навчання або особливо не розраховує на досягнення результату вище середнього рівня.

Неадекватні очікування з боку батьків є типовою причиною, що породжує у дитини внутрішньоособистісний конфлікт, який, у свою чергу, призводить до формування та закріплення тривожності взагалі. У плані шкільної тривожності – це передусім очікування щодо шкільної успішності. Чим більше батьки спрямовані на досягнення дитиною високих навчальних результатів, тим більше виражена в дитини тривожність. Цікаво, що навчальні успіхи дитини для батьків у переважній більшості випадків виражаються в одержуваних ними оцінках та вимірюються ними. Відомо, що зараз об'єктивність оцінювання знань учнів ставить під сумнів навіть саму педагогіку. Оцінка багато в чому є результатом ставлення вчителя до дитини, знання якої зараз оцінюються. Тому у випадку, коли учень у реальності досягає якихось навчальних результатів, але вчитель стереотипно продовжує оцінювати його на низькому та середньому рівні не підвищуючи оцінки, батьки часто не надають йому емоційної підтримки, оскільки просто не мають уявлення про реальні успіхи. Тим самим мотивація дитини, пов'язана з досягненнями у навчальній діяльності, не підкріплюється і може з часом зникнути [10].

Несприятливі стосунки з педагогами як чинник формування шкільної тривожності дуже багатогарові.

По-перше, тривожність може породжуватися стилем взаємодії з учнями, якого дотримується вчитель. Навіть не враховуючи такі очевидні випадки, як застосування вчителем фізичного насильства, образу дітей, можна виділити особливості стилю педагогічної взаємодії, що сприяє формуванню шкільної тривожності. Найбільш високий рівень шкільної тривожності демонструють діти з класів вчителів, які сповідують так званий «розмірковуючи-методичний» стиль педагогічної діяльності. Цей стиль характеризується однаково високої вимогливістю вчителя до «сильних» і «слабких» учнів, нетерпимістю до дисципліни, схильністю переходити від

обговорення конкретних помилок до оцінок особистості учня за високої методичної грамотності. У таких умовах учні не прагнуть виходити до дошки, бояться помилитись при усній відповіді тощо.

По-друге, формуванню тривожності можуть сприяти завищені вимоги, які пред'являються педагогом до учнів; ці вимоги часто не відповідають віковим можливостям дітей. Цікаво, що вчителі нерідко розглядають шкільну тривожність як позитивну характеристику дитини, яка свідчить про її відповідальність, старанність, зацікавленість у навчанні, і спеціально намагаються нагнати емоційну напруженість у навчальному процесі, що насправді дає прямо протилежний ефект.

По-третє, тривожність може бути викликана виборчим ставленням педагога до конкретної дитини, передусім, зв'язаною з систематичним порушенням цією дитиною правил поведінки під час уроку. Враховуючи, що недисциплінованість у переважній більшості випадків є саме наслідком шкільної тривожності, що вже сформувалася, постійна «негативна увага» з боку вчителя сприятиме її фіксації та посиленню, підкріплюючи тим самим і небажані форми поведінки дитини [18].

Оціночно-екзаменаційні ситуації, що регулярно повторюються, надають сильний вплив на емоційний стан школяра, оскільки перевірка інтелекту взагалі відноситься до найбільш психологічно дискомфортних ситуацій, особливо якщо ця перевірка так чи інакше пов'язана з соціальним статусом особистості. Міркування престижу, прагнення до поваги та авторитету в очах однокласників, батьків, вчителів, бажання отримати хорошу оцінку, що виправдовує витрачені на підготовку зусилля, зрештою, визначають емоційно-напружений характер оціночної ситуації, що підкріплюється тим, що тривожність часто супроводжується пошуком соціального схвалення [2].

Для деяких учнів стресогенним фактором може бути будь-яка відповідь на уроці, зокрема найпоширеніша відповідь «з місця». Як правило, це пов'язано з підвищеною сором'язливістю дитини, відсутністю необхідних

комунікативних навичок або ж з гіпертрофованою мотивацією «бути хорошим», «бути розумним», «бути найкращим», «отримати «п'ятірку»», що вказує на конфліктність самооцінки та вже сформовану шкільну тривожність.

Проте більшість дітей відчуває тривожність при серйозніших «перевірках» – на контрольних роботах чи іспитах. Головною причиною цієї тривожності є невизначеність уявлень про результати майбутньої діяльності.

Негативний вплив ситуації перевірки знань передусім позначається на тих учнях, у яких тривожність є стійкою особистісною особливістю. Цим дітям простіше здавати контрольні, екзаменаційні та залікові роботи в письмовій формі, оскільки таким чином з оціночної ситуації виключається два потенційно стресогенні компоненти – компонент взаємодії з учителем та компонент «публічності» відповіді. Це і зрозуміло: чим вища тривожність, тим важче даються ситуації, що потенційно загрожують самооцінці, тим більш ймовірний дезорганізуючий ефект тривожності.

Однак «екзаменаційно-оціночна» тривога виникає і в тих дітей, які не мають тривожних рис особистості. У цьому випадку вона детермінована суто ситуаційними факторами, проте, будучи досить інтенсивною, також дезорганізує діяльність учня, не дозволяючи йому розкритися на іспиті з кращого боку, ускладнюючи виклад навіть добре вивченого матеріалу [19].

Зміна шкільного колективу як така є потужним стресогенним чинником, оскільки передбачає необхідність встановлення нових взаємозв'язків із незнайомими однолітками, причому результат суб'єктивних зусиль не визначено, оскільки переважно залежить від інших людей (тих учнів, з яких складається новий клас). Отже, перехід зі школи до школи (рідше – із класу до класу) провокує формування тривожності (передусім міжособистісної). Благополучні стосунки з однокласниками є важливим ресурсом мотивації відвідування школи. Відмова відвідувати школу нерідко супроводжується висловлюваннями на кшталт «а ще в моєму класі вчать дурні», «з ними нудно» тощо. Аналогічний ефект викликає і неприйняття дитячим колективом «старичка», якого, як правило, однокласники пов'язують



з його «ненормальністю»: заважає на уроках, зухвало спілкується з улюбленим вчителем, скаржиться дорослим, ні з ким не спілкується, вважає себе краще за інших [26].

Отже, почуття тривоги у шкільному віці неминуче. На школяра щодня діють різноманітні чинники тривожності. Тому оптимальне навчання у школі можливе лише за умови більш менш систематичного переживання тривоги з приводу подій шкільного життя. Однак інтенсивність цього переживання не має перевищувати індивідуальної для кожної дитини «критичної точки», після якої вона починає дезорганізувати, а не мобілізує вплив.

Висновки до першого розділу: З проблемою тривожності працювали багато зарубіжних та вітчизняних дослідників. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття тривожності. Аналіз основних робіт показує, що у розумінні природи тривожності можна простежити два підходи – розуміння тривожності як споконвічно притаманній людині властивості, і розуміння тривожності як реакції людини на ворожий зовнішній світ, тобто виведення тривожності із соціальних умов життя.

Виділяють два основні види тривожності. Перший – ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Інший вид – особистісна тривожність. Дитина, схильна до даного стану, постійно перебуває у настороженому і пригніченому настрої, у неї утруднені контакти з навколишнім світом, який сприймається ним як страшний і ворожий. Закріплюючись у процесі становлення характеру, особистісна тривожність призводить до формування заниженої самооцінки та похмурого песимізму.

Тривожні діти молодшого шкільного віку відрізняються частими проявами занепокоєності і тривоги, а також великою кількістю страху, причому страх і тривога виникають у тих ситуаціях, в яких дитині, як правило, нічого не загрожує. Також вони особливо чутливі, недовірливі та вразливі. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовитися від такої діяльності, в якій зазнають труднощів.

Підвищена тривожність заважає дитині спілкуватися, взаємодіяти у системі дитина-дитина, дитина-дорослий. А також підвищена тривожність сприяє блокуванню психосоматичних систем організму, що не дає можливості ефективної роботи на уроці.

На основі аналізу літератури та досвіду роботи зі шкільною тривожністю можна виділили кілька факторів, вплив яких сприяє її формуванню та закріпленню. До них входять:

- навчальні навантаження;
- нездатність учня впоратися зі шкільною програмою;
- неадекватні очікування з боку батьків;
- несприятливі стосунки з освітянами;
- оцінювально-екзаменаційні ситуації, що регулярно повторюються;
- зміна шкільного колективу та/або неприйняття дитячим колективом.

Тривожність як певний емоційний настрій з переважанням почуттями занепокоєння і страху зробити щось не те, не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам, розвивається ближче до 7, і особливо, до 8 років при великій кількості нерозв'язних і страхів, що йдуть з більш раннього віку. Головним джерелом тривог для молодших школярів є школа та сім'я.

Проте в дітей молодшого шкільного віку тривожність ще є стійкою рисою характеру і відносно зворотна під час проведення відповідних психолого-педагогічних заходів. Можна суттєво знизити тривожність дитини, якщо педагоги та батьки, які виховують її, дотримуватимуться потрібних рекомендацій.

## РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОПИС МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки, опис методів дослідження для діагностики рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Емпіричне дослідження проводилося з дітьми молодшого шкільного віку різної статі. У дослідженні брали участь хлопчики та дівчата – учні 1-4 класів Харківського приватного навчально-виховного комплексу «Гімназія ОЧАГ» у загальній кількості 15 чоловік, віком 6-10 років, з них 8 хлопчиків та 7 дівчат.

"В даний час для діагностики шкільної тривожності використовуються різноманітні методичні підходи, серед яких насамперед слід назвати спостереження за поведінкою учнів у школі, експертні опитування батьків учнів та вчителів, тести-опитувальники та проєктивні тести." [19] Для діагностування рівня тривожності молодших школярів використовуються наступні методики:

Метод експертних опитувань (батьків і педагогів) дозволяє визначити інтенсивність проявів шкільної тривожності у взаємодії учня зі значущими дорослими. Таким чином, діагностичні дані набувають додаткового обсягу. Проте достовірність цих даних безпосередньо залежить від соціально-перцептивних здібностей суб'єкта оцінювання, тобто здатності вчителів та батьків помітити ознаки тривожності у поведінці тієї чи іншої дитини (або їх відсутність, або можливий ефект приписування неіснуючої тривожності).

Малюнкові проєктивні методи не мають вікових обмежень, завдяки чому є універсальним психодіагностичним засобом, що дозволяє дослідити ті аспекти відносин випробуваного до світу або самого себе, яких дитина не усвідомлює, або ж, помічаючи їх, прагне приховати від інших людей (як варіант – від психолога).

Популярність малювальних проєктивних методик можна пояснити декількома причинами:

1. Процес малювання чинить виняткову, розгальмовуючу дію на людину, зменшуючи напруження, яке виникає при психологічному обстеженні, та сприяючи встановленню емоційного контакту з нею. Достоїнством проєктивних методик є їхня природність та наближеність до звичних видів людської діяльності. Ці методи є найбільш цікавими для обстежуваних і не викликають в них опору.

2. Малюнки досить зручні у використанні: аркуш паперу та олівець – це весь необхідний інструментарій, а людина ніби сама фіксує за допомогою олівця свої дії, рух думки. Це дає можливість психологу більше звертати увагу на зміни емоційного стану обстежуваного, відзначати особливості процесу малювання. Окрім того, вони не вимагають значної витрати часу.

3. Графічні методики є високоінформативним засобом пізнання особистості людини, який відображає те, як людина сприймає себе, які почуття вона переживає. В малюнку в єдиній формі представлені і образ, і ставлення людини до світу, і особистий досвід її переживань.

4. Процес малювання, особливо при зображенні значущих для людини ситуацій, має психотерапевтичний ефект: в малюнку людина ніби позбавляється від особистісного напруження, отримує можливість програти можливі рішення ситуації;

5. Проєктивні малюнкові методики є природними, близькими за своєю сутністю до звичних видів людської діяльності. Встановлення автора, який першим запропонував використовувати малюнки для виявлення психологічних особливостей людини, не є можливим. Спроби реалізувати цю ідею були у багатьох дослідників в різних країнах, але до Гуденаф Ф., створившої в кінці двадцятих років ХХ століття першу стандартизовану малюнкову методику – тест «Намалюй людину», ніхто не розробив достатньо однозначних та обґрунтованих критеріїв оцінки малюнків. До цього часу можна лише назвати невеличку книжку Коррадо Річчі «Мистецтво дитини»

(1887), видатного мистецтвознавця та критика того часу. В подальшому діагностична інтерпретація тих чи інших показників виконання завдання переглядалася і суттєво видозмінювалась. Було виявлено багато нових критеріїв оцінки малюнків. Починаючи з п'ятидесятих років ХХ століття і до нашого часу розробляється багато різноманітних малюнкових тестів.

При проведенні дослідження відповідно до мети та завдань були використані найбільш «діагностичні» методи досліджень:

Метод експертних опитувань педагогів та батьків учнів дозволяє отримати інформацію про симптоми тривожності, що виявляються у взаємодії з учителями та батьками.

Мета методики. Мета методу експертних опитувань – діагностика шкільної тривожності шляхом аналізу її поведінкових проявів.

Малювальні проєктивні методики:

"Я у школі", яку розробила Овчарова Р. В., у 1996 році, призначена для діагностики загальної шкільної тривожності.

"Моя вчителька" розробка Бітянової М. Р., у 1999 році, дозволяє визначити особливості ставлення до потенційно стресогенних об'єктів та ситуацій, визначити рівень шкільної тривожності у стосунках з учителем.

"Я на контрольній" – малюнок, в якому проявляються тривоги, пов'язані з екзаменаційно-оцінними ситуаціями.

Мета методик. Проєктивні малюнки дозволяють виявити шкільну тривожність учнів, або загальну, або пов'язану з тією чи іншою ситуацією.

Після отримання фактичних даних був проведений математико-статистичний аналіз результатів дослідження за допомогою Т-критерію Вілкоксона.

Критерій застосовується для зіставлення показників, виміряних у різних умовах однією і тією ж вибіркою піддослідних. Він дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, але і їх виразність. За його допомогою визначається, чи є зрушення показників у якомусь одному напрямку інтенсивнішим, ніж в іншому.

### Алгоритм підрахунку Т-критерію Вілкоксона

- 1.Скласти список випробуваних у будь-якому порядку, наприклад, алфавітному.
  - 2.Обчислити різницю між індивідуальними значеннями у другому та першому вимірах ("після" – "до"). Визначити, що вважатиметься "типовим" зрушенням і сформулювати відповідні гіпотези.
  - 3.Перевести різниці в абсолютні величини і записати їх окремим стовпцем (інакше важко відволіктися від різниці знака).
  - 4.Проранжувати абсолютні величини різниць, нараховуючи меншим значенням менший ранг. Перевірити збіг отриманої суми рангів із розрахунковою.
  - 5.Позначити кружками або іншими знаками ранги, що відповідають зсувам у "нетиповому" напрямку.
  6. Підрахувати суму цих рангів за формулою:  $T = \sum R_{\text{sub } r}$ , де  $R_{\text{sub } r}$  - рангові значення зрушень з більш рідкісним знаком.
  - 7.Визначити критичні значення Т даного n по таблиці.
- Якщо Темп. менше або дорівнює  $T_{\text{кр.}}$ , Зсув в "типову" сторону по інтенсивності достовірно переважає.

## 2.2 Опис процедури дослідження

Для проведення практичної частини усім досліджуваним було підбрано ряд методів і методик, що співвідносяться з проблемою, яка розглядається у даній роботі В якості методів збору первинних даних і подальшій обробці використовувалися: анкетування, малювальні психодіагностичні проєктивні методи та математичний статистичний аналіз.

Виходячи із мети та основних завдань роботи, для проведення емпіричного дослідження ми сформулювали наступні емпіричні мету і завдання. Емпірична мета, на яку було спрямоване емпіричне дослідження,

полягала в тому, щоб дослідити фактори тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Завданнями емпіричного дослідження було визначено:

1. Підбір методів та методик діагностики тривожності у молодших школярів.
2. Виявлення факторів тривожності в учнів молодшого шкільного віку.
3. Розробка програми психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
4. Реалізація розробленої програму.
5. Виконання експериментальної перевірки ефективності роботи програми психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку методом математичної статистики Т-критерій Вілкоксона.

Етапи дослідження:

Перший етап: підготовчий. На цьому етапі дослідження був зроблений теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, в результаті якого була сформована концепція дослідження, уточнені мета, об'єкт, предмет, завдання дослідження, намічені методи дослідження поставленої проблеми. Також був проведений відбір методів та методик дослідження, була визначена вибірка досліджуваних.

Завдання:

- скласти програму дослідження;
- опрацювати літературу з досліджуваної теми;
- підібрати діагностичні методики, адекватні цілям і завданням дослідження;
- визначити вибірку досліджуваних.

Другий етап: емпіричне дослідження.

Завдання:

- провести дослідження за визначеними методиками на виявлення факторів тривожності у дітей молодшого шкільного віку:

1. Метод експертних опитувань (батьків і педагогів) дозволяє визначити інтенсивність проявів шкільної тривожності у взаємодії учня зі значущими дорослими.

Малювальні проєктивні методики:

2. "Я у школі", яку розробила Овчарова Р. В., у 1996 році, призначена для діагностики загальної шкільної тривожності.

3. «Моя вчителька», розробка Бітянкової М. Р., у 1999 році, дозволяє визначити особливості ставлення до потенційно стресогенних об'єктів та ситуацій, визначити рівень шкільної тривожності у стосунках з учителем.

4. "Я на контрольній" – малюнок, в якому проявляються тривоги, пов'язані з екзаменаційно-оцінювальними ситуаціями.

- реалізувати програму психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Третій етап включав в себе обробку даних, їх аналіз, узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів.

Завдання:

- проаналізувати та узагальнити результати дослідження;
- виявити вплив програми на рівень тривожного стану в учнів, які брали участь у реалізації психокорекційної програми, порівняти рівень тривожності до проходження програми та після неї;
- провести статистичну обробку отриманих даних;
- виявити фактори тривожності у дітей молодшого шкільного віку
- виявити фактори тривожності у молодшому шкільному віці.

В дослідженні використовувались методи:

- теоретичний аналіз проблеми дослідження;
- психологічний аналіз;
- емпіричне дослідження, проведене за допомогою серії психодіагностичних методик;
- методи математичної статистики для обробки фактичного матеріалу, отриманого в дослідженні (Т-критерій Вілкоксона).



### РОЗДІЛ 3. ФАКТОРИ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 3.1. Науковий та методичний підхід до проблеми психологічної корекції тривожності дітей молодшого шкільного віку

Тривога є психічною властивістю та має виражену вікову специфіку, це виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Для кожного віку існують певні сфери дійсності, які викликають підвищену тривогу у більшості дітей, незалежно від реальної загрози або тривожності як сталого утворення. Ці «вікові піки тривожності» детерміновані віковими завданнями розвитку [26].

У молодших школярів тривожність є наслідком фрустрації потреби у надійності, захищеності із боку найближчого оточення (провідної потреби цього віку). Таким чином, тривожність у цій віковій групі є функцією порушення відносин з близькими дорослими. На відміну від дошкільнят, у молодших школярів таким близьким дорослим, крім батьків, може бути вчитель.

Відповідно до однієї з задач цього дослідження, нами була розроблена психокорекційна програма, яка буде сприяти зниженню рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку. Програма розрахована на 10 занять, тривалість яких від 40 хвилин до 1 години. Тривалість зустрічей відповідають віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку та вимог щодо організації психологічної корекції з цією віковою категорією.

Мета та завдання програми: скоригувати та зменшити високий рівень тривожності, підвищити впевненість у учнів молодшої школи, подолання страхів дитиною, розвиток емпатії, зняття психом'язової напруги, розвинути навички для самоконтролю та самостійної регуляції психологічних станів, розвиток комунікаційних навичок та сприяння формування позитивних взаємовідносин у шкільному колективі.

Методи, що були використані у програмі:

1. Релаксація. Підготовка тіла та психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвої та нервової напруги.
2. Концентрація. Зосередження на своїх зорових, звукових та тілесних відчуттях, на емоціях, почуттях та переживаннях.
3. Функціональна музика. Заспокійлива та відновлююча музика сприяє зменшенню емоційної напруженості, перемикає увагу.
4. Ігротерапія. Використовується для зниження напруженості, м'язової напруги, тривожності. Підвищення впевненості у собі, зниження страхів.
5. Тілесна терапія. Сприяє зниженню м'язової напруги, напруження, тривожності.
6. Арт-терапія. Актуалізація страхів, підвищення впевненості, розвиток дрібної моторики, зниження тривожності.

Форма роботи: тренінгові заняття

Опис та зміст програми описаний у додатку В.

Нами була проведена діагностика тривожності за допомогою методу експертного опитування дорослих (батьки та педагоги) під час батьківських зборів (перед та після психокорекції тривожності молодших школярів), малювальні проєктивні методики ми використали для обстеження учнів початкової школи перед початком впровадження психокорекційної програми та наприкінці останньої зустрічі з дітьми. Наступним кроком був аналіз та порівняння результатів зрушення між першим та другим вимірюванням результатів експерименту при допомозі методу статистичного аналізу Т-критерія Вілкоксона.

За допомогою методу експертного опитування батьків та педагогів учнів молодшого шкільного віку ми виявили прояв тривожності пов'язаної із взаємодією учня зі значущими дорослими, у дітей 6-10 років.

Інтерпретація результатів Під час обробки результатів враховується кількість «несприятливих» оцінок, даних батьками чи педагогами. На

наявність у дитини шкільної тривожності вказують 5-6 і більше ознак, зазначених у колонці «так» у відповідях питання 1-16.

Текст методики включає 16 питань (розробка А.В. Мікляєвої, П.В. Рум'янцевої) та процедура діагностики описана у додатку А

Результати опитування батьків та вчителів показано в Табл. 1.1 та Табл. 1.2.

*Таблиця 1.1.*

Результати опитування батьків

| № за порядком | До вимірювання, $t_{до}$ | Після вимірювання, $t_{після}$ | Різниця( $t_{до}-t_{після}$ ) | Абсолютне значення різниці | Ранговий номер різниці |
|---------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1             | 8                        | 4                              | -4                            | 4                          | 8                      |
| 2             | 14                       | 9                              | -5                            | 5                          | 12                     |
| 3             | 6                        | 3                              | -3                            | 3                          | 5                      |
| 4             | 9                        | 5                              | -4                            | 4                          | 8                      |
| 5             | 11                       | 6                              | -5                            | 5                          | 12                     |
| 6             | 13                       | 7                              | -6                            | 6                          | 14                     |
| 7             | 15                       | 8                              | -7                            | 7                          | 15                     |
| 8             | 7                        | 6                              | -1                            | 1                          | 2                      |
| 9             | 10                       | 6                              | -4                            | 4                          | 8                      |
| 10            | 11                       | 7                              | -4                            | 4                          | 8                      |
| 11            | 8                        | 3                              | -5                            | 5                          | 12                     |
| 12            | 7                        | 5                              | -2                            | 2                          | 3.5                    |
| 13            | 5                        | 3                              | -2                            | 2                          | 3.5                    |
| 14            | 16                       | 16                             | <b>0</b>                      | 0                          | <b>1</b>               |
| 15            | 12                       | 8                              | -4                            | 4                          | 8                      |
|               | Сума                     |                                |                               |                            | 120                    |

*Таблиця 1.2*

Результати опитування вчителів

| № за порядком | До вимірювання, $t_{до}$ | Після вимірювання, $t_{після}$ | Різниця( $t_{до}-t_{після}$ ) | Абсолютне значення різниці | Ранговий номер різниці |
|---------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1             | 8                        | 4                              | -4                            | 4                          | 6.5                    |
| 2             | 12                       | 8                              | -4                            | 4                          | 6.5                    |
| 3             | 7                        | 2                              | -5                            | 5                          | 12                     |
| 4             | 9                        | 5                              | -4                            | 4                          | 6.5                    |
| 5             | 10                       | 6                              | -4                            | 4                          | 6.5                    |
| 6             | 12                       | 6                              | -6                            | 6                          | 14                     |
| 7             | 14                       | 7                              | -7                            | 7                          | 15                     |
| 8             | 8                        | 5                              | -3                            | 3                          | 2                      |
| 9             | 11                       | 6                              | -5                            | 5                          | 12                     |
| 10            | 10                       | 6                              | -4                            | 4                          | 6.5                    |

|    |      |    |    |   |     |
|----|------|----|----|---|-----|
| 11 | 8    | 3  | -5 | 5 | 12  |
| 12 | 9    | 5  | -4 | 4 | 6.5 |
| 13 | 6    | 2  | -4 | 4 | 6.5 |
| 14 | 16   | 16 | 0  | 0 | 1   |
| 15 | 10   | 6  | -4 | 4 | 6.5 |
|    | Сума |    |    |   | 120 |

Сума по стовпцю рангів дорівнює  $\Sigma=120$

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми:  $\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$

Сума по стовпцю та контрольна сума рівні між собою, отже, ранжування проведено правильно.

Тепер відзначимо ті напрямки, які є нетиповими, у разі – позитивними. У Таблиці ці напрями та відповідні їм ранги виділені кольором. Сума рангів цих «рідкісних» напрямків становить емпіричне значення критерію Т:  $T = \sum R_t = 1 = 1$

За таблицею Додавків знаходимо критичні значення для Т-критерію Вілкоксону для  $n=15$ :

$$T_{кр} = 19 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості у разі простягається вліво, дійсно, якби " рідкісних " , у разі негативних, напрямів не було б зовсім, то й сума їх рангів дорівнювала б нулю. У нашому випадку емпіричне значення Т потрапляє у зону значимості:  $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$ .

Показники після експерименту не перевищують значення показників до проведення експерименту.

За результатами отриманих даних ми можемо зробити висновки про те, що тривожність у учнів молодшого шкільного віку пов'язана із фактором "проблеми та страхи у стосунках з вчителем". Ми знаємо, що вчитель для молодшого школяра є значущою постаттю, тому що, коли дитина приходить до школи, в неї змінюється соціальна ситуація розвитку та система "дитина-

вчитель" визначає відношення дитини до батьків, до інших дітей. Оцінка, яку дає вчитель дитині у тій чи іншій діяльності, сприймається як головна характеристика особистісних якостей учня. Ця оцінка є значущою для дитини.

Результати, отримані під час другого експертного опитування табл. 1.1 та 1.2 показали, що за думкою батьків та вчителів прояви тривоги у молодших школярів значно зменшились.

Малюнкові проєктивні методи нами були використані як методи, що дозволяють досліджувати ті аспекти відносин випробуваного до світу або самого себе, які він не усвідомлює.

Для перевірки наявності загальної шкільної тривожності нами була використана малюнкова проєктивна методика "Я у школі".

Процедура діагностики: діагностика проводилась у груповій формі. По закінченню малювання було проведено індивідуальне опитування, в якому був уточнений сюжет малюнку та відношення дитини до окремих елементів.

Інструкція до малюнку Намалюйте, будь ласка, малюнок на тему "Я у школі". Деякі учні висловлювали занепокоєння щодо своїх художніх здібностей. В такому разі ми заспокоювали дітей та пояснювали їм, важлива не якість малюнків, а їх авторський зміст.

Таблиця 1.3

Малюнкова проєктивна методика "Я у школі"

| № за порядком | До вимірювання, $t_{\text{до}}$ | Після вимірювання, $t_{\text{после}}$ | Різниця ( $t_{\text{до}} - t_{\text{после}}$ ) | Абсолютне значення різниці | Ранговий номер різниці |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------|------------------------|
| 1             | 3                               | 1                                     | -2   | 2                          | 12                     |
| 2             | 5                               | 3                                     | -2   | 2                          | 12                     |
| 3             | 2                               | 1                                     | -1   | 1                          | 5.5                    |
| 4             | 2                               | 1                                     | -1   | 1                          | 5.5                    |
| 5             | 4                               | 3                                     | -1   | 1                          | 5.5                    |
| 6             | 5                               | 2                                     | -3   | 3                          | 15                     |
| 7             | 5                               | 3                                     | -2   | 2                          | 12                     |
| 8             | 2                               | 1                                     | -1   | 1                          | 5.5                    |
| 9             | 4                               | 2                                     | -2   | 2                          | 12                     |
| 10            | 4                               | 3                                     | -1   | 1                          | 5.5                    |
| 11            | 2                               | 1                                     | -1   | 1                          | 5.5                    |
| 12            | 1                               | 0                                     | -1   | 1                          | 5.5                    |

|    |      |   |          |   |          |
|----|------|---|----------|---|----------|
| 13 | 1    | 0 | -1       | 1 | 5.5      |
| 14 | 5    | 5 | <b>0</b> | 0 | <b>1</b> |
| 15 | 4    | 2 | -2       | 2 | 12       |
|    | Сума |   |          |   | 120      |

Сума по стовпцю рангів дорівнює  $\sum=120$

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми:  $\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$

Сума по стовпцю та контрольна сума рівні між собою, отже, ранжування проведено правильно.

Тепер відзначимо ті напрямки, які є нетиповими, у разі – позитивними. У таблиці ці напрями та відповідні їм ранги виділені кольором. Сума рангів цих «рідкісних» напрямків становить емпіричне значення критерію Т:  $T = \sum R_t = 1 = 1$

За таблицею додатків знаходимо критичні значення для Т-критерію Вілкоксону для  $n=15$ :

$$T_{кр} = 19 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості у разі простягається вліво, дійсно, якби "рідкісних", у разі негативних, напрямів не було б зовсім, то й сума їх рангів дорівнювала б нулю. У нашому випадку емпіричне значення Т потрапляє у зону значимості:  $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$ .

Показники після експерименту не перевищують значення показників до проведення експерименту. табл. 1.3

Проаналізувавши малюнки випробуваних дітей, можна сказати, що такий фактор як "загальна тривожність" у школі та страх не відповідає очікуванням оточуючих також присутній в учнів молодшого шкільного віку. Як вже зазначалось раніше, у дітей, які навчаються у початковій школі, змінюється соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність, з'являються нові обов'язки та відповідальність, Саме це спричиняє появу загальної шкільної тривожності та напруженості.

Як свідчать дані, наведені в таблиці 1.3 прояви загальної шкільної тривожності зазнали позитивних змін після того, як діти закінчили заняття у психокорекційній групі.

Для діагностування рівня тривожності у відносинах з класним керівником ми використали малювальну проєктивну методику "Моя вчителька"

Процедура діагностики: діагностика проводилась у груповій формі. По закінченню малювання було проведено індивідуальне опитування, в якому був уточнений сюжет малюнку та відношення дитини до окремих елементів. Важливою умовою була відсутність вчителя на момент малювання та постмалювального опитування, для того, щоб діти почували себе вільно та мали свободу вибору висловлювань та форм поведінки.

Інструкція до малюнку "Моя вчителька": на цьому аркуші паперу намалюйте, будь ласка, свою класну керівницю. Важливо, щоб ви намалювали її такою, якою бачите її саме ви. Ваші художні здібності оцінюватись не будуть. Ми усі різні люди, саме тому ваші малюнки будуть різними і цікавими.

Таблиця 1.4

Малюнкova проєктивна методика "Моя вчителька"

| № за порядком | До вимірювання, $t_{до}$ | Після вимірювання, $t_{після}$ | Різниця ( $t_{до}-t_{після}$ ) | Абсолютне значення різниці | Ранговий номер різниці |
|---------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1             | 1                        | 1                              | 0                              | 0                          | 3.5                    |
| 2             | 3                        | 2                              | -1                             | 1                          | 10                     |
| 3             | 1                        | 1                              | 0                              | 0                          | 3.5                    |
| 4             | 2                        | 2                              | 0                              | 0                          | 3.5                    |
| 5             | 3                        | 2                              | -1                             | 1                          | 10                     |
| 6             | 4                        | 3                              | -1                             | 1                          | 10                     |
| 7             | 5                        | 3                              | -2                             | 2                          | 14.5                   |
| 8             | 3                        | 2                              | -1                             | 1                          | 10                     |
| 9             | 4                        | 3                              | -1                             | 1                          | 10                     |
| 10            | 4                        | 2                              | -2                             | 2                          | 14.5                   |
| 11            | 2                        | 2                              | 0                              | 0                          | 3.5                    |
| 12            | 3                        | 2                              | -1                             | 1                          | 10                     |
| 13            | 1                        | 1                              | 0                              | 0                          | 3.5                    |
| 14            | 5                        | 5                              | 0                              | 0                          | 3.5                    |
| 15            | 4                        | 3                              | -1                             | 1                          | 10                     |

|  |      |  |  |  |     |
|--|------|--|--|--|-----|
|  | Сума |  |  |  | 120 |
|--|------|--|--|--|-----|

Сума по стовпцю рангів дорівнює  $\sum=120$

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми:  $\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$

Сума по стовпцю та контрольна сума рівні між собою, отже, ранжування проведено правильно.

Тепер відзначимо ті напрямки, які є нетиповими, у разі – позитивними. У таблиці ці напрями та відповідні їм ранги виділені кольором. Сума рангів цих «рідкісних» напрямків становить емпіричне значення критерію Т:  $T = \sum R_t = 1 = 1$

За таблицею Додавків знаходимо критичні значення для Т-критерію Вілкоксону для  $n=15$ :

$$T_{кр} = 19 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості у разі простягається вліво, дійсно, якби "рідкісних", у разі негативних, напрямів не було б зовсім, то й сума їх рангів дорівнювала б нулю. У цьому випадку емпіричне значення Т потрапляє у зону невизначеності:  $T_{емп} < T_{кр}(0,05)$ .

Показники після експерименту перевищують значення показників до проведення експерименту.

Результати цього дослідження у табл. 1.4 показали, що ефективність проведеної програми на фактор відносин "вчитель-учень" якісного впливу не має.

За допомогою проєктивної методики "Я на контрольній" ми виявили фактори тривожності, пов'язані з екзаменаційно-оцінними ситуаціями, які відбуваються на різних уроках під час відповіді біля дошки, або при написанні перевіркової або тестової роботи.



Процедура діагностики: діагностика проводилась у груповій формі. По закінченню малювання було проведено індивідуальне опитування, в якому був уточнений сюжет малюнку та відношення дитини до окремих елементів.

Інструкція до малюнку: на цьому аркуші паперу намалюйте, будь ласка, себе під час контрольної або тестової роботи.

Інтерпретація результатів: для інтерпретації малюнків використовуються такі рівні аналізу (Аллан Дж., 1998; Романова Є. С, Потьомкіна О. Ф., 2000, Романова Є. С, Ситько Т. І., 1996

- 1) формально-графічний;
- 2) колірний;
- 3) рівень загальноприйнятих інтерпретацій;
- 4) рівень інтегрованості малюнка;
- 5) символічний;
- 6) сюжетний.

Найузагальненіші ознаки, що вказують на прояв тривожності (як загальної, так і ситуативно-специфічної), представлені у додатку Б. Наявність одного критерія за оціночною шкалою дорівнює одному балу для зручності підрахунку та порівняння результатів дослідження.

Таблиця 1.5

Малюнкова проєктивна методика "Я на контрольній"

| № за порядком | До вимірювання, $t_{до}$ | Після вимірювання, $t_{після}$ | Різниця ( $t_{до}-t_{після}$ ) | Абсолютне значення різниці | Ранговий номер різниці |
|---------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1             | 4                        | 2                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 2             | 5                        | 3                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 3             | 4                        | 2                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 4             | 3                        | 2                              | -1                             | 1                          | 5.5                    |
| 5             | 3                        | 1                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 6             | 4                        | 2                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 7             | 3                        | 1                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 8             | 4                        | 4                              | 0                              | 0                          | 2                      |
| 9             | 4                        | 3                              | -1                             | 1                          | 5.5                    |
| 10            | 3                        | 3                              | 0                              | 0                          | 2                      |
| 11            | 5                        | 3                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 12            | 3                        | 1                              | -2                             | 2                          | 11.5                   |
| 13            | 2                        | 1                              | -1                             | 1                          | 5.5                    |

|    |      |   |    |   |     |
|----|------|---|----|---|-----|
| 14 | 5    | 5 | 0  | 0 | 2   |
| 15 | 4    | 3 | -1 | 1 | 5.5 |
|    | Сума |   |    |   | 120 |

Сума по стовпцю рангів дорівнює  $\Sigma=120$

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми:  $\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+15)15}{2} = 120$

Сума по стовпцю та контрольна сума рівні між собою, отже, ранжування проведено правильно.

Тепер відзначимо ті напрямки, які є нетиповими, у разі – позитивними. У таблиці ці напрями та відповідні їм ранги виділені кольором. Сума рангів цих «рідкісних» напрямків становить емпіричне значення критерію Т:  $T = \sum R_i = 2+2+2=6$

За таблицею Додатків знаходимо критичні значення для Т-критерію Вілкоксону для  $n=15$ :

$$T_{кр} = 19 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 30 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимості у разі простягається вліво, дійсно, якби "рідкісних", у разі негативних, напрямів не було б зовсім, то й сума їх рангів дорівнювала б нулю. У цьому випадку емпіричне значення Т потрапляє у зону значимості:  $T_{емп} < T_{кр}(0,01)$ .

Показники після експерименту не перевищують значення показників до проведення експерименту.

У результаті аналізу результатів цього дослідження (табл.1.5) було встановлено, що у молодших школярів тривожність викликається фактором страху ситуації перевірки знань, а саме під час відповіді біля дошки, або при написанні перевірконої або тестової роботи, усної відповіді з місця, і ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що провідною діяльністю учнів віку 6-10 років залишається навчальна діяльність. Як свідчать дані, які ми отримали в результаті дослідження, продемонстровані в таблиці 1.5 показали, що

використана програма психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку позитивно вплинула на зниження фактору страху у дітей, які знаходяться у ситуації перевірки контролю якості знань та навчальних досягнень.

### 3.2 Опис робочої програми психокорекції тривожності у молодших школярів (6-10 років)

Актуальність: ґрунтуючись на результатах сучасних досліджень, можна говорити про сильну залежність між порушеннями психологічного здоров'я та навчальною успішністю дітей. Порушенням психологічного здоров'я відповідає виражене підвищення тривожності, що може призвести до значного зниження уваги, особливо довільної. У дітей із захисною агресивністю внутрішня напруга може зумовити підвищену рухову активність, схильність до дисципліни. Учні з наявністю виражених страхів, як правило, перебувають у стані постійної напруги, що зумовлює підвищену стомлюваність та зниження працездатності. Невпевненість у собі, що виникла у дитинстві, зазвичай, стає стійким новоутворенням. До кінця дошкільного періоду у дітей часто зустрічаються хвилювання, досада, напруженість. Ці стани відображають ті галузі розвитку психічної сфери дитини (особистісну, пізнавальну, діяльнісну), які найбільш схильні до змін у відповідному віковому періоді.

Зустрічі проводяться 1 раз на тиждень, тривалістю 25-30 хвилин. Програма включає 10 зустрічей.

Форма роботи – групова.

Мета програми – корекція високого рівня тривожності у дітей 6-10 років.

Завдання програми:

1. Зменшити рівень тривожності.
2. Підвищити впевненість у собі.

3. Подолання страхів дитиною.

4. Зняття психом'язової напруги.

Імовірні результати реалізації психокорекційної програми

Набути досвіду соціально-значущої дії. Відкрити у собі нові внутрішні сили та життєві ресурси, знайти внутрішню гармонію, навчитися володіти собою, контролювати та розпізнавати свої та чужі почуття, емоції, настрої, опанувати механізм самопомочі. Здобути соціально-значущі знання, необхідні у подоланні тривожності. Розвинути соціально значущі ставлення до себе та інших, підвищити самооцінку. Оцінювати ситуації та вчинки (ціннісні установки, моральна орієнтація). Пояснювати зміст своїх оцінок, мотивів, цілей (особистісна саморефлексія, здатність до саморозвитку). Пояснювати відмінності в оцінках однієї і тієї ж ситуації, вчинку різними людьми (в т.ч. і собою). Пояснювати самому собі: "що мені добре, що погано" (особисті якості, риси характеру), "що хочу" (мети, мотиви), "що можу" (результати). Самовизначатися в життєвих цінностях (на словах) і надходити відповідно до них, відповідаючи за свої вчинки (особистісна позиція).

#### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Програма складається із 10 занять. Заняття розраховані на створення довірливих відносин між психологом і дітьми, підвищення впевненості у собі, зняття психом'язової напруги, подолання страхів дитини. Під час останньої зустрічі проводиться діагностика.

Методи та техніки, що використовуються у програмі:

1. Релаксація. Підготовка тіла та психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвої та нервової напруги.

2. Концентрація. Зосередження на своїх зорових, звукових та тілесних відчуттях, на емоціях, почуттях та переживаннях.

3. Функціональна музика. Заспокійлива та відновлююча музика сприяє зменшенню емоційної напруженості, перемикає увагу.

4. Ігротерапія. Використовується для зниження напруженості, м'язової напруги, тривожності. Підвищення впевненості у собі, зниження страхів.

5. Тілесна терапія. Сприяє зниженню м'язової напруги, напруження, тривожності.

6. Арт-терапія. Актуалізація страхів, підвищення впевненості, розвиток дрібної моторики, зниження тривожності.

Використані методики:

"Паросток під сонцем", "Що я люблю?", "Чарівне ім'я", "Перетворення", "Похвалилки", "На що схожий мій настрій?", "Розкажи свій страх", "Водоспад", "За що мене любить мама", "Продумай заздалегідь", "Конкурс боюсиків", "Чарівні дзеркала", "Чарівна подорож", "Скульптура", "Моя перлина", "Невизначені фігури", "Веселий страх", "Допоможи Оху".

Структура заняття

|   | Елемент тренінгу   | Коментар  |
|---|--|---|
|   | Ритуал привітання  | Дозволяє об'єднувати дітей, створювати атмосферу групової довіри та прийняття. Ритуал може бути придуманий самою групою.  |
| 2 | Розминка – вплив на емоційний стан дітей, рівень їхньої активності. (Психогімнастика, музикотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія, тілесна терапія, пальчикові ігри.) | Розминка виконує важливу функцію настроювання на продуктивну групову діяльність. Розминочні вправи вибираються з урахуванням актуального стану групи. Одні дозволяють активізувати дітей, підняти їхній настрій; інші, навпаки, спрямовані на зняття емоційного збудження |
|   | Основний зміст заняття – сукупність психотехнічних   | Пріоритет віддається багатофункціональним технікам,   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | вправ і прийомів, вкладених у вирішення завдань даного заняття. (Рольові ігри, казкотерапія, відтворення ситуацій, етюди, групова дискусія.) | спрямованим на одночасний розвиток пізнавальних процесів, формування соціальних навичок, динамічний розвиток групи. Важливим є порядок пред'явлення вправ та їх загальна кількість. Послідовність передбачає чергування діяльності, зміну психофізичного стану дитини: від рухомого до спокійного, від інтелектуальної гри до релаксаційної техніки. Вправи розташовуються у порядку від складного до простого (з урахуванням втому дітей). Кількість ігор та вправ 2-4 |
|  | Рефлексія заняття – оцінка заняття. Арт-терапія, бесіди  | Дві оцінки: емоційна (сподобалося – не сподобалося, було добре – було погано і чому) та смислова (чому це важливо, навіщо ми це робили)   |
|  | Ритуал прощання  | Дозволяє об'єднувати дітей, створювати атмосферу групової довіри та прийняття. Ритуал може бути придуманий самою групою.  |

Матеріал та обладнання: магнітофон, спокійна музика, ватман із зображенням різних фігур або окремі картки, фарби, олівці, альбоми для малювання.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Технічні засоби навчання:

Обладнання робочого місця вчителя:

- класна дошка
- персональний комп'ютер із принтером
- доступ до мережі Інтернет

Обладнання класу:

- учнівські столи одномісні з комплектом стільців
- стіл учительський з тумбою
- шафа для зберігання дидактичних матеріалів

Навчально-методична література

1. Захаров, А.І. Денні та нічні страхи у дітей. / А. І. Захаров. - СПб.: Мова, 2013.
2. Істратова, О.М. Довідник психолога початкової школи/О.М. Істратова, Т.В. Ексакусто. -Фенікс, 2009.
3. Костіна, Л.М. Ігрова терапія з тривожними дітьми / Костіна Л. М. - СПб.: Йдеться, 2012.
4. Крюкова, С.В. Дивуюсь, злюсь, боюся, хвалюся і радію. Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку/С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. - М.: Генезіс, 2011.
5. Мікляєва, А.В. Шкільна тривожність: діагностика, профілактика, корекція/А.В.Мікляєва, П.В. Румянцева. - СПб.: Мова, 2009.
6. Хухлаєва, О.В. Основи психологічного консультування та психологічної корекції / О.В. Хухлаєва. - М: Академія, 2014.
7. Хухлаєва О.В. Стежка до свого Я: уроки психології у початковій школі/О.В. Хухлаєва. - М.: Генезіс, 2011.
8. О.Є. Марінушкіна Психологічний розвиток молодших школярів - Видавництво "Ранок", 2013

Зустріч 1

"Паросток під сонцем"

Мета: емоційне та м'язове розслаблення.

Матеріал та обладнання: магнітофон, спокійна музика.

Діти перетворюються на маленький паросток (згортаються в клубочок і обхоплюють коліна руками) все частіше пригріває сонечко і паросток починає рости і тягнутися до сонечка.

"Що я люблю?"

Ціль: знайомство з дитиною.

Діти в колі, кожен каже по черзі, що він любить з їжі, одягу, у що любить грати і т.д.

Читання оповідання "От якби все було не так".

Ціль: підвищення позитивного настрою.

Пропоную послухати невелику дитячу історію про дракончика Памсі, який завжди казав: "От якби все було не так..." і потрапив у стан напруги та сумував.

Дракончик Памсі продовжував сумувати, і був дуже здивований, коли його друг порадив йому проганяти темні думки, коли тільки забажаєш. Йому дуже хотілося дізнатися, як можна зробити це, і він з нетерпінням чекав, коли ж Друг навчить його.

- Отже, Ти, Памсі, сумуєш через те, що не видихаєш вогонь, як це роблять дорослі дракони, і твоя шерсть не така гладка, як у них. Твій тато не живе з вами, і тебе це дуже засмучує. У тебе залишається мало часу для розваг із друзями через те, що тобі потрібно гуляти з молодшим братом? Ти не можеш усе це змінити, але можеш змінити свої думки про це.

Спробуй подумати про все це інакше, як би з іншого боку, а думки вибирай тільки світлі. Памсі був здивований.

– Як це – тільки світлі? – спитав він.

- Дуже просто! Ти збирав колись квіти на лузі? Ти вибираєш лише ті, які тобі подобаються, – Друг нахилився і зірвав дві квітки.



– Назвемо один із них "Навіть якщо...", а інший – "У будь-якому разі...". Це один із способів звільнення від темних думок. Ми намагатимемося про все, що тебе засмучує, думати по-іншому за допомогою цих слів. Говори їх замість слів жалю, які ти повторював, коли сумував. Замість слів "От якби все було по-іншому" говори так: "Навіть якщо я не вмію видихати вогонь, як дорослі, у будь-якому випадку, у мене є друзі, такі ж як я, і хоча вони теж поки що багато чого не вміють робити як дорослі, нам буває дуже добре разом. Навіть якщо тато не живе з нами, я можу з ним бачитись, коли захочу. Навіть якщо мені доводиться гуляти з молодшим братом, у будь-якому разі, нам з ним дуже весело, і в мене залишається час пограти з друзями."

Памсі зробив великі очі – виявилось, що змінювати думки не так вже й складно!

- Невже це допомагає проганяти темні думки і виправляти поганий настрій? – Запитав він Друга.

- Дуже навіть допомагає, але іноді доводиться повторювати ці слова багато разів, поки настрою не стане кращим.

- Як твій настрій зараз? – Запитав Друг.

- О! Набагато краще! Але я хочу ще потренуватися. Це набагато краще, ніж чекати, коли все минеться само собою.

### Обговорення

– У кожного з нас бувають ситуації, які нас засмучують, проте не варто надовго застрягати на сумних думках.

Висновок – ми можемо змінити ситуацію, але ми можемо самі вибирати, що думати та як думати.

Виявляється, ми можемо за допомогою правильних думок ("Навіть якщо... У будь-якому разі...") та слів змінювати ситуацію. Давай потренуємось.

### Малювання на тему "Автопортрет"

Ціль: усвідомлення свого самопочуття

Дитині пропонується намалювати себе з тим настроєм, з яким він піде із заняття.

Подарунок другу

Ціль: підвищення позитивного настрою.

Психолог та дитина по черзі дарують один одному посмішку (бере її за руки) або кажуть щось приємне.

Зустріч 2

"Паросток під сонцем"

Див. зустріч 1.

«"Чарівне ім'я"

Мета: досягнення взаєморозуміння та згуртованості.

Психолог ставить питання, дитина відповідає.

- Тобі подобається твоє ім'я?
- Чи хотів би ти, щоб тебе звали інакше? Як?

Дитина вибирає ім'я, що сподобалося. Потім дитина говорить кілька пропозицій про ім'я, про його переваги.

Малювання самого себе.

Мета: досягнення взаєморозуміння та згуртованості.

Матеріал та обладнання: фарби, олівці, листи для малювання.

Психолог пропонує намалювати себе у трьох дзеркалах:

- у зеленому- такими якими вони уявляються;
- у блакитному – якими вони хочуть бути;
- у червоному – якими їх бачать друзі.

"Подарунок другу"

Див. зустріч 1.

Зустріч 3

"Паросток під сонцем".

Див зустріч 1.

Вправа "Перетворення".

Ціль: усвідомлення свого емоційного стану.

Психолог пропонує дитині:

насупитися як... осіння хмара; розлючена людина;

позлитися як... зла чарівниця; два барани на мосту; голодний вовк;  
дитина, у якої відібрали м'яч;

злякатися як... заєць, що побачив вовка; пташеня, що впало з гнізда;

посміхнутися як... кіт на сонечку; саме сонечко; хитра лисиця.

Малювання на тему "Мій настрій"

Ціль: усвідомлення свого емоційного стану.

Після виконання малюнків дитина розповідає, який настрій вона зобразила.

Вправа "Закінчи речення"

Ціль: розвиток вміння відчувати настрій.

Дитині пропонується закінчити речення:

Дорослі зазвичай бояться. діти зазвичай бояться...; мами зазвичай бояться...; татусі зазвичай бояться....

Обговорення.

Подарунок другу

Див. зустріч 1.

Зустріч 4

"Паросток під сонцем"

Див. зустріч 1.

"Похвалилки"

Ціль: підвищення самооцінки дитини.

Дитина отримує картку, на якій зафіксована будь-яка схвалена оточуючими дія або вчинок. Причому формулювання обов'язково починається словами "Одного разу я..." Наприклад: "Одного разу я допоміг

товаришу в школі" або "Одного разу швидко виконав домашнє завдання" і т.д.

На обмірковування завдання дається 2-3 хвилини, після чого дитина робить коротке повідомлення про те, як одного разу він чудово виконав саме те, що зазначено у його картці.

На закінчення можна провести розмову про те, що кожна дитина має якісь таланти, але для того щоб це помітити, необхідно уважно, дбайливо і доброзичливо ставитися до оточуючих.

Гра "На що схожий мій настрій?"

Ціль: усвідомлення свого самопочуття.

Дитина каже, на що схожий настрій. Починає психолог: "Мій настрій схожий на білу пухнасту хмарку у спокійному блакитному небі".

Подарунок другу

Див зустріч 1

Зустріч 5

"Паросток під сонцем"

Див зустріч 1

"Розкажи свій страх"

Ціль: зняття психоемоційної напруги.

Психолог розповідає дитині про свої власні страхи, тим самим показуючи, що страх – нормальне людське почуття і його не треба соромитися. Потім дитина сама розповідає чого вона боялася, коли була маленькою.

Малювання на тему "Чого я боявся, коли був маленьким..."

Ціль: зняття психоемоційної напруги.

Дитина малює свої страхи.

Усі жахіття та страхи залишаються в кабінеті у психолога.

"Водоспад"

Ціль: ця гра на уяву допоможе дітям розслабитися.

Матеріал та обладнання: магнітофон, спокійна музика.

"Сядь зручніше і заплющи очі. 2-3 рази глибоко вдихни і видихни. Уяви собі, що ти стоїш біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уяви себе під цим водоспадом і відчуй, як це прекрасне біле світло струмує по твоїй голові ... Ти відчуваєш, як розслабляється твоє чоло, потім рот, як розслабляються м'язи шиї ... Біле світло тече по твоїх плечах, потилицю і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. з твоєї спини, і ти помічаєш, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою та розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животі. Ти відчуваєш, як вони розслабляються і ви самі собою, без жодного зусилля, можеш глибше вдихати і видихати. Це дозволяє тобі відчувати себе дуже спокійно та приємно.

Нехай світло тече також по твоїх руках, на долонях, на пальцях. Ти помічаєш, як руки та долоні стають дедалі м'якшими і розслабленишими. Світло тече і по ногах, спускається до твоїх ступнів. Ти відчуваєш, що вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад із білого світла обтікає все твоє тіло. Ти відчуваєшся абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєшся і наповнюєшся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуй цей водоспад світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягнись, випростайся і розплющ очі».

Подарунок другу

Див. зустріч 1.

Зустріч 6

Вітання

Ціль: позитивний настрій.

Дитині пропонується привітати психолога так, як він хоче (у разі труднощів можна запропонувати привітатись як представник якоїсь країни).

Гра "За що мене любить мама"

Мета: підвищення впевненості у собі

Дитина каже, за що її любить мама.

Потім його можна попросити, щоб він повторив те, що перерахував.

Спочатку діти, щоб здатися значущими, розповідають, що мами люблять їх за те, що вони миють посуд, не заважають мамі писати дисертацію, люблять маленьку сестричку... Тільки після багаторазового повторення цієї гри діти приходять до висновку, що їх люблять просто через те, що вони є.

"Продумай заздалегідь".

Ціль: зняття психоемоційної напруги.

Сядь спокійно у комфортній позі. Якщо хочеш, закрій очі.

Уяви себе у важкій ситуації. Наприклад: Відповідь біля дошки у присутності директора школи.

Постарайся відчувати себе так спокійно, як можеш.

Подумай, що скажеш і що зробиш.

Вигадуй можливі варіанти поведінки доти, доки не відчуєш себе абсолютно спокійно.

Що відчував, коли виконував вправу? Чи вийшло в тебе заспокоїтися?

"Розслаблення під музику"

Ціль: розслаблення.

Сядь спокійно у комфортній позі. Закрий очі. Повільно розслабте м'язи.

Уяви, що там, де дуже добре і не треба ні про що турбуватися. Яке місце ти поставив? Розкажи про нього.

Подарунок другу

Див. зустріч 1.

Зустріч 7

Вітання

Див. зустріч 6.

Вправа "Конкурс боюсиків"

Ціль: формування впевненості в собі.

Психолог та дитина передають один одному м'яч. Отримавши м'яч, дитина повинна назвати той чи інший страх, вимовляючи при цьому голосно і впевнено "Я ... цього не боюся!"

Малювання на тему "Чарівні дзеркала"

Мета: формування позитивної "Я-концепції", самосприйняття.

Психолог пропонує намалювати себе у трьох дзеркалах, але не простих, чарівних: у першому-маленького і переляканому; по-друге – великим та веселим; у третьому – сміливим і сильним.

Після запитання : яка людина симпатичніша? На кого ти зараз схожий? В яке дзеркало ти частіше дивишся?

"Чарівна подорож"

Ціль: розслаблення.

Матеріал та обладнання: магнітофон, спокійна музика.

Запропонуйте дитині сісти зручніше та заплющити очі. Можна включити якусь плавну, приємну мелодію (музика обов'язково має бути без слів!). Поясніть, що зараз ви гратимете в чарівну подорож. Попросіть дитину розслабитися, зробити глибокий вдих, видих і постаратися уявити те, про що ви їй говорите.

А розповісти ви можете приблизно таке.

Уяви собі, що ми сидимо в кімнаті і дивимося у вікно, а там синє-синє небо. По небу неквапливо плывуть хмари. Дуже красиво. Раптом ми бачимо, що одна пухнаста хмара наближається до нашого вікна. Його форма нагадує поні. Ми залюбувалися цим видовищем, а хмара підпливла зовсім близько до нас... Дивись, вона махає нам лапкою, ніби запрошує сісти!.. Ми обережно відчиняємо вікно і сідаємо на теплу хмару. ми полетимо? Напевно, треба подумати про місце, де тобі завжди добре. Подумай про таке місце.

Хмара почала рухатися. Ось уже наш будинок здається крихітним вдалині, нижче пролітають зграї птахів. Напрочуд добре. Ось, здається, ми

починаємо знижуватися. Хмара опускає нас на землю. Тепер ти можеш іти. Ми там, де ти спокійний та щасливий, де тобі дуже добре. Подивися, що там навкруги? Які тут запахи? Що ти чуєш? Чи є тут окрім тебе якісь люди чи тварини? Тут можеш робити все, що хочеш. Побудь тут ще трохи, поки я поррахую до десяти, а потім знову підемо до хмари (повільно рахуйте від одного до десяти). Ну ось, нам час повертатися, залази на хмару. Ми знову летимо по самому синьому небу. Ось уже з'явився наш будинок. Хмара акуратно підпливає до вікна. Ми з тобою залазимо до нашої кімнати прямо через вікно. Ми дякуємо хмарі за чудову прогулянку і махаємо їй рукою. Воно повільно спливає в далечінь. Коли я поррахую до п'яти, воно розчиниться в небі, а ти розплющить очі (вважайте до п'яти)".

Після того як дитина розплющить очі, попросіть її поділитися з вами враженнями від подорожі. Чи було йому приємно плавати на хмарі? Яке місце він собі уявив? Яким воно було? Як він там себе почував?

Примітка. Поставтеся уважно до розповіді дитини – вона може містити дуже важливу інформацію про те, де і від чого ваш син (дочка) відчувається найбільш комфортно. А це вже можна використовувати не тільки для фантастичних подорожей, але і для того, щоб "казку зробити біллю".

## Зустріч 8

### Вітання

Див. зустріч 6.

### "Скульптура"

Ціль: зняти м'язову напругу.

Дитина – скульптор, психолог – скульптура. Потім змінюються. За завданням скульптор ліпить із "глини" скульптуру:

- дитину, яка всім задоволена.
- дитину, яка сумує.
- дитину, яка чогось боїться.
- веселу дитину.



## "Моя перлина"

Мета: зняття м'язової та емоційної напруги у дитини та підняття її самооцінки, віри у свою унікальність.

Матеріал та обладнання: магнітофон, спокійна музика.

Отже, запропонуйте дитині сісти та розслабитися. Нехай він заплющить очі і кілька разів глибоко вдихне і видихне. Тепер можна запрошувати його у подорож внутрішніми просторами. Ідеально, якщо як музичний супровід у вас знайдеться мелодія, що включає звуки моря (зрозуміло, без слів).

Можна починати розповідь-медитацію: "Душа кожної людини схожа на море. То вона світла і спокійна, сонячні відблиски світяться на її поверхні, радує оточуючих. То налетить шторм, хвилі клекочуть, трощать і змітають все, що підвернулося на їхньому шляху. моменти оточуючі можуть боятися моря і уникати його, але яка б погода не була, на дні моря все інакше... Давай спробуємо опуститися в прозору бірюзову товщу води. Там, на самому дні моря, лежить справжній скарб твоєї душі... Це перлина... Тільки ти можеш взяти її в руки. Підпливи ближче і розглянь її. Який вона випромінює світло? Такі перлини є в душі та в інших людей, але ніде немає навіть двох однакових.

Чуєш звуки? Напевно, вона хоче сказати тобі щось важливе про тебе! Послухай її уважно, адже вона знає, що ти є унікальним, добрим, особливим. Ти добре почув, що вона тобі розповіла? Якщо так, то дбайливо опусти перлину знову на дно твоєї душі. Подякуй їй за те, що ти можеш почуватися щасливим. Що ж, настав час плисти назад. Коли я порахую до десяти, ти підпливеш до поверхні моря, виринеш і розплющиш очі».

Подарунок другові.

Див. зустріч 1.

Зустріч 9

Вітання

Див. зустріч 6.

"Невизначені фігури"

Ціль: зниження психоемоційної напруги.

Матеріал та обладнання: ватман із зображенням різноманітних фігур або окремі картки.

Психолог малює різні фігури, дитина говорить, на які страшні істоти вони схожі.

«Веселий страх»

Ціль: символічне знищення страху.

Матеріал та обладнання: ватман із зображенням різних фігур або окремі картки, фарби, олівці.

Дитині пропонується домалювати до цих невизначених фігур щось смішне, щоб було смішно, а не страшно на нього дивитися. Потім кожен розповідає, як він це зробив.

«Допоможи Оху»

Ціль: символічне знищення страху.

Психолог читає початок казки про Оха. Після прослуховування, дитина пропонує як він хотів би їй допомогти. Жаль йому Оха. Потім складає сам кінець казки.

Страх на ім'я «Ох»

В одній далекій країні жив був страх, звали його Охом. Ночами Ох виходив надвір і заглядав кожному у вікна, вривався у сни всім і лякав. Дітей він лякав, ховаючись під ліжком та у шафі. Вдень він спав. Складна робота була в Оха. Та й складно було жити – не було друзів у нього, всі його боялися. Тільки вдень, коли він спав, йому снилися тато та мама. А вони ж казали йому не йти на цю роботу, просили знайти щось інше, легше. Попереджали його.

Але одного ранку, коли Ох ішов додому, він раптом побачив дівчинку. Вона сиділа на лавці і дивилася на нього широко розплющеними ногами, але вона не боялася його. Дівчинку звали Катя.

Катя підбігла до нього і запитала: Чому ти не спиш, адже ще навіть сонце не встало?

Ах не міг повірити, що відбувається. Вона не боялася його. І тут він відповів їй: Ти... Ти мене не боїшся?

"Зовсім ні, як тебе можна боятися? Ти такий милий, у тебе добрі очі", – відповіла вона.

Ох усміхнувся, вперше його хтось не злякався. Радості його не було меж.

- Як тебе звати?

- Катя.

- А тебе?

- Мене всі звать Ох. А свого справжнього імені я вже не пам'ятаю. У мене немає друзів. Усі мене бояться, – сказав Ох і гірко заплакав.

- Хочеш я дружитиму з тобою, ти тільки не плач. Я тебе не боюсь.

І пішли вони в гості до Оха. Ох розповів дівчинці багато цікавого. Вони довго говорили до пізнього вечора, а потім дівчинка пішла додому.

Тут Ох зрозумів, що не треба лякати людей, що люди добрі та завжди допоможуть. І цієї ночі Ох заснув міцним сном і всі мешканці міста заснули спокійним солодким сном.

Подарунок другові.

Див. зустріч 1.

Зустріч 10.

Вітання

Див. зустріч 6.

Автопортрет.

Ціль: підвищення впевненості у своїх силах.

Дитина малює свій портрет, потім психолог дістає попередні малюнки дитини (у 3 дзеркалах і т.д.) і запитує, що змінилося?

Мої досягнення.

Ціль: підвищення впевненості у своїх силах.

Дитина символічно зображує навколо свого портрета досягнення.

Вправа «Порятунок від тривоги».

Ціль: зняття тривоги, занепокоєння.

Необхідний час: 5-10 хв.

Процедура: Розслабся і уяви, що ти сидиш на чудовому зеленому лузі в ясний сонячний день... Небо осяяне веселкою, і частка цього саява належить тобі... Воно яскравіше за тисячі сонців... Його промені м'яко і ласкаво пригрівають твою голову, проникають в тіло, розливаються по ньому, все воно наповнюється очищаючим лікувальним світлом, в якому розчиняються твої прикросці і тривоги, всі негативні думки та почуття, страхи та припущення. Всі хворі частинки залишають ваше тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Тепер тобі тепло та радісно.

Подарунок другу.

### 3.3 Аналіз ефективності програми психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку

Після теоретичного вивчення та аналізу проблеми факторів тривожності дітей молодшого шкільного, нами було підготовлено й проведено дослідження ефективності впровадженої програми. На основі результатів, що отримані з емпіричної частини, ми визначили, що фактори тривожності дітей молодшого шкільного віку є чинниками, які впливають на навчальну неуспішність, соціальні відносини між дітьми, стосунки між вчителем та учнем. Нами були досліджені наукові та методичні підходи до питання психологічної корекції тривожності учнів початкових класів, розроблена та апробована програма психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку, а також проведено повторне дослідження та аналіз ефективності програми психокорекції тривожності у молодших школярів.

Програма психокорекції, яку ми розробили, не є остаточним варіантом, її можна змінювати, розширювати, або корегувати при потребі. Важливим є дотримання розташування вправ, які значно впливають на хід заняття в подальшому, на саморозкриття дітей, на позитивну перебудову засобів взаємодії між дітьми ближче до кінця циклу. Суттєво важливо, аби здійснення роботи відбувалося на кожному з рівнів, що структурно складають компоненти тривожності.

Даний віковий період передбачає взаємодію молодших школярів з оточуючими дорослими (батьками та учителем) як фокус соціальної складової. Застосована комплексна програма психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку, засвідчила, що успішне вирішення цієї проблеми можливе у вигляді фіксації тривожності та її зниження, прояви якого – адекватний психічний розвиток молодших школярів та забезпечення сприятливих умов для їх особистісного формування. Таким чином, з урахуванням методичних рекомендацій та впровадженням програми психокорекції тривожності дітей молодшого шкільного віку, нами було здійснено проведення та аналіз повторного дослідження, що мав на меті визначення ефективності психокорекційної програми.

Таким чином, психокорекційна програма, запроваджена нами є ефективною, про що свідчать позитивні результати повторного обстеження. Дослідження підтверджує нашу гіпотезу про те, що розроблена програма може бути використана у роботі шкільних психологів для зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час навчального процесу.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз цього дослідження показав, що більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати тривожність диференційовано: як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту. Визначено, що вступ до школи породжує у дитини нові емоційні переживання, головним джерелом тривоги для молодших школярів є школа та відносини із значущими дорослими.

2. Отримані дані допомогли ідентифікувати чинники тривожності у випробуваних дітей молодшого шкільного віку: навчальні навантаження, нездатність впоратися зі шкільною програмою, неадекватні очікування з боку батьків, несприятливі стосунки з освітянами, оцінювально-екзаменаційні ситуації.

3. Після урахування методичних рекомендацій, ми визнали необхідним проводити психокорекційну роботу з тривожними дітьми, яка ґрунтується на положеннях комплексності, диференційованості, системності, послідовності та етапності. Розроблена програма враховує взаємодію емоційних, когнітивних, особистісних та поведінкових компонентів. Увагу було направлено на підвищення самооцінки дитини, навчання дитини способам зняття м'язової та емоційної напруги, по відпрацюванню навичок володіння собою у ситуаціях, що травмують дитину. Роботу по цим напрямкам можна проводити паралельно, поступово та послідовно. Для проведення програми корекції тривожності молодших школярів були розроблені та проведені заняття, які включали такі методи і техніки: арт-терапія, ігрова терапія, психогімнастика, вправи на м'язову релаксацію. Кожне заняття у програмі корекційного впливу включало одну гру, або комбінацію декількох ігор.

4. Результати короткотривалої психокорекційної інтервенції свідчать про ефективну психокорекційну дію програми, що демонструє зменшення проявів

тривожності та дезадаптивного стану, сприяє нормалізації емоційного стану, змінює дисфункціональні схеми молодших школярів. Проте такі дезадаптивні компоненти, як "взаємини з вчителем", "відповідь біля дошки або з місця" залишилися незмінними. Це може бути пов'язано з їх більшою залежністю від структури особистості іншої сторони. У тренінг потрібно залучати не тільки дітей молодшого шкільного віку, але й розробляти методичні рекомендації для батьків та вчителів, тобто для усіх значущих дорослих дитини. Можливо, завдяки залученню дорослих, саме цей компонент, який викликає тривогу у молодших школярів, буде зменшений.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова, Г.С. Вікова психологія: Підручник для студентів ВНЗ М.: Академічний Проєкт, 2010.
2. Андрєєва А. Психологічна підтримка дитини.// Виховання школярів. - 2010. № 3.
3. Аракелов Н.Є, Шишкова Н. Тривожність: методи її діагностування та и корекції // Вісник МУ, сер. Психологія. 2008. - № 1 с. 18
4. Аракелов Н.Є., Лисенко Е.Е. Психофізіологічний метод оцінки тривожності // Психологічний журнал. 2007 - № 2 с. 34-38
5. Божович Л.І. Особистість та її формування у дитячому віці. (психологічне дослідження) М., Просвіта, 1968.- 345 с.
6. Вілюнас В. К. Психологія емоційних явищ. - М.: Вид-во МГУ, 2006. - 220 с.
7. Давидов В.В., Драгунова Т.В, Ітельсон Л.Б. та ін.; Під ред. А. В. Петровського. Вікова та педагогічна психологія. Підручник для студентів педагогічних інститутів. - 2-е вид., випр. та доп. - М.: Просвещение, 1979. – 288 с.
8. Захаров А. І. Як подолати страхи у дітей -М.: Педагогика,2006. - 64 с.
9. Захаров А. І. Попередження відхилень у поведінці дитини: 3-є вид., випр – СПб: Союз, 2007. –224 с.
10. Зіньковский В. В. Психологія динства. - М.: Академія,2006. - 356 с.
11. Кочубей Б. Ноїкова О. Знімемо маску з тривоги // Сім'я та школа.-2008. - №11.
12. Кочубей Б. Новікова О. Ярлики для тривожності // Сім'я та школа.-2008.- № 9.
13. Кочубей Б., Новікова О. Лики та маски тривоги // Виховання школяра. 1990 - №6 с. 34-41.



14. Короткий психологічний словник /Упор.. Л.А. Карпенко, під заг. ред. А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського. - М.: Просвіта,2010. - с.195
15. Кулагіна І.Ю. Вікова психологія: Навчальний посібник.-М.: РОУ, 2008.-80 с.
16. Кученко Т. Про дитячу тривожність. // Виховання школярів 2002. - №5.
17. Леві Л.А. Нестандартна дитина. - М.: Знание,2009. - 84 с.
18. Лісіна М.І. Спілкування, особистість та психіка дитини/Під ред. А.Г. Рузеной. - М.: ИПП.2007. - 384 с.
19. Мікляєва А. В., Румянцева П. В. Шкільна тривожність: діагностика, профілактика, корекція. — СПб.: Речь, 2004. — 248
20. Неймарк М.З. Афекты у дітей та шляхи їх подолання / Педагогика, 1963, №5.-с. 38-40.
21. Немов Р. С. Психологія: підручник у 3 кн. Кн. 1 Загальні основи психології/ 2-е вид. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2005. -576с.
22. Загальна психологія: курс лекцій для педагогічної освіти / Упор. С. І. Рогов. - М.: ВЛАДОС,2005. - 608 с.
23. Загальна психологія: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів. /Під ред. В.В.Богословського та ін. - М.: Просвіта, 2003. - 351 с., ил.
24. Овчарова Р.В. Практична психологія - М.,Т.Ц. «Сфера», 2006.
25. Практикум по віковій психології: Навчальний посібник / Під ред. Головей Л.А., Рибалко Є.Ф. – СПб.: Речь, 2010. – 694 с.
26. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологія природи та вікова динаміка. - М.:МПСИ,2010. - 226 с.
27. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога в освіті: навчальний посібник. - М.: ВЛАДОС, 2006. -529с.
28. Соціальна психологія / Під ред. А.В. Петровського. - М.: Просвіта, 2007. - 162 с.
29. Фрейд З. Психологія насвідомого. М.; 2009.- 540 с.

30. Фромм А. Абетка для батьків. - Л.:Леніздат,1991. - 208 с.
31. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозів. СПб: Лань, 1997.- 240 с.
32. Хорні К. Невротична особистість нашого часу; Самоаналіз: Пер. з англ. / Заг. ред. Т.В. /. Бурменскої М.: Прогрес.- 1993. – 198 с.
33. Ельконін Д.Б. Психічний розвиток у дитячому віці./ Під ред. Д.І. Фельдштейна. - М.: ІПП,2008. - 416 с.
34. Шамаєва С. Е. О перегрузке первоклассников / С. Е. Шамаєва // Начальная школа. – М. : Просвещение, 1977. – № 2. – С. 64.
35. Шевченко А. М. Гендерне виховання молодших школярів в умовах сучасної загальноосвітньої школи / А. М. Шевченко // Духовність особистості : методологія, теорія і практика. - 2013. - Вип. 2. - С. 195-203.
36. Шинкарьова Ж. Суб'єкт-суб'єктні взаємини як цінності виховання толерантності учнів початкової школи / Ж. Шинкарьова // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки». – 2019. - Вип. 45. – С. 202-207

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Метод експертних опитувань педагогів та батьків учнів молодшого шкільного віку**

**Процедура діагностики** Опитування проводилося у груповій формі, на батьківських зборах, шляхом анкетування. В анкеті міститься 16 питань.

**Потрібні матеріали** Бланк опитування.

**Інструкції для батьків** «Позначте, будь ласка, варіанти поведінки, характерні для дитини».

**Інструкції для вчителів** «Позначте, будь ласка, варіанти поведінки, характерні для... (ім'я та прізвище дитини)» ні

**Текст методики**

| Ознака  | так | ні |
|---|-----|----|
| 1. Висловлює небажання ходити до школи  |     |    |
| 2. Боїться запізнитися до школи   |     |    |
| 3. Не заходить у клас, якщо запізнився на урок  |     |    |
| 4. Намагається отримати хорошу оцінку, погана оцінка викликає сильні емоції, іноді сльози |     |    |
| 5. Часто з'являються головний біль, запаморочення, біль у животі                          |     |    |
| 6. Відноситься до завдань із надмірною старанністю, витрачає на навчання багато часу      |     |    |
| 7. Якщо завдання здається занадто складним, може залишити його, не доробивши              |     |    |
| 8. Часто буває дратівливим, легко «заводиться» під час розмови про шкільні справи         |     |    |
| 9. На уроках розсіяний  |     |    |
| 10. Боїться втратити шкільне приладдя або зіпсувати його                                  |     |    |
| 11. Розповідає, що йому сняться страшні сни, пов'язані зі                                 |     |    |

|  |  |  |
|--|--|--|
| школою   |  |  |
| 12. На уроках відповідає тихо, іноді з питальними інтонаціями  |  |  |
| 13. Висловлює стурбованість перед контрольними чи перевірочними роботами                                     |  |  |
| 14. На контрольних роботах, при відповіді біля дошки розгублюється, не може продемонструвати всі свої знання |  |  |
| 15. На уроках кривляється, намагається розсмішити однокласників чи порушити хід уроку іншими способами       |  |  |
| 16. Немає друзів серед однокласників   |  |  |
| Підсумок   |  |  |

## Додаток Б

**Якісна обробка результатів діагностики шкільної тривожності за допомогою проєктивних малюнків**

| Оціночні шкали                        | Критерії оцінювання   |
|---------------------------------------|---|
| Загальна шкільна тривожність          | Штрихування, занадто сильний або слабкий тиск. Зображення явно неприємних ситуацій. Багаторазові стирання   |
| Тривога у відносинах з вчителями      | Відсутність постаті вчителя. Акцентування фігури вчителя (розмір, колір), ретельне промальовування її елементів. Зображення явно неприємних ситуацій взаємодії з учителем. Відділення власного зображення від вчителя лініями та іншими бар'єрами. Штрихування, занадто сильний або слабкий натиск, стирання при зображенні вчителя |
| Тривога у стосунках із однокласниками | Відсутність зображень однокласників. Відділення власного зображення від однокласників лініями та іншими бар'єрами. Акцентування зображень однокласників, ретельне промальовування їх елементів. Зображення явно неприємних ситуацій взаємодії з однокласниками. Штрихування, занадто сильний або                                    |

|   |   |
|---|---|
|   | слабкий тиск, стирання при зображенні однокласників   |
| Емоційний фон ставлення до школи (негативний) | Негативні емоційні стани персонажів малюнка. Дисгармонійна кольорова гама. Порушення цілісності зображення  |
| Самооцінна шкільна тривожність                | Штрихування, занадто сильний або слабкий тиск, стирання при зображенні учнів. Маленький розмір фігур учнів (проти вчителя). Маленький розмір власного зображення (порівняно із зображенням ситуацій «негативного оцінювання») |