

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ НА НАВЧАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 41П групи
факультету ФЕУП

_____ Столярова Валентина Леонтіївна
/підпис/

Науковий керівник

ст. викладач кафедри МППП, доктор
філософії в галузі філософії

_____ І.М.Орленко
/підпис/

Одеса -2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1 Поняття «тривожність», причини її виникнення та види тривожності у науковій літературі	7
1.2. Тривожність у дітей молодшого шкільного віку	12
1.3. Теоретичні основи проблеми саморегуляції у подоланні тривожності у молодшому шкільному віці	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	22
2.1. Організації та методи дослідження.....	22
2.2. Експериментальне вивчення рівня тривожності у молодших школярів	24
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК МЕТОД ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	34
3.1 Розробка та впровадження програми позаурочної діяльності «У здоровому тілі – здоровий дух» щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів.....	34
3.2 Порівняння констатуючого та контрольного етапу експерименту	40
3.3. Надання психологічних рекомендацій педагогам та психологам щодо роботи з учнями з різним рівнем тривожності.....	50
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Молодший шкільний вік є дуже непростим періодом для дітей. У цей час, у житті дітей відбуваються великі зміни, дитина починає нести особливу відповідальність за своє навчання та поведінку, а ще вона набуває нову соціальну роль в суспільстві. У цей період, у дитини з'являються різні обов'язки, стає необхідним знаходити спільну мову з вчителями та незнайомими однолітками. На фоні цих труднощів, несформована психіка дитини може не впоратися з новими випробуваннями, дитина може стати неспокійною, асоціальною, невпевненою у собі, пригніченою. У молодшого школяра можуть виникнути проблеми з адаптацією.

Загальновідомим є те, що такі емоційні прояви, як занепокоєння і тривога присутні в нашому житті постійно, поряд із радістю, здивуванням та інтересом до навколишнього світу. І тривога вважається звичайним та нормальним явищем. Але якщо вона починає переслідувати людину, викликаючи у неї стан стресу, який не проходить, то тут можна припустити, що вона відчуває постійну безпідставну тривожність. У психології ця проблема дуже актуальна. Серед негативних переживань тривожність займає важливе місце. Вона часто знижує працездатність і продуктивність дитини, що призводить до труднощів у спілкуванні.

Особливо актуальна дана проблема у молодшому шкільному віці, коли відбувається різка зміна діяльності дитини, яка потребує мобілізації її пізнавальних та особистісних ресурсів, з чим деяким дітям не завжди вдається впоратися без дорослих, й при негативному співпадинні обставин, це призводить до виникнення тривожності. Тривога також може видавати себе за інші проблеми. Дитина стає невпевненою, у неї фізично може піднятися температура, якою вона аргументуватиме своє бажання залишитися вдома. Саме тому так важливо вчасно провести роботу з дітьми, яка допоможе зменшити рівень тривожності. І одним із способів боротьби з тривожністю її подолання є методи саморегуляції. Підбираючи методи саморегуляції для школяра молодшого віку, слід враховувати індивідуальні особливості особистості, а також треба забезпечити дитині високу емоційну зацікавленість у цьому методі. Основною метою методик саморегуляції є запобігання появи

тривожних розладів. Тому дослідження особливостей шкільної тривожності і процесу її корекції у учнів молодших класів є актуальним і важливим завданням, що може принести користь як у практику в галузі освіти, так і батькам. Дослідження особливостей шкільної тривожності та методів її корекції у молодших школярів має важливе практичне значення для розвитку педагогічної практики та психологічної підтримки дітей.

Мета та завдання дослідження:

Мета дослідження – теоретично дослідити й емпірично перевірити вплив рівня тривожності учнів на навчальну діяльність. Відповідно до мети, необхідно вирішити наступні **завдання**:

- дослідити поняття «тривожність», причини її виникнення та види тривожності у науковій літературі;
- описати тривожність у дітей молодшого шкільного віку;
- визначити теоретичні основи проблеми саморегуляції у подоланні тривожності у молодшому шкільному віці;
- провести емпіричне дослідження тривожності учнів у навчальній діяльності;
- розробити та впровадити програму позаурочної діяльності «У здоровому тілі – здоровий дух» щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів;
- здійснити порівняння констатуючого та контрольного етапу експерименту;
- сформулювати психологічні рекомендації педагогам та психологам щодо роботи з учнями з різним рівнем тривожності.

Об’єкт дослідження – процес подолання та зниження тривожності у молодших школярів.

Предмет – методи саморегуляції у процесі подолання шкільної тривожності в молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення літератури з даної проблематики); емпіричні (спостереження, анкетування, проєктивні психодіагностичні);

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою методик, які були спрямовані на :

діагностику шкільної тривожності (проєктивна методика А.Прихожан), методика «Страхи в будиночках» (М.Панфілова); проєктивна методика «Мої страхи» (А. Захарова), діагностику тривожності за допомогою спостереження (Р. Сірса), анкета тривожності.

Вибірка дослідження: у дослідженні брали участь 46 молодших школярів віком 7-9 років ЗЗСО «Одеський ліцей № 31».

Аналіз досліджень та публікацій: Американський психолог Лазарус Р. писав, що «тривога – емоція, заснована на оцінці загрози; ця оцінка тягне за собою символічні елементи, елементи антиципації та невизначеності» [47].

Ладур Н. вважає, що у тривожних дітей формується неадекватно занижена самооцінка, яка спричиняє негативну афективність, тобто схильності до негативних емоцій [15]. Філліпс Б. наголошував, що «виражені прояви тривоги ми можемо досить часто спостерігати навіть у тих дітей, які добре вчаться, відрізняються сумлінністю та вимогливістю до себе, але орієнтованих на оцінки, а не на отримання знань» [49]. Магур Л. наголошувала на тому, що тривожність у молодших школярів може проявлятися на двох рівнях: психологічному та фізіологічному [16]. Поведінка тривожних школярів певним чином відрізняється від поведінки нетривожних дітей. Надмірно тривожні молодші школярі емоційніше реагують на невдачу, наприклад, на погану оцінку, вони безпорадно починають почуватися погано та невпевнено [11].

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження можна використовувати для створення корекційних програм виявлення і подолання тривожності для психолого-педагогічної допомоги дітям із підвищеним рівнем шкільної тривожності. Розроблена програма дозволить знизити рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Результати дослідження можуть бути використані

для подальших наукових досліджень у галузі психології щодо корекції тривожних станів дітей молодшого шкільного віку.

Апробація результатів роботи: основні результати дослідження були представлені на міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми практичної психології» 17 травня 2024 року. (Одеса, 2024 р.), надруковані тези «Вплив рівня тривожності учнів на навчальну діяльність».

Структура роботи: Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний об'єм роботи – 82 сторінки, основна частина роботи викладена на 63 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 14 рисунків та додатки. Список використаної літератури містить 51 джерело.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Поняття «тривожність», причини її виникнення та види тривожності у науковій літературі

Тривожність – це стан психічної напруги, який характеризується почуттям невпевненості, неспокою та очікуванням негативних подій. Це один із найпоширеніших психічних розладів, що впливає на якість життя людини та її здатність до продуктивної діяльності. Багато психологів і психіатрів розглядали тривожність як вроджену властивість особистості, початково властивий людині стан.

Блохіна І. дає таке визначення тривожності: «це індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в найрізноманітніших життєвих ситуаціях, у тому числі і в таких, які цьому не сприяють» [2, с. 82].

Важливо розрізняти поняття «тривога» та «тривожність». Якщо тривога – це епізодичні прояви занепокоєння або емоційне переживання дитини, то тривожність є стійким станом, психологічною особливістю, характерною для нього рисою.

Татьянчиков А. вказує, що «у кожної людини існує свій певний рівень тривожності – так звана корисна тривожність. Вона сигналізує людині про загрозу, що насувається, активізує внутрішній ресурс організму, психіку людини до того, як настає очікувана подія, спонукає до цілеспрямованої поведінки, допомагає адаптуватись до нових умов. У цьому плані тривога як цілком нормальний психічний стан має позитивне значення. З іншої сторони, відчуття тривоги, у деяких людей замість активності, викликає стан безпорадності, невпевненості у своїх силах, що призводить до дезорганізації цілеспрямованої поведінки та до появи неврозів. У цьому проявляється негативна роль стану тривожності» [34, с. 157].

Казаннікова О. під тривожністю розуміє «тривожність як емоційний стан і як стійку межу, індивідуальну психологічну особливість, що виявляється у схильності до приватних та інтенсивних переживань стану тривоги» [7, с. 177].

Американський психолог Лазарус Р. писав, що «тривога – емоція, заснована на оцінці загрози; ця оцінка тягне за собою символічні елементи, елементи антиципації та невизначеності» [47].

Видатний американський психотерапевт Мей Р. вважав, що «Реакції страху і тривоги можуть значно відрізнятися один від одного, так як зачіпають диференціальні психологічні рівні особистості. Тривогу можна вважати ширшим поняттям, оскільки вона є базовою реакцією, тоді як страх – більш специфічна форма тієї ж сфери. Тому співвідношення невротичного страху та невротичної тривожності відповідає співвідношенню між нормальним рівнем страху та тривожності» [48].

Мей Р. поділяє точку зору психоаналітиків, й стверджує, що «саме тривогу, а не страх, варто вважати первинним феноменом. Традиційний підхід, у якому тривога відноситься до більш загальної категорії та вивчається в залежності від почуття страху, він вважає невірним, й пропонує, перш за все, зрозуміти проблему сутності тривоги, оскільки вона є не лише початковою реакцією на небезпеку, але й тому, що ця небезпека може загрожувати глибинно сутності особистості. Страх, тим часом, є більше реакцію у відповідь на зовнішню, фізичну загрозу» [48].

Спілбергер Ч. у своїх працях поділяв «тривогу як стан і тривогу як властивість. Тривога як стан пов'язана з активізацією автономної нервової системи і виступає як швидкопрохідна емоційна реакція. Тривога як властивість характеризується більш частими та тривалими переживаннями почуття тривоги за короткий період часу» [50].

Філліпс Б. писав про те, що «є особливий зв'язок між шкільною тривожністю дітей та їх невідповідністю очікуванням та вимогам батьків. Одними з найчастіших підстав для розвитку тривожності можна вважати підвищену вимогливість до дитини та диктаторський стиль виховання, який не враховує можливості, інтереси та схильності дитини та блокує її самостійність та активність». Він зауважував, що «виражені прояви тривоги ми можемо досить часто спостерігати навіть у тих дітей, які добре вчаться, відрізняються сумлінністю та вимогливістю до себе, але орієнтованих на оцінки, а не на отримання знань» [49].

Євдокимова Н., Тимців М. звертають увагу на те, що «у період старшого дошкільного віку тривожність ще не можна назвати стійкою рисою характеру,

оскільки вона має ситуативні прояви, оскільки саме в цьому віці відбувається становлення особистості» [5, с. 190].

Шкільна тривожність – це тривожність, пов’язана зі школою, навчанням, учителями, учнями. Вітчизняні вчені Сабат Н.В. і Янків Л.І. виділяють два основні види шкільної тривожності: «Ситуативна тривожність, що виникла після конкретної ситуації, яка викликала почуття занепокоєння у дитини. Цей стан може виникнути у будь-якої людини, коли вона відчуває певні життєві неприємності. Воно не тільки є цілком нормальним, а й відіграє позитивну роль, оскільки є мобілізуючим механізмом, що дозволяє дитині серйозно та відповідально підійти до вирішення проблем, що виникають. Знижена ситуативна тривожність, говорить про те, що людина у певних життєвих ситуаціях може бути безпорадною і нездатною зробити крок до їх вирішення» [30, с. 225].

«Особистісна тривожність може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в найрізноманітніших життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, які об’єктивно небезпеки не несуть. Вона характеризується станом безпідставного страху, готовністю сприйняти будь-яку подію як погану і небезпечну. Дитина, схильна до цього стану, вічно перебуває в очікуванні небезпеки, яка може прийти, звідки завгодно. Тривожній дитині важко побудувати добрі стосунки з навколишнім світом, який сприймається ним як страшний і ворожий» [33, с. 228].

Колпакчи О.С виділила та охарактеризувала такі «типи тривожності:

- безпредметна тривожність, яку дитина не може співвіднести з конкретними об’єктами;
- тривожність як схильність до очікування неблагополуччя у різних видах діяльності та спілкування» [10, с. 17].

При цьому вона вважає, що перший вид тривожності викликаний особливостями нервової систем і є вродженим, другий вид тривожності пов’язаний з особливостями формування особистості протягом життя» [10, с. 18].

З'ясування причин виникнення тривожності у дитини, що збирається до школи, є важливим завданням для вчителя молодших класів. Багато зовнішніх чинників можуть негативно впливати на дитину, викликаючи у неї почуття невпевненості, а згодом призводити до тривожності цієї дитини.

Татьянчиков А.О. зауважував, що «передумовою виникнення тривожності є підвищена чутливість нервової системи, але не кожна дитина з підвищеною чутливістю стає тривожною. Багато залежить від способів спілкування батьків із дитиною. У більшості випадків це може бути причиною розвитку тривожної особистості. Існує пряма залежність між кількістю страхів у дітей та батьків, особливо матерів. Мати, яка перебуває у стані тривоги, мимоволі намагається оберігати свою дитину від подій, які так чи інакше нагадують їй про те, що лякає її.

Посилення в дитині тривожності можуть сприяти такі фактори, як завищені вимоги з боку дорослих, оскільки вони викликають ситуацію хронічної неуспішності. Ще один фактор, що сприяє формуванню тривожності, часті ситуації, що викликають почуття провини. В цьому випадку дитина постійно боїться виявитися винним перед батьками. Часто причиною тривожності у дітей є і стриманість батьків у вираженні почуттів за наявності численних застережень» [34, с. 158-159].

Також він стверджував, що «причинами для виникнення шкільної тривожності, можуть бути багато факторів, одним з них – відносини з вчителем. Для молодшого школяра дуже важливі стосунки з учителем. Тривожність у молодшого школяра може виникати або через авторитарну поведінку дорослого, який висуває жорсткі рамки і не соромиться використовувати крик у педагогічних цілях. Або непослідовності вимог та оцінок, які часто змінюються та позбавляють дитину можливості зрозуміти, чого чекати від учителя. У цих ситуація дитина завжди напружена, оскільки вона відчуває страх невідповідності деяким вимогам. Шкільні страхи не тільки позбавляють дитини психологічного комфорту, радості навчання, а й сприяють розвитку дитячих неврозів» [34, с. 159].

Сабат Н.В., Янків Л.І. пишуть: «Напружені відносини з класом або з дітьми із школи, так само ведуть до розвитку тривожності у молодшого школяра. У дитини може виникнути страх бути знедоленою, самотньою. Нерідко діти починають

уникати інших дітей через страх фізичної розправи. У такій ситуації дитина перебуває у вічному очікуванні чогось поганого, що логічним чином веде до появи тривоги та страху розправи» [30, с. 225].

Серед причин, що викликають дитячу тривожність, на думку Полударова К.Ф. та Царькова О.В., важливим є «неправильне виховання або погані стосунки дитини з батьками, особливо з матір'ю. Так відсторонення матір'ю викликає у дитини тривогу через неможливість задоволення потреб у любові, у ласці та захисті. Так само якщо в сім'ї переважають симбіотичні стосунки з матір'ю, коли вона почувається єдиним цілим з дитиною і намагається захистити її від труднощів і неприємностей життя, ймовірність виникнення шкільної тривожності у дитини зростає. В результаті залишаючись одним, молодший школяр відчуває тривогу та страх. Якщо у сім'ї молодшого школяра присутня людина з тривожно-недовірливим характером, велика ймовірність того, що дитина як «дзеркало» спроектує характер дорослого.

Формуванню тривожності у дитини сприяють надмірні вимоги з боку дорослих, з якими дитина не в змозі впоратися або справляється важко. Тривожними дітей робить і жорсткий контроль зі сторони батьків» [27, с. 148].

Ятищук А. писав, що «інтенсивність переживання тривоги, рівень тривожності у хлопчиків та дівчаток різні. У молодшому шкільному віці хлопчики більш тривожні, ніж дівчатка, це пов'язано з тим, з якими ситуаціями вони пов'язують свою тривогу, як пояснюють, чого побоюються. І чим старші діти, тим помітніше її ця різниця. Дівчатка частіше пов'язують свою тривогу з іншими людьми. До людей, з якими дівчата можуть пов'язувати свою тривогу, ставляться як друзі, рідні, вчителі. Дівчатка бояться так званих «небезпечних людей» – людей, що випивають, хуліганів. Хлопчики ж бояться фізичних травм, нещасних випадків, а також покарань, яких можна очікувати від батьків або поза сім'єю: вчителів, директора школи» [44, с. 45].

Таким чином, у молодших школярів у цей віковий період, тривожність ще не сформована у стійку рису темпераменту. На цей момент, вона ще може нівелюватись за допомогою проведення особливої роботи психолога та педагога разом з батьками. Можна суттєво знизити рівень тривожності дитини, якщо педагоги та батьки, дотримуватимуться потрібних правил і порад.

1.2. Тривожність у дітей молодшого шкільного віку

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку – це складний і важливий аспект їхнього психічного здоров'я та розвитку. Сучасне суспільство, зі своїми швидкими темпами життя та великою кількістю подразників, часто створює навколишнє середовище, що сприяє виникненню тривожних станів у дітей.

Науковці мають різні погляди на поняття тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Наприклад, Томчук С. і Томчук М. зазначають, що з початком навчання у школі відбувається переосмислення всіх свідомих процесів дитини. Вони набувають якостей, характерних для дорослої людини, оскільки тепер діти залучаються до нових видів діяльності та нової системи міжособистісних відносин. Загалом, основними рисами всіх пізнавальних процесів молодшого школяра стають їхня довільність, продуктивність та стійкість [36, с. 23].

Хоминич О. Г. стверджує, що «вік від семи до десяти років є періодом інтенсивного розвитку та якісного перетворення пізнавальних процесів учнів: вони починають набувати опосередкований характер і стають усвідомленими та довільними. Дитина поступово опановує свої психічні процеси, вчиться керувати сприйняттям, увагою, пам'яттю. У молодшому шкільному віці навчальна діяльність стає провідною. У свою чергу навчальна діяльність – особлива форма активності учня, спрямована на зміну себе як суб'єкта навчання» [39, с.98].

В учня молодших класів відбувається явне формування особистості, він заводить нові відносини з дорослими та однолітками. Це сильно відображається на створенні та закріпленні нової системи відносин з людьми та колективом.

Ятищук А. та Поджинська О. відзначають, що в молодшому шкільному віці кластеруються основи моральної поведінки, відбувається адаптація моральних норм та правил поведінки, а також починає формуватися громадянська орієнтація особистості. Характер молодших школярів характеризується рядом специфічних особливостей. Діти у цьому віці є імпульсивними – вони мають схильність реагувати негайно на безпосередні подразники та спонукання, не завжди враховуючи всі обставини та наслідки своїх дій. Така імпульсивність допомагає дітям активно взаємодіяти з навколишнім середовищем [45, с. 195].

Полударова К.Ф. та Царькова О.В. підкреслюють, що однією з вікових особливостей є загальна недостатність вольових якостей: молодший школяр ще не набув достатнього досвіду тривалої боротьби за досягнення поставленої мети, подолання труднощів та перешкод. У цьому віці він може відчувати розчарування від невдач та втрату віри у свої сили. Часто причиною цього є розпещеність, коли дитина має звичку отримувати все негайно, що вона хоче. Також нерідко спостерігається примхливість та упертість, які можуть бути способом протесту дитини проти жорстких вимог, що їй ставляться, та необхідності відмовлятися від своїх бажань на користь обов'язкових завдань [27, с.219].

Калька Н., Ковальчук З. зауважують, що молодші школярі проявляють велику емоційність. Це виявляється у тому, що їхня психічна діяльність переважно переповнена емоціями. Все, що діти думають, спостерігають або роблять, спричиняє у них емоційну реакцію. Також молодші школярі часто не можуть контролювати та стримувати свої почуття, вони виявляються дуже безпосередніми і відвертими у виявленні як радості, так і печалі [8, з. 13].

Додатково, вони вказують на те, що емоційність проявляється у молодших школярів у великій емоційній нестійкості, частому змінненні настроїв, схильності до «вибухового афекту», а саме короточасних і інтенсивних проявів радості, горя, гніву, страху. Із зростанням віку дитини, вона все більше починає контролювати свої почуття, стримувати негативні вияви емоцій і зазначається поступове приховування їх [11, с. 29].

Магур Л. наголошувала на тому, що тривожність у молодших школярів може проявлятися на двох рівнях: психологічному та фізіологічному. На психологічному рівні тривожність виявляється у формі стурбованості, напруги, неспокою, відчуття неясності, безпорадності, незахищеності та у відчутті неможливості зробити вибір самостійно. На фізіологічному рівні реакції тривожності проявляються через збільшення серцебиття, швидше дихання, підвищену активність дитини, порушення сну, появу болей у голові та животі, а також тремор рук [16, с. 34].

У своїх дослідженнях вона наголошувала: «Особистісна тривожність має здатність набувати різних форм. Форма тривожності – це особливе поєднання

характеру переживання, усвідомлення, вербального та невербального його вираження у характеристиках поведінки, спілкування та діяльності» [16, с. 39].

Вітчизняні психології виділяють такі форми тривожності, як:

- відкриту форму (свідомо переживається і виявляється в поведінці як стану тривоги);
- приховану форму (неусвідомлювану, вона проявляється або в спокої, або через незвичайні способи поведінки) [10;15;21].

Існує 3 варіанти відкритої тривожності: гостра, нерегульована тривожність; регульована і тривожність, що компенсується; культивована тривожність.

Блохіна І. пише, що «гостра, нерегульована тривожність зовні проявляється як симптом тривоги, з яким дитина самотійно впоратися не може» [2, с. 83].

Основні поведінкові симптоми:

- напруженість, скутість, метушливість;
- плутана мова;
- істеричність;
- часті виправлення у роботі, вибачення;
- непотрібні нав'язливі рухи [3;15;45].

У дитини погіршується робота пам'яті, вона з праць згадує необхідну інформацію чи запам'ятовує щось нове. До фізіологічних проявів відносять почервоніння обличчя або коли дитина блідне, підвищене потовиділення, тремор у руках чи ногах, здригання через несподівані звуки [12, с.286].

Деякі діти сприймають тривожність як фактор, що пробуджує у них почуття відповідальності та організованості. Наприклад, якщо дитина переживає через майбутню самотійну роботу, то вона збирає портфель з особливою увагою, намагаючись не забути щось необхідне для роботи, ретельніше готує уроки, повторює правила.

Блохіна І. зазначала, що «прихована тривожність зустрічається у дітей рідше, ніж відкрита. Це коли дитина намагається приховати свій емоційний стан від оточуючих її людей і від себе, в результаті порушується сприйняття як реальних

загроз, так і власних переживань. Ця форма ще має назву «неадекватний спокій». Такі діти не мають зовнішніх проявів ознак тривожності, а навпаки, спостерігається підвищений спокій. «Неадекватний спокій» у цьому випадку постає як деякий тимчасовий «відпочинок» від тривоги у тих випадках, коли її дія набуває реальної загрожує психічному здоров'ю індивіда»[2, с. 84].

Тривога може «ховатися» і виявлятися лише у вигляді інших психологічних станів. «Маски» тривожності допомагають переживати цей стан у легкій формі. Такими масками можуть бути «маски» агресії, мрійливості, апатії. Для того, щоб впоратися з хвилюванням, дитина із високою тривожністю часто поводить вороже, але здійснюючи поганий вчинок, він починає боятися своєї незвичної активності. Такий агресивний стан часто викликає у молодших школярів почуття провини, яке посилює їх ворожу активність [7;15].

Так само формою прояву тривожності у дитини може стати пасивність, млявість, відсутність інтересу до занять. Цю модель поведінки молодший школяр використовує, коли всі його спроби впоратися з тривогою за допомогою своїх сил, (наприклад, коли дитина фантазує чи мріє), закінчуються невдачами [1;6].

Деякі вчені вказують на те, що у молодшому шкільному віці, фантазуючи, дитина подумки переміщається з дійсності в нереальний світ. Якщо школяр намагається замінити реальність мрією, це значить у його житті не все гаразд. Боючись конфліктних ситуацій, тривожна дитина може поринути у світ фантазій, звикнути до цього стану і самотності, та знайти в ньому спокій, порятунок від переживань. Ще дитина може почати переносити в реальний світ деякі елементи фантазії, наприклад, наділяти свої іграшки антропоморфними властивостями. Таких дітей важко повернути у реальний світ [3;10].

Колтунович Т. зазначає, що в учнів, які часто хворіють, тривожність може виявлятися у формі «занурення» у хворобу, яке виникає внаслідок виснажливого впливу тривожності на організм. У таких випадках дитина може почати тривожитись ще більше, а самопочуття погіршується через психосоматичні прояви, спричинені тривожністю [11, с. 11].

Поведінка тривожних школярів певним чином відрізняється від поведінки нетривожних дітей. Надмірно тривожні молодші школярі емоційніше реагують на невдачу, наприклад, на погану оцінку, вони безпорадно починають почуватися погано та невпевнено. У тривожних дітей часто помічається такий стан, такий як прокрастинація. Вони відкладають важкі та великі за часом та силами справи. Роблять вони це через те, що бояться починати, бояться що не впораються, або що всі їхні сили та час підуть на цю справу. Такий стан часто призводить до великих проблем у навчанні, з друзями чи вдома.

Буває й таке, що у дітей формується синдром відмінника. Вони починають ставитися до школи надмірно відповідально. Прагнуть завжди і в у всьому бути першими, але в цей момент ними рухає страх невдачі [23].

Також в ряду випадків дитина хоче сховатися від усіх. Вона намагається мовчати, не вступати в бесіди, відводить очі, одягається непомітно. На перервах бажає займатися чим-небудь наодинці. Часто буває таке, що у дитини псуються відносини з педагогом через те, що вона пов'язує свої негативні оцінки із своєю особистістю. Такий учень схильний до перебільшенням і може «роздмухувати з мухи слона». Наприклад, дитина може думати про те, що її ніхто ніколи не полюбить, вона буде самотня чи думає, що вона некрасива і недостатньо гарна. Її думка суб'єктивна і не має під собою жодних підстав.

Ладур Н. вважає, що у тривожних дітей формується неадекватно занижена самооцінка, яка спричиняє негативну афективність, тобто схильності до негативних емоцій. Дитина зосереджений на негативних моментах, й ігнорує позитивні, так дитина запам'ятовує переважно негативний емоційний досвід, що призводить до підвищення рівня тривожності [15, с. 166].

Таким чином, молодший шкільний вік супроводжується різноманітними проявами тривожності, які можуть виявлятися як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях. Важливо розуміти ці прояви та вчасно реагувати на них, щоб забезпечити здоровий психічний розвиток дитини та сприяти її успішному навчанню та соціальній адаптації.

1.3. Теоретичні основи проблеми саморегуляції у подоланні тривожності у молодшому шкільному віці

У молодшому шкільному віці діти зазнають значних змін у своєму житті, які можуть викликати тривожність та стрес. Вступ до школи, нові вимоги до навчання, соціальні взаємини та інші аспекти можуть стати джерелом тривоги для дітей. У свою чергу діти з підвищеною тривожністю найбільш схильні до виникнення фобій та розладів психіки. Саме з цієї причини важливо вчасно надати дитині допомогу професіонала та виправити її особливості.

Найбільш складне завдання сучасної освіти – це формування у учнів навичок саморегуляції [22]. Ці навички сприяють виконанню навчальної, ігрової діяльності. На думку Кудінової М., «формування саморегуляції ефективно відбувається у молодшому шкільному віці. Протягом усього шкільного періоду дитина вчиться керувати своєю поведінкою, організовувати свою діяльність» [11, с. 156].

З тривожними дітьми на думку багатьох науковців, ефективним є саме застосування методів саморегуляції. Малхазов О. зазначає: «Саморегуляція – процес управління людиною власними психологічними та фізіологічними станами, й навіть вчинками. Впливаючи на себе за допомогою розумових образів, керуючи диханням або використовуючи інші прийомів, людина може досить швидко прийти до тями» [17, с. 135]. Причому процес саморегуляції розвивається паралельно з особистісним зростанням людини.

У дітей семирічного віку з'являється новоутворення, яке дозволяє їм регулювати свої дії та вчинки. Це підтверджується даними нейропсихології та нейрофізіології про дозрівання та функціонування структур головного мозку [3;18].

Таким чином, процес саморегуляції допомагає молодшому школяру позбутися наявної напруги та вирівняти його психічний фон.

На думку Пивоварчика І. а Пухкан І.: «розвиток саморегуляції у навчанні є не що інше, як перехід від системи зовнішнього управління навчальною діяльністю до самоврядування. Такий перехід – провідна закономірність вікового розвитку. Механізм самоврядування навчальною діяльністю знаходить своє вираження в тому,

що учень виступає для себе і як об'єкт (Я-виконавець), і як суб'єкт (Я-контролер) управління, який планує, організує та аналізує власні дії» [25, с. 55].

Піддубна Н. та Єфімов Д. вважають, що у молодшому шкільному віці головним у психічному розвитку є формування довільності: довільний характер пам'яті, уваги та мислення дитини; з'являється здатність діяти організовано відповідно до завдань, які стоять перед нею; дитина вчиться керувати своєю поведінкою. Пояснюється це тим, що у цей період дитина починає вчитися у шкільному середовищі. Становище школяра та його навчальна діяльність вимагає від його довільної поведінки досить високі вимоги [26, с. 96].

Психолог Складенко О. писала: «Лобові частини, відповідальні за здійснення цілеспрямованої діяльності людини, формуються лише до 4-5 років. Діти цього віку починають контролювати себе. Контроль у сфері «м'язового почуття» (зміна пози) у них поки що практично відсутній. Ця форма контролю утворюється в 5-6 років. Але й навіть у цьому віці дітям все ще важко тривалий час стежити за собою. Цікаво, що діти саме цього віку вперше розпочинають застосовувати деякі прийоми, що дозволяють їм не відволікатися, наприклад, дивляться вниз чи прямо на експериментатора. І, нарешті, 6-7-річні діти можуть досить довго зберегти необхідну позу. Вік у 6-8 років – переломний етап у становленні довільної організації діяльності. У цей період завершується другий стрибок у розвитку лобових частин кори мозку, також змінюються характеристики еклектичної активності мозку, що, звісно, пов'язано з підвищенням ролі лобових відділів кори, які беруть безпосередню участь у програмуванні та контролі довільних форм діяльності» [32, с. 137].

На думку Шеремет М., Базима Н. та Мороз О. діти 6-7 років вже свідомо регулювати свої дії. Вони зазначають, що у школярів з слабким освоєнням матеріалу навіть до третього класу погано сформовано вміння прийняти та утримувати концентрацію на навчальному завданні, визначити спосіб виконання завдання та перенести його на інший матеріал. Розвиток саморегуляції також пов'язаний із зміною співвідношення зовнішньої та внутрішньої стимуляції. У молодшому шкільному віці поведінка здійснюється через зовнішню стимуляцію з боку дорослих.

З віком зростає роль внутрішньої стимуляції, діти самі коригують свій стан [43, с. 152-153].

Учні молодших класів починають виявляти вольові зусилля. В цьому віці формуються довільні розумові дії. Вони здатні запам'ятати навчальний матеріал, зосередити довільну увагу, стійке спостереження, виявити завзятість у вирішенні розумових завдань.

У молодших школярів зростає витримка та здатність стримувати свої почуття. Спочатку вона з'являється через регуляцію з боку дорослих, пізніше починає залежати від саморегуляції дитини. Таким чином, ключовими особливостями саморегуляції у молодшому шкільному віці є: розвиток вольових якостей, формування довільних форм поведінки, й навіть прагнення самостійності [13].

Поняття регуляції вперше запровадив П. Жане. За його словами, здатність до саморегуляції – це найвищий критерій розвитку особистості. Саморегуляція – процес опосередкування соціальних цінностей, як система внутрішніх вимог, які перетворюють людину на активний суб'єкт. П. Жане стверджував, що саморегуляція має складну ієрархічну структуру, що включає свідомо-вольовий рівень регуляції та різною мірою автоматизовані ситуативні рівні [4].

На думку групи американських вчених Гріна Дж., Бернакі М. та Гедвіна Е. довільна саморегуляція спрямовує психічні та особистісні властивості та здібності на вирішення постаючих перед суб'єктом завдань і перетворює якості психічних утворень та процесів у складі професійних здібностей, а також використовує всі психічні можливості для оптимального здійснення різноманітної діяльності [46, с. 320].

Багато вчених визначають саморегуляцію як:

- особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- управління дитиною своїми емоціями, почуттями та переживаннями;
- цілеспрямована зміна, як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів загалом;

- цілеспрямований свідомий вибір характеру та способу дій;
- «внутрішнє» регулювання поведінкової активності дитини;
- взаємодія зовнішнього та внутрішнього у поведінці та діяльності індивіда [7;15;22].

Якщо проаналізувати сучасну літературу, можна виділили такі методи саморегуляції:

- дихальна гімнастика;
- самомасаж;
- гімнастика для очей, голови, тіла;
- релаксація;
- візуалізація [10;11;21].

Важливе місце у розвитку навичок саморегуляції та самоорганізації займають спеціальні вправи, за допомогою яких психіка дитини стає сприйнятливою до впливів – це вправи на розслаблення м'язів, дихання, вміння концентруватись.

При навчанні прийомів самоорганізації у молодших школярів, необхідно враховувати два тісно пов'язані між собою завдання. Перше полягає у тому, щоб розвивати в учнів самостійність у пізнавальній діяльності, навчити їх самостійно опановувати знання, формувати свій світогляд; друге – у тому, щоб навчити їх самостійно застосовувати наявні знання у навчанні та практичній діяльності [3;15].

Виділяють такі основні етапи розвитку самоорганізації у дітей:

- учні діють за готовим зразком за допомогою дорослих, наслідуючи дорослих;
- виконують частину роботи самі;
- виконують певну роботу самостійно в ситуаціях, які повторюються [12;16].

Формування саморегуляції – це складний і дуже тривалий процес. Треба терпляче чекати на результати і не зупинятися у процесі навчання методів саморегуляції.

Одним із основних завдань формування саморегуляції є навчити усвідомлено керувати своєю поведінкою, та формувати у себе необхідні для цього якості особистості. Тому від початку вступу дітей до школи потрібно виховувати у них позитивне ставлення до ролі школяра, а також формувати у молодших школярів інтерес до знань. Такі якості особистості як, відповідальність, самостійність, дисциплінованість також є необхідною умовою формування саморегуляції молодшого школяра.

Таким чином, ефективне та успішне формування саморегуляції молодших школярів можливі лише при умові спільної роботі педагогів та батьків. Сензитивним періодом навчання прийомам саморегуляції в дітей, є молодший шкільний вік. Важливо не пропустити цей період та допомогти учням навчитися самоорганізації своєї навчальної та практичної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організації та методи дослідження

Емпірична частина дослідження була проведена в «Одеському ліцеї № 31», м. Одеса, участь взяли 46 учнів, 7-9 років.

Експериментальне дослідження складалося із трьох етапів: констатуючого, формуючого та контрольного.

Відповідно до визначення ми підібрали методики, які використовували на констатуючому та контрольному етапі експерименту.

Мета констатуючого експерименту – провести початкову діагностику рівня тривожності в учнів молодших класів.

На цьому етапі дослідження були визначені цілі, завдання та діагностичний інструментарій. Цей етап включав наступний алгоритм дій:

- визначення експериментальної та контрольної груп;
- підбір психодіагностичних методик, що відповідають цілям та задачам роботи;
- проведення психодіагностичної діагностики;
- обробка та аналіз результатів.

Діагностичну карту констатуючого експерименту відобразимо у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Діагностична карта констатуючого експерименту

Критерії	Показники	Методики
Когнітивний (пізнавальний)	знання про тривожність, про форми се прояви, про емоційний стан у тривожних ситуаціях.	– проектна методика А. І. Захарова «Мої страхи»;
Емоційно-вольовий	ставлення до тривожності: виникають проблеми із адаптацією до змін;	– методика «Страхи в будиночках» (М. Панфілова);

	емоційний стан дитини відносно стабільний, але за деяких обставин він відчуває незрозумілу тривогу.	– проектна методика для діагностики шкільної тривожності А.М. Прихожан
Поведінковий	визначення факторів виникнення тривожності у молодших школярів: приймати оптимальні рішення для конкретної ситуації та при необхідності змінювати їх.	– діагностика тривожності з допомогою спостереження (методика Р. Сірса)

Для діагностики психологічних особливостей випробуваних нами було обрано п'ять методик, які представлені в таблиці 2.1:

- проектна методика для діагностики шкільної тривожності А.М. Прихожан (Додаток А);
- методика «Страхи в будиночках» М.А. Панфілова (Додаток Б);
- проективна методика А. І. Захарова «Мої страхи» (Додаток В);
- діагностика тривожності за допомогою спостереження (методика Р. Сірса) (Додаток Г)
- анкета тривожності (Додаток Д);

Під час проведення дослідження було заплановано опитування дітей протягом місяця. Кожній дитині були видані бланки опитувальників, після чого їм пояснювалася інструкція щодо їх заповнення. Психолог переконувався, що діти чітко розуміють, що від них очікується та як слід діяти під час опитування, після чого пропонував розпочати заповнення опитувальників. У разі яких-небудь ускладнень з розумінням питань діти отримували пояснення від психолога. Під час збору заповнених бланків психолог проводив контроль їхньої якості. Отримані дані були оброблені та інтерпретовані на основі кількісної оцінки та якісного аналізу результатів дослідження.

Описавши методики дослідження психологічних чинників страхів, перейдемо до розкриття отриманих результатів.

2.2. Експериментальне вивчення рівня тривожності у молодших школярів

У процесі застосування проектної методики для оцінки шкільної тривожності А.М. Прихожан (див. Додаток А), використовувалися 2 набори зображень, по 12 у кожному, спрямовані відповідно для дівчаток (набір «А») та хлопчиків (набір «Б»).

Мета: визначення рівня шкільної тривожності у молодших школярів.

Етапи виконання:

- відбір експериментального матеріалу;
- підготовка необхідних зображень для дівчаток і хлопчиків;
- проведення тестування серед молодших школярів;
- аналіз отриманих даних.

Методика проводилася окремо для кожного класу. На дошці були розміщені всі зображення з обох наборів: один бік – для хлопчиків, другий – для дівчаток. Перед початком роботи надавалася загальна інструкція.

На цих зображеннях немає зображених осіб. Учням потрібно було вибрати дитину на зображенні, яка найбільше відповідає їхній власній ідентифікації, і пояснити, чому вони вибрали саме так. Виконання завдання на першому зображенні розглядалося як тренувальне. Під час цього завдання інструкцію можна було повторити, щоб дитина краще зрозуміла.

Перед зображеннями 2, 3, 5, 6, 10 дитині пропонувалося вибрати одного з персонажів дитини та розповісти про нього. Всі відповіді дітей фіксувалися.

Оцінювалися відповіді на десять зображень. Зображення 1 розглядалося як тренувальне. Зображення 12 виконувало завдання «буфера» і було необхідне для того, щоб дитина завершила завдання позитивною відповіддю.

Загальний рівень тривожності обчислювався за кількістю негативних відповідей опитуваних, які характеризували настрій дитини на зображенні як сумний, похмурий, сердитий або нудний. Високий рівень тривожності визначався у тих дітей, які дали 7 або більше подібних відповідей з 10. Середній рівень тривожності становив 4-6 відповідей, а низький – менше 3 відповідей.

Результати проведеної методики зображені на рис. 2.1.

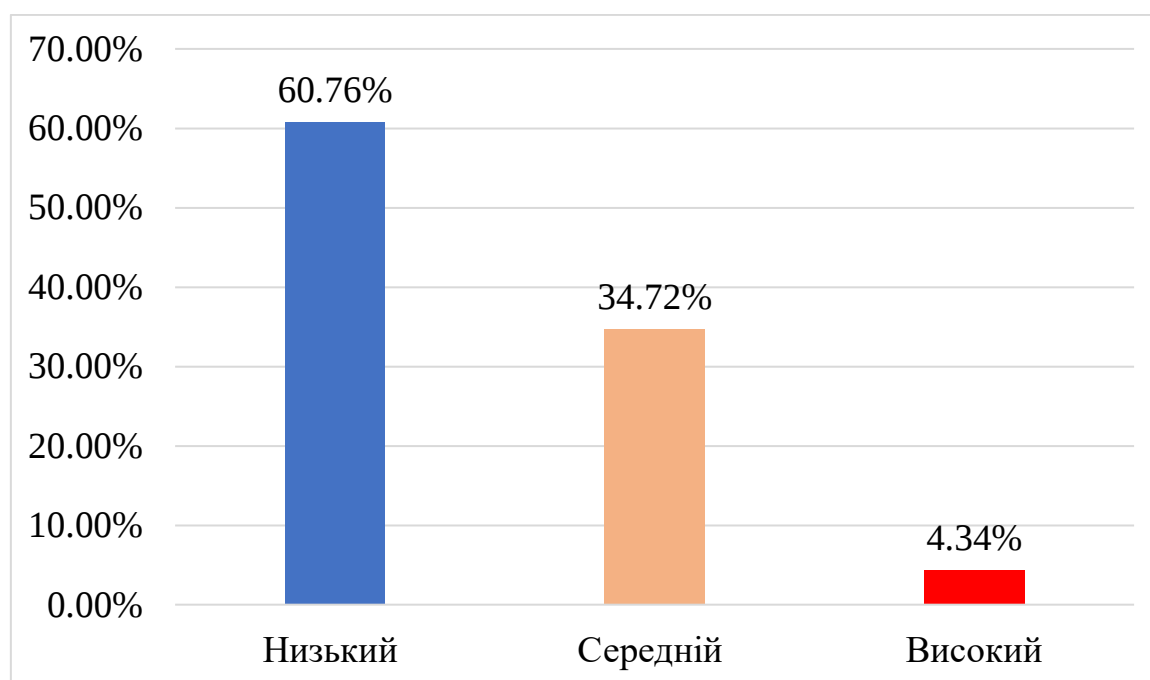


Рис. 2.1 Результати дослідження рівня тривожності за проектною методикою
А.М. Прихожан, %

Аналіз даних, представлених на малюнку рис. 2.1, дозволяє нам зробити висновок, що 2 дитини (4,34%) із 46 мають високий рівень тривожності. Середній рівень тривожності виявлено у 16 осіб (34,7%). Низький рівень тривожності виявлено у 28 учнів (60,76%).

Згідно з результатами даної методики, 6 учнів взагалі не висловили жодної негативної відповіді, а 4 особи надали лише одну негативну відповідь. Як вже зазначалося, перший малюнок є тренувальним, а останній, малюнок під номером 12, служить для того, щоб дитина завершила методику позитивною відповіддю. Варто зазначити, що тільки один учень показав негативну реакцію на 12-й малюнок, але цікаво те, що на всі попередні малюнки молодший школяр відповідав позитивно.

Після цього була проведена проективна методика А. І. Захарова "Мої страхи". Основна мета цієї методики полягає у виявленні страхів у дітей. Однак, оскільки ми адаптували її під нашу тему дослідження, тепер ціль спрямована на виявлення рівня тривожності у молодших школярів.

Дітям було запропоновано намалювати свої турботи. Малювати можна будь-якими предметами, які використовує дитина. Спочатку треба подумати про те, що

турбує і хвилює дитину, і як це можна зобразити. Потім намалювати те, що прийшло у голову молодшому школяру. А потім вибрати колір, який відповідає рівню тривоги чи переляку у дитини, який виникає при думці про те, що вона зобразила.

Чорний колір слід вибрати тоді, коли ця картина в голові дитини викликає дуже сильну тривожність. Якщо дитина тривожиться, але в міру, то краще вибрати червоний колір для свого малюнку. Якщо тривога присутня, але у слабкій формі, то використовується жовтий колір.

Малювання того, що турбує дітей, не призводить до посилення тривожності, а навпаки, знижує напругу від тривожного очікування реакції на це. Бо те, що намальовано, знаходиться прямо перед дитиною, і воно не може нашкодити їй чи налякати. На завершення методики дітям пропонується додати позитивні елементи (квіти, серця і т. д.) до свого малюнку, щоб зробити його менш тривожним та лякаючим.

Під час аналізу особлива увага звертається на те, що дитина намалювала, яким кольором та за допомогою якої канцелярської приналежності, чи виходила вона за контур, як сильно натискав на олівець. Таким чином, можна виявити рівень тривожності у молодших школярів.

Отримані дані в результаті методики будуть відображені на рис. 2.2.

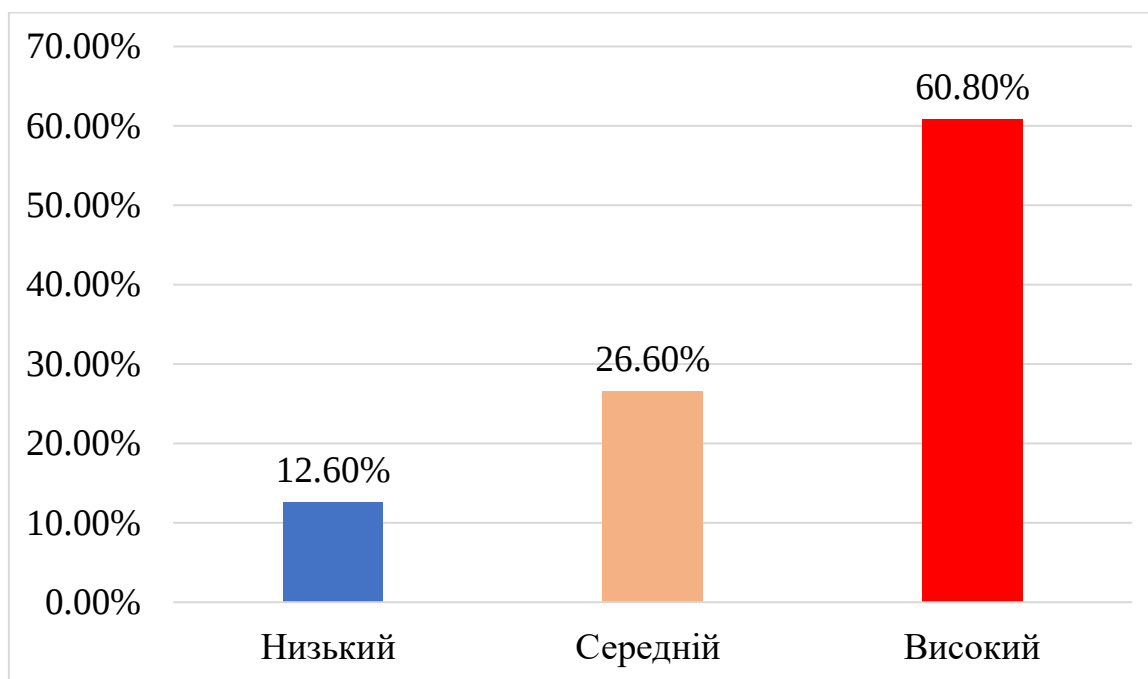


Рис. 2.2 Результати дослідження рівня тривожності за методикою А.І. Захарова, %

28 молодших школярів (60,8%) зображали свої тривоги у чорному кольорі – це показник протесту, пригніченості, потребі у змінах. Ці дані відображають високий рівень тривожності. У 12 молодших школярів (26,6%) тривоги зображені червоним кольором – середній рівень тривожності, а у 6 учнів (12,6%), малюнки зображені жовтим кольором, що характеризує низьку тривожність.

У результаті цієї діагностики ми отримали цікаві висновки, аналізуючи дитячі малюнки. Наприклад, 16 учнів зобразили вигаданих персонажів, всі вони мали злі та похмурі обличчя, і на декількох малюнках було зображено кров. Штрихування було дуже виразним, що свідчить про стан збудження під час створення цих малюнків.

Вісім дітей виявили страх перед темрявою, що відображено яскравою чорною штриховкою. На цих малюнках переважає чорний колір, а натиск на олівець був особливо вираженим. Одна дитина зобразила не просто темряву, а світло, що пробивається через неї, що може вказувати на страх невідомості перед тим, що ховається в темряві.

Вісім учнів показали страх перед вибухами, відображаючи актуальну та гостру ситуацію в країні. Один із учнів намалював вибух у вигляді чорної бомби.

Четверо учнів виявили страх перед автомобільними аваріями. Один учень виявив страх програти супернику в спортивній грі. Троє учнів побоюлися смерті: один зобразив криваве обличчя з хрестиками замість очей, інший побоювався, що його збіжить машина після того, як його тварина втекла. Одна дитина не намалювала нічого і заявила, що не має жодних страхів.

Після цього ми провели методику діагностики тривожності, яка включала спостереження (методика Сірса). Основна мета полягала у визначенні рівня тривожності у молодших школярів. Діти оцінювалися за ознаками шкали Сірса, а спостереження проводилося під час освітньої діяльності в класах. Ми заповнили протокол (див. Додаток Г), ставлячи "+" при наявності відповідної ознаки.

Рівні тривожності були класифіковані наступним чином:

- високий рівень тривожності – 9-13 балів;
- середній рівень тривожності – 5-8 балів;
- низький рівень тривожності – 1-4 балів.

Аналізуючи отримані дані, було складено гістограм (рис. 2.3).

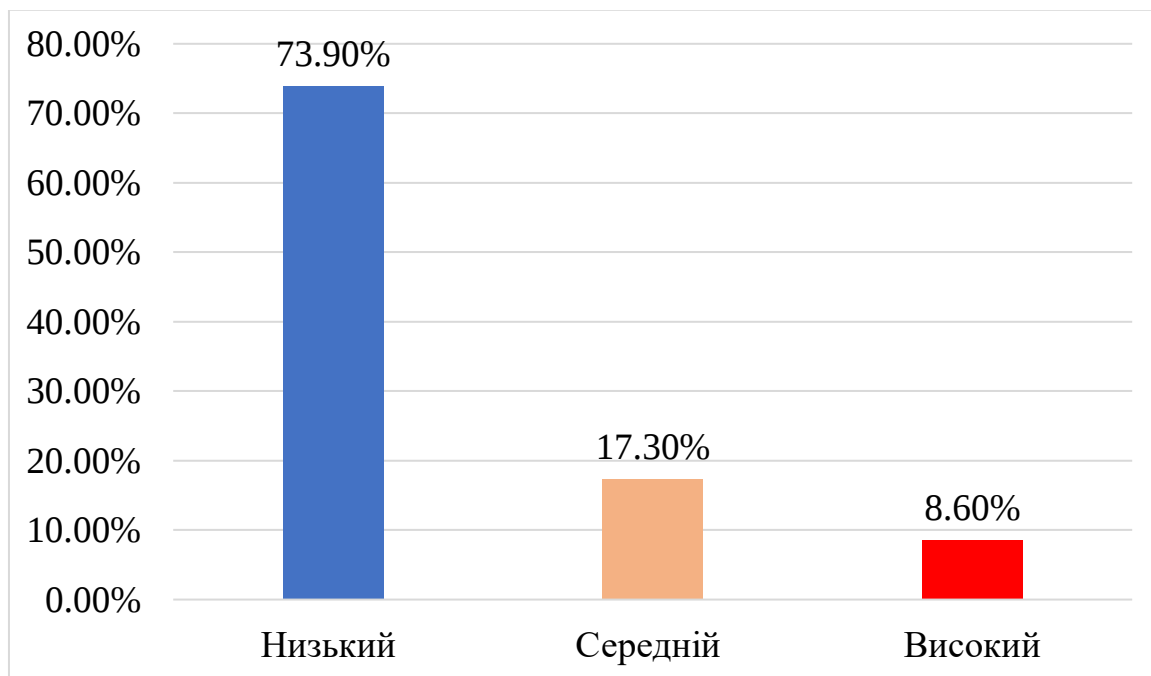


Рис. 2.3 Результати дослідження рівня тривожності за методикою Р. Сірса, %

На рис. 2.3 можна побачити, що з 34 учня (73,9%) показало низький рівень тривожності. Що говорить про те, що більша кількість учнів 1-А та 1-Б класу перебувають у нормальному стані на момент початку експерименту

У 8 учнів (17,3%) виявлено середню тривожність, а у 4 молодших школярів (8,6%) – високий рівень тривожності. Для тих учнів, у яких виявлено виражену або високу тривожність, важливо провести цілеспрямовану роботу. В іншому випадку, ці діти можуть стати дорослими із психічними відхиленнями, що ускладнить їм взаємодію у суспільстві та в цілому складі їхнє життя.

Оскільки тривожність часто пов'язана зі страхами, було вирішено використати методику, яка виявляє кількість страхів у молодших школярів. Це через те, що високий рівень тривожності зазвичай супроводжується багатьма страхами. Таким чином, наступною методикою стала методика «Страхи в будиночках» (М. Панфілова).

Мета цієї методики полягала у виявленні основних страхів у дітей молодшого шкільного віку для подальшої роботи з ними та їх подолання. Ми поєднали дві відомі методики: модифіковану бесіду А. І. Захарова та тест «Червоний дім, чорний будинок». Так, розмова за методикою А. І. Захарова допомагає виявити та уточнити основні види страхів (страх темряви, самотності, смерті, медичні страхи тощо). Перш ніж допомагати дітям подолати тривожність, важливо з'ясувати, чим саме вони бояться.

Для виявлення всього спектру страхів застосовується спеціальне опитування за умови емоційного контакту з дитиною, відсутності конфлікту та довірливих відносин. Спеціальні опитувальні аркуші заповнюються за участю дитини під час ігор та дружніх розмов.

Учителі або психолог малюють на дошці два будинки: чорний та червоний. Діти малюють будиночки на аркушах паперу, виражаючи певні страхи. Далі дорослий проголошує вирази, які описують певні страхи, а діти записують кожен з цих висловлювань у відповідний будиночок: чорний для страхів, червоний для відсутності страхів.

Після завершення завдання дитині пропонується "замкнути" чорний будинок, намалювавши йому двері, а ключ – викинути чи загубити. Це завершення методики допомагає заспокоїти дитину та уникнути думок про страхи.

Велика кількість різноманітних страхів у дитини може свідчити про попереджувальний стан. За результатами методики стає зрозуміло, що багато дітей відчують більше страхів, ніж середньо за їхнім віком. У нормі, в 8 років хлопчики відчують 6 страхів, а дівчатка 9. Для дітей, які проживають у містах, можлива кількість страхів сягає 15.

Оскільки ми досліджуємо міських дітей, результати методики порівнювалися з нормами для міських дітей. Так, у 12 хлопчиків з 18 та у 8 дівчаток із 18 було виявлено більше страхів, ніж у середньому для міських дітей. Це може вказувати на розвиток невротичного стану або тривожний характер у дитини.

Аналізуючи дані, стає зрозуміло, що найбільше виражена тривога у першокласників цих класів пов'язана із страхом смерті батьків. Також були виявлені страхи війни, нападу, бурі, урагану, вогню, різких звуків та страх власної смерті. Усі ці страхи відносяться до групи «страх смерті». Також діти цього віку мали страх покарання від дорослих, що належить до групи соціально-опосередкованих страхів.

Завершальною методикою у констатуючому етапі дослідження була анкета виявлення рівня тривожності, розроблена нами. Мета цієї анкети полягала у виявленні загального рівня тривожності у молодших школярів. Питання анкети відповідають 5 типам тривожності: загальній, шкільній, самооцінній, міжособистісній та магічній. Відповіді були обмежені в «так» або «ні». Анкета містить у собі 5 питань:

- чи часто ти турбуєшся з якогось приводу;
- чи відчуваєш ти тривожність біля дошки;
- чи відчуваєш ти тривожність, коли інші діти припиняють говорити між собою, коли ти підходиш;
- чи відчуваєш ти тривожність, коли на тобі брудний та неохайний одяг;
- чи боїшся ти того, що з-під ліжка може хтось вилізти.

Після проведення даної методики отримані результати ми зафіксували результати. Так, якщо дитина відповіла «так» на 5 питань, то в неї переважає високий рівень тривожності, якщо 3-4, то середній рівень тривожності, а якщо позитивні відповіді 2 і менше – низький рівень тривожності (рис. 2.4).

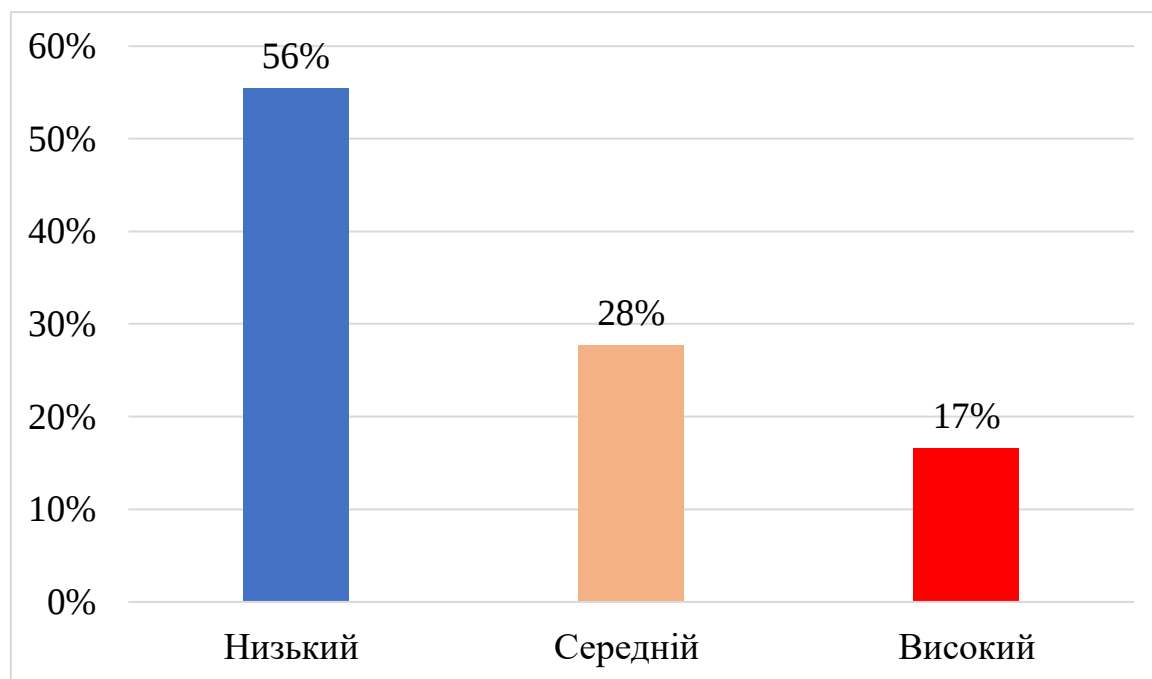


Рис. 2.4 Результати виявлення рівня тривожності за допомогою анкетування,
%

Результати дослідження рівня тривожності методом анкетування показують, що 8 (16,6%) дітей мають високий рівень тривожності, 13 (27,7%) – середній, і в 25 (55,5%) – низький рівень тривожності.

Після обробки результатів констатуючого етапу експерименту, була складена гістограма констатуючого етапу експерименту, що показує загальні результати дослідження рівня тривожності. Методику, яка визначала страхи молодших школярів, ми не враховували у даній гістограма. Але при виборі дітей, з якими ми будемо працювати на формуючому етапі експерименту, ми враховували дані і цієї методики (рис. 2.5).

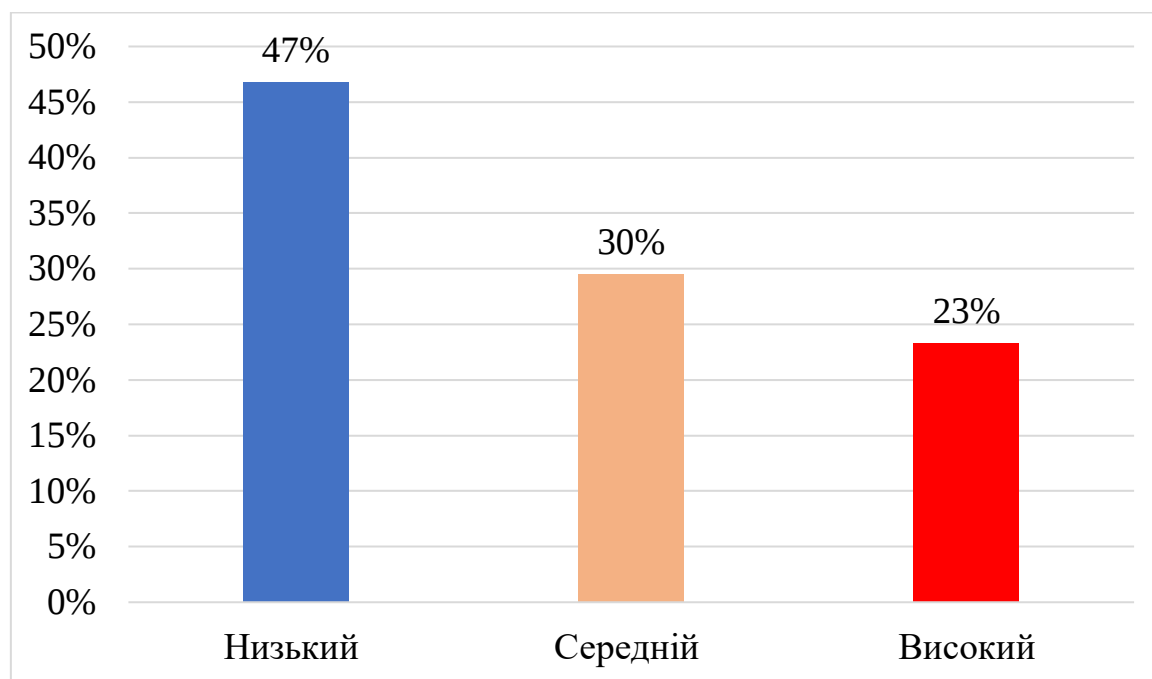


Рис. 2.5 Результати дослідження рівня тривожності
на констатуючому етапі експерименту, %

Таким чином, високий рівень тривожності переважає у 11 учнів (23,3%), середній рівень тривожності у 14 учнів (29,5%), а низький рівень тривожності в 21 учня (46,8%).

За результатами дослідження констатуючого етапу експерименту, ми вибрали тих дітей, які відчувають високий рівень тривожності. Виходячи з результатів констатуючого етапу експерименту, була складена діаграма з показниками дітей, які мають високий і середній рівень тривожності з цими дітьми і буде вестись робота на формуючому етапі експерименту, тобто це і є експериментальна група дітей (рис. 2.6).

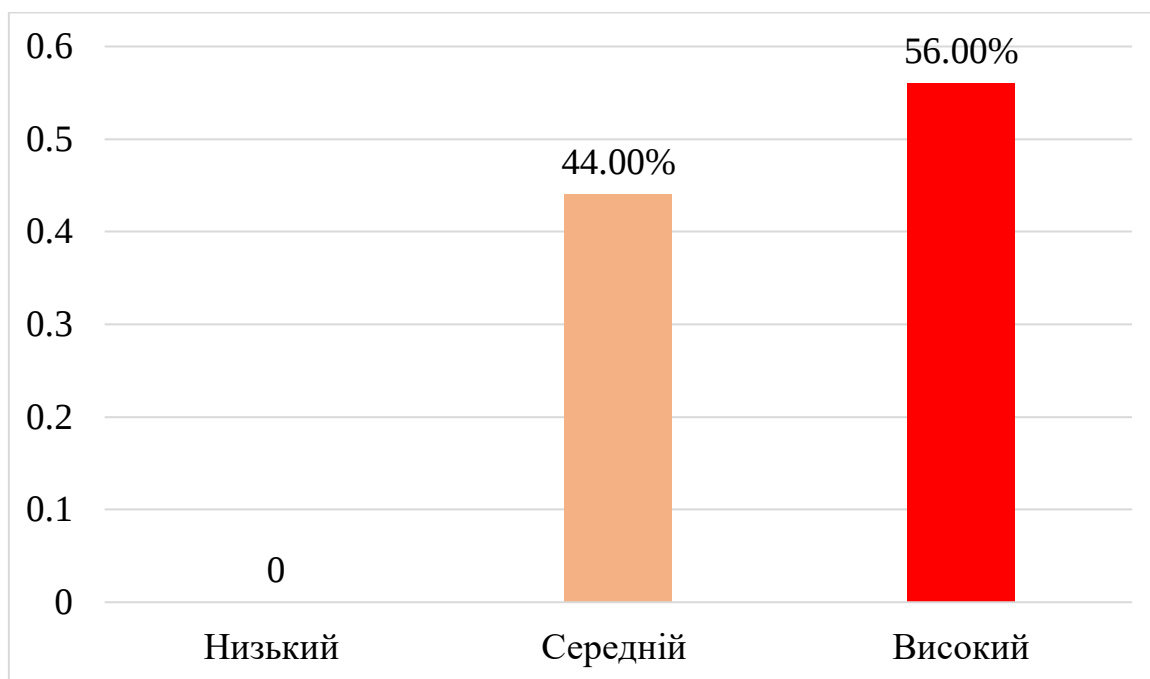


Рис. 2.5 Результати дослідження рівня тривожності серед експериментальної групи дітей на констатуючому етапі експерименту

Аналізуючи дані рис. 2.5, ми дійшли висновку, що високий рівень тривожності спостерігається у 11 молодших школярів (44 %), середній рівень у 14 учнів (56%), низький рівень тривожності не виявлено ні в кого.

Дивлячись на результати діаграми констатуючого експерименту, можна зауважити, що було виявлено кількість дітей з низьким рівнем тривожності. Ці молодші школярі не потребують спеціальної роботи на даному етапі експерименту. Серед них також були учні, які входили до контрольної групи.

Важливо відзначити, що учні контрольної групи також брали участь у заняттях, спрямованих на розслаблення та релаксацію. Ці заняття мали розслаблюючий характер і були корисні для всіх учнів.

Таким чином, результати в експериментальній групі свідчать про необхідність проведення роботи з подолання тривожності у молодших школярів. В цьому випадку можливе впровадження програми «У здоровому тілі – здоровий дух».

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК МЕТОД ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1 Розробка та впровадження програми позаурочної діяльності «У здоровому тілі – здоровий дух» щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів

Для того, щоб зменшити рівень дитячої тривожності, нами було розроблено та впроваджено програму позаурочної діяльності «У здоровому тілі – здоровий дух», що включає методи саморегуляції. Дана програма позаурочної діяльності була реалізована під час формуючого експерименту.

Плануючи свою роботу з вирішення питання щодо зниження дитячої тривожності, ми розробили програму, яка надає заспокійливий вплив, що забезпечує зміцнення психологічного здоров'я молодших школярів. Робота проводиться з використанням різних цікавих ігор та вправ, спрямованих на розвиток у дитини здатності вибудовувати добрі стосунки з людьми та позитивне ставлення до себе, а також вміння контролювати себе в психотравмуючих ситуаціях.

Програма позаурочної діяльності зі спортивно-оздоровчого напрямку «У здоровому тілі – здоровий дух» спрямований на нівелювання наступних шкільних факторів ризику: шкільні страхи та тривожність, великі навчальні навантаження та труднощі у засвоєнні шкільної програми, інтенсифікація навчального процесу. Тільки наявність системи роботи з формування навичок саморегуляції, культури здоров'я, здорового способу життя, правильного дихання дозволить зберегти здоров'я учнів у подальшому.

У програмі застосовуються здоров'язберігаючі методи (візуалізація, діафрагмальне дихання, релаксація, візуалізація, самомасаж, музикотерапія).

Актуальність програми полягає у набутті дітьми навичок саморегуляції, які допоможуть дитині заспокоїтися у стресовій ситуації.

Мета програми: збереження та зміцнення психосоматичного здоров'я шляхом ознайомлення та навчання дітей діафрагмально-релаксаційному типу дихання.

Завдання програми:

- оптимізація психофізіологічного стану дітей;
- подолання стресових ситуацій та вміння заспокоюватись у даній ситуації;
- зниження функціональних порушень дихальної та серцево-судинної системи;
- створення сприятливих умов для нервово-психічного розвитку та нормалізація психоемоційного стану;
- поліпшення уваги, пам'яті.

Заняття проводилися з контрольною групою з 25 осіб, 1 раз на тиждень протягом 1 навчального року. Тривалість одного заняття – 40 хв.

Заплановані результати освоєння курсу позаурочної діяльності.

В результаті вивчення курсу в учнів буде сформовано особистісні, предметні, метапредметні результати.

Особистісні результати:

- формувати почуття відповідальності за збереження та зміцнення свого здоров'я;
- формувати здатності застосовувати навички саморегуляції за допомогою здоров'язберігаючих технологій.

Предметні результати:

- набуття знань учнями про основи та особливості саморегуляції;
- оволодіння вміннями організовувати здоров'язберігаючу діяльність (правильне виконання вправ з саморегуляції).

Метапредметні результати.

1. Пізнавальні:

- здійснення пошуку необхідної інформації для виконання навчальних завдань з використанням навчальної літератури, енциклопедій;
- побудова повідомлення в усній формі.

2. Регулятивні:

- розуміння та збереження навчальної задачі;

- прийняття встановлених правил у плануванні та контроль способу рішення;
- здійснення підсумкового та покрокового контролю за результатом.

3. Комунікативні:

- побудова монологічного висловлювання;
- володіння комунікативною взаємодією у процесі спілкування, спільного виконання навчальної задачі.

Програма була реалізована у три етапи:

- на вступному етапі підготовки ми зібрали основну інформацію про дітей, відповідно до цілей і завдань програми були обрані психологічні методи та проведена первинна діагностика;
- на основному етапі були проведені заняття, вправи та ігри, які підібрані з урахуванням вікових та психологічних особливостей дітей та спрямовані на корекцію рівня тривожності та покращення загального психічного стану дитини;
- на заключному етапі реалізації програми було проведено заключна діагностика, результати якої сприяли виявлення динаміки змін, що відбулися, а також обробці отриманих даних.

Заняття проводились у форматі розмови чи гри. Вони починалися з порушення питання. Йшлося про те, що всі люди відчують страхи, турбуються через щось. На заняттях ми обговорювали здоров'я людини як фізичне, так і психологічне. Далі проводилися вправи чи ігри, які допомагали зняти емоційну напругу, допомагали налаштуватися на навчання. В основній частині занять з дітьми проводиться ряд вправ, які відповідають завданням програми, наприклад, правильне володіння діафрагмальним диханням, уявні перенесення в те місце, де ми хочемо релаксувати за допомогою музики, кольору, картинок.

Після основної частини заняття проводиться рефлексія, де кожен учасник може висловити свою думку, відчуття, підкреслити переваги та недоліки проведених ігор, а також розповісти про свої враження від заняття.

Тематичне планування програми «У здоровому тілі – здоровий дух», відобразимо у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичне планування програми «У здоровому тілі – здоровий дух»

Найменування розділу	Кількість годин			Форми атестації (контроля)
	Всього	Теорія	Практика	
Відправлення в незвідану подорож у пошуках щастя.	4	3	1	Створення проблемних завдань
Подорож до країни «Здоров'я».	4	1	3	Творча робота
Чорне місто «Тривожність».	4	3	1	Створення проблемних, скрутних завдань
Подорож у захоплююче місто «Дихання».	5	1	4	Демонстраційні (змагання)
Подорож до міста «Релаксація».	4	0	4	Творча робота
Подорож у місто «Гімнастика».	5	0	5	Змагання
Подорож до міста «Щастя».	10	4	6	Творча робота
Всього:	36	12	24	

У таблиці 3.1 наведено тематичне планування програми «В здоровому тілі – здоровий дух». Програма містить 7 тематичних розділів з різною кількістю годин у кожному розділі.

У першому та другому розділі йдеться про те, що таке правильний спосіб життя і як ми можемо його підтримувати, описуються хвороби і їх ознаки, а також те, як їх запобігти. Проводили малюнок, «Якого кольору твій настрій?», аналізували результати цього тесту. Багато дітей зазначили, що цей тест допоміг їм розслабитися та відчувати себе спокійно. Спочатку молодші школярі грали з різними кольорами акварелі, змішуючи їх між собою. Потім в образі або предметі, який характеризує їх настрій, передавали свій настрій тим кольором, який підходить до їх настрою. Так само говорили про те, як почувуються діти в школі, як навчитися радіти походу в школу, що потрібно для того, щоб почуватися комфортно та впевнено на уроках.

Поговорили про режим дня та про те, як режим впливає на психологічний стан. Учні погодились, що режим дня допомагає самоорганізуватися та відчувати себе впевненіше.

У третьому та четвертому розділі ми говорили про те, що таке тривожність і страх, як впоратися з тривогою та страхом, чим можна допомогти людині, яка боїться чогось. Молодші школярі відзначили, що страх не завжди несе негативний контекст, часом він допомагає людям зберегти своє життя. На цьому етапі ми почали вчитися діафрагмальному типу дихання, тому що раніше ми обговорили, що діафрагмальне дихання допомагає людині заспокоїтись і впоратися з тривогою. Ми грали у різні ігри, які допомагали нам навчатися діафрагмального дихання. В іграх використовували соломинки для коктейлю та стаканчики з водою, повітря з соломинок видихали прямо у воду в склянці, щоб з'являлись бульбашки. І здували паперових метеликів із носа.

У грі «Хвиля» катали на своєму животі зошити, які грали роль корабликів, а животики були морем, яке хвилями розливалось в різні боки. Дані ігри ми описали в додатку Е.

У п'ятому та шостому розділі ми говорили про те, що таке розслаблення. Навчалися тому, як уява допомагає перенестися на те місце, де молодший школяр відчувається спокійно та добре. Розслаблялися за рахунок музики, картинок. Грали у ігри, які розвивають уяву. Виконували різні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів обличчя, голови, рук, ніг, тіла. Займалися самомасажем, гімнастикою для очей.

У сьомому та восьмому розділі ми робили зарядку, говорили про те, що таке вітаміни і звідки їх можна отримати, поговорили про сон та його значенні у житті.

Методи саморегуляції, які ми використовували на формуючому етапі експерименту:

- дихальна гімнастика;
- самомасаж;
- гімнастика для очей, голови, тіла;
- релаксація та музикотерапія;
- візуалізація.

Зміст програми також спрямований на здобуття навичок саморегуляції у вигляді діафрагмального типу дихання. Сорока О. і Банкул Л. зазначають, що: «діафрагмальний тип дихання найбільш оптимальний для організму як в умовах природного функціонування та розвитку, так і в ситуаціях підвищених стресових навантажень» [30, с. 36].

Саме собою діафрагмальне дихання – коли в момент вдиху живіт виступає вперед, а на видиху підтягується у напрямку до хребта. Тобто необхідно зробити глибокий вдих через ніс, при цьому наповнюючи повітрям живіт і після цього зробити довгий видих ротом, який був би у 2-3 рази більшим за тривалість вдиху. Важливо здійснювати це дихання більш природно, без великих труднощів і зусиль. Якщо дитина відчуває запаморочення або їй стає некомфортно, необхідно перейти на звичайне та природне для людини довільне дихання.

Діафрагмальне дихання є найглибшим та ефективним типом дихання для людини. Діафрагмальне дихання зменшує застійні явища в легенях за рахунок вентиляції нижніх відділів легень, що призводить до зниження захворюваності на бронхіт, ГРВІ, пневмонію. Також такий тип дихання здійснює масаж органів черевної порожнини та малого тазу.

Сорока О. і Банкул Л. також вказують, що «у шкільних умовах, діафрагмальне дихання забезпечує дитині створення здоров'язберігаючого середовища, допомагає дітям впоратися з порушеннями уваги та концентрації. Після набуття навички діафрагмального типу дихання, молодший школяр успішніше адаптуватиметься до шкільного процесу» [30, с.18].

Вони стверджували, що «за рахунок зміни фізичних показників, змінюється та стан психологічний. На глибокому діафрагмальному видиху відбувається зниження активності кори головного мозку, що призводить до зниження м'язової активності, тонуусу периферичних судин, таким чином, здійснюється загальне розслаблення організму» [30, с. 19].

Ще ми навчали дітей самомасажу. Самомасаж – це масаж, який людина робить сама собі. Ми масажували вушка, ніс, шию, руки та ноги. Цей метод допомагає розслабитися, розігнати кров в організмі, покращити самоконтроль, пам'ять та увагу.

Також ми використовували різні вправи для голови, тіла, голови, ніг, рук. Вправи та самомасаж ми застосовували на фізкульт-хвилинках. Таким чином, діти зміщували акцент на рухову активність і краще налаштовувалися на розумову активність.

Далі відбувалося навчання молодших школярів релаксації. Учням, наприклад, включалися звуки природи, записані на електронні носії. Це і звуки дощу, одні з найбільш заспокійливих звуків, і спів птахів, тріскотіння цикад, звуки хвиль. Учням пропонувалося сісти чи прилягти у зручній для них позі та постаратися концентрувати свою увагу лише з звуків природи. Можна уявити себе в цьому місці, наприклад на морі або на лузі, або просто уявити відповідну звукам картину собі. Ще діти виконували вправи, які допомагають сконцентруватися на битті власного серця, звуків, картинки, предмета. Таким чином, думки і почуття приходять в порядок і дитина відчуває спокій у своїй душі.

Ще використали такий метод саморегуляції, як візуалізація. Подумки кожен уявляв себе там, де він хотів опинитися, розглядав усі деталі, намагався торкнутися речей. Потім учитель сам ставив певні ситуації і детально описував місця та умови, які учням треба було перенестись. Однак не всім це вдавалося. Деякі молодші школярі не могли уявити цю картину, хоч вони і намагалися. Тоді вони вигадували самі, куди хочуть перенестись. Такий метод добре розслаблює.

На підсумковому етапі програми, у дітей відзначалося покращення емоційного стану, покращилося ставлення до себе та до інших, з'явилася впевненість у собі.

На заключному занятті діти ще раз згадали всі ті методи, які допомагають заспокоїтися та розслабитися. Був підбитий підсумок всієї роботи із навчання методів саморегуляції.

3.2 Порівняння констатуючого та контрольного етапу експерименту

Для виявлення ефективності після проведеного формуючого етапу, нами були проведені ті самі методики, що і на констатуючому етапі експерименту.

Контрольний етап проводився із тими учнями, із якими проводилася робота на етапі формуючого експерименту, але при цьому враховувалися і результати

діагностики тривожності у дітей, з якими робота не проводилася. Загалом у групу дітей, з якими відбувалася робота на формуючому етапі експерименту, входило 25 молодших школярів, у яких було визначено високий або середній рівні тривожності і (експериментальна група) і 21 учень із низьким рівнем тривожності (контрольна група).

Мета контрольного етапу експерименту – вивчити вплив апробованої програми позаурочної діяльності «У здоровому тілі – здоровий дух», спрямованої на зниження рівня тривожності у молодших школярів за допомогою методик, описаних на констатуючому етапі експерименту.

Під час контрольного етапу експерименту ми знову застосували методику «Шкала особистісної тривожності» від Прихожан О.М. Після аналізу отриманих результатів, ми прийшли до висновку, що після впровадження програми "У здоровому тілі – здоровий дух" тривожність виявилася нижчою у більшості дітей, ніж на початку дослідження.

У 14 школярів тривожність за деякими критеріям знизилася, а, за деякими навпаки зросла. У 2-х респондентів міжособова тривожність підвищилася на 1 бал і так і залишилася на високому рівні. А у 1 респондента рівень міжособистісної тривожності залишився без змін.

У 4-х дітей показник із магічної тривожності знизився, але при цьому залишився високим. Ще у 3-х тривожності підвищився за всіма видами тривожності до дуже високого показника. Ми можемо припустити, що на це могла вплинути велика кількість чинників. Можливо, постійні тривоги у зв'язку із війною в країні чи у дитини труднощі у навчанні чи конфлікти у колективі. Але так само позитивні результати ми вважаємо дуже суб'єктивні. Дитина могла перебувати в момент проходження тесту в хорошому чи поганому настрої або просто цей тест йому не цікавий, особливо враховуючи, що діти проходили його до цього. Всі ці фактори могли позначитися на результатах отриманих нами на контрольному етапі дослідження.

Середній рівень загальної тривожності у 5 дітей, шкільної у 2 учнів, самооцінної у 3 осіб, міжособистісної у 3 дітей. Середній рівень магічної тривожності немає ні в кого з дітей.

Аналізуючи дані контрольної групи, ми дійшли висновку, що у 2-х учнів загальний рівень тривожності залишився незмінним. У решти дітей показники залишаються низькими чи середніми. Високий рівень загальної тривожності не виявлено в жодного учня, середній рівень тривожності спостерігається у 6 учнів (50%) та у 6 молодших школярів (50%) низький рівень тривожності. Ці дані відобразимо на рис. 3.1.

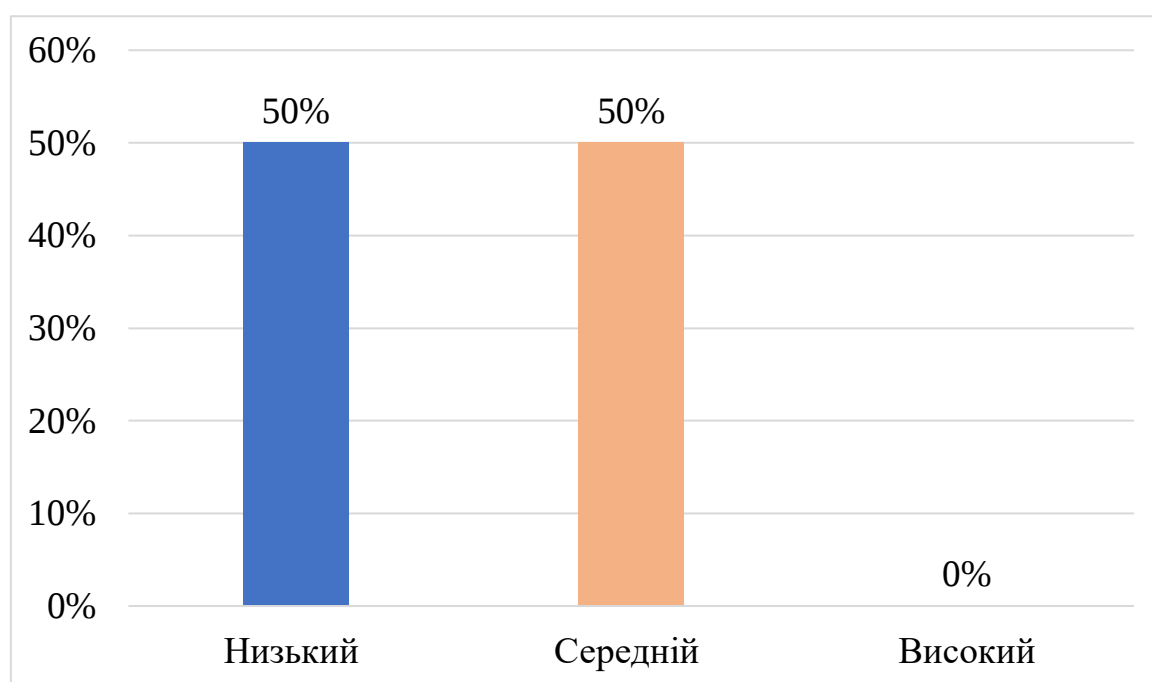


Рис. 3.1 Результати дослідження рівня тривожності у контрольній групі за методикою А.М. Прихожан

За шкільною тривожністю у 2 молодших школярів високий рівень, у 4 середній рівень та у 6 низький рівень тривожності. Високий рівень самооцінної тривожності переважає у 4 школярів, у 2 середній та у 3 – низький.

Результати дослідження рівня тривожності у контрольній групі за методикою А.М. Прихожан відобразимо на рис. 3.2.

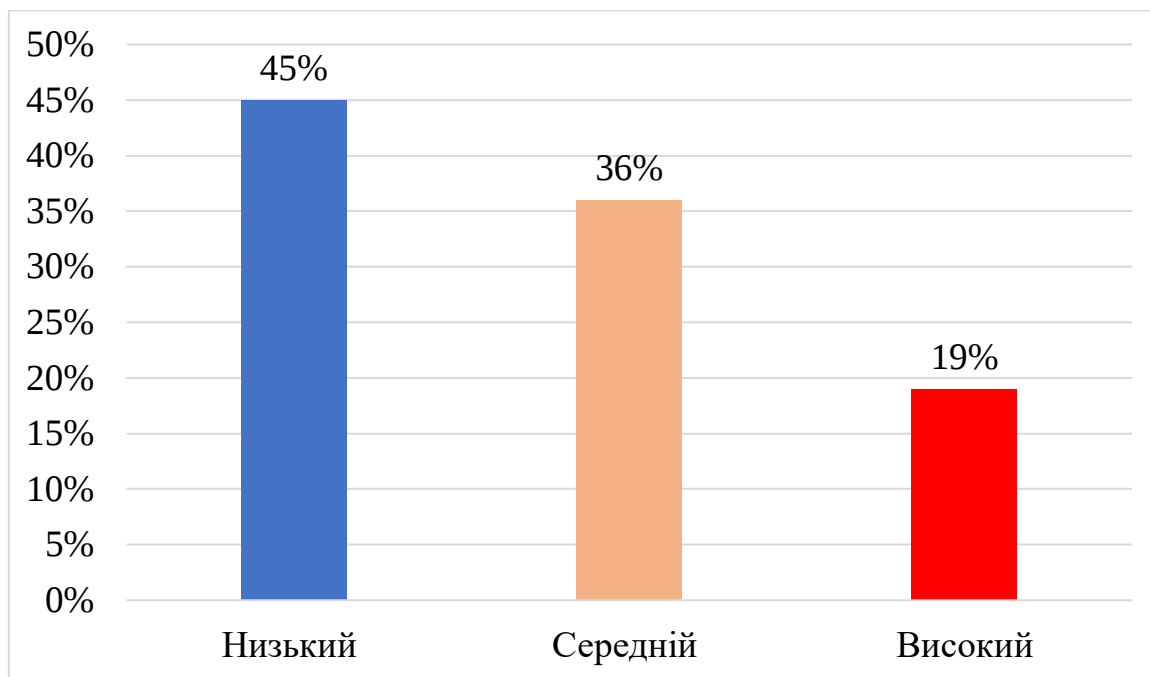


Рис. 3.2 Результати дослідження рівня тривожності
у експериментальній групі за методикою А.М. Прихожан, %

Після аналізу рис.. 3.2, можна зробити висновок, що серед групи дітей, з якими працювали на формуючому етапі експерименту, загальний рівень тривожності зменшився.

У 19% дітей спостерігається високий рівень тривожності, середній рівень – 36%, а низький – у 45%. На констатуючому етапі, високий та середній рівень тривожності в учнів становив 45%, і низький рівень був у 9% школярів.

Після формуючого етапу експерименту, майже у половини молодших школярів загальний рівень тривожності знизився.

Отже, можна зробити висновок, що завдяки роботі на формуючому етапі експерименту, більш ніж у 50% учнів зменшився рівень загальної, шкільної, самооцінної, міжособистісної та магічної тривожності. Приблизно в 27% учнів рівень тривожності за різними показниками зменшився, але все ще залишився на високому рівні.

У близько 18% молодших школярів рівень тривожності підвищився. З цими дітьми необхідно провести корекційну роботу зі шкільним психологом. Важливо розібратися в сімейній ситуації, взаємини з учнями та вчителями, а також оцінити вміння дитини впоратися з навчанням. На основі отриманих даних потрібно

розробити індивідуальний план роботи з кожним учнем та визначити причини тривожності.

Крім того, на контрольному етапі експерименту ми повторно провели проективну методику А. І. Захарова «Мої страхи».

Результати другої методики допоможуть нам визначити, яка кількість дітей відчуває високий рівень тривожності і зробити на цій підставі більш точний висновок про стан молодших школярів (рис. 3.3).

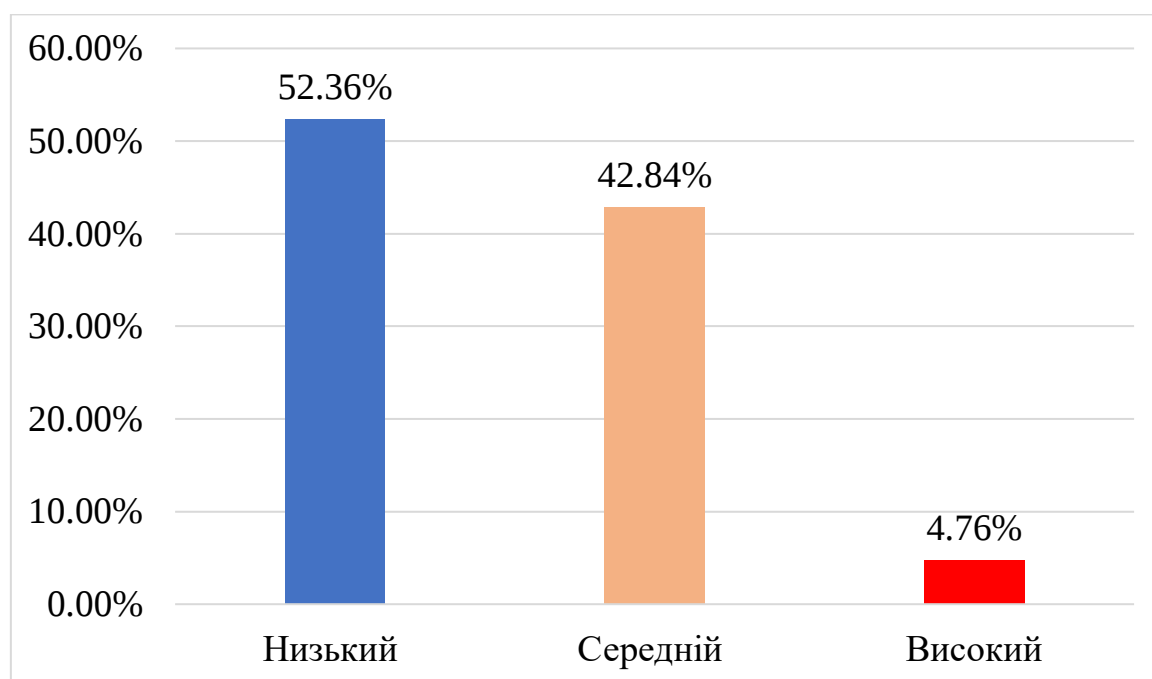


Рис. 3.3 Результати дослідження рівня тривожності в контрольній групі за методикою А. І. Захарова «Мої страхи», %

Аналізуючи отримані дані, ми бачимо, що у групі дітей, з низьким рівнем тривожності, було 11 малюнків (52, 36%) чорному кольорі, 1 малюнок (4,76%) у червоному кольорі та 9 малюнків (42,84%) у жовтому кольорі.

Таким чином у загальному, контрольна група показала низький рівень тривожності, які і в попередньому дослідженні, варто відмітити, що майже всі учні відчувають тривожність через страх смерті.

Аналогічно провели повторну діагностику у експериментальній групі (рис. 3.4).

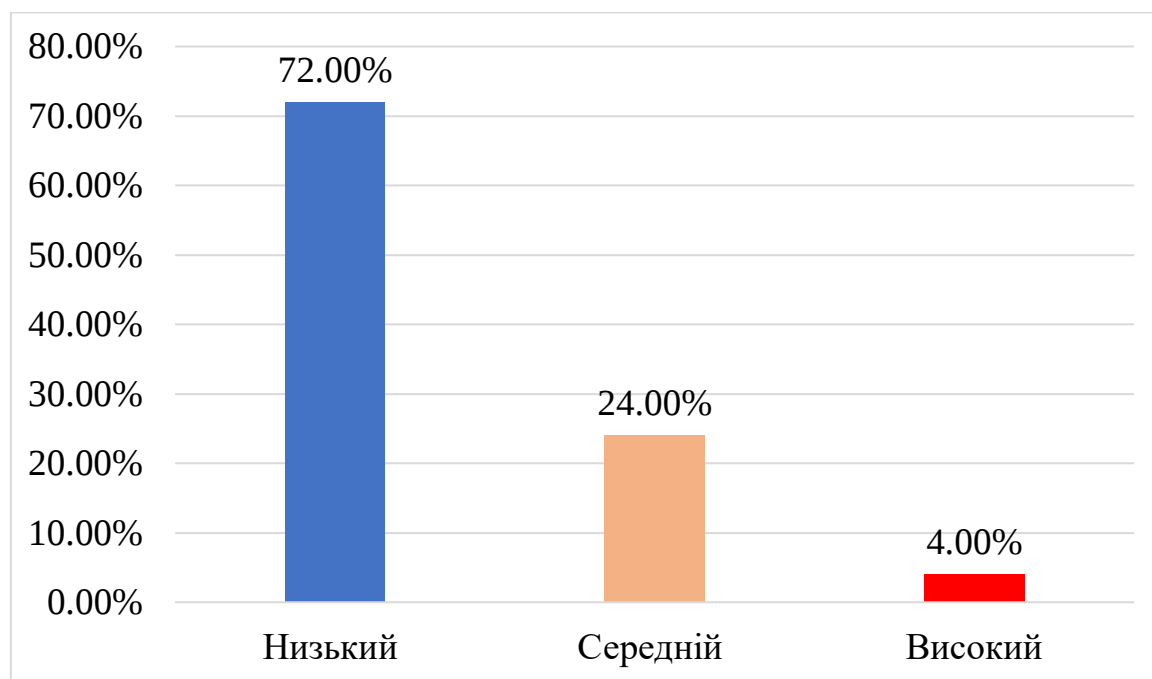


Рис. 3.4 Результати дослідження рівня тривожності
в експериментальній групі за методикою А.І. Захарова, %

Аналізуючи отримані дані, ми спостерігаємо, що з середі дітей, які виявили високий рівень тривожності, 1 малюнок (4%) був у чорному кольорі, 6 малюнків (24%) у червоному кольорі – середній рівень тривожності, та 18 малюнків (72%) у жовтому – низький рівень.

Практично всі учні відчувають тривогу через страх смерті; 8 молодших школярів хвилюються через монстрів, 4 через зброю, якою можна вбити. Два учні тривожаться через темряву, ще два через вогонь, і 8 учнів бояться тварин. Дві учениці бояться висоти, і ще дві – води. Двоє людей переживають через можливі негаразди зі своєю сім'єю. Всі ці тривоги пов'язані з життям і здоров'ям людини, та страхом їхньої втрати.

Чотири учні турбуються через неприйняття людьми, це соціальні переживання. Двоє учнів бояться стати «ніким», і ще двоє – отримати погану оцінку або потрапити в невдачу, а також страхуються від обурення батьків.

Отже, ми спостерігаємо значне зниження рівня тривожності за методикою А. І. Захарова в експериментальній групі, що підтверджує позитивний вплив програми позаурочних заходів «У здоровому тілі – здоровий дух» на учасників експерименту.

Далі ми провели діагностики тривожності у контрольній групі за допомогою спостереження (методика Р. Сірса) (рис. 3.5).

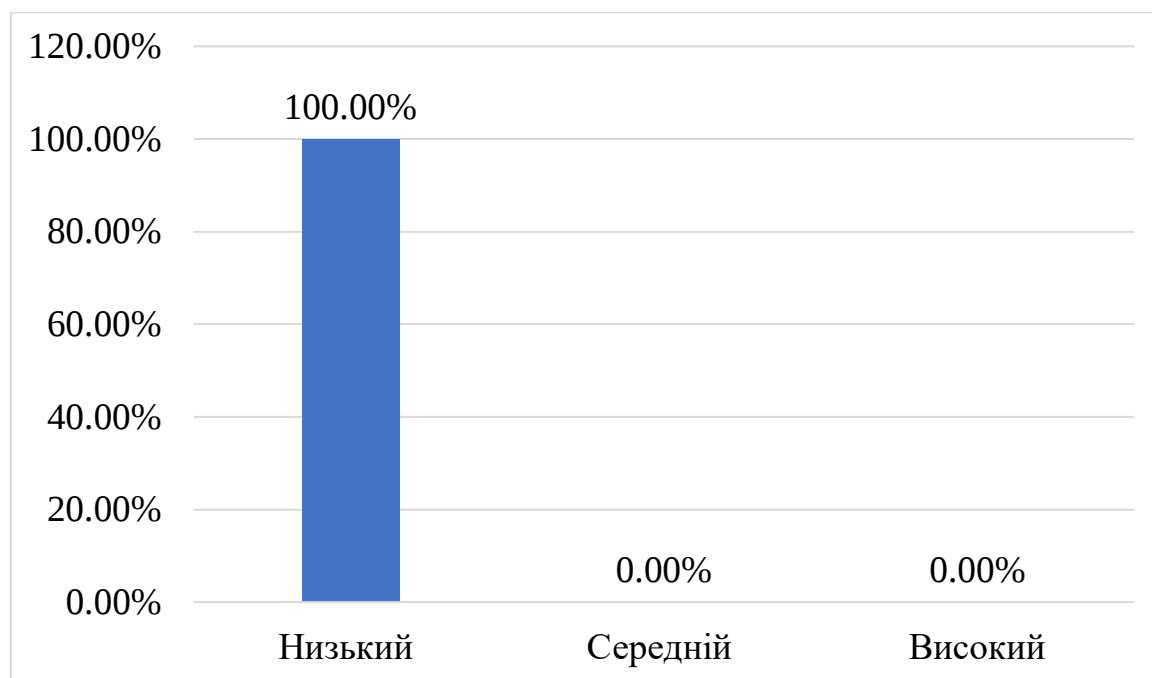


Рис. 3.5 Результати дослідження рівня тривожності в контрольній групі за допомогою спостереження (методика Р. Сірса), %

Аналізуючи дані малюнка 3.5 можна дійти висновку, що високого рівня тривожності немає у жодного молодшого школяра із цієї групи, як і середнього рівня тривожності. Низький рівень зафіксований у 21 учня, тобто у всієї контрольної групи.

У експериментальній групі за цією методикою, показники виявились дещо інакшими (рис. 3.6).

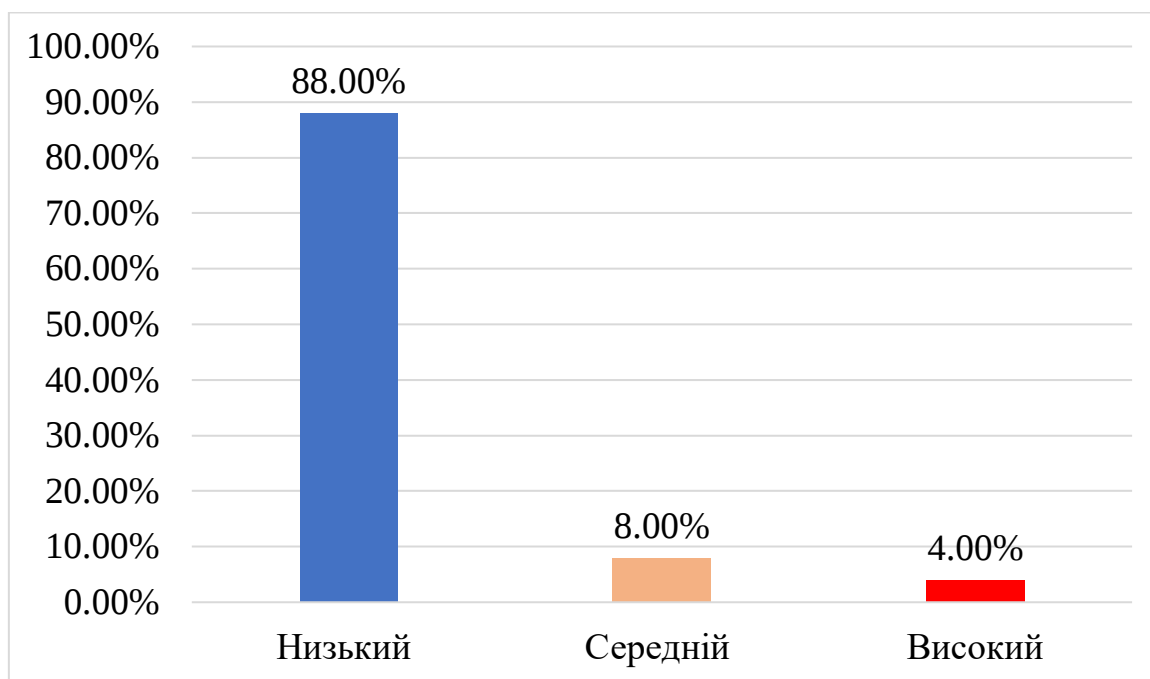


Рис. 3.6 Результати дослідження рівня тривожності в експериментальній групі за допомогою спостереження (методика Р. Сірса), %

Аналізуючи отримані результати з таблиці 3.6, стає очевидним, що лише у 1 учня (4%) виявлено високий рівень тривожності, середній рівень спостерігається у 2 учнів (8%), тоді як низький рівень тривожності характерний для 23 учнів (88%). Цей висновок має велике значення в контексті позитивного впливу програми позаурочних заходів «У здоровому тілі – здоровий дух».

Щодо одного учня із високою тривожністю в групі, важливо відзначити, що ця дитина має свої фізіологічні особливості, тому після наших занять прогрес виявляється мінімальним.

Можна прийти до висновку, що стан дітей та їх психоемоційний фон протягом формуючого етапу експерименту були суттєво під впливом різноманітних факторів, включаючи заняття з учителем з релаксації та дихальних вправ. Також великий вплив мали мікроклімат у сім'ї та класі, а також стрес, пов'язаний з тематичними роботами.

Останнім повторно було проведено анкетування для виявлення рівня тривожності в обох груп. Результати дослідження рівня тривожності в контрольній групі відображені у табл. 3.7.

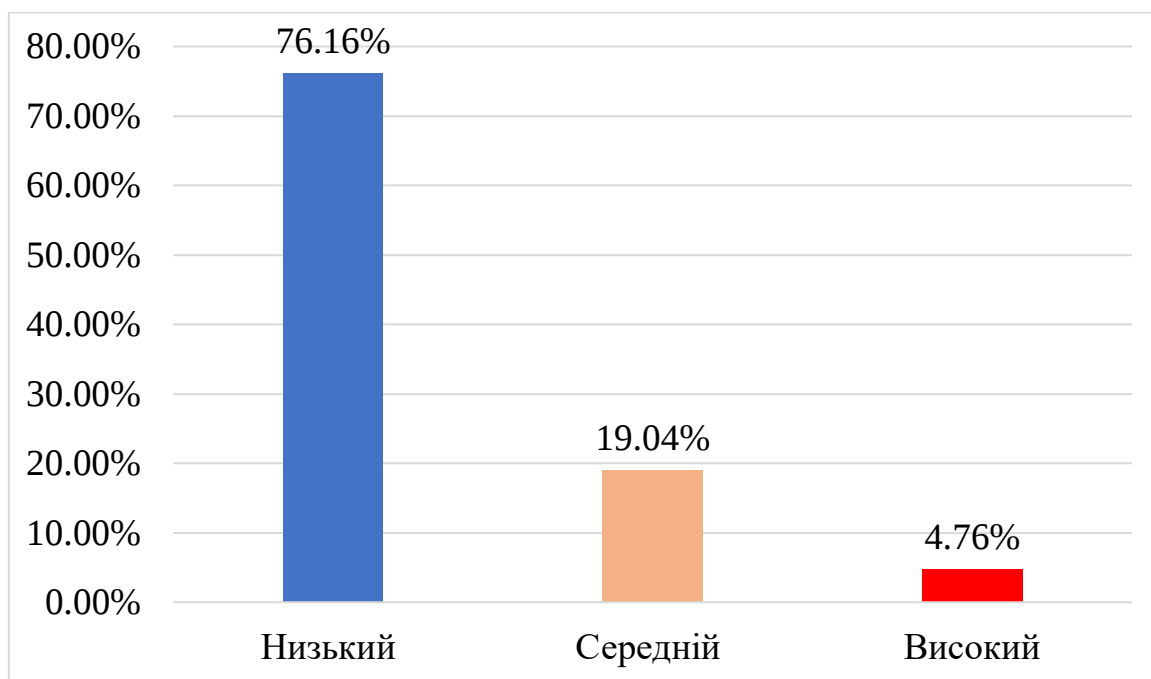


Рис. 3.7 Результати дослідження рівня тривожності в контрольній групі за допомогою анкетування, %

Аналіз даних, представлених на рис. 3.7 дозволяє нам зробити висновок, що 1 (4,76) учень має високий рівень тривожності, 4 (16,6%) – середній, і в 16 (76,16%) їх низький рівень тривожності.

Результати дослідження рівня тривожності в експериментальній групі відображені у табл. 3.8.

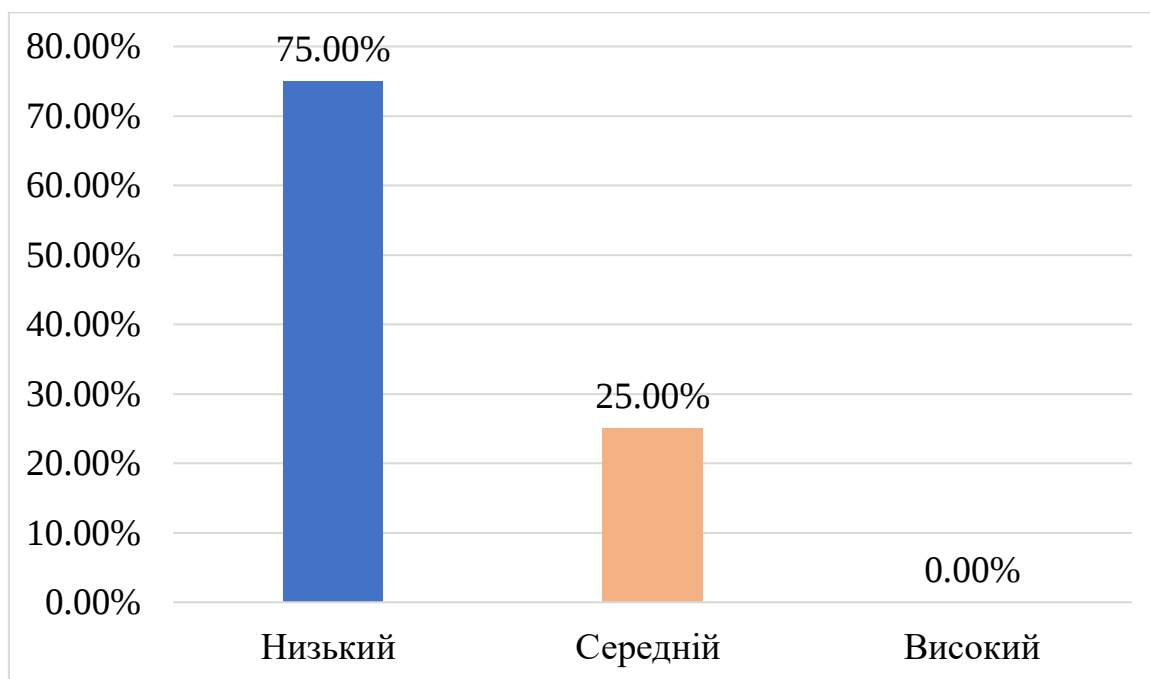


Рис. 3.8 Результати дослідження рівня тривожності в експериментальній групі за допомогою анкетування, %

Аналіз даних, представлених на рис. 3.8 дозволяє нам зробити висновок, що жодна дитина не має високого рівня тривожності, 10 (25 %) – середній, і в 15 (75 %) низький рівень тривожності. Отже, після формуючого експерименту високий рівень тривожності не виявленні в жодного учня. Середній рівень теж невеликий, а от низький переважає. Таким чином, можна підтвердити коригуючий вплив позаурочної програми «У здоровому тілі – здоровий дух» на зменшення рівня тривожності учнів початкових класів.

Ми порівняли дані констатуючого та контрольного етапу експерименту в експериментальній групі і дійшли висновку, що високий рівень тривожності знизився на 52 %, й становить 4%, тобто такий рівень зафіксований у 1 дитини, що свідчить про ефективність проведеної роботи на формуючому етапі експерименту (рис. 3.9).

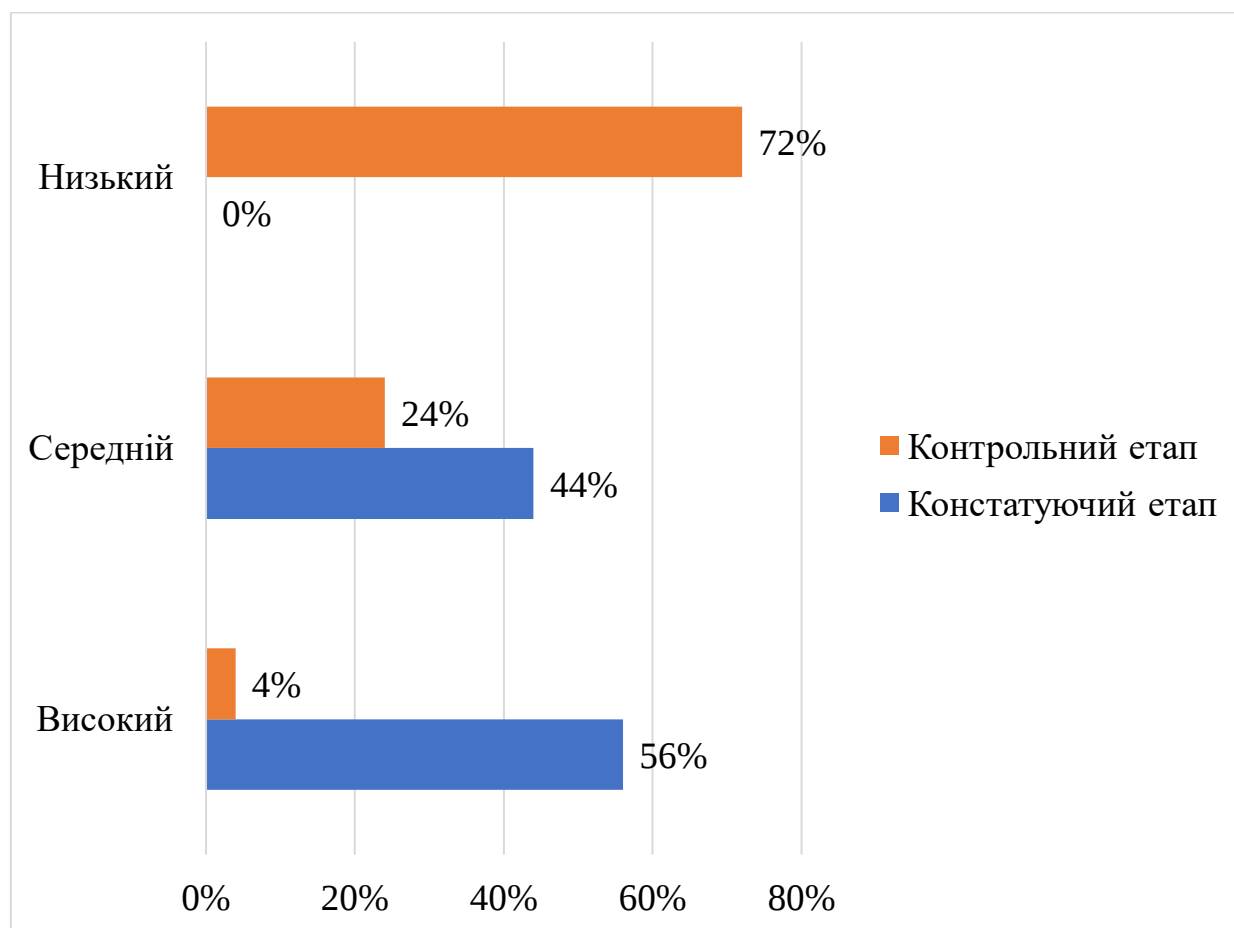


Рис. 3.9 Порівняльний аналіз констатуючого та контрольного етапу експерименту в експериментальній групі

Як бачимо із рис. 3.9, середній рівень тривожності знизився на 20 %, і тепер становить 20%, тобто у 5 дітей.

Низький рівень збільшився на 72 %, й після програми зафіксований у 17 дітей.. Таким чином можна дійти висновку, що на формуючому етапі експерименту, молодші школярі познайомились із методами саморегуляції та успішно навчилися їм. Навички саморегуляції допомагають впоратись молодшим школярам із тривожністю та привести свій емоційний та психічний стан у норму.

Після проведення контрольного етапу експерименту можна зробити висновок, що мети програми досягнуто, поставлені завдання виконані.

3.3. Надання психологічних рекомендацій педагогам та психологам щодо роботи з учнями з різним рівнем тривожності

Шкільна тривожність у дітей може проявлятися різними способами, але вона завжди має великий вплив на їхню поведінку, емоційний стан та успішність у

навчанні. Для педагогів і психологів, які працюють з такими дітьми, важливо мати розуміння не лише проявів тривожності, але й ефективних методів її подолання та підтримки.

Розвиваюча робота з дітьми, що характеризуються високим рівнем шкільної тривожності, проводиться як в індивідуальній, так і в груповій формі.

При виборі форми роботи з дитиною, як правило, враховують характер її тривожності. Якщо вона так чи інакше пов'язана з однокласниками, або ж у учня спостерігаються труднощі у встановленні та підтримці контактів з однолітками, на першому етапі доцільно працювати з нею індивідуально і лише досягнувши певного прогресу включати дитину у групову роботу (передусім, у роботу з розвитку комунікативних навичок, яка може будуватися в міні-групах, що включають 2-4 подібних дітей).

Перший крок у подібній роботі – виявлення причин, що викликають шкільну тривожність у цієї дитини. Якщо ситуація дозволяє, бажано використовувати прийоми опосередкованої роботи зі шкільною тривожністю (це можливо у тому випадку, коли конкретний фактор, що викликає шкільну тривожність, можна усунути або мінімізувати його вплив на учня).

Психолого-педагогічну допомогу дітям із підвищеним рівнем шкільної тривожності можна як етапів:

Етап 1. Психодіагностика особливостей прояву та рівня шкільної тривожності молодших школярів.

Етап 2. Основна робота з учням, яка включає в себе розрядку тривоги та формування нових стратегій поведінки у складних ситуаціях (малювання, розігрування), за необхідності – включення до групи розвитку комунікативних навичок або навичок упевненої поведінки – формуючий етап (розробка корекційної програми зниження рівня тривожності);

Етап 3. Підсумкова діагностика (діагностика результатів після формуючого етапу);

Етап 4. Розробка рекомендацій. Забезпечення співпраці педагога з дитиною можна здійснити лише з допомогою індивідуальної форми роботи з ним. За наявності багатьох переваг у груповій формі роботи є і суттєві недоліки.

Так, групова форма роботи не передбачає глибинного інтимного занурення у проблематику окремої дитини, що відображається на тих дітях, яким складно розкритися за умов групи. Особливо молодші школярі з високим рівнем тривожності часто не одразу йдуть на контакт з дорослим і не поспішають розкриватися у групі. Це зумовлює необхідність індивідуальної роботи таких дітей і лише після закінчення деякого часу, тривожних дітей варто об'єднувати в групи по 3 – 5 людей. В цілому, можна відзначити, що індивідуальна допомога учням з високою шкільною тривожністю – це процес, який вимагає від педагога творчого підходу, заснованого на уважному аналізі всіх особливостей особистості учня, а також соціально-педагогічної ситуації його розвитку.

У програмах групової роботи з проблеми шкільної тривожності метою є створення умов для зниження шкільної тривожності у учнів рівня мобілізуючої тривоги відповідного вікової нормі. Для досягнення цієї мети поетапно вирішуються такі завдання:

- навчання учасників групи способам усвідомлення та відреагування емоцій;
- сприяння підвищенню самооцінки в учасників групи;
- сприяння підвищенню загальної комунікативної культури учнів.

До очікуваних результатів можна віднести зниження тривожності, пов'язаної з різними аспектами шкільного життя, до рівня, відповідного віковій нормі, підвищення самооцінки учнів, розвитку культури спілкування.

Для підвищення ефективності програми, необхідне дотримання ряду додаткових умов, адже проблема шкільної тривожності потребує системності та комплексного підходу роботи з педагогами та батьками учнів.

На підготовчому етапі роботи необхідно провести консультації з батьками та педагогами учасників групи з метою попередження виникнення ситуацій, що

сприяють розвитку тривожності. З іншого боку, необхідно враховувати, що робота часто проводиться в умовах шкільного класу, тобто діти взаємодіють не лише у процесі таких занять, а й у протягом всього навчального року. Тому до основних умов ефективності програми необхідно віднести створення максимально безпечної атмосфери у групі та дотримання максимально можливої анонімності. Змішування учнів різних класів небажано, оскільки це ускладнює роботу групи, перешкоджає створенню робочої атмосфери, згуртованості, провокує суперництво.

На даному етапі проводиться психодіагностика, використовується метод спостереження за поведінкою учнів під час та позакласної діяльності, а також використовуються психодіагностичні засоби, відповідні віку учнів.

Основний етап передбачає групову роботу. На цьому етапі заняття будуються за алгоритмом:

- перші заняття орієнтовані на створення робочої атмосфери, формулювання правила групи; відбувається прояснення очікувань учасників;
- наступні заняття спрямовані на розрядку шкільної тривожності, сприянню розвитку навичок спілкування, підвищенню самооцінки учнів;
- підсумкове заняття є підбиттям результатів роботи.

На завершальному етапі групової роботи проводиться контрольна діагностика рівня шкільної тривожності в учасників групи, що дозволяє оцінити ефективність роботи. Крім того, на цьому етапі розробляються рекомендації батькам щодо зниження рівня тривожності у молодших школярів.

Бажано корекційну роботу з тривожною дитиною проводити одразу за трьома напрямом:

- підвищення самооцінки;
- навчання дитини вмінню керувати собою в конкретних, найбільш хвилюючих її ситуаціях;
- зняття м'язової напруги.

Так, існує два способи корекції тривожності у молодших школярів:

- формування конструктивних способів поведінки у важких для дитини ситуаціях, а також оволодіння прийомами, що дозволяють впоратися з зайвим хвилюванням, тривогою;
- зміцнення впевненості в собі, розвиток самооцінки та уявлення про себе, турбота про «особистісне зростання» людини.

Стратегія подолання тривожності у молодших школярів полягає у:

- Пом'якшенні, зниженні сили потреб, пов'язаних із внутрішньою позицією школяра. Це важливо не лише з погляду переживання задоволеності-незадоволеності, але й тому, що гіпертрофовані потреби, породжують бурхливі емоційні реакції, що перешкоджають формуванню продуктивних навичок діяльності, спілкування.

- Розвитку та збагаченні оперативних навичок поведінки, діяльності, спілкування для того, щоб нові навички, вищого рівня, дозволили дітям відмовитися від неправильно сформованих способів реалізації мотиву, щоб діти могли вільно вибрати продуктивні форми.

- Врахування конфронтаційного характеру тривожності як особистісного утворення, максимально «зміцнюючи» конкуруючі утворення.

- Ведення роботи зі зняття зайвої напруги у шкільних ситуаціях.

Працюючи з тривожними дітьми, важливо враховувати їхнє особливе сприйняття успіху, неспіху, оцінки та результату. Ці діти дуже чутливі до своїх досягнень і бояться невдач. Вони часто не можуть самі оцінити свої досягнення і чекають на відгуки від дорослих.

Таке особливе ставлення до успіху та невдачі з одного боку збільшує ризик невдач, особливо тих, які діти з високим рівнем тривожності пов'язують з власною неповноцінністю або відсутністю здібностей. З іншого боку, воно робить дитину надзвичайно залежною від дорослого, особливо вчителя. Це також впливає на мотивацію навчання, оскільки дитина прагне виконувати всі вимоги вчителя, щоб отримати його похвалу.

Для тривожних дітей використовуються спеціальні оцінки, які максимально розкривають критерії оцінки і використовуються змістовні оцінки, оцінюються

окремі аспекти діяльності, особливо успішні. Важлива увага приділяється створенню атмосфери прийняття та безпеки, щоб дитина відчувала себе цінною незалежно від своїх досягнень.

Принципово важливим є формування у дітей такого ставлення до успіху та невдачі, коли вони сприймають результати своєї діяльності як орієнтир на шляху оволодіння знаннями та вміннями. Це дозволяє зняти орієнтацію лише на результат і зосередити увагу на самій діяльності. Для цього можна використовувати жартівливі змагання, у яких перемога чи поразка є відносними та не вимагають великих зусиль.

Для «розкриття» образу дорослого можна застосовувати тактику зміни його позиції, спрощення його поведінки та зняття ореолу «авторитета». Це допомагає підвищити значення самостійності дітей та знизити стрес, пов'язаний із вимогами школи. Для цього можна використовувати різноманітні «навчальні» ігри, які сприяють розвитку спілкування та сприйняття дітьми навколишнього середовища.

Мета такої гри-роботи полягає, з одного боку, у демонстрації того, що рамки «добре – погано» є відносними і що правила не завжди є категоричними, а з іншого – у допомозі дітям усвідомити, чому ці правила важливі. Іншими словами, застосовується метод «усунення». Діти починають розуміти, що вимоги та правила є відносними, але водночас необхідними. Це створює умови для того, щоб діти могли подолати імпульсивне прагнення завжди діяти за правилами.

Не менш важливою частиною цієї роботи є розвиток у дітей мотиву компетентності, одного з центральних мотивів навчання, а саме прагнення бути не гіршими за інших і не погоджуватися з власною «неповноцінністю».

Для розвитку цих мотивів важливо використовувати відповідні моменти у змістовній оцінці та застосовувати різні спеціальні прийоми. Один з них, який ми умовно називаємо «Я не можу – я можу – я зумію», працює наступним чином. Коли дитина відмовляється виконувати завдання, стверджуючи, що вона навряд чи зможе з ним справитися, вчитель пропонує їй уявити себе іншою дитиною, яка знає набагато менше, ніж вона, й дійсно не може справитися з завданням, і попросити зобразити цю дитину. Потім вчитель просить уявити та зобразити дитину, яка зможе впоратися з завданням. У такий спосіб діти зазвичай переконуються, що вони вже прогресують і

можуть, якщо спробують, просунутися ще далі. Під час цього всі учні клацають кистями рук на відкритих долонях дорослого, а весь клас разом вимовляє "чарівне заклинання": "Я не можу...", "Я можу...", "Я зумію...".

Стимулювання мотиву "бути не гіршими за інших" також сприяє використанню відомого прийому, що ми умовно називаємо "Ланцюжок". Вчитель просить дітей виставитися в ряд – від того, хто найкраще впорався з завданням, до того, хто впорався з ним гірше за інших. Це вправа часто проводиться наприкінці занять і може бути виконана різними способами.

Особливу увагу слід приділити прийомам, які допомагають дітям знизити підвищену напруженість. Зазвичай ці занепокоєння пов'язані з руховою активністю та агресивністю. У таких випадках можна використовувати щит, який тримає дорослий або інша дитина, і в який можна бити м'ячем, кулаком і т. д. Цей прийом можна змінювати в залежності від ситуації.

Взаємодія вчителя з тривожними дітьми може відбуватися прямо під час уроків, коли використовуються окремі методи та прийоми, про які ми говорили раніше, а також у спеціальних групах. Ця робота буде результативною лише за умови створення відповідного середовища в сім'ї та школі, яке підтримує позитивне ставлення до дитини з боку оточення.

Також застосовуються такі методи та прийоми:

1. Підвищення самооцінки дитини.

Підвищити самооцінку дитини за короткий час неможливо. Це вимагає систематичної роботи. Важливо звертатися до дитини особисто, хвалити її, навіть за незначні успіхи, і робити це публічно, щоб інші діти бачили це. Однак ваша похвала повинна бути щира, бо діти відчувають фальш. Дитина повинна знати, за що саме вона отримує похвалу. У будь-якій ситуації можна знайти щось, за що можна похвалити дитину. Також корисно, щоб тривожні діти брали участь у таких іграх, як "Компліменти" або "Я дарую тобі...", де вони отримують приємні слова від оточуючих та дивляться на себе "очима інших дітей". Щоб інформація про досягнення кожної дитини стала доступною для всіх, у класі можна створити стенд

"Зірка тижня", де кожен тиждень відзначатимуться успіхи певної дитини. Це дасть можливість кожній дитині бути в центрі уваги оточення.

2. Навчання дітей управлінню своєю поведінкою.

Зазвичай тривожні діти не відкрито повідомляють про свої проблеми, іноді навіть їх приховують. Тому, якщо дитина каже, що вона нічого не боїться, це ще не означає, що це правда. Це, скоріше за все, вияв тривожності, яку вона не може або не хоче визнати. У таких випадках корисно залучити дитину до спільного обговорення проблеми. У школі можна на прикладах літературних творів показати дітям, що смілива людина - це не та, хто нічого не боїться, а та, хто вміє подолати свій страх. Кожна дитина може сказати, чого вона боїться. Можна запропонувати дітям намалювати свої страхи і потім розповісти про них, стоячи в колі. Такі розмови допоможуть тривожним дітям зрозуміти, що у багатьох однолітків є подібні проблеми. Важливо уникати порівнянь між дітьми та заходів, що змушують їх порівнювати свої досягнення. Навіть простий спортивний змагання може стати травмуючим для тривожних дітей. Краще порівнювати досягнення дитини з її власними попередніми досягненнями. І якщо вона не впоралася з завданням, важливо не ставити її до рівня з іншими дітьми.

Якщо дитина відчуває тривогу під час виконання навчальних завдань, краще утриматися від будь-яких завдань, які потребують швидкості. Таких дітей краще запитувати не на початку або в кінці уроку, а в середині. Не варто поспішати або тиснути на них.

Під час спілкування з тривожною дитиною, краще встановити з нею зоровий контакт: нахилитися до неї або підняти її до рівня своїх очей.

Разом із дорослим складати казки та історії допоможе дитині висловити словами свою тривогу та страх. Навіть якщо вона віднесе ці історії до вигаданого героя, це допоможе зняти емоційне навантаження та трохи заспокоїти дитину.

Навчання дитини контролювати себе в конкретних ситуаціях, які її найбільше хвилюють, можна проводити в повсякденній роботі з нею. Рольові ігри є дуже корисними при цьому. Можна розігрувати як звичайні, так і складні ситуації, які

хвилюють дитину, щоб вона могла зіграти роль ляльки, що символізує фігуру вчителя або страху, який її турбує.

Ігри, де дитина може відчувати рух, такі як хованки або "козаки-розбійники", допомагають їй пережити сильний страх і хвилювання, тим самим допомагаючи зняти напругу у реальному житті.

Щодо зняття м'язової напруги, краще використовувати ігри, які передбачають тілесний контакт. Техніки релаксації, глибокого дихання, йоги, масажу та просто розтирання тіла є дуже корисними. Розфарбовування обличчя спеціальними фарбами або проведення маскараду може також допомогти зняти тривогу. Участь у виставі дозволяє тривожним дітям розслабитися, а якщо маски та костюми виготовлені саме дітьми, це приносить ще більше задоволення.

Робота з батьками тривожної дитини є важливою. Батьки повинні забезпечити дитині відчуття своєї любові та підтримки, незалежно від того, які успіхи вона має. Підтримка дитини в її досягненнях, відмова від принижувальних слів і вимог зауважувати її можуть допомогти їй почуватися краще. Не варто загрожувати нездійсненими покараннями або вимагати вибачень від дитини під тиском. Важливо більше спілкуватися з дитиною, допомагати їй висловлювати свої думки та почуття словами.

Ніжні дотики батьків можуть допомогти тривожній дитині відчувати впевненість та довіру до світу, що допоможе звільнити її від страху глузування та зради.

Батьки тривожної дитини повинні діяти однаково та послідовно, що сприятиме її підтримці та дисципліні. Коли дитина не впевнена, як вона буде сприйнята, наприклад, матір'ю після розбитої тарілки, це лише поглиблює її стрес.

Батьки тривожних дітей часто самі відчувають м'язове напруження, тому вправи на розслаблення можуть бути корисними і для них. Але, з огляду на професійну субординацію педагога або психолога, не завжди можна відкрито порадити батькам це. Навіть не кожному можна порекомендувати звернути увагу на свій внутрішній стан перед тим, як ставити вимоги до дитини. У таких випадках можна порадити батькам: "Вашій дитині корисно робити вправи розслаблення м'язів, наприклад, разом з вами, щоб вона виконала їх правильно".

Батьки, які слідують цим порадам, з часом відчують приємність у тілі та покращення загального стану. Зазвичай, вони готові до подальшої співпраці.

Такі заняття можна рекомендувати не тільки батькам, а й педагогам. Оскільки тривожність батьків часто передається дітям, а тривожність педагога – учням, перед тим як допомагати дитині, дорослий повинен позбавитися власної тривожності.

Для профілактики тривожності можна використовувати наочну інформацію. Наприклад, у школі на стенді можна розмістити пам'ятку, яка містить поради психологів з запобігання стресовим ситуаціям у сім'ях.

Після аналізу засобів корекції шкільної тривожності молодших школярів, можемо сформулювати наступні практичні рекомендації для педагогів:

- Рекомендації під час роботи з батьками, які мають тривожну дитину.
- Рекомендації під час роботи з тривожними дітьми.
- Рекомендації для батьків тривожної дитини.

1. Рекомендації педагогам під час роботи з тривожними та агресивними дітьми:

1. Уникати публічних осудів і зауважень.

2. Уникати порівняння з іншими дітьми (особливо якщо хтось краще).

3. Обов'язково відзначати успіхи індивідуально та перед групою.

4. Хвалити дитину, пишатися нею. Усім розповідати та показувати її досягнення.

5. Не помічати помилки, невдачі. У найгірше зробленій роботі можна знайти щось гідне похвали.

6. Підбадьорювати у всіх починаннях та хвалити навіть за незначні самостійні вчинки.

7. Намагатися робити якнайменше зауважень дитині.

8. Використовувати покарання лише у крайніх випадках.

9. Не принижувати дитину, караючи її.

10. Емоційна підтримка (Нічого страшного ... Буває люди помиляються, бояться... Ну, нічого, наступного разу вийде...) – зменшення стану страху, тривожності, напруженості.

11. Стимулююча допомога – авансування (У тебе вийде, я знаю, я впевнена, я в тебе вірю...)

12. Персональна винятковість (Тільки в тебе може вийти... А мені дуже подобається те, як ти це зробив, намалював тощо).

13. Посилення мотивації (Зроби це для мене, мені буде дуже приємно... Нам це так потрібно для...)

14. Висока оцінка деталі (Ось ця частина в тебе чудово вийшла...).

15. Не підганяти. Давати час на опанування матеріалу.

16. Якщо поспішає, зупиняти, заспокоювати.

17. При необхідності повторити та уточнити інструкцію.

18. Уникайте змагань та будь-яких видів робіт, що враховують швидкість.

19. Часто використовуйте тілесний контакт.

20. Виконуйте на релаксацію.

21. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хвалите її, але так, щоб він знав, за що.

2. Рекомендації для батьків тривожної дитини:

1. Уникати публічних осудів і зауважень

2. Уникати порівняння з іншими дітьми (особливо якщо хтось краще).

3. Обов'язково відзначати успіхи дитини, повідомляючи про них у її присутності іншим членам сім'ї (наприклад, під час спільної вечері).

4. Хвалити дитину, пишатися нею. Усім розповідати та показувати її досягнення.

5. Не помічати помилки, невдачі. У найгірше зробленій роботі можна знайти щось гідне похвали.

6. Намагайтеся робити якнайменше зауважень дитині.

7. Підбадьорювати у всіх починаннях та хвалити навіть за незначні самостійні вчинки.

8. Велике значення має оцінка, вона завжди має бути позитивною.

9. Необхідно відмовитися від таких слів, які принижують гідність дитини («осел», «дурень», «свиня»), навіть якщо дорослі дуже роздратовані і сердиті.

10. Не можна загрожувати дитині такими покараннями: «Замовкни, бо рот заклею! Піду від тебе! Вб'ю тебе!» «Віддам тебе дядьку!»

11. Ласкаві дотики батьків допоможуть тривожній дитині знайти почуття впевненості та довіри до світу.

12. Батьки повинні бути однотайними і послідовними, заохочуючи і караючи дитину.

3. У безпосередній роботі з дітьми педагогу-психологу можна використовувати наступні прийоми та методи:

1. Навчання способів розслаблення.

2. Програвання проблемних ситуацій, що є травмуючими для тривожної дитини.

3. Рухливі ігри для розвитку комунікативних навичок.

4. Постановка вистав.

5. Малювання для виявлення та відпрацювання страхів.

6. Використання елементів сюжетно-рольової гри, художніх творів з явним вирішенням проблем.

Таким чином, використання цих рекомендацій і методів сприятиме створенню позитивного та підтримуючого середовища для тривожних дітей як у школі, так і в сім'ї. Зосередження на підтримці, похвалі, терплячому ставленні та наданні допомоги у складних ситуаціях дозволить дитині відчувати себе у безпеці та з підтримкою. Крім того, розвиток навичок управління емоціями, способів релаксації та позитивного спрямування допоможе дитині подолати тривожність та розвиватися гармонійно. Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, тому важливо підходити до неї індивідуально, з урахуванням її потреб та особливостей.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі ми провели дослідження впливу рівня тривожності учнів на навчальну діяльність. У результаті отриманих даних, можемо зробити наступні висновки:

1. аналізування поняття «тривожність», причин її виникнення та видів тривожності у науковій літературі показав, що на сьогодні вивчено різні аспекти поняття тривожності, її причини виникнення та різновиди. Науковці наголошують, що у період старшого дошкільного віку тривожність не є стійкою рисою характеру, оскільки вона має ситуативні прояви, зв'язані з процесом становлення особистості. Шкільна тривожність, зокрема, пов'язана з навчанням та взаєминами у школі. Ситуативна тривожність, з одного боку, є нормальним і мобілізуючим механізмом для вирішення проблем, з іншого – може стати проблемою, якщо перетвориться на безпорадність. Особистісна тривожність виявляється у стані безпідставного страху та складності у встановленні стосунків з навколишнім середовищем. Виділяються різні типи тривожності, такі як безпредметна та ситуативна, які можуть бути вродженими або сформовуватися внаслідок виховання та досвіду. Порівняно з хлопчиками, дівчатка частіше переживають тривогу у відносинах з іншими людьми, в той час як у хлопчиків вона більше пов'язана з фізичними небезпеками та авторитетами.

2. Дослідження тривожності у дітей молодшого шкільного віку демонструє, що цей стан проявляється на двох рівнях: психологічному та фізіологічному. На психологічному рівні він виявляється у формі стурбованості, напруги, неспокою, а також відчуття неможливості зробити вибір самостійно. Фізіологічні реакції тривожності включають збільшене серцебиття, швидше дихання та інші симптоми. Зазначається, що тривога може приймати різні форми, такі як відкрита та прихована, і має тенденцію набувати різних проявів у поведінці та сприйнятті. Окрім того, дитина може намагатися виявити тривогу через «маски», такі як агресія чи апатія. Розглянуті також випадки, коли тривога виявляється у формі пасивності або синдрому відмінника. Важливою є своєчасна діагностика та підтримка дітей з тривожністю для забезпечення їхнього здорового розвитку та успішної адаптації у школі та суспільстві.

3. Аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції у молодшому шкільному віці, вказує на те, що саморегуляція є ключовим аспектом психічного розвитку у цьому віці, оскільки дитина починає активно вчитися у школі та стикається з новими завданнями та вимогами. Важливою є інтеграція різних методів та підходів до формування саморегуляції, таких як дихальна гімнастика, релаксація, а також розвиток вольових якостей та формування певних навичок самостійного навчання. Також важливо враховувати, що саморегуляція є складним та тривалим процесом, який потребує терпіння та спільної роботи педагогів та батьків. Успішне формування саморегуляції у молодших школярів визначається співпрацею всіх зацікавлених сторін та вчасним початком цього процесу під час сензитивного періоду розвитку.

4. Емпірична частина дослідження була проведена в «Одеському ліцеї № 31», м. Одеса, участь взяли 46 учнів. Середній вік учнів складав 8 років. Експериментальне дослідження складалося із трьох етапів: констатуючого, формуючого та контрольного. Відповідно до визначення ми підібрали методики, які використовували на констатуючому та контрольному етапі експерименту: проєктивна методика для діагностики шкільної тривожності (А. Прихожан), методика «Страхи в будиночках» (М. Панфілова); проєктивна методика «Мої страхи» (А. Захарова), методика діагностика тривожності за допомогою спостереження (Р. Сірса), анкета тривожності.

5. Результати дослідження рівня тривожності на констатуючому етапі експерименту, показав, що високий рівень тривожності переважає у 11 учнів (23,3%), середній рівень тривожності у 14 учнів (29,5%), а низький рівень тривожності в 21 учня (46,8%). За результатами дослідження констатуючого етапу експерименту, ми вибрали тих дітей, які відчувають високий рівень тривожності: високий рівень тривожності спостерігається у 11 молодших школярів (44 %), середній рівень у 14 учнів (56%), низький рівень тривожності не виявлено ні в кого. Виникла необхідність провести роботу з подолання тривожності у молодших школярів. Де потрібне впровадження програми «У здоровому тілі – здоровий дух».

6. Для того, щоб зменшити рівень дитячої тривожності, нами було розроблено та впроваджено програму позаурочної діяльності «У здоровому тілі – здоровий дух»,

що включає методи саморегуляції. Дана програма позаурочної діяльності була реалізована під час формуючого експерименту. Програма містить 7 тематичних розділів з різною кількістю годин у кожному розділі. У першому та другому розділі йдеться про те, що таке правильний спосіб життя і як ми можемо його підтримувати, описуються хвороби і їх ознаки, а також те, як їх запобігти. У третьому та четвертому розділі ми говорили про те, що таке тривожність і страх, як впоратися з тривогою та страхом, чим можна допомогти людині, яка боїться чогось. Молодші школярі відзначили, що страх не завжди несе негативний контекст, часом він допомагає людям зберегти своє життя. На цьому етапі ми почали вчитися діафрагмальному типу дихання, тому що раніше ми обговорили, що діафрагмальне дихання допомагає людині заспокоїтись і впоратися з тривогою.

7. Порівняння констатуючого та контрольного етапу експерименту підтвердило коригуючий вплив позаурочної програми «У здоровому тілі – здоровий дух» на зменшення рівня тривожності учнів початкових класів. Високий рівень тривожності знизився на 52 %, й становить 4%, тобто такий рівень зафіксований у 1 дитини, середній рівень тривожності знизився на 20 %, і тепер становить 20%, тобто у 5 дітей. Низький рівень збільшився на 72 %, й після програми зафіксований у 17 дітей.. Таким чином можна дійти висновку, що на формуючому етапі експерименту, молодші школярі познайомились із методами саморегуляції та успішно навчилися їм. Навички саморегуляції допомагають впоратися молодшим школярам із тривожністю та привести свій емоційний та психічний стан у норму. Після проведення контрольного етапу експерименту можна зробити висновок, що мети програми досягнуто, поставлені завдання виконані.

8. Психолого-педагогічну допомогу дітям із підвищеним рівнем шкільної тривожності можна як етапів: психодіагностика особливостей прояву та рівня шкільної тривожності молодших школярів, основна робота з учням, яка включає в себе розрядку тривоги та формування нових стратегій поведінки у складних ситуаціях, за необхідності – включення до групи розвитку комунікативних навичок або навичок упевненої поведінки – формуючий етап, підсумкова діагностика та розробка рекомендацій. Визначено кілька практичних рекомендацій для педагогів,

що спрямовані на ефективну роботу з тривожними та агресивними дітьми. Перш за все, важливо уникати публічних осудів і зауважень, надаючи перевагу індивідуальному підходу та похвалі за успіхи. Підтримка та позитивне ставлення сприяють підвищенню самооцінки та розвитку довіри до дорослих. Також рекомендується використовувати стимулюючу допомогу та емоційну підтримку для зменшення тривожності та страху у дітей. Націленість на підвищення самооцінки та поступовий розвиток самостійності стають ключовими аспектами в роботі з тривожними молодшими школярами. Для батьків тривожних дітей також важливо дотримуватися подібних принципів, надаючи підтримку, заохочуючи та використовуючи позитивний підхід в щоденному спілкуванні з дитиною. Нарешті, у безпосередній роботі з педагогом-психологом рекомендується використовувати різноманітні прийоми та методи, такі як навчання способів розслаблення, ігри для розвитку комунікативних навичок та малювання для виявлення страхів. Такий комплексний підхід допоможе створити сприятливі умови для психологічного розвитку молодших школярів та подолання їх тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць: Психологічні науки*. Випуск 2.12 (103). 2014. С. 18-21.
2. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. (4), 2022. С. 82-86.
3. Булах І.С., Лук'янов А.О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2023. № 13. С. 154-163.
4. Губарь О.Г. Розвиток особистості в підлітковому віці та роль мовлення в процесі її соціалізації. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія : зб. наук.праць. Київ, 2009. № 14.С. 32-34.
5. Євдокимова Н.О., Тимців М.М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя. *Актуальні проблеми психології*. Том VII. 2023. Випуск 38. С. 189-199.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Казаннікова О.В. Особливості прояву тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. Т. 1. С.176-180
8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Л : ЛьвДУВС,, 2020. 232 с.
9. Карапузова Н., Починок Є. Педагогічна ергономіка в початковій школі : навч.-метод. посіб. для студентів психолого-пед. ф-ту. П : ПНПУ, 2018. 76 с.
10. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с
11. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Ч : Рута, 2007. 232 с.

12. Кротенко В. І., Бабенко Н. М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2014. № 28. С. 285–289.
13. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
14. Куцин Е. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : збірник наукових праць*. 2019. Т. 1, № 72. С. 266–270.
15. Ладур Н.В. Психологічний стан осіб, постраждалих у наслідок Чорнобильської катастрофи. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.* Дніпро: ВНПЗ "ДГУ", 2020. С. 165-168.
16. Магур Л. Танцювально-психологічний тренінг : бібліографія. К : Марич, 2009. 48 с.
17. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
18. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*. 2022. С. 548–550.
19. Моляко В. Психологічні наслідки чорнобильської катастрофи. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»*. 2010. Т. 12, № 12. С. 8–21.
20. Мороз О. Методика дослідження стану та проявів мовленнєвої тривожності у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. *Логопедія*. 2015. № 7. С. 55–61.
21. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. Л : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
22. Неведомська Є., Михайловська Т. Як подолати педагогу тривожність студентів?. *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1(13). С. 131–144.

23. Нерубасська А., Шепелєва В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. *Габітус*. 2023. № 47. С. 200–203.
24. Никончук Н. О. Вплив соціального оточення на розвиток здібностей молодших школярів. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 254–260.
25. Пивоварчик І.М., Пухкан І.В. Особливості саморегуляції особистості в сучасних умовах. *Науковий огляд*. 2021. № 74. С. 53-62.
26. Піддубна Н.Г, Єфімов Д.Е. Проблема шкільних страхів у наукових дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(1). С. 97–107.
27. Полударова К.Ф., Царькова О.В. Дослідження рівня шкільної тривожності в учнів восьмого класу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. №128. С.218-221.
28. Помиткіна Л. В., Полухіна М. П. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2022. №. 10, Вип. 27. С. 482-492.
29. Психодіагностична практика в дошкільних навчально-виховних закладах : навч.-метод. посіб. / упоряд.: Н.М. Заболотна, С.І. Ісаєвич, У.Б. Михайлишин, В.І. Омелянська. Ужгород, 2022. 96 с.
30. Сабат Н.В., Янків Л.І. Діагностика тривожності дітей позбавлених батьківського піклування. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2019. № 70. С. 224-229.
31. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / ред. Н.А.Побірченко. Київ : Науково-метод. ради МОН України, 2007. 336 с.
32. Склярєнко О.М. Психологічні особливості дитячих страхів у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія. Зб. наукових праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова*, 2023. Випуск 20. С. 133 – 141.
33. Сорока О., Банкул Л. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. № 27. С. 192–195.

34. Татяничков А.О. Динаміка шкільної тривожності учнів на етапі переходу до навчання в основній школі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна*. 2019. №52. С.156-159.
35. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 10. С. 105-115.
36. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. В : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
37. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації : методично-практ. посіб. / упоряд. А. Шаш. Чернігів, 2013. 46 с.
38. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: : навч.-метод. посіб. К : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. 206 с.
39. Хоминич О. Г. Психологія емоцій. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. № 4. С. 97-100.
40. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
41. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. С.835-838
42. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1(16). С. 229–235.
43. Шеремет М., Базима Н. В., Мороз О. В. Мовленнєва тривожність дітей із тяжкими порушеннями мовлення як проблема теорії і практики корекційної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2015. № 29. С. 151–160.
44. Ятищук А. Проблеми психології виховання у творчій спадщині. С. Балея : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К, 2018. 249 с.

45. Ятищук А., Поджинська О. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус* 2023. № 53. С. 192–196.
46. Greene Jeffrey A. Bernacki, Matthew L. Hadwin, Allyson F. Self-regulation. *Handbook of educational psychology*. 2024. P.314-334.
47. Lazarus R. Cognitive and coping processes in emotion. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=Cgm-krO77HgC&oi=fnd&pg=PA70&dq=Richard+Lazarus+anxiety&ots=ey0by78Dff&sig=ox1-Qwo6Bxi3QHGRXYvFBOpMXtg&redir_esc=y#v=onepage&q=Richard%20Lazarus%20anxiety&f=false (дата звернення 01.02.2024).
48. May R. The meaning of anxiety. WW Norton & Company, URL: <https://psycnet.apa.org/record/2005-05008-000> (дата звернення 01.02.2024).
49. Phillips, B. N. School stress and anxiety: Theory, research, and intervention. *Human Sciences Press*. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1979-22256-000> (дата звернення 01.02.2024).
50. Spielberger, C. D. State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD). URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ft06496-000> (дата звернення 01.02.2024).
51. Yeung Wei-Jun Jean; Chen Xuejiao. Achievement gaps before school in Singapore: Family SES, parental values and young children's self-regulation. *Early Childhood Research Quarterly*. 2023. 65. P.352-362.

ДОДАТКИ

Додаток А

Проектна методика для діагностики шкільної тривожності А.М. Прихожан

Для проведення тесту необхідно **2 набори по 12 малюнків розміром 18 х 13 см. у кожному**. Набір А призначений для дівчаток, Набір Б – для хлопчиків. Номера зображень ставляться на звороті малюнку.

Методика проводиться з кожним досліджуваним індивідуально. Вимоги до проведення стандартні для проєктивних методик. Перед початком роботи надається загальна інструкція. Крім того, перед показом деяких малюнків даються додаткові інструкції.

Інструкція до тесту. Зараз ти будеш придумувати розповіді за картинками. Малюнки у мене не зовсім звичайні. Подивися, усі – і дорослі, і діти – намальовані без облич. (Пред'являється картинка № 1.) Це зроблено спеціально, для того щоб цікавіше було вгадувати. Я буду показувати тобі картинки, їх всього 12, а ти повинен придумати, який у хлопчика (дівчинки) на кожній картинці настрій і чому саме такий настрій. Ти знаєш, що настрої відображається у нас на обличчі. Коли у нас гарний настрій, обличчя у нас веселе, радісне, щасливе, а коли поганий – сумне.

Виконання завдання по картинці №1 розглядається як тренувальне. У ході його можна повторювати інструкцію, домагаючись того, щоб дитина її засвоїла.

Потім послідовно пред'являються картинки №2-12. **Перед пред'явленням кожної повторюються питання: Яке у дівчинки (хлопчика) обличчя? Чому саме таке обличчя?**

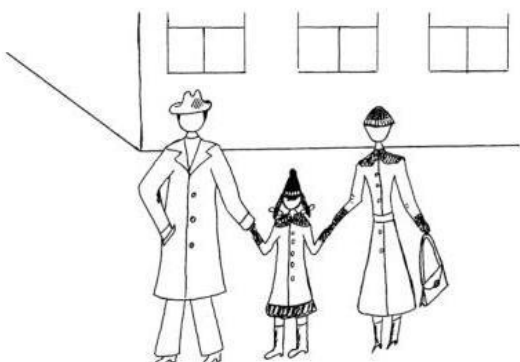
Перед пред'явленням картинок №2, 3, 5, 6, 10 дитині попередньо пропонується вибрати одного з персонажів-дітей і розповідати про нього.

Обробка результатів тесту.

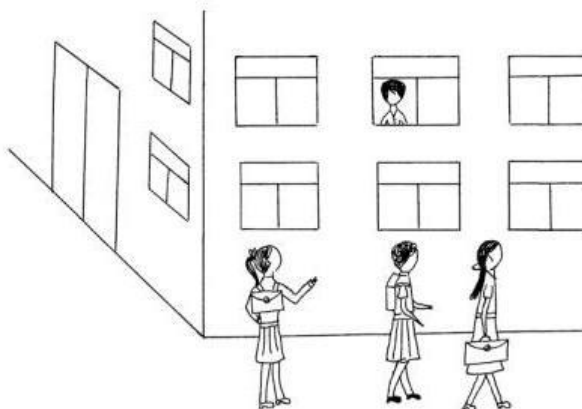
Оцінюються відповіді на 10 картинках (№2-11). Картинка №1 – тренувальна, №12 виконує «буферну» функцію і призначена для того, щоб дитина закінчила виконання завдання позитивною відповіддю. Разом з тим слід звернути увагу на рідкісні випадки (за даними А.М.Прихожан, не більше 5-7%), коли дитина на картинку №12 дає негативну відповідь. Такі випадки потребують додаткового аналізу і повинні бути розглянуті окремо.

Загальний рівень тривожності обчислюється за відповідями досліджуваних, які характеризують настрій дитини на зображенні як сумний, печальний, сердитий, нудний. **Тривожною можна вважати дитину, яка надала 7 і більше подібних відповідей з 10.**

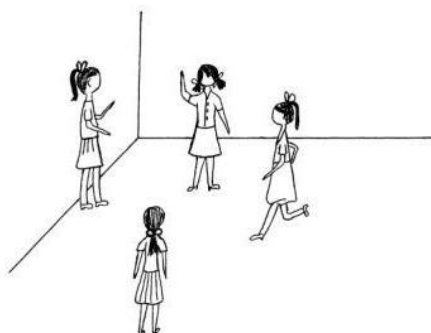
Зіставляючи відповіді досліджуваного з його інтерпретацією картинки, а також аналізуючи вибір героя на картинках (наприклад, на малюнку № 6 – вибирає він учня на першій парті, який вирішив задачу, чи то учня на другій парті, який не вирішив її), можна отримати багатий матеріал для якісного аналізу даних.



A-1



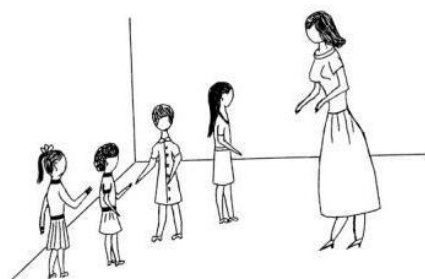
A-2



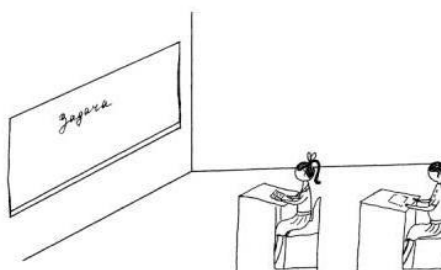
A-3



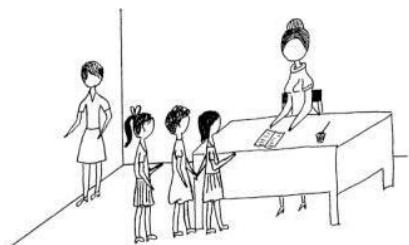
A-4



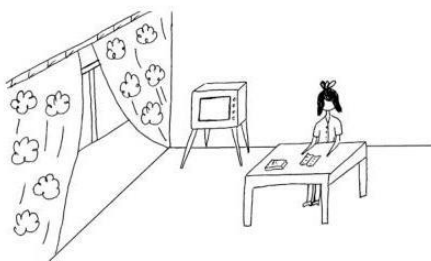
A-5



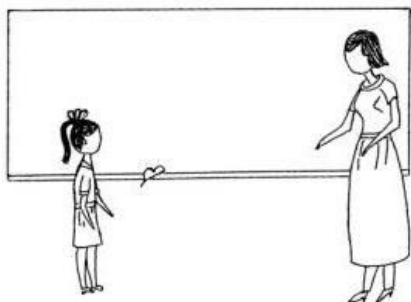
A-6



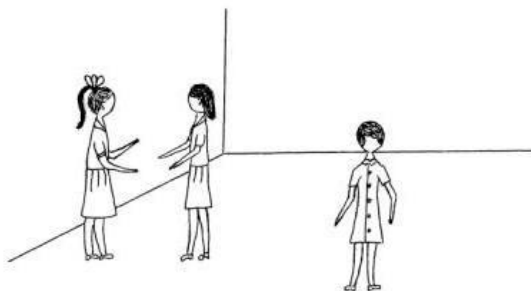
A-7



A-8



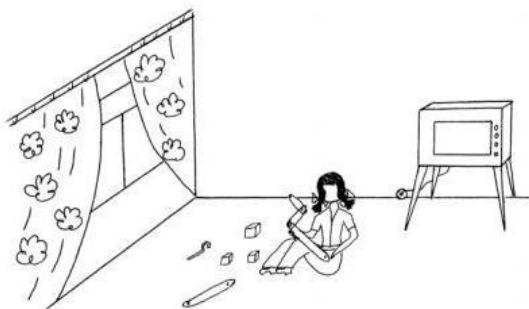
A-9



A-10

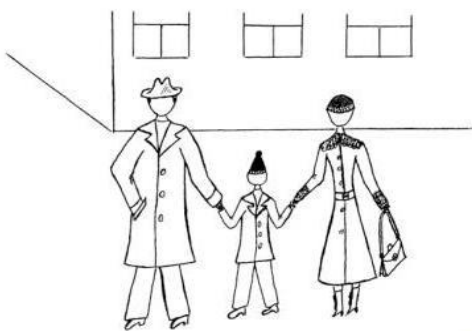


A-11

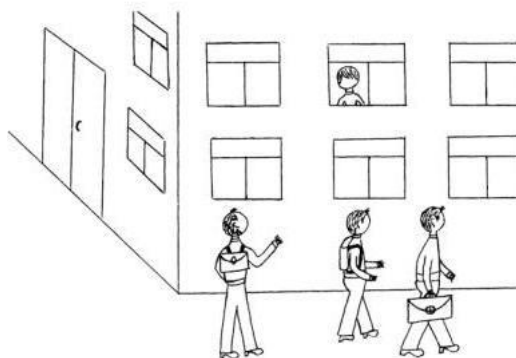


A-12

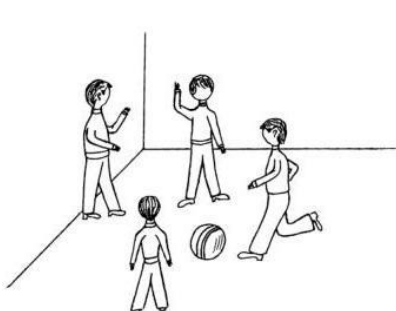
Набір Б



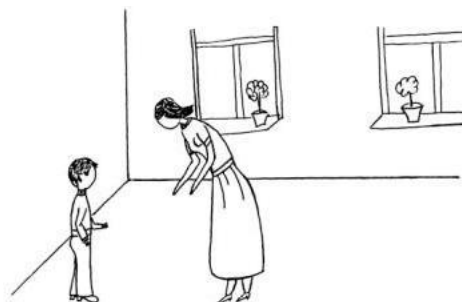
Б-1



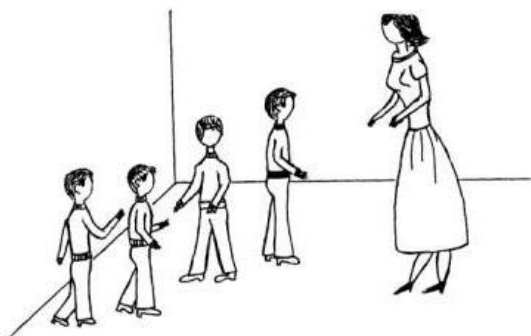
Б-2



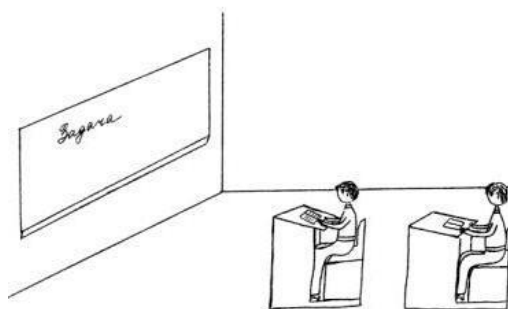
Б-3



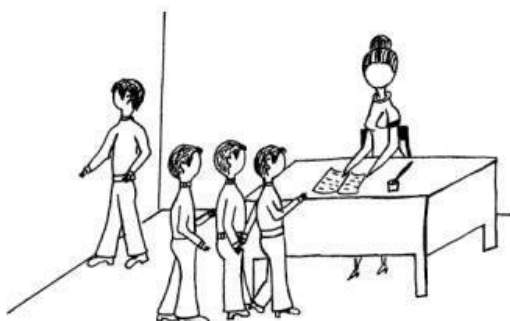
Б-4



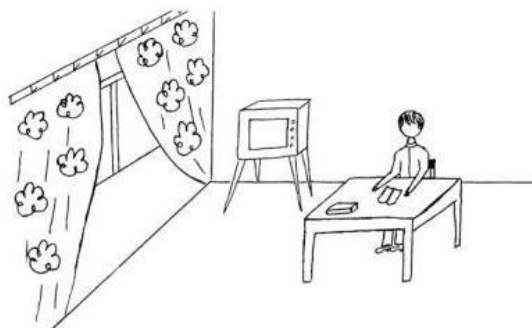
6-5



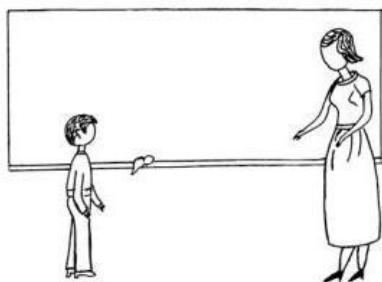
6-6



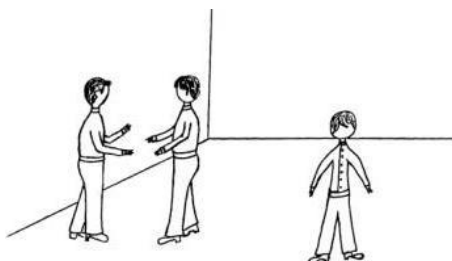
6-7



6-8



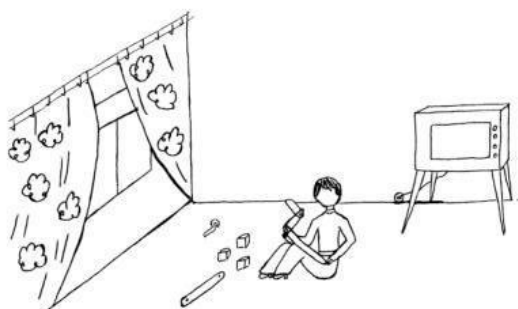
6-9



6-10



6-11



6-12

Методика «Страхи в будиночках»

Інструкція: У червоний і чорний будинок треба розселити 29 страхів. У якому будинку (червоному або чорному) будуть жити страшні страхи, а в якому нестрашні? Я буду перераховувати страхи, а ти записуй їх номери всередині будинку.

Вікові норми страхів (за О. І. Захаровим) Середнє число страхів у дітей (за статтю і віком)

Вік	Число страхів		Вік	Число страхів	
	хлопчики	дівчатка		хлопчики	дівчатка
3	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7 (дошк.)	9	12	13	8	9
7 (шк.)	6	9	14	6	9
8	6	9	15	6	7

Зразок протоколу до методики «Страхи в будиночках»

№ з/п	Страхи	Червоний будиночок	Чорний будиночок
1	Коли лишуся один		
2	Нападу		
3	Захворіти, заразитися		
4	Померти		
5	Того, що помруть твої батьки		
6	Якихось дітей		
7	Якихось людей		
8	Маму або тату		
9	Того, що вони тебе покарають		
10	Баби Яги, Змія Горинича		
11	Перед тим, як заснути		
12	Страшних снів (яких саме?)		
13	Темряви		
14	Вовка, медведя, собак, павуків, зміїц (страх тварин)		
15	машин, поїздів, літаків (страхи транспорту)		
16	бурі, урагану, грози, повені, землетрусу (страхи стихії)		
17	коли дуже високо (страх висоти)		
18	коли дуже глибоко (страх глибини)		
19	Я в маленькій, тісній кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору)		
20	води		
21	вогню		
22	пожежі		
23	війни		
24	великих вулиць, площ		
25	лікарів (окрім зубних)		
26	крові (коли йде кров)		
27	уколів		
28	болі (коли боляче)		
29	несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне		
30	Зробити щось не так		
31	запізнитися в школу		

Проективна методика А. І. Захарова «Мої страхи»

Мета: виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старше 3-х років.

Перш ніж допомогти дітям у подоланні страхів, необхідно з'ясувати, весь спектр страхів і до яких конкретно страхів вони схильні.

Зазвичай дана методика підходить в тих випадках, коли дитина ще погано малює чи не любить малювати.

Дорослий малює контурно два будинки (на одному або на двох аркушах): чорний і червоний. І потім пропонує розселити в будиночки страхи зі списку (дорослий називає по черзі страхи). Записувати потрібно ті страхи, які дитина поселила у чорний будиночок.

У дітей старшого віку можна запитати: “Скажи, ти боїшся або не боїшся ...”.

Бесіду слід вести неквапливо й ґрунтовно, перераховуючи страхи і чекаючи відповіді “так” – “ні” або “боюся” – “не боюся”. Повторювати питання про те, боїться або не боїться дитина, слід лише час від часу. Тим самим уникаючи наводки страхів, їх мимовільне навіювання. При стереотипному запереченні всіх страхів просять давати розгорнуті відповіді типу “не боюся темряви”, а не “ні” або “так”. Дорослий, що задає питання, сидить поруч, а не навпроти дитини, не забуваючи її періодично підбадьорювати і хвалити за те, що вона говорить все як є. Краще, щоб дорослий перераховував страхи по пам'яті, тільки іноді заглядаючи в список, а не зачитуючи його.

Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

Аналіз отриманих результатів полягає в тому, що експериментатор підраховує страхи в чорному будинку і порівнює їх з віковими нормами. Загальні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп та видів страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.

Інструкція для дитини: “У чорному будиночку живуть страшні страхи, а в червоному – не страшні. Допоможи мені розселити страхи зі списку по будиночках”.

Ти боїшся?

1. коли залишаєшся один;
2. нападу;
3. захворіти, заразитися;
4. померти;
5. того, що помруть твої батьки;
6. когось із дітей;
7. когось із людей;
8. мами чи тата;
9. того, що вони тебе покарають;
10. Баби Яги, Коцю Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У

школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів);

11. перед тим як заснути;
12. страшних снів (яких саме);
13. темряви;
14. вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин);
15. машин, поїздів, літаків (страхи транспорту);
16. бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії);
17. коли дуже високо (страх висоти);
18. коли дуже глибоко (страх глибини);
19. в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору);
20. води;
21. вогню;
22. пожежі;
23. війни;
24. великих вулиць, площ;
25. лікарів (крім зубних);
26. крові (коли йде кров);
27. уколів;
28. болю (коли боляче);

29. несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому);

30. зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят);

31. спізнитися в садок (школу);

Всі перераховані тут страхи можна розділити на кілька груп:

1. *Медичні страхи* – біль, уколи, лікарі, хвороби;

2. *Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди* – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії;

3. *Страх смерті* (свої);

4. *Боязнь тварин*;

5. *Страхи казкових персонажів*;

6. *Страх темряви і кошмарних снів*;

7. *Соціально-опосередковані страхи* – людей, дітей, покарань, запізнень, самотності;

8. *Просторові страхи* – висоти, глибини, замкнутих просторів;

Не варто забувати, що наявність страхів в певному віковому періоді є нормою.

3 – 5 років: смерть (діти усвідомлюють кінцівку життя); страшні сни; напад бандитів; вогонь і пожежа; хвороба і операція; природні стихії; отруйні змії; смерть близьких родичів.

6 – 7 років: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство.

7 – 8 років: темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі.

8 – 9 років: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

9 – 11 років: невдачі в школі або спорті; захворювання; окремі тварини (щури, табун коней та ін.); висота, відчуття кружляння (деякі каруселі); зловісні люди (хулігани, наркомани, грабіжники, злодії тощо)

11 – 13 років: Неуспіх; власні дивні вчинки; невдоволення своєю зовнішністю; сильне захворювання або смерть; власна привабливість, сексуальне насильство; ситуація демонстрації власної дурості; критика з боку дорослих; втрата особистих речей.

Додаток Г

Діагностика тривожності за допомогою спостереження (методика Р. Сірса)

(Методика Сірса, включає спостереження)

Діти оцінюються у відповідності з наступними ознаками за шкалою Сірса:

1. Часто напружений, скутий.
2. Часто гризе нігті. Смокче палець.
3. Легко лякається.
4. Чутливий.
5. Плаксивий.
6. Часто агресивний.
7. Уразливий.
8. Нетерплячий, не може чекати.
9. Легко червоніє, блідне.
10. Має труднощі в зосередженні, особливо в екстремальній ситуації.
11. Метушливий, багато зайвих жестів.
12. Потіють руки.
13. При безпосередньому спілкуванні з працею включається в роботу.
14. Надмірно голосно або надмірно тихо відповідає на запитання.

Лист спостережень

Прізвище, ім'я дитини	Номер ознаки

Обробка результатів

1 – 4 ознаки – низька тривожність(адаптивний)

5 – 6 ознак – виражена тривожність(креативний)

7 і більше ознак – висока тривожність (дезадаптивний)

Додаток Д

Анкета тривожності (розроблена самостійно)

Мета цієї анкети полягає у виявленні загального рівня тривожності у молодших школярів.

Запитання відповідають 5 видам тривожності: загальна тривожність, шкільна тривожність, самооцінна, міжособистісна, магічна. На питання можна відповідати лише «так» чи «ні».

Анкета

№	Питання	Відповідь (Так/Ні)
1	Чи часто ти турбуєшся з якогось приводу?	
2	Чи відчуваєш ти тривожність біля дошки?	
3	Чи відчуваєш ти тривожність, коли інші діти припиняють говорити між собою, коли ти підходиш?	
4	Чи відчуваєш ти тривожність, коли на тобі брудний та неохайний одяг?	
5	Чи боїшся ти того, що з-під ліжка може хтось вилізти?	

Обробка результатів:

0-2 позитивної відповіді – низький рівень тривожності

3-4 – середній рівень тривожності

5 – високий рівень тривожності