

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: студентка 2 курсу спеціальності
«Психологія», групи ПСм (з)-21

Бендер Анжела Орестівна

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Сметаняк В.І.

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент Чуйко О.М.

Івано-Франківськ – 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1 Висвітлення поняття тривожності в психологічних дослідженнях.....	7
1.2 Тривожність як вияв емоційної сфери молодшого школяра.....	18
1.3 Причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	34
2.1 Процедури та методи дослідження тривожності учнів.....	34
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3 ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	52
3.1 Програма заходів щодо подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	52
3.2 Корекція тривожності засобами тренінгу (проект).....	56
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Проблема оптимізації особистісного розвитку дітей стає все більш актуальною на сучасному етапі становлення освіти в Україні. Слід наголосити, що запорукою повноцінного особистісного розвитку школяра є злагоджені зусилля педагогів, батьків, а часто і психологів. Зокрема важливим аспектом виступає робота психолога з вивчення не лише фізіологічних аспектів розвитку, але й психологічних особливостей дитини, які необхідно враховувати для створення оптимальних умов для повноцінного формування особистості.

У сучасній загальноосвітній школі молодші учні стикаються з багатьма незвичними ситуаціями, в тому числі з такими, які можуть переживатися як надзвичайно складні та проблемні. До прикладу, вони можуть пов'язуватися з прагненням отримати високу оцінку, конфліктами з однолітками, ігноруванням з боку оточуючих тощо. З віком ці ситуації набувають різних особливостей, також ставлення до таких проблем в дітей може змінюватися.

Оскільки здобуття навичок та знань завжди супроводжується емоціями, діти молодшого шкільного віку часто відчують страх та тривогу у зв'язку з тим, що відбувається навколо них. Переживання в кожному випадку є унікальними і залежать від особистісних рис характеру, досвіду та пізнавального досвіду. Головною функцією цих емоцій є стимулювання діяльності та сигналізація щодо правильності чи неправильності, тобто вони є каталізаторами поведінки. На жаль, тривалі або інтенсивні впливи будь-яких емоцій часто призводять до виникнення нових переживань, що сигналізують про відхилення від норми, загрозу та негативні наслідки.

Основними "сигналізаторами" можливої небезпеки є страх та тривога. Хоча практично кожна людина відчуває ці емоції, інтенсивність їхнього вияву може варіювати в залежності від сприйнятої ситуації. На відміну від тривоги, тривожність є складною рисою особистості, яка формується під впливом постійних негативних факторів та переживань внаслідок значущих для людини

подій. Наприклад, постійні негативні оцінки від вчителів чи цькування однолітків можуть призвести до розвитку тривожності. Тривожність характеризується підвищеною готовністю відповіді на стрес, підвищеною увагою та напруженістю, і вона загалом має негативний вплив на особистість.

Тривожність завжди має негативний вплив на поведінку і активність особистості, може призводити до девіацій. Ці відхилення не тільки засуджуються однолітками, які ще не розуміють їх справжніх причин, але часто й дорослими. Таким чином учень у шкільному колективі стає вигнанцем, його дразнять, його навчальні досягнення зменшуються через тривожність, і він зазнає негативних оцінок однокласників та втрачає соціальний статус.

Проблему тривожності у дітей молодшого шкільного віку досліджували впродовж багатьох десятиліть такі вчені, педагоги, психологи багатьох країн світу, як: Є.Є. Лисенко, О. Брель, Т.М. Титаренко, К.А.Тонконог, М. Доркі, З. Фройд, Р. Темпл та інші. Практикуючі психологи ведуть діагностичну та корекційну роботу з тривожними дітьми. Проте дослідження показують, що ефективність цієї роботи може значно підвищитися, якщо враховувати психологічні особливості її організації та проведення.

У науковій літературі питання тривожності отримало достатньо уваги, проте практичне вирішення цієї проблеми часто доволі ускладнене [9]. Проблема тривоги, тривожності активно досліджується і в наш час багатьма вченими як в Україні, так і за кордоном. Вони визнають важливість вивчення тривожності як універсальної форми емоційної реакції на невдачу, що бере участь у саморегуляції і стимулює пошукову активність. З іншого боку, тривожність може впливати на поведінку та активність особистості за межами оптимальних значень [7]. Хронічна тривожність може призводити до формування нових особистісних рис і має негативний вплив на життєдіяльність людини. Ця проблема є особливо актуальною, оскільки тривожність може бути виявлена вже в ранньому віці, і вивчення її впливу на дітей є надзвичайно важливим.

Важливо зауважити, що ця проблема не обмежується віком дошкільника. Вона стає особливо актуальною під час навчання дитини в школі і залишається актуальною для дорослих [2], [10], [17]. Тому практичному психологу необхідно враховувати всі аспекти цієї проблеми і мати в наявності відповідний інструментарій для діагностики конкретних особистісних характеристик і станів. Ця робота не лише вимагає значної витрати часу, але і може бути недостатньо ефективною, оскільки психолог часто має проблеми з вибором найбільш відповідних діагностичних методик.

На жаль, не завжди вдається вчасно виявити і подолати тривогу і тривожність. Це особливо важливо для періоду молодшого шкільного віку, коли сім'я поступово втрачає своє провідне значення в житті дитини, а роль школи зростає. Саме в школі виникають нові об'єкти страху і ситуації, що викликають тривогу та сприяють формуванню тривожності. Тому робота психолога з дітьми повинна враховувати всі можливі наслідки тривожності і запобігати її виникненню [20], [22], [38].

На підставі наведеної вище актуальності та доцільності темою дипломної роботи обрано: **«Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку»**.

Мета даного дослідження полягає в визначенні шляхів та методів, які може використовувати практичний психолог для подолання тривожності у молодших школярів.

Об'єкт дослідження - тривожність у дітей молодшого шкільного віку в умовах школи та сім'ї.

Предмет дослідження - стан тривожності дітей та чинники, які його викликають.

Мета дослідження - вивчити стан тривожності в молодших школярів та визначити шляхи психокорекційної роботи з ними

Завдання дослідження включають наступне:

1. Оцінити рівень вивчення проблеми тривожності у психологічній літературі.
2. Проаналізувати методи дослідження особливостей тривожності у молодших школярів.
3. Провести емпіричне дослідження проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити та перевірити систему методів і форм роботи психолога для подолання тривожності у молодших школярів.

Дослідження проводилося в ліцеї №4 Долинської міської ради

Апробація роботи проводилася на міжнародній науково-практичній конференції „ Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики”, а також на звітній студентській конференції за 2022 рік

У нашій роботі використовувалися наступні групи методів психологічного дослідження: а) методи констатуючого етапу, включаючи аналіз літературних джерел, огляд наукових підходів, діагностичні методи (тестування); б) методи формуючого етапу, такі як тренінги, семінари-практикуми, ігрові завдання та психогімнастичні вправи; в) методи етапу обробки даних та узагальнення результатів, включаючи статистичний аналіз.

Структура роботи: дипломний проєкт складається зі вступу, трьох частин: теоретичного розділу, методологічного розділу (опис дослідження і його результатів) та практичної частини розробки програми, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 80 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Висвітлення поняття тривожності в психологічних дослідженнях

У психологічних дослідженнях сформувалося кілька різних концепцій тривожності як емоційного стану особистості. У рецензії на дослідження тривожності, Філіпс, Мартін і Майер вказують, що результати різних досліджень часто суперечать один одному. Проте ці автори відзначають важливий аспект теоретичної спільності в дослідженні тривожності, а саме те, що тривожність може виникати під впливом різних видів стресу [37].

Філіпс та його колеги зауважують, що концептуальне розрізнення між тривожністю як тимчасовим емоційним станом та як постійною рисою особистості є цінним. Це розрізнення було вперше запропоновано Кеттелом і Шейсром (1961 р.), і відтоді інтерес до нього не спадає. Концепцію тривожності як стану і як властивості було більш детально вивчено в роботах Кеттелла і Спілбергера. Проте, кожен з них використовує трохи інший підхід до концептуалізації і вимірювання відповідних змінних. Це відмінність між тривожністю як властивістю та станом займає ключове місце в дослідженнях І. Г. Серазона; передекзаменаційна тривожність відображає індивідуальні відмінності в схильності індивіда переживати тривогу в ситуаціях оцінки або іспитів [24].

Розрізнення тривожності як властивості та стану можна також спостерігати у гіпотезі Бека, що індивідуальні відмінності в чутливості до стресу є важливим фактором у розвитку психосоматичних симптомів. За Беком, тривалі психофізіологічні реакції, пов'язані з тривожними станами, у людей, які схильні реагувати на стресові фактори тривожним станом, можуть призвести до розвитку психосоматичних розладів [1].

Зараз стає очевидним, що беручи до уваги концептуальне розрізнення тривожності як тимчасового стану та властивості особистості, а також

особистісної схильності, важливо розглядати тривожність як процес. В рамках цієї концепції тривожність розглядається як послідовність когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які виникають під впливом різних форм стресу на особу. Цей процес може спровокувати зовнішній стресор чи подразник, або внутрішнє джерело, що сприймається суб'єктом як небезпечне або загрозове. Когнітивне оцінювання небезпеки викликає тривожний стан або підвищення його інтенсивності. Оскільки зростання рівня тривожності відчувається індивідом як дискомфортне і неприємне явище, когнітивні та поведінкові реакції, пов'язані з цим станом, спрямовані на зменшення цього дискомфорту. У цьому контексті процес тривожності супроводжується переоцінюванням стресових умов, що сприяє вибору відповідних механізмів для полегшення переживання стресу, а також активацією певних механізмів, таких як запобігання стресогенним ситуаціям.

Якщо можливість подолати або уникнути стресу відсутня, активуються механізми психологічного захисту, функція яких полягає у зменшенні тривожного стану. Ці механізми, такі як витискання, заперечення, проекція і інші, спотворюють сприйняття стимулу, що викликає тривожність. Таким чином, тривожний стан провокує таку послідовність реакцій: тривожний стан - когнітивне переоцінювання - механізми перекриття, запобігання чи психологічного захисту [21].

Для формування більш ясного розуміння процесу тривоги, розглянемо поділ понять "страх" і "тривога". У звичному розумінні термін "страх" використовується для опису емоційної реакції, пов'язаної з очікуваною зовнішньою небезпекою. Головною характеристикою страху є те, що інтенсивність цієї емоційної реакції пропорційна ступеню небезпеки, яку людина відчуває.

Термін "тривога", натомість, використовується для опису емоційної реакції, яка, на перший погляд, не має конкретного об'єкту чи причини, що її викликала.

Головною відмінністю тривоги є те, що інтенсивність цієї емоційної реакції не відповідає реальній небезпеці.

Отже, страх і тривога - це різні емоційні реакції або стани, і вони виникають через різні процеси. До цього часу дослідники приділяли недостатньо уваги вивченню та порівнянню особливостей цих реакцій, які характеризують відповідні емоційні стани. Зазвичай припускають, що страх і тривога ідентичні, і їх відмінність полягає лише в джерелі стресу та процесах, які їх породжують. Проте, коли ми розглядаємо тривогу як процес, то не можемо вирішити питання про різницю між реакціями, пов'язаними з об'єктивною тривогою і невротичною тривогою.

Існують процесуальні визначення тривоги, які пропонують Лазарус і Аверилл. Вони описують тривогу як "емоцію, що ґрунтується на оцінці загрози; ця оцінка викликає символічні елементи, антиципацію та невизначеність... тривога виникає, коли когнітивні системи ускладнюють відносини особистості з зовнішнім світом". Таке визначення тривоги дає нам уявлення про складний процес, що включає стрес, оцінку загрози, переоцінку, механізми перекриття, подолання стресу та емоційну реакцію. Цей процес характеризується конкретними поведінковими та фізіологічними проявами.

Епштейн і Мандлер також пропонують процесуальні визначення тривоги. За словами Епштейна, тривога виникає як результат процесу, в якому активація емоцій породжується деякими формами загрози і не може бути спрямована на конкретні дії з певних причин. За Мандлером, тривога є наслідком процесу, в якому порушується організований план чи послідовність поведінкових дій, що призводить до стану дистресу, активації, а також занепокоєння та безпорадності, якщо індивід не проявляє відповідного ситуаційно значущого замісного способу поведінки для завершення порушеної послідовності дій [32].

Вивчення явища тривоги безумовно має ґрунтуватися на розумінні тривоги як процесу. Однак самі процесуальні визначення тривоги викликають три суттєві

проблеми. Перше, це складність самого процесу тривоги, який включає різні компоненти. Деякі з цих компонентів включаються в визначення теоретиків, в той час як інші ігноруються.

Друге, ускладнення виникає при спробі порівняти та інтегрувати результати досліджень, які базуються на процесуальних визначеннях тривоги, оскільки кожен дослідник включає різні компоненти процесу тривоги у своєму визначенні.

Нарешті, третя проблема пов'язана зі звичною термінологією, яка стає менш придатною для опису основних компонентів тривоги як емоційного процесу.

Таким чином, щодо визначення тривоги як процесу, важливо не лише чітко розрізняти стрес та стан тривоги, але й акцентувати увагу на понятті "загроза" як суб'єктивної оцінки індивідом ситуації, що включає фізичну чи психологічну небезпеку. Термін "стан тривоги" використовується для відображення емоційного стану або певних реакцій, які виникають в індивіда, коли він сприймає ситуацію як особистісно загрозову, незалежно від наявності об'єктивної небезпеки. Інтенсивність і тривалість цього стану будуть залежати від рівня оцінки ситуації як загрозової, індивідуальних характеристик та особливостей реакцій.

Серед ранніх спроб виявити критерії стану тривоги на основі самостереження та самооцінки можна відзначити дослідження Хоулліса (1961, 1965), Кеттелла та Шейера (1961) і Цукермана (1960). В даний час поширеним методом для виявлення суб'єктивних та феноменологічних аспектів стану тривоги є афективний опитувальник Цукермана. Також існують інші методи, такі як профіль настроїв (РОМ5) (Мак-Нейр, Лорр і Дроплмен, 1971) та шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер, Горсан і Люшер, 1970). Ці методи є найпоширенішими для оцінки тривожності [1].

Різні люди мають різний рівень схильності до тривоги, тобто реагують по-різному на схожі стресові ситуації. Тому загальна теорія тривожності повинна враховувати поняття тривоги як особистісної риси. Індивідуальні відмінності у

рівні особистісної тривожності визначаються на основі частоти та інтенсивності проявів стану тривоги в різний час. Загальні критерії для тривожності, такі як шкала ПАТ Тейлора (1953), шкала тривоги Кеттелла і Шейера (1963) і шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ), корелюють між собою. Ці методи призначені для вимірювання схильності переживати стан тривоги в різних ситуаціях, пов'язаних із соціальними взаємодіями людей. Індивіди з високими показниками тривожності більш схильні переживати підвищення стану тривоги в ситуаціях, які загрожують їхній самооцінці, особливо в соціально значущих ситуаціях (Спілбергер, 1966, 1971) [22].

Загальні критерії тривожності відзначаються вищою надійністю в передбаченні зростання стану тривоги в певних стресових ситуаціях, ніж загальні критерії особистісної тривожності. Рівень передекзаменаційної тривожності більш точно передбачає погіршення результатів в ситуаціях іспиту, ніж загальний рівень особистісної тривожності. Аналогічно, рівень особистісної тривожності в специфічних ситуаціях, таких як дискусії, є кращим показником зростання стану тривоги порівняно з загальним рівнем тривожності (Лімб, 1969). Отже, індивідуальні розходження в схильності до прояву стану тривоги в значній мірі залежать від ситуаційного контексту, тобто можуть проявлятися в одних ситуаціях і не проявлятися в інших.

Деякі дослідження показали, що схильність до страху є відносно незалежною від схильності до зростання стану тривоги в присутності фізичної небезпеки. Індивіди з невротичними синдромами мають високі показники за особистісною тривожністю, але не відрізняються від інших осіб з низькими значеннями цієї властивості, якщо оцінюється їхня чутливість до фізичної небезпеки. Помірні зв'язки були виявлені між загальною особистісною тривожністю і показниками, що призначені для виявлення індивідуальних розходжень у проявах тривоги в соціально значущих стресових ситуаціях, таких як публічні виступи або виконання тестів.

Інші важливі змінні, які потрібно враховувати в загальній теорії тривожності, включають:

1. Природу і масштаб стресу.
2. Когнітивні аспекти, такі як оцінка і переоцінка стресових ситуацій як загрозованих.
3. Механізми подолання стресу.
4. Поведінкові і психологічні механізми захисту, спрямовані на зниження ступеня тривоги і захист особистості від загрозованих стимулів.

Деякі теоретики стресу розглядають ці змінні як складові фундаментальних аспектів тривоги, які визначають визначення тривожності як процесу. Слід відзначити, що в розумінні тривоги як процесу може спостерігатися відхилення від деяких важливих концептуальних питань у дослідженнях тривоги.

Тривожність займає важливе місце як у нормальній психодинаміці, так і в психопатології, спричиняючи виникнення різних симптомів. Вона допомагає виявити конфлікти, небезпеку та загрозу, і в цьому контексті має важливу роль, аналогічну значущості болю. Конфлікти зазвичай виникають між неприйнятними підсвідомими імпульсами та психічними силами, що намагаються їх стримувати. Тривожність є сигналом, який не лише попереджує, але й захищає від конфліктів, активуючи механізми психологічного захисту.

Тривожність є внутрішньою і вона пов'язана з зовнішніми об'єктами лише в тому випадку, коли вони викликають внутрішні конфлікти [28]. На відміну від страху, тривожність завжди виникає як відповідь на уявну, невизначену загрозу. В основі тривожності завжди лежать внутрішні конфлікти особистості. Тривожність часто відрізняється своєю тривалістю, їй властиві постійні повтори або тривалі періоди активності.

З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом, що включає фізіологічні зміни, щоб підготувати організм до боротьби або уникнення. Під час

тривожності активізується серцево-судинна система (підвищення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску), а функція травного тракту пригнічується (зменшення секреції та перистальтики). Кров переадресується від травного тракту до м'язової системи, готуючи організм до активної діяльності. Тривожність проявляється на трьох рівнях:

1. Нейроендокринному (вироблення адреналіну - епінефрину).
2. Психічному (невизначені страхи).
3. Соматичному (фізіологічні реакції різних систем організму на збільшення вироблення епінефрину).

До останніх відносять:

- а) дерматологічні реакції (висипання на шкірі)
- б) реакція серцево-судинної системи (тривале підвищення пульсу, підвищення артеріального тиску)
- в) реакція органів травлення (порушення слиновиділення, сухість в роті, втрата апетиту, розлади шлунково-кишкового тракту і т. д.)
- г) реакція дихальної системи (гіпервентиляція)
- д) генітально-урогенітальні реакції (частіше сечовиділення, порушення менструального циклу, болі в тазовій області, фригідність, імпотенція)
- е) вазомоторні реакції (пітливість, почервоніння шкіри)
- є) реакції скелетно-м'язової системи (головні болі, болі в шиї, артрити).

Різноманітні фізіологічні реакції, пов'язані із тривожністю, пояснюють, чому тривожність, яка триває довше, може спричинити психосоматичні розлади, і часто її симптоми можуть проявлятися як соматичні. Люди, які стикаються з тривожністю, можуть спочатку звертатися до лікаря загальної практики, а не до психолога або психотерапевта [33].

Для більшості людей тривожність є тимчасовим станом, який вони можуть подолати. Проте в консультуванні ми стикаємося з клієнтами, які переживають тривожність як тяжкий стан, що супроводжується неприємними фізичними відчуттями. Ці люди відчують, що відбувається щось негативне, але не можуть конкретизувати свої почуття і не знають, коли або де знову зіткнуться з подібною проблемою. Тривожність стає регулярною і її важко подолати навіть зусиллями власної волі чи підтримкою родини.

Невизначена тривожність особливо активізується в умовах негативних життєвих обставин. Соціальне середовище та життєві умови самі по собі не породжують внутрішні конфлікти, але вони виявляють і підсилюють ці конфлікти. Тривожність часто проявляється відкрито, а іноді переходить у інші форми, як показав дослідник Bird (1973).

Один з основних способів "маскування" тривожності - це її перейменування. Наприклад, діти молодшого шкільного віку можуть висловлювати свою тривожність, вказуючи, що вони відчують збудження, напругу, слабкість, бояться чогось, сумують, мають проблеми зі сном не відчують себе самими собою.

Часто тривожність може виражатися у фізичних симптомах. Багато дітей пов'язують свій стан з певними ситуаціями, що викликають тривожність. Проте важливо не називати ці симптоми "нервовими", оскільки це може змусити дитину відчувати себе винною в своїх почуттях. Соматичні симптоми іноді можуть виступати як спосіб виразити свою тривожність.

Іноді тривожність може приховуватися за різними діями. Це може бути нав'язливі дії, такі як крутіння гудзиків, постукування, кусання нігтів або навіть зайва їжа та пиття. Також тривожність може виявлятися через інші емоції, такі як дратівливість або агресивність.

Багатослів'я є іншим способом, яким люди можуть маскувати свою тривожність. Неперервне говоріння може виступати як спосіб захистити себе від

почуттів тривожності. Деякі люди можуть виявляти ворожість до інших, коли вони відчують напругу, виражаючи її через сарказм або інші негативні способи. Інші можуть ставати холодними і мовчазними у стресових ситуаціях. Іноді тривожність може також виявлятися у формі постійної балакучості.

Невизначена тривожність особливо посилюється в умовах негативних життєвих обставин. Соціальне середовище і умови життя не породжують внутрішніх конфліктів, але активізують їх прояв. Тривожність може виявлятися прямо або приховуватися. Дослідник Bird (1973) виявив, що часто тривожність «перетворюється» на інші форми виявлення.

Один із поширених способів "приховування" тривожності - це перейменування її, використання інших слів або виразів для її позначення. Наприклад, молодші школярі можуть говорити, що вони відчують збудження, напруженість, слабкість, біль у животі, страх, сум, проблеми зі сном або навіть втрату ідентичності.

Часто тривожність може проявлятися фізичними симптомами, які діти пов'язують з певними стресовими ситуаціями. Важливо не називати ці симптоми "нервовими", оскільки це може змусити дитину відчувати себе винною у своїх почуттях. Соматичні симптоми іноді можуть бути спробою виразити тривожність про що вказувалося вище.

Іноді тривожність може приховуватися за різними діями або звичками. Це можуть бути нав'язливі дії, такі як стукання пальцями, постійне моргання, почісування, їжа або пиття в надмірних кількостях. Також тривожність може виявлятися через інші емоції, такі як дратівливість або агресивність [37].

Засоби психологічного захисту, такі як витіснення, регресія і проекція, можуть використовуватися для зменшення тривожності, але вони також можуть призводити до спотвореного сприйняття реальності та обмежувати гнучкість поведінки.

Витіснення - це процес, під час якого небажані думки, потреби або почуття приховуються в підсвідомості. З. Фройд докладно розглядав цей захисний механізм, який ґрунтується на мотивованому забуванні. Витіснення відіграє важливу роль у формуванні антитривожних симптомів. Коли витіснення не вистачає для зменшення тривожності, активуються інші захисні механізми, які дозволяють витісненому матеріалу проявитися у викривленому вигляді. Дві найвідоміші комбінації захисних механізмів включають витіснення та зміщення, які можуть призводити до побічних реакцій, і витіснення та конверсію (соматичну символізацію), які лежать в основі істеричних реакцій.

Регресія - це механізм, за допомогою якого людина може відходити на менш розвинений рівень пристосування для задоволення своїх бажань. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивний характер. У нормі регресія проявляється в іграх, реакціях на неприємні факти, в ситуаціях зі збільшеною відповідальністю або стресом. У випадках патології регресія може спричиняти психічні розлади, особливо при шизофренії.

Проекція - це механізм, при якому ми приписуємо іншій особі наші власні почуття, мотиви та бажання, які ми не приймаємо в собі на свідомому рівні. Нечіткі форми проекції виявляються в нашому повсякденному житті, коли ми звинувачуємо інших у тих речах, які ми самі робимо. Цей механізм може призводити до помилкового сприйняття реальності і спрацьовувати у незрілих особистостей.

Інтроекція - це символічне включення іншої людини або об'єкта в себе. Цей механізм грає важливу роль у розвитку особистості, оскільки на його основі засвоюються батьківські цінності та ідеали. Інтроекція може активізуватися під час трауру або втрати близької людини. Вона допомагає згладжувати межі між об'єктами любові і власною особистістю.

Раціоналізація - це поширений механізм психологічного захисту, коли ми намагаємося пояснити нашу поведінку максимально бажаними для себе мотивами, щоб зберегти самооцінку та уникнути відповідальності. Цей механізм необов'язково передбачає навмисний обман, але допомагає нам знайти розумне обґрунтування для наших дій.

Інтелектуалізація - це використання інтелектуальних ресурсів для віддалення від емоційних переживань і почуттів. Цей механізм пов'язаний з раціоналізацією, іноді ми намагаємося аналізувати свої почуття розумово замість їх переживання.

Компенсація - це несвідома спроба подолати реальні або уявні недоліки. Компенсаційна поведінка є поширеною, оскільки досягнення статусу є важливою потребою практично для всіх людей. Компенсація може бути соціально-позитивною (наприклад, сліпа людина стає відомим музикантом) або негативною (наприклад, компенсація низького зросту за допомогою прагнення до влади та агресивності; компенсація інвалідності через грубість та конфліктність). Також розрізняють пряму компенсацію (прагнення до успіху в неперспективній галузі) і непрямую компенсацію (прагнення проявити себе в інших сферах).

Реактивне формування - це захисний механізм, який замінює неприйнятні для свідомості тенденції гіпертрофованими протилежними тенденціями. Цей захист має подвійний характер. Спочатку неприємні бажання витісняються, а потім підсилюється їхня антитеза. Наприклад, надмірна опіка може приховувати відторгнення, а ввічлива поведінка може маскувати ворожість та інші негативні почуття.

Заперечення - це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, які не приймаються на свідомому рівні. Поведінка структурується так, ніби проблеми не існують. Примітивні форми заперечення більше характерні для дітей (якщо закрити очі, то проблеми зникають). Дорослі також можуть

використовувати заперечення в кризових ситуаціях, коли стикаються із нездоланною хворобою, наближенням смерті або втратою близької людини.

Зміщення - це механізм, за допомогою якого емоції спрямовуються від одного об'єкта до іншого, більш прийняттого. Наприклад, агресивні почуття до начальника можуть бути перенесені на членів своєї сім'ї або навіть на предмети (биття посуду). Зміщення може призводити до побічних реакцій, коли неврівноваженість внаслідок прихованого конфлікту переноситься на зовнішні об'єкти.

Дуже важливо дозволити дитині чи дорослому висловити своє занепокоєння і виразити свою тривогу, оскільки стурбований клієнт може не дослухатися або не реагувати на аргументи консультанта. Невиражені почуття можуть бути серйозною проблемою. Коли вони висловлюються словами, то стають об'єктом обговорення і втрачають свою дезорганізуючу силу. Тому консультант-психолог повинен виявити розуміння і терплячість.

1.2 Тривожність як вияв емоційної сфери молодшого школяра

Проведений нами аналіз наукових джерел у галузі психології дозволив виявити низку наукових робіт, в яких розглядається проблема тривожності у дітей молодшого шкільного віку, але ці дослідження зазвичай були обмеженими рамками конкретного методологічного підходу.

Термін "тривожність" згадується у словниках ще з 1771 року, і відомо багато версій щодо його походження [27].

У психологічному словнику, тривожність визначається як "індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у підвищеній схильності переживати тривогу в різних життєвих ситуаціях, включаючи ті, котрі до цього не приводять" [28, с. 386].

Тривога і страх - два різні поняття, хоча деякі дослідники змішують їх. Тривога може проявлятися у вигляді епізодичних періодів занепокоєння чи хвилювання у дитини, тоді як страх - це стійкий емоційний стан. Наприклад, дитина може переживати хвилювання перед виступом на шкільному святі, але ця тривога виникає не завжди, іноді вона залишається спокійною в тих самих ситуаціях. Це є проявом тривоги і є нормальною реакцією на проблемні ситуації. Однак, якщо стан тривоги повторюється часто і в різних ситуаціях (наприклад, під час виступів перед класом або спілкування з незнайомими дорослими), то мова вже може йти про тривожність.

Психологи стверджують, що тривожність може проявлятися майже завжди і не обов'язково пов'язана з конкретною ситуацією. Коли людина боїться чогось конкретного, це називається страхом. Наприклад, страх перед темрявою, висотою або замкнутим простором.

К. Ізард пояснює відмінності між термінами "страх" і "тривога", вказуючи, що тривога - це комбінація різних емоцій, в той час як страх - це лише одна з них [33].

Страх може розвиватися у людини у будь-якому віці. У дітей від 1 до 3 років це можуть бути нічні страхи, а на 2-ому році життя діти можуть переживати страх перед раптовими звуками, страх самотності або страх перед болем (він може бути пов'язаний наприклад із медичними процедурами). Діти віком від 3 до 5 років часто мають страх перед темрявою і замкнутим простором. У віці від 5 до 7 років, діти можуть найбільше боятися смерті. Від 7 до 11 років діти найбільше бояться «бути не тим, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють» [16, с. 290].

Страх - це фундаментальна емоція людини, і він виникає як реакція на загрозовий стимул. Розуміння цієї небезпеки формується в ході життєвого досвіду і міжособистісних відносин, коли певні подразники, які раніше були невідомими для дитини, стають загрозовими. У цьому контексті говорять про

травматичний досвід, психологічне зараження страхом від інших людей та перебирання емоційних реакцій від них. Такий досвід формує умовно-рефлекторну основу страху, оскільки в ньому закодована емоційно забарвлена інформація про можливу небезпеку. Страх виникає мимоволі та супроводжується вираженим почуттям хвилювання, тривоги та жаху. З цього можна визначити страх як афективно забарвлене сприйняття загрози для життя, самопочуття та благополуччя людини.

Страх і тривога - два різних поняття, які деякі дослідники об'єднують, а інші розрізняють. З нашої точки зору, і той і інший стан мають спільний компонент - відчуття занепокоєння. Обидва феномени включають сприйняття загрози або відсутності безпеки. Тривога може бути розглянута як більш дифузне передчуття, в то час як страх - як конкретне відчуття небезпеки. Усвідомлення небезпеки і розуміння її формується в результаті життєвого досвіду та взаємин з іншими людьми, коли певні беззмістовні подразники поступово стають загрозливими впливами. У цих випадках можна говорити про наявність травматичного досвіду, психологічне зараження страхом від оточуючих осіб і навчання певним типам емоційних реакцій. Це дає нам підставу вважати страх умовно-рефлекторним проявом, оскільки він виникає автоматично і супроводжується вираженим почуттям хвилювання та занепокоєння. З урахуванням цього, тривогу та страх можна визначити як почуття занепокоєння. Наведені відмінності відображають два гіпотетичні полюси тривоги і страху, не враховуючи перехідних станів. У подальших розділах ми будемо використовувати точку зору, що обидва стани мають спільний компонент - почуття занепокоєння. Цей компонент може набувати значення як у тривозі, так і в страху.

У кожної дитини є свої власні страхи, але якщо їх дуже багато, то можна говорити про прояви тривожності в характері дитини.

Більшість учених вважає, що в молодшому шкільному віці одна з основних причин розвитку тривожності криється в порушенні дитячо-батьківських

відносин. Автори книги «Емоційна стійкість школяра» Б.І. Кочубей і Е.В. Новикова (1998) вважають, що тривожність розвивається внаслідок наявності в дитини внутрішнього конфлікту, який може бути викликаний такими причинами: 1. Суперечливими вимогами, які висуваються батьками або батьками й школою. Наприклад, батьки не пускають дитину в школу через погане самопочуття, а учитель ставить «двійку» в журнал і дорікає їй за пропуск уроку в присутності інших дітей. 2. Неадекватними вимогами (найчастіше завищеними). Наприклад, батьки неодноразово повторюють дитині, що вона неодмінно повинна бути відмінником, не можуть і не хочуть змиритися з тим, що син чи дочка одержує в школі не тільки «відмінно». 3. Негативними вимогами, які принижують дитину і роблять її залежною. Наприклад, вихователь або учитель може погрожувати дитині, що якщо вона не розкаже, хто з дітей погано себе вів в певній ситуації, то він розкаже батькам про якісь порушення дисципліни з боку самої дитини (своєрідний шантаж).

Фахівці вважають, що в молодшому шкільному віці більш тривожні хлопчики, а після 12 років — дівчатка [31]. При цьому дівчатка більше хвилюються із приводу взаємин з іншими людьми, а хлопчиків більше турбують насильство й покарання. Зробивши який-небудь «поганий» вчинок, дівчатка переживають, що мама чи педагог погано про неї подумають, а подружки відмовляться спілкуватися з нею. У цій же ситуації хлопчики, швидше за все, будуть боятися, що їх покарають дорослі чи поб'ють однолітки. Як відзначають автори книги, через 6 тижнів після початку навчального року в школярів зазвичай підвищується рівень тривожності і вони мають потребу в 7-10-денному відпочинку.

Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності оточуючих дорослих. Висока тривожність педагога чи батьків часто передається дитині. У родинях із доброзичливими відносинами діти менш тривожні, ніж у родинях, де часто виникають конфлікти. Цікавим є той факт, що після розлучення батьків, коли здавалося б у родині закінчилися конфлікти, рівень

тривожності дитини не знижується, а як правило різко зростає. Психолог Е.Ю. Брель виявила і таку закономірність: тривожність дітей зростає в тому випадку, коли батьки не задоволені своєю роботою, побутовими умовами, матеріальним становищем. Можливо саме тому в наш час число тривожних дітей неухильно росте. Авторитарний стиль батьківського виховання в родині теж не сприяє внутрішньому спокою дитини.

Існує думка, що навчальна тривожність починає формуватися вже в дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння її з іншими дітьми. У деяких родинях протягом усього року, що передує школі, у присутності дитини ведуться розмови про вибір «гідної» школи, «перспективного» учителя. Заклопотаність батьків передається і дітям. Крім того, батьки наймають дитині численних репетиторів, які годинами виконують із нею завдання. Незміцнілий і ще не готовий до такого інтенсивного навчання організм дитини іноді не витримує, вона починає хворіти, бажання учитися пропадає, а тривожність із приводу подальшого навчання стрімко зростає [3].

Фахівці вважають, що у молодшому шкільному віці у хлопчиків частіше спостерігається тривожність, а після 12 років ця проблема стосується переважно дівчаток. Дівчатка зазвичай непокояться через взаємини з іншими людьми, тоді як у хлопчиків основними страхами є загроза насильства та покарання. Дівчатка переживають, що їхні батьки або вчителі можуть погано подумати про них, а їхні подружки можуть відмовитися від спілкування. У хлопчиків, найімовірніше, більше страху перед покаранням від дорослих або знущанням однолітків.

Тривожність дитини значною мірою залежить від тривожності дорослих навколо неї. Висока тривожність педагога чи батьків часто передається дітям. В сім'ях з гармонійними відносинами діти зазвичай менш тривожні, ніж у сім'ях, де часто виникають конфлікти [21].

Тривожність може також поєднуватися з неврозом або іншими психічними розладами, і в таких випадках часто потрібна допомога медичних спеціалістів.

У кожної людини емоції і почуття відображають реальність у формі переживань. Різні прояви переживань, такі як емоції, афекти, стреси, пристрасті і т. д., утворюють емоційну сферу.

В емоційній сфері виділяються моральні, інтелектуальні і естетичні почуття. Згідно з класифікацією, запропонованою К. Ізардом, емоції поділяються на основні і похідні. Основні емоції включають інтерес-хвилювання, відразу, радість, презирство, подив, страх, горе-страждання, сором, гнів і провину [24].

Якщо тривожність виникає тільки в певних ситуаціях, то це називається "ситуативною тривожністю". Цей стан супроводжується суб'єктивними емоціями, такими як напруження, занепокоєння, сум'яття та нервозність, і він виникає як реакція на стресову ситуацію, тривалість і динаміка якого можуть бути різними [27].

Люди, які відносяться до категорії дуже тривожних, часто бачать загрозу для своєї самооцінки та життєдіяльності в багатьох ситуаціях. Вони стають надто напруженими, з вираженим станом тривожності, який виявляється в їх поведінці та діяльності.

Вплив тривожності на поведінку та діяльність залежить від рівня усвідомленості її індивідом. У психології тривожність поділяється на відкриту та приховану. Відкрита тривожність виражається свідомими переживаннями і проявляється у поведінці як стан тривоги, при цьому людина усвідомлює свої почуття, але не завжди розуміє їх причину. Прихована тривожність не усвідомлюється і може проявлятися як надмірний спокій, апатія, нерозуміння реального стану речей, заперечення неблагополуччя тощо.

Форми тривожності визначають, як людина реагує на тривожність. Залежно від її вираженості і використання індивідом механізмів захисту, у психології розрізняють гостру, регульовану, компенсовану і культивовану тривожність.

Гостра тривожність - найскладніша форма, оскільки її важко подолати самотійно, і вона супроводжується стійкими симптомами тривоги та фізіологічними змінами.

Регульована і компенсована тривожність вказують на те, що людина самотійно знаходить способи подолання тривожності і використовує їх для стимуляції відповідної діяльності.

Культивована тривожність відзначається тим, що індивід сприймає її як позитивну якість і використовує для регуляції своєї активності.

Прихована тривожність проявляється в інших формах, оскільки суб'єкт не усвідомлює її або усвідомлення її сильно викривлене. Такий стан може супроводжуватися різними механізмами захисту.

Тривожність може призводити до використання різних "масок" або механізмів захисту, таких як агресивність, залежність, апатія та утопічні фантазії. Ці маски допомагають контролювати та приховувати тривогу від оточуючих та навіть від самої себе.

Таким чином, тривожність може виявлятися у різних формах та по різному впливати на поведінку та діяльність людини, і важливо розуміти ці форми та механізми захисту, щоб ефективно впоратися з тривожністю.

Приховуючи свою тривогу перед оточуючими і самим собою, людина часто користується різноманітними типовими методами захисту. Сформовані механізми перешкоджають сприйняттю загроз як у зовнішньому світі, так і власним почуттям. При спостереженні за дорослими і дітьми в такому стані спершу навіть не помітно жодних проявів тривожності; навпаки, вони можуть

здаватися надмірно спокійними. Такий стан можна розглядати як особливу форму прихованої тривожності.

На думку А. Прихожан, у дітей досить часто спостерігається стійкий негативний настрій щось робити або бачити когось, тобто уникати ситуацій, які можуть викликати тривогу. Уникаючи таких ситуацій і використовуючи різні способи їх уникнення, дитина може проявляти таку форму тривожності, яку називають втечею [26].

У будь-якому випадку, тривожність негативно впливає на поведінку і активність, поглиблюючи різні негативні аспекти особистості. Навіть хочуть цінувати культурну тривожність, яку розглядають як цінне якісне показник, вона заважає діяльності та поведінці, так як стає фактором, який намагаються подолати, виконуючи свою діяльність. Навіть культивована тривожність, яку іноді вважають цінною рисою, перешкоджає діяльності та поведінці, оскільки є тим чинником, який прагнуть подолати, виконуючи діяльність

Бажання позбутися тривожних почуттів свідомо або підсвідомо викликає різні механізми захисту, зокрема такі, які називають "масками". Маски тривожності - це способи захисту, засоби регуляції і компенсації тривожності. Вони можуть не позбавляти повністю дитину від почуття тривоги, але допомагають краще контролювати їх, залишати їх поза увагою оточуючих.

Поведінка, яка виникає з тривожності і в якій найбільш чітко простежуються індивідуальні особливості, називається замаскованою. Під "маскою" у цьому контексті розуміють відмінності між зовнішнім виглядом, поведінкою і вчинками та внутрішнім емоційним станом.

Серед найпоширеніших "масок" тривожності можна виділити агресивність, залежність, апатію та занурення у фантазії. Деякі автори, такі як Тополянський В.Д. і Струковська М.В., також відносять відкриту ворожість і підвищену працездатність до "масок" тривожності [35].

Тривожність може спричинити реакцію психологічного захисту у вигляді агресії, яка спрямовується на інших. Один з найпоширеніших способів, який часто обирають тривожні діти, базується на простому міркуванні: "Щоб мене не лякали, треба зробити так, щоб боялися мене". "Маска" агресії надійно приховує тривогу не тільки від навколишніх, але і від самої дитини, хоча всередині залишається тривога, розгубленість, невизначеність і відсутність стійкої підтримки.

"Втечу в хворобу" також можна розглядати як "маску" тривожності. Вона виникає у двох випадках: по-перше, коли тривала тривожність вже призвела до реального виснаження і погіршення фізичного самопочуття; по-друге, коли вона виражається як "умовне бажання захворіти", як стверджує Прихожан А.М. Бажання "втекти в хворобу" можна діагностувати у молодших школярів за такими ознаками: втома, підвищення температури, сонливість, скарги на стан здоров'я, повільність і т. д. [36].

Характерним для дитячого віку є феномен психологічного захисту, коли дитина віддається у світ фантазій. У цьому сенсі фантазії стають місцем, де вона вирішує свої проблеми і задовольняє свої потреби. В загальному розумінні, така дитина може бути описана як великий мрійник, що має бажання побудувати власний уявний світ.

Фантазування назагал є звичним явищем, що властиве дітям, в тому числі молодшим школярам. У нормальних та конструктивних фантазіях існує постійний зв'язок з реальністю. Однак тривожні діти можуть порушувати цей зв'язок, їхні фантазії позбавлені цієї особливості. Замість того, щоб продовжувати життя в реальному світі, такі діти протиставляють реальності власний вигаданий світ, в якому вони успішні, знамениті, щасливі [7, с.101].

Які особливості діяльності людини із високим рівнем тривожності можна виявити, порівнюючи її з діяльністю людей, які мають слабкий або відсутній рівень тривожності? Люди із підвищеною тривожністю гірше працюють у

стресових ситуаціях або в умовах обмеженого часу. Страх перед невдачею властивий тривожним людям, і він переважає їхнє бажання досягти успіху.

Особистісна тривожність змушує індивіда сприймати безліч об'єктивно безпечних ситуацій як загрозові. Невпевненість, страх перед невдачами, а також гіркий досвід, пов'язаний з пережитими неприємностями, автоматично призводять до аналізу будь-якої ситуації з метою пошуку потенційних загроз для свого благополуччя.

Особливості тривожності як особистісної риси визначають спосіб, яким людина оцінює ситуації, в яких вона опиняється. Ця оцінка викликає певні емоції та фізіологічні реакції (активація автономної нервової системи і зростання стану ситуаційної тривожності разом із очікуванням можливої невдачі). Всі ці інформаційні сигнали передаються в головний мозок людини через нервові механізми зворотного зв'язку і впливають на її думки, потреби і почуття.

Реакція організму на загрозові стимули та захисна поведінка у ситуаціях тривожності мають свої особливості. Вони полягають в уникненні або подоланні факторів, що викликають страх та тривожність. Виявлені відхилення у поведінці, спричинені тривожністю, особливо помітні у молодших школярів. Ці зміни негативно впливають на загальний розвиток дитини, впливаючи на навчання, соціальне становлення і виховання. Тому важливо розуміти фактори, що спричиняють тривожність у молодших школярів.

Ф. Березін також наголошує на зв'язку між страхом і тривожністю як факторами, що породжують тривожність. Незрозумілі причини тривоги та неможливість їх конкретизації роблять будь-яку діяльність, спрямовану на подолання цього стану, неможливою. Дійсно, не можна побороти те, чого навіть не усвідомлюєш. Часто, не розуміючи причини свого неспокою, людина схильна до перенесення тривоги на інші об'єкти. Навіть якщо об'єкти, які викликають страх, можуть не мати реального зв'язку зі справжніми причинами тривоги, їх

конкретизація створює уявлення про загрозу, яку можна подолати за допомогою певних дій [38].

У кожної людини є власний рівень тривожності, який є природним і необхідним для активної діяльності особистості. Цей рівень є оптимальним, або бажаним, і називається "корисною тривожністю" на думку Рогова Є. І. Оцінка власного стану є важливою складовою самоконтролю і саморозвитку. Проте підвищений рівень тривожності свідчить про суб'єктивне неблагополуччя особистості [36].

Тривожність може виникати у різних ситуаціях та проявлятися в різних людей по-різному. У деяких випадках люди реагують тривожно завжди та у всіх ситуаціях, у інших випадках тривожність виникає лише час від часу, в залежності від конкретних обставин. Стійкі прояви тривожності відомі як "особистісна тривожність" і пов'язані із наявністю в людини відповідної особистісної риси, яка відображає її схильність відчувати тривогу та реагувати на ситуації як загрозові, відповідаючи на них певною реакцією. Як особистісна риса, тривожність активізується при сприйнятті стимулів, які людина сприймає як небезпечні і пов'язує з ними певні ситуації, які загрожують її престижу, самооцінці і самоцінності [37].

1.3. Причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Чисельні дослідження свідчать, що емоційні відносини, що формуються у дитини з близькими родичами, впливають на її подальший розвиток, зокрема, на успішність адаптації до шкільного життя (дослідники Є.В.Новікова, С.Сарасон, Б.Філіпс, Г.Еберлейн). Взаємодія з вихователями, вчителями та іншими дітьми, яка має негативний відбиток, може призвести до виникнення тривожних станів, дезадаптації у школі чи неврозів. Наприклад, дослідження Б.Філіпса підкреслює зв'язок між шкільною тривожністю дітей та їхнім переживанням невідповідності

батьківським очікуванням, роблячи їх чутливими до соціальної взаємодії та орієнтації на конкуренцію та змагання у системі шкільного навчання.

Дитячі переживання виникають під час "критичних періодів", коли взаємодія між дитиною і оточуючим середовищем стає незбалансованою. Один із таких періодів виникає при переході дитини з дошкільного до молодшого шкільного віку. У дітей цього віку спостерігаються психологічні особливості, які можуть спричинити тривожність, такі як:

- підвищена чутливість до зовнішніх впливів та перебільшені реакції на них;
- недостатньо розвинуті пізнавальна і, зокрема, емоційно-вольова сфери;
- безпосередність у сприйнятті оточуючого світу та обмеженість адаптивних реакцій;
- високий рівень наслідування;
- залежність від оцінок дорослих; низька здатність протистояти впливу інших тощо.

Діти, які відчують тривогу, часто стикаються з труднощами через незрозуміння причин цих почуттів, що може вплинути на їхню когнітивну функцію, викликаючи безпорадність та зниження самооцінки. Тривожні діти можуть стати перфекціоністами та надто чутливими до критики, що викликає труднощі під час навчання через збільшення фізіологічного збудження. Це може призвести до неприємних явищ, таких як дискомфорт та страждання у школі, уникання соціальних ситуацій.

За дослідженнями американських вчених, школа і дім є основними джерелами стресу для дітей шкільного віку (Skybo & Buck, 2007). Дослідження показали, що тести та домашні завдання є частими стресовими факторами для учнів, а також спричиняють підвищений рівень тривоги під час тестування. Інші аспекти шкільного середовища, такі як тиск від вчителів і батьків, також можуть викликати тривогу у дітей [41].

Дослідники визначили ситуації, які найбільше сприяють розвитку тривоги у дітей, такі як розлука з батьками, зміна звичного середовища, вступ до дитячого саду або школи, перехід в новий клас, неприйняття серед однолітків та ситуації оцінювання на публіці. Ставицька С.О. підтримує концепцію, що шкільна, міжособистісна та самооцінна тривожність дітей молодшого шкільного віку є частинами їх особистісної тривожності у системах "дитина-діяльність", "дитина-дорослий" та "дитина-дитина", а також в їхніх рефлексіях власного Я [32].

У молодших школярів основним видом діяльності є навчання у школі, де вчитель виступає головним джерелом трансляції знань, навичок і вмінь. Взаємодія з однолітками та вчителем під час навчання сприяє розвитку дітей, включаючи навички спілкування та комунікації. Проте порушення відносин або проблеми у навчанні можуть спричиняти дисгармонію у їхньому розвитку, зокрема тривожність.

Тривожність, яка характеризується переважаючими почуттями занепокоєння та страху через те, що щось піде не так або не буде відповідати загальноприйнятим стандартам, зазвичай розвивається ближче до віку 7-8 років через накопичення страхів, які походять з дитячого віку [15, с. 87].

Ці дитячі страхи, які не зникають в неблагополучних умовах розвитку, можуть зростати і викликати тривожність. Ці страхи можуть бути пов'язані з оточуючим середовищем, зокрема зі стосунками в класному колективі та взаємодією з учителем. Взаємодія з класними товаришами та особистістю вчителя формує самооцінку дитини, її психологічний комфорт, самопочуття. Під самопочуттям мається на увазі задоволення від діяльності, стосунків та відчуття захищеності у колективі, що впливає на її емоційний стан та розвиток. Усе це можна назвати "емоційним благополуччям", яке є важливою складовою розвитку дитини.

Молодші школярі зазвичай гостро реагують на невдачі у навчанні. Вони можуть досить сильно переживати погану оцінку з боку дорослих та однолітків,

що може вкрай негативно позначитися на їхньому емоційному стані. Зазвичай це стає особливо актуальним під час контрольних робіт, оголошенням результатів і подібних ситуацій. Спершу це все може викликати ситуативну тривожність, яка з часом може перерости в стійку рису особистості [53, с. 87].

Висновок про формування синдрому хронічної неуспішності у дитини може бути зроблений на основі наступних показників:

Скарги на низькі досягнення дитини: у випадку хронічної неуспішності дорослі (батьки та вчителі) сприймають діяльність дитини як неуспішну. Об'єктивні показники можуть бути високими, але головною є оцінка оточуючих. Іноді дитина може досягати високих результатів у певних сферах (наприклад, у спорті, малюванні), але це не враховується, оскільки ця область дорослими не вважається важливою.

Високий рівень тривоги: ця психологічна складова грає центральну роль у синдромі хронічної неуспішності. Діти з цим синдромом завжди демонструють прояви гострої тривоги, які перешкоджають нормальній діяльності. Зазвичай найбільше страждає саме шкільно-навчальна сфера.

Збережена соціалізованість та висока конформність: якщо дитина має низький рівень соціалізації і не пристосовується до соціальних норм, то негативна оцінка навколишніми не впливає на рівень тривоги.

Відхід від діяльності: цей тип розвитку спостерігається у дітей, які не отримують достатньо уваги з боку дорослих, що може бути пов'язано з неблагополуччям у родині або високою потребою дитини в увазі. Дитина віддаляється від зовнішньої діяльності і занурюється у внутрішній світ фантазій і мрій.

Важливо зазначити, що розвиток цих рис зазвичай спостерігається ще до вступу дітей до школи, коли індивідуальні відмінності в психологічному

розвитку можуть бути досить помітними. У такому віці діти можуть реагувати по-різному на подібні ситуації та діагностичні методи.

Класний керівник відіграє важливу роль у формуванні емоційного самопочуття молодших школярів. Молодші школярі надзвичайно чутливі до оцінки, яку надає їм вчитель. Учитель є авторитетом і важливим критиком, тому від його оцінки залежить емоційний стан дитини. Негативна або необдумана оцінка вчителя може впливати на емоційний стан дитини і викликати тривожність. Важливо, щоб вчитель оцінював учнів об'єктивно та мотивував їх до подальшого розвитку, а не викликав незаслужену тривожність [18].

Формування соціальних стосунків, розвиток комунікативних навичок та відчуття прийняття важливі для розвитку особистості молодшого школяра. Кожен крок у соціальному розвитку може супроводжуватися страхом, занепокоєнням та тривогою, оскільки він відмічає перехід від знайомого до нового і невідомого. Молодший школяр може боятися, що його нова соціальна роль або позиція буде засуджена іншими дорослими або однолітками. Це може бути ще однією причиною тривожності.

Відношення оточуючих до дитини визначає, як вона сприймає саму себе, оцінює свою діяльність, своє становище в колективі та ставлення до інших. Самооцінка в значній мірі залежить від того, як оточуючі оцінюють дитину. Негативна оцінка з боку однолітків або дорослих може призвести до зниження самооцінки, втрати впевненості у власних здібностях, страху перед прийняттям рішень та тривожності.

Якщо тривожність зростає у молодшого школяра та супроводжується страхами, вона може спричинити формування невротичних рис характеру. Це може включати невпевненість у собі, песимістичну установку на життя та страх, що вони завжди будуть в ситуаціях небезпеки та загрози. Це може впливати на їхню поведінку та відносини з оточуючими [10].

Загалом, невпевненість у собі, нерішучість, боязкість та тривожність у дитини молодшого шкільного віку можуть призвести до залежності від інших, недостатньої самостійності та впливати на її відносини з оточуючими. Такі діти можуть боятися відвертих взаємин з іншими, очікувати критики, образ та глузування. Вони можуть переживати труднощі у іграх з однолітками та в інших видах спільної діяльності, що знижує їхню самооцінку та роль у колективі.

Важливо відзначити, що інтенсивність тривожності та її рівень можуть відрізнятися у хлопчиків та дівчаток. Зазвичай хлопчики проявляють більшу тривожність, ніж дівчатка, але це залежить від конкретних ситуацій, які спричиняють тривогу, і від пояснень, які діти отримують. Ця різниця може бути помітнішою з віком. Дівчатка, зазвичай, сприймають свою тривогу як пов'язану з іншими людьми, включаючи друзів, родину та вчителів. Хлопчики, натомість, можуть більше боятися фізичних травм, нещасних випадків та покарань від дорослих [6].

У дітей молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру і може бути коригована за допомогою відповідних психолого-педагогічних заходів. Важливо, щоб батьки та вчителі уважно стежили за психічним станом дітей та дотримувалися рекомендацій психолога.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Процедури та методи дослідження тривожності учнів

Мета діагностичного етапу нашого дослідження полягала у вивченні психологічних факторів, що спричиняють симптоми тривожності в молодших школярів, а також у виявленні факторів, що впливають на занепокоєння учнів, гальмують навчальний процес і взаємодію з ровесниками, батьками та вчителями, тим самим створюючи підґрунтя для розвитку тривожності. Наше емпіричне дослідження ґрунтувалось на даних, зібраних у загальноосвітній школі № 4 у місті Долина. В дослідженні брали участь 50 учнів третіх класів, віком від 8 до 9 років, з яких 22 були хлопцями, а 28 - дівчатами.

Для досягнення цілей дослідження був використаний наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник шкільної тривожності Філіпса
2. Шкала тривожності Дж. Тейлора
3. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності БОДТ [19].

Ми прагнули уникнути впливу ситуативних факторів і застосовували ці методики в різні дні. Опитування проводилося після уроків у груповій формі. Дані з анкет систематизувалися і додатково перевірялися класними керівниками. Ми вважаємо, що такий підхід сприяє надійності результатів та сприяє об'єктивності психодіагностичного процесу.

Розглянемо більш докладно обрані методики.

Біман Н. Філіпс створив та сформулював методику оцінки тривожності серед школярів у 70-ті роки ХХ століття. Цей британський психотерапевт і автор кількох праць з психології та педагогіки стресу, присвятив свої дослідження

питанням, які впливають на стани тривоги у школярів, вчителів та батьків. Він не лише визначив поняття шкільної тривожності, але й виокремив різні її варіанти, залежно від джерела формування негативних станів. На основі цієї методології було розроблено тест і шкалу для оцінки рівня тривоги. Мета - визначити рівень шкільної тривожності, розмежувати джерела ситуацій, що травмують дитину та вивчити характер переживань тривоги в різних шкільних сценаріях.

У методології Філіпса шкільна тривожність займає центральне місце і тісно пов'язана із школою, яка є основним джерелом її формування. Відповідно до підходу Філіпса, шкільна тривожність (ШТ) - це психологічний стан дитини, що проявляється в переживанні неприємних емоцій невизначеності та очікування негативних подій через незначні причини в шкільному житті, у взаємодії з однолітками та вчителями. ШТ важлива для оцінки через її великий вплив на стан дитини, виявляючись у фізичному, психологічному та емоційному стані, рівні успішності, характері спілкування з однолітками та вчителями, а також у поведінці як у навчальному закладі, так і за його межами. Особливість підходу Філіпса полягає в розподілі тривожності на 7 груп, кожна з яких пов'язана із певними ключовими чинниками, які впливають на стан школяра. Методика тривожності Філіпса добре зарекомендувала себе завдяки простоті проведення, перевірки та обробки. За своїми функціональними можливостями вона призначена для оцінки тривожних станів дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Методика шкільної тривожності Філіпса дозволяє визначити рівень шкільної тривожності за допомогою 58 тестових питань. Ми просили школярів відповідати щиро і відверто на питання, використовуючи однозначні відповіді "так" або "ні" або "плюс" і "мінус". Заздалегідь пояснили учням, що аналіз результатів дозволяє виокремити запитання та відповіді, які не відповідають ключу тесту. Перед проведенням тестування ми також наголосили, що тут не існує неправильних відповідей, а результати не будуть критично оцінюватися і

не впливають на оцінки успішності чи поведінки школярів. Відповіді, які не відповідали ключу, свідчать про різні види тривожності (особистісну, ситуативну).

Аналіз та підрахунок результатів давав можливість визначити загальну кількість неспівпадінь по всьому тесту. Якщо ця кількість перевищувала 50%, то ми мали підстави вважати, що тривожність підвищена. Якщо більше 75% відповідей тесту не відповідали ключу, то це свідчило про високий рівень тривожності. Ця методика дозволяла аналізувати вісім факторів тривожності, що давало змогу розглянути та описати внутрішній емоційний стан молодшого школяра та визначити наявність того чи іншого тривожного синдрому.

Методика дозволяє виміряти наступні основні симптоми шкільної тривожності (ШТ):

F 1: Симптом загальної тривожності учня в школі, який виникає при різних формах активності та навчання, а також при участі в житті класу, групи та школи.

F 2: Симптом соціального стресу, який супроводжує соціальні контакти з однокласниками та однолітками.

F 3: Симптом фрустрації, який є відображенням негативного психологічного фону і неспроможності задовольнити потребу в успіху, що може гальмувати успіхи в навчанні та досягнення в різних сферах життя.

F 4: Симптом страху самовираження, який виникає при необхідності виходу на передній план, демонстрації своїх можливостей перед іншими.

F 5: Симптом тривоги під час перевірки знань на уроках або страху перед досягненнями та використанням своїх когнітивних можливостей під час оцінки.

F 6: Симптом тривоги стосовно низьких оцінок або переживання страху не відповідати очікуванням оточення.

Ці показники дозволяють більш детально аналізувати індивідуальні аспекти шкільної тривожності у молодших школярів.

F 7: Вказує на особливості психічної та фізіологічної реакції на стрес. Низька фізіологічна стійкість до стресу істотно погіршує адаптацію школяра до стресових ситуацій та підвищує ймовірність неадекватних реакцій на стресори.

F 8: Вказує на загальний негативний емоційний фон, пов'язаний із стосунками з дорослими в школі, проблемами та страхами у спілкуванні з вчителями, що істотно впливає на успішність навчання школяра.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) дозволяє оцінювати рівень тривожності та прояви негативних емоцій у молодших школярів. Даний метод дає можливість не лише відстежувати зміни в структурі тривожності з віком, але й визначати конкретні вияви цього стану, які пов'язані з особливостями психоемоційного розвитку на різних етапах життя. У випадках, коли діти віком 5-7 років або особи будь-якого віку не можуть самостійно заповнити анкету з фізичних причин, запропоновано використовувати стандартну форму інтерв'ю, під час якого експериментатор (іноді з допомогою батьків) заповнює анкету.

Метод також сприяє розрізненому вивченню виявів тривожності з урахуванням різниці в проявах за статевою приналежністю. Це особливо важливо для психолого-педагогічної практики, зокрема в роботі з підлітками під час статевого дозрівання. Метод дозволяє проводити точні оцінки тривожності у дітей за допомогою спеціально розроблених статистичних нормативів для різних груп за статтю та віком від 7 до 18 років.

Результати індивідуального тестування можуть служити основою для прогнозування та оцінки психотравмуючих ситуацій, а також для визначення цілей для індивідуальної та сімейної психотерапії.

Методика включає десять параметрів і шкал, які дозволяють детально вивчити явище тривожності і отримати диференційовану оцінку цієї тривожності.

Шкала 1: "Загальна тривожність" відображає рівень загальних тривожних переживань дитини за останній період, пов'язаних із її самооцінкою, впевненістю в собі, оцінкою майбутнього та ставленням до неприємностей.

Шкала 2: "Тривога у відносинах із однокласниками" відображає рівень тривожних переживань, що виникають внаслідок проблемних взаємин з іншими дітьми та підлітками.

Шкала 3: "Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих" відображає рівень тривожної орієнтації дитини, пов'язаний із думкою інших щодо її результатів, вчинків та думок, включаючи тривогу за очікуванням негативних реакцій.

Шкала 4: "Тривога у відносинах із учителями" відображає рівень тривожних переживань, пов'язаних із взаєминами з педагогами та особами, які впливають на успішність та мотивацію дитини.

Шкала 5: "Тривога у відносинах із батьками" відображає рівень тривожних переживань, пов'язаних із проблемними взаєминами з батьками та реакцією дитини на їхнє ставлення та оцінку.

Шкала 6: "Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні" відображає рівень тривожних побоювань, що впливають на потребу дитини в досягненні успіхів та високих результатів у навчанні.

Шкала 7: "Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження" відображає рівень тривожних переживань дитини у ситуаціях, пов'язаних із саморозкриттям, представленням себе іншим та демонстрацією своїх можливостей.

Шкала 8: "Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань" відображає рівень тривоги дитини під час оцінювання (зокрема, публічного), її знань, досягнень та можливостей.

Шкала 9: "Зниження психічної активності, зумовлене тривогою" відображає рівень реакції на тривожний фактор вираженими ознаками астенії, що впливає на пристосованість дитини до стресогенних ситуацій.

Шкала 10: "Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою" відображає рівень прояву психовегетативних реакцій на стресові фактори середовища, свідчачи про особливості пристосованості організму дитини до таких ситуацій.

Для нашого дослідження особливо важливі шкали № 2, 5, 10: тривога у відносинах з однокласниками, тривога у відносинах з батьками та родичами, рівень підвищеної вегетативної реакції.

Опитувальник БОДТ дозволяє оцінювати прояви тривожності в малих групах і мікрогрупах, проводити індивідуальний аналіз проявів тривожності в окремих групах молодших школярів, описувати і оцінювати структурні аспекти тривожності в шкільних мікрогрупах.

Методика "Шкала тривожності Дж. Тейлора" побудована на основі ММРІ. Ми використовували варіант призначений для виявлення тривожності як відносно стійкого формування в дітей віком 8–10 років. Шкалу адаптовано американськими психологами (А. Кастанеда, Б. Р. Маккенделс, Д. С. Палермо) на основі шкали тривожності Дж. Тейлора, що розроблялася для дорослих. Для дитячого варіанта шкали запропоновано 53 позиції, 42 з яких оцінюються як найбільш виражені з позиції виявлення хронічних тривожних реакцій у дітей. 11 пунктів контрольної шкали призначені для виявлення тенденції давати соціально позитивні відповіді. Використовується методика для оцінки загального рівня тривожності, страху та включає три фактори-ситуації: "міжособистісна", яка дозволяє вивчити ситуації, які прямо впливають на шкільний процес (школа, навчальне середовище); "шкільна тривожність", яка відображає взаємодію молодших школярів із вчителями; "самооцінна", яка дозволяє актуалізувати уявлення про себе щодо тривожності.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів за методикою "Шкільна тривожність" (Філіпса) показав, що найвищі показники спостерігаються за шкалою страху не відповідати очікуванням дорослих (батьків, вчителів) та за шкалою проблем та страхів у відносинах.

Результати, отримані на шкалі "загальної шкільної тривожності", відображають загальний емоційний стан учнів, який тісно пов'язаний з різними аспектами шкільного життя, включаючи взаємодію з однолітками та вчителями, а також успіхи у соціальній адаптації. Група молодших школярів, яку ми досліджували, показала результати, що відповідають нормальним показникам, і складають 25 балів.

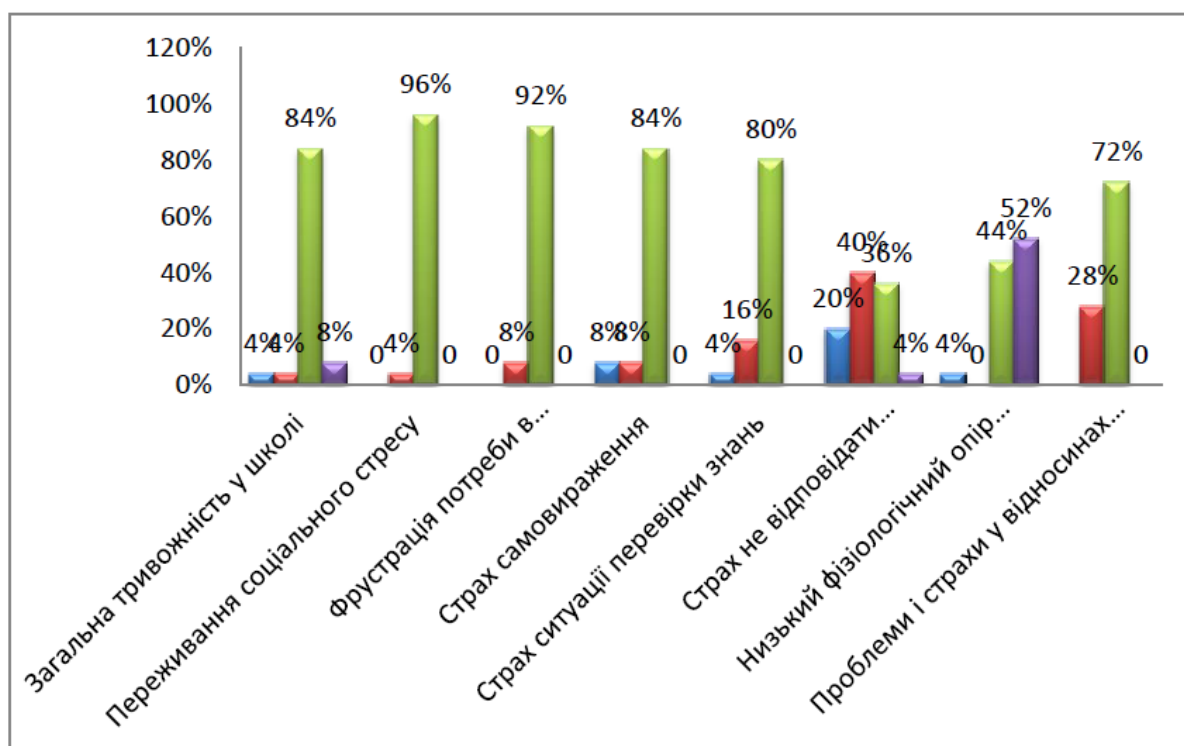


Рис 2.1 Середні значення рівня тривожності за методикою ШТ (Філіпса).

Результати, представлені на рис 2.1, показують, що респонденти з цієї групи часто відчувають негативні емоції. Низький рівень тривожності виявлено у 4 молодших школярів, що становить 8%, високий рівень зафіксовано у 2 учнів

(4%), а також у 2 молодших школярів виявлено дуже високий рівень тривожності (4%).

У 43 молодших школярів (84%) зафіксована нормальна тривожність за шкалою загальної ШТ, вони характеризуються емоційним комфортом, не відчують значних труднощів і, в цілому, добре себе почувають у шкільному оточенні.

За шкалою F2 (особливості соціальних взаємодій молодших школярів з однолітками, друзями та їх соціальним оточенням) були також виявлені емоційні стани, які виникають у школярів під час цих взаємодій. Молодші школярі продемонстрували нормальний рівень, який виражається у 30 балах. Це стосується 48 респондентів, які успішно встановлюють соціальні контакти (96%). У двох учнів (4%) було виявлено високий рівень тривожності, що свідчить про наявність серйозних проблем і труднощів у взаємодії з однолітками та однокласниками.

Шкала «рівень фрустрації потреби в досягненні успіху» вказує на психічний стан, який може заважати молодшим школярам не лише виявити свою потребу в успіху, але й досягти високих результатів. У групі молодших школярів, яку ми досліджували, було зафіксовано середній рівень - 36 балів. Це відповідає нормі і стосується 46 дітей, що складає 92%. У чотирьох учнів (8%) виявлено рівень вище норми. Це свідчення того, що у них дуже виражена потреба досягнення успіху. Практично всі учні бажають отримувати високі оцінки з навчальних предметів, що допомагає їм у самореалізації у навчальній діяльності та підвищує їхній соціальний статус серед однолітків.

Проаналізувавши результати за шкалою "страх самовираження" можна відзначити тенденцію до вияву негативних емоцій та переживань у ситуаціях, які потребують самовираження та адекватної самооцінки і вимагають від дитини продемонструвати свої досягнення. Вони знаходяться в межах норми, яка визначена на рівні 45 балів. У 84% досліджуваних молодших школярів

спостерігається рівень, який відповідає нормі. Проте в 8% випадків, а це чотири молодших школярі, ми виявили рівень вище норми. Це свідчення того, що ці діти дуже сильно переживають ситуації самовираження, їм важко розкрити свої позитивні якості, досягнення та можливості

Детальніше розглянемо результати за шкалою "страх ситуації перевірки знань" Ця шкала дозволяє виявити особливості негативного ставлення та тривожних переживань, пов'язаних з ситуаціями контролю знань учня та їх можливостей. Група наших молодших школярів набрала 44 бали, що відповідає нормі. Таким чином у 80% опитуваних дітей ми виявили рівень, який відповідає нормі, тоді як у 16% (8 учнів) зафіксовано рівень вище норми. У 2 дітей (4%) був виявлений дуже високий рівень страху у ситуаціях опитування. Ці молодші школярі мають негативне ставлення до навчання, низьку мотивацію до знань та досягнення високих балів. Їм постійно доводиться переживати страх та сильно тривожитися у ситуаціях, коли їх опитують перед класом.

Результати, отримані за шкалою "страх не відповідати очікуванням оточуючих" у ситуаціях перевірки знань, де очікується негативна оцінка, акцентують увагу на тому, як інші оцінюють результати дітей, їх дії, думки, і чи виникає в них тривога щодо оцінювання соціального оточення. Відзначається високий рівень тривожності у наших респондентів, а саме - 52 бали. У 42% молодших школярів виявлено високий рівень тривожності, у 20% - дуже високий рівень, а у 36% - рівень, що відповідає нормі.

Лише двоє дітей (4%) відзначаються низьким рівнем тривожності. У молодшому шкільному віці ще не сформована моральна і соціальна відповідальність за свої дії, здатність оцінювати їх і тому почуття відповідальності може викликати страх. Молодшим школярам притаманна спрямованість на важливість того, як інші оцінюють їхні результати, поведінку, думки, і тому вони часто переживають з цього приводу. Їхній страх також іноді може виникати тому, що в класі підтримуються високі показники навчальних

досягнень. Але не всі діти відчувають бажання і навіть можливість вчитися, мають природну потребу у навчанні ("можу і хочу вчитися"). Оточуючі дорослі, вчителі і батьки зазвичай очікують від них високих балів і акцентують увагу на успіхах, що може призводити до страху не відповідати їхнім очікуванням.

Результати, отримані дітьми за шкалою "низька фізіологічна опірність стресу", вказують на те, що у респондентів виявлено низький рівень тривожності в цьому аспекті - 12 балів. Це свідчення того, що особливості психофізіології конкретної дитини зменшують її схильність до стресу та стресогенних ситуацій, що може призвести до неадекватних реакцій на стресові фактори в оточуючому середовищі.

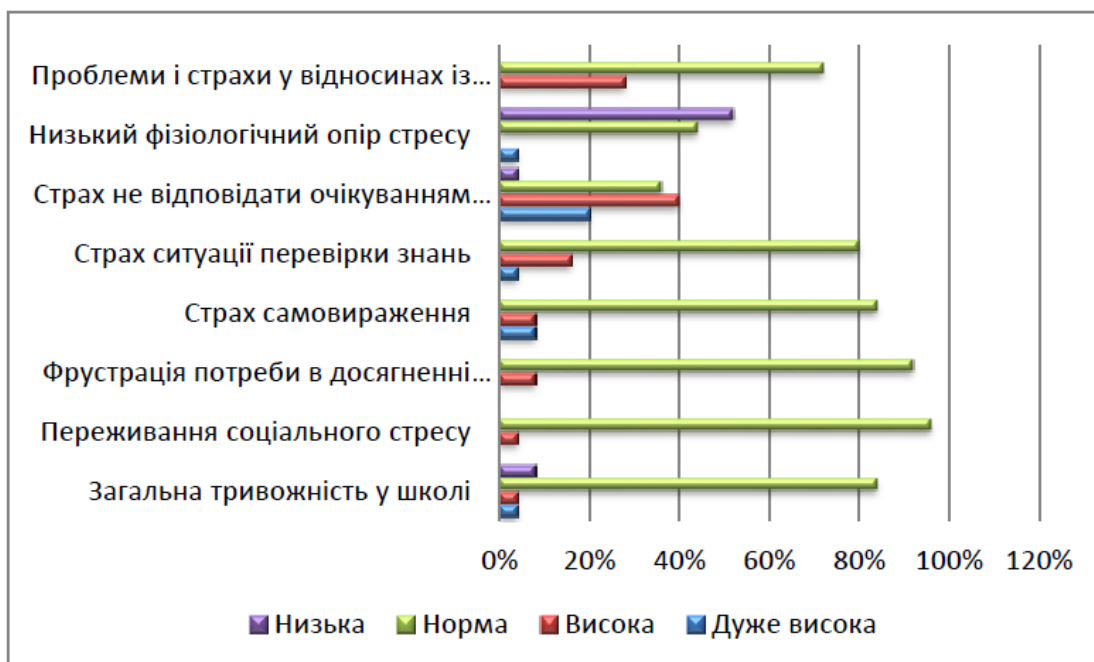
Серед досліджуваних молодших школярів більшість (52%) має низький рівень тривожності за цією шкалою, 44% відповідають нормі, а 4% показують дуже високий рівень тривожності. Це може свідчити про загальну адаптацію дітей до стресових ситуацій і адекватну реакцію на стресові фактори в оточенні. Особливо важливе значення це має, з врахуванням того, що діти навчаються в умовах воєнного конфлікту.

Розглянемо результати оцінки за шкалою "проблеми і страхи" у взаєминах та відносинах з вчителями. Якщо в школі панує загальний негативний емоційний фон у відносинах з педагогами, це може мати значний вплив на успішність і результативність навчання. У респондентів ми зафіксували середній результат 48 балів. З цього числа, 72% учнів демонструють нормальний рівень, тоді як у 28% відмічається висока тривожність. Такі учні можуть відчувати страх перед тим, що їх можуть висміювати, зневажати інші учні класу, і дуже боятися допустити помилку. Вони не лише стурбовані щодо роботи в групі чи опитування у всьому класі, але й уникатимуть відповідей біля дошки. Деякі з них відчувають вразливість та панічний страх помилитися, коли виконують домашні завдання, особливо якщо батьки надто суворо їх контролюють та вимагають високих оцінок.

Після проведеного аналізу емпіричних показників та результатів тестування за методикою ШТ (Філіпс), ми можемо зробити висновок, що загалом більшість молодших школярів відносяться до навчання в школі адекватно і мають відносно гармонійне самопочуття. У них немає серйозних тривожних станів, пов'язаних з навчальною діяльністю, і вони слабо відчують тривожність, пов'язану з перебуванням у навчальному закладі. Багато учнів помірно переживають "соціальний" стрес, тривожність стосовно досягнення успіху і вираження самого себе. Ситуація, коли перевіряються знання, не викликає в них страху або тривожності взаємодії з вчителями, і їхні фізіологічні реакції на стрес є прийнятними.

Проте поряд з в цілому нормальними результатами за багатьма шкалами, ми виявили високий рівень тривожності за критеріями "невідповідність очікуванням дорослих" і "проблеми і страхи у стосунках з дорослими". Отже, високі значення за цими двома шкалами свідчать про те, що саме страх невідповідності очікуванням дорослих і проблеми у взаємодії з ними є найбільш значущими соціально-психологічними факторами, які призводять до шкільної тривожності у молодших школярів.

На рис. 2.2. представлені узагальнені групові показники, отримані за допомогою методики ШТ (Філіпс).



Наступним етапом аналізу стали показники, отримані за допомогою методики "Шкала тривожності Дж. Тейлора", зокрема, "міжособистісна тривожність (МТ)", "шкільна або навчальна тривожність (ШТ)", та "самооцінка (СТ)". Важливо відзначити, що у нашому дослідженні не виявлено значущих різниць у рівнях тривожності між хлопцями і дівчатами.

За шкалою ШТ встановлено, що серед респондентів 56% відповідають нормі, тобто вони демонструють "корисний" рівень тривожності для навчання. У 36% трохи підвищена тривожність, і такі діти часто можуть виявляти конфліктність у взаєминах з дорослими під час спілкування і навчання в школі. У 4% учнів виявлено високий рівень тривожності, а також у 4% - дуже високий рівень. Діти з цими рівнями тривожності зазвичай потребують більше уваги, чутливості і підтримки вчителів.

Ми виявили високі та трохи занижені показники у молодших школярів за шкалою СТ "самооцінна тривожність". Діти в цьому випадку, як правило, пояснюють свої невдачі відсутністю власних здібностей, менше цінують себе та свої можливості, і проявляють знижену самооцінку у своїй поведінці. За результатами тестування в групі молодших школярів, що брали участь у нашому

дослідженні, 80% опитаних демонструють нормальний рівень тривожності (13 балів), 16% мають дещо підвищену тривожність, і у 4% зафіксовано високий рівень тривожності, що може вказувати на те, що взаємодія молодших школярів з дорослими може бути інтенсивною.

Щодо шкали МТ "міжособистісна тривожність", то ми також діагностували нормальний рівень тривожності (14 балів), що виявляється в ситуаціях спілкування, коли соціальне оточення (ровесники, друзі, однокласники) надає дітям недостатню підтримку. У 80% респондентів зафіксовано нормальний рівень, у 16% трохи збільшений рівень МТ, і у 4% виявлено високий рівень МТ.

Аналіз результатів за шкалою "загальна тривожність" показав, що 84% дітей (42 бали) відповідають нормі, 8% (4 учні) мають трохи збільшений рівень тривожності, і 8% (4 учні) мають високий рівень "загальної тривожності".

Порівняльний аналіз результатів за шкалами методики Тейлора, який ми провели, вказує на те, що у молодших школярів підвищена тривога спричиняється ситуаціями, коли вони перебувають у школі і мають стосунки в освітньому середовищі, зокрема у взаємодії з вчителями. Молодші школярі виявляють високу чутливість до своїх навчальних результатів, часто намагаються уникати ситуацій, які можуть завершитися невдачею, і мають страх перед можливими неспіхами. Також їм важко оцінювати свою власну діяльність.

Розглянемо емпіричні показники, отримані за допомогою методики (БОТД), відповідно до її шкал. Результати, отримані за шкалою "тривога у відносинах із однокласниками" дозволяють нам зробити висновок про те, наскільки тривожні відчуття пов'язані з важливими проблемами і супроводжуються складними стосунками з ровесниками.

У 42 респондентів (84%) був зафіксований рівень 4 бали, що відповідає середньому рівню тривожності, який вважається нормою у відносинах з однолітками та учнівською діяльністю. Емоційний стан таких молодших школярів є адекватним, і вони успішно розвивають соціальні контакти з

однолітками та однокласниками. Зазвичай вони вміють виразити свою думку у складних ситуаціях в міжособистісних стосунках і намагаються уникнути відкритого конфлікту в спілкуванні, сприяючи гармонійним соціальним відносинам. Слід зазначити, що в таких ситуаціях ймовірність виникнення тривожності вважається невеликою, хоча не є виключеною. У 4 дітей (8%) був виявлений високий рівень тривожності у сфері соціальних відносин з однокласниками. Найчастіше ці діти проявляють низьку самооцінку, вони чутливі до критики з боку своїх однолітків, мають страх бути відкинутими групою однолітків і виявляють великий ступінь тривожності. Зазвичай такі діти намагаються уникати конфліктів і замикатися в собі.

У 8% респондентів був виявлений низький рівень тривожності у стосунках з однокласниками. Ці діти зазвичай володіють вираженим оптимізмом, вірять у свій успіх і намагаються бути помітними. Але вони також можуть бути надто легковажними у спілкуванні з однокласниками, мають схильність легко пробачати образи та швидко вирішувати конфлікти, часто перетворюючи їх на жарт.

Результати тестування за шкалою "тривога у відносинах із батьками" відображають рівень тривожних переживань, пов'язаних з проблемними стосунками та конфліктами з дорослими (зазвичай з батьками), а також викликані ставленням батьків і їхньою оцінкою дітей.

У 76% молодших школярів було виявлено помірний рівень тривожності у відносинах з батьками, що є важливим для адаптації дітей у школі та їх успішного навчання. Діти в цілому сприймають свої відносини з батьками позитивно, активно спілкуються з ними, не соромляться висловлювати свої думки та ділитися негативними емоціями, вони почуваються комфортно у сімейному оточенні.

Молодші школярі переконані, що оточені підтримкою батьків, їхні відносини наповнені теплом та довірою, і вони відчувають "безумовну" любов.

Такий тип спілкування у сім'ї сприяє розвитку дитини. Однак в 8% випадків було виявлено високий рівень тривожності у відносинах з батьками. Висока тривожність у стосунках з батьками свідчить про загальний нестабільний емоційний фон вдома та в школі. Діти, які відчують тривогу та стрес у взаємодії з батьками або родичами, часто мають проблеми зі самооцінкою та можуть страждати від академічної неуспішності та соціальної дезадаптації. В таких родинях часто відсутня гармонія та спільний підхід до виховання дітей між матір'ю і батьком, що призводить до емоційної напруги та нестабільних батьківсько-дитячих відносин.

Ми зафіксували, що 16% респондентів мають низький рівень тривожності. Для цих дітей тривога та емоційний стрес у відносинах з батьками не є характерними. Вони сприймають свій емоційний стан як нейтральний і це не впливає на їхню успішність та соціальну адаптацію. Однак такі діти не завжди вважають своїх батьків авторитетними, більше вповноваженими в цьому відношенні вважають друзів з вулиці або інших знайомих, можливо, навіть соціальні мережі. Їхня надмірна спокійність у стосунках з батьками може мати захисний характер.

Часто дорослі можуть бути нецікавими та емоційно відчуженими від своєї дитини, і тому вона може ігнорувати поради та думки старших, батьків. У таких випадках батьківська оцінка може бути позитивною чи негативною, але дитина не завжди сприймає її як позитивну. У нашому випадку важливу роль відіграють довірливі відносини між дитиною та дорослими, підтримка з боку родини, батьків і вчителів у реалізації мрій та прагнень дитини. Часті конфлікти в родині дитини можуть впливати на її систему цінностей та збільшувати рівень тривожності.

Результати, показані за наступною шкалою "Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою", дозволяють оцінити, наскільки виражені психічні і вегетативні реакції спостерігаються у дітей як реакція на тривожні

фактори соціального середовища. Ці реакції відображають, як організм дитини адаптується до стресових ситуацій.

У 84% дітей ми виявили середній рівень (4 бали), який є нормальним і необхідним для успішної адаптації та нормального функціонування сомато-вегетативної системи. У 8% респондентів було виявлено низький рівень стресостійкості.

Важливо відзначити, що високий рівень стресостійкості пов'язаний з особливостями сомато-вегетативної системи, і, отже, існує низька ймовірність психосоматичних реакцій на тривожні фактори навколишнього середовища. У таких дітей немає значних коливань вегетативних реакцій, вони вільно виражають свої емоції, не соромляться висловлювати свої почуття і часом навіть свідомо проявляють емоційність. Проте існують випадки, коли ці діти можуть приховувати свої почуття, бути менш емоційними, що може виявитися захисним механізмом.

У 8% дітей було виявлено високий рівень вегетативної лабільності, що може свідчити про переживання психотравмуючих ситуацій. Низький рівень стресостійкості може впливати на стан сомато-вегетативної системи, і це може проявлятися у частих застудних захворюваннях, проблемах зі шлунково-кишковим трактом, порушеннях серцево-судинної системи, алергічних реакціях та головних болях перед або після стресових ситуацій.

Після проведення статистичної обробки даних та аналізу за допомогою параметричної кореляції (кореляції Пірсона), ми встановили прямі зв'язки між різними змінними. Зокрема, ми знайшли кореляції між "особистісною тривожністю" і "загальною тривожністю у школі", "страхом самовираження", "фрустрацією в досягненні успіху", "переживанням соціального стресу", "проблемами та страхами у взаєминах з вчителями", "низьким фізіологічним опором перед стресом" і "страхом перед ситуацією перевірки знань".

Ми виявили кореляційні зв'язки між різними показниками. Наприклад, між "загальною шкільною тривожністю" і "міжособистісною тривожністю МТ" був виявлений зв'язок на рівні 0,64, а також між "міжособистісною тривожністю ОТ" і "страхом самовираження" з кореляцією 0,56. Подібні зв'язки були знайдені між "страхом ситуації перевірки знань" і "міжособистісною тривожністю ОТ" з кореляцією 0,59.

Крім того, були зафіксовані кореляційні зв'язки між "загальною шкільною тривожністю" і "страхом не відповідати очікуванням дорослих" (0,71) та "проблемами у стосунках з вчителями" (0,75).

Отже, загальна тривожність у школі має тісний зв'язок з особистісною тривожністю, страхом самовираження і страхом ситуації перевірки знань. Чим нижчий рівень особистісної тривожності, тим менший страх самовираження і ситуації перевірки знань, і навпаки. Страх перед невідповідністю очікуванням дорослих та проблеми у стосунках з ними є основними факторами, що спричиняють тривожність у молодших школярів.

Ми також виявили низький негативний зв'язок між "міжособистісною тривожністю" і "низьким фізіологічним опором стресу" та "проблемами і страхами у стосунках з вчителями". Це означає, що існує тенденція до зв'язку між високим рівнем шкільної тривожності та проблемами та страхами, пов'язаними з вчителями, а також з низьким фізіологічним опором стресу у молодших школярів.

У **висновках** до другого розділу можна виділити наступні результати нашого емпіричного дослідження:

1. Більшість молодших школярів сприймають навчання в школі позитивно і відчувають себе комфортно в навчальному середовищі. Тривожність, яка пов'язана зі школою, у них не є серйозною проблемою. Більшість учнів досить нормально ставляться до таких аспектів, як соціальний стрес, досягнення успіху та самовираження. Ситуація, коли потрібно перевіряти свої знання, не викликає

великих страхів у них, і вони мають досить стабільний рівень фізіологічної стійкості до стресу.

2. Виявлено, що значний відсоток дітей мають високий рівень тривожності, пов'язаний з тим, що вони не відповідають очікуванням дорослих і мають проблеми у стосунках з ними. Згадані вище показники свідчать, що саме страх невідповідності очікуванням дорослих та труднощі в стосунках з ними є основними факторами, що викликають тривожність у молодших школярів.

3. Ситуації, пов'язані з перебуванням дітей у школі та спілкуванням з учителями, викликають підвищений рівень тривожності. Діти дуже чутливі до своїх навчальних результатів і часто уникають можливих невдач. Оцінювати власну діяльність їм важко.

4. Загальна тривожність у школі має тісний зв'язок з особистісною тривожністю, страхом самовираження і страхом ситуації перевірки знань. Ми також виявили певну тенденцію до зв'язку між високим рівнем шкільної тривожності та проблемами та страхами, пов'язаними з вчителями, а також з низьким рівнем фізіологічної стійкості до стресу у молодших школярів.

РОЗДІЛ III. ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ТРИВОЖНІВСТЮ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Програма заходів щодо подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Співпраця з тривожною дитиною вимагає зазвичай спеціального підходу та багато часу. В науковій та методичній літературі психології рекомендується використовувати наступні стратегії в роботі з тривожними дітьми:

1. Підвищення самооцінки та співпраця з батьками тривожних дітей.
2. Навчання дітей навичкам саморегуляції у важливих для них ситуаціях.
3. Зменшення м'язової напруги [13].

Розглянемо кожен з цих напрямів детальніше.

Взаємодія з батьками тривожних дітей. Зрозуміло, що жоден батько не прагне, щоб його дитина була тривожною. Проте, іноді дії дорослих можуть сприяти розвитку цього стану у дітей. Часто батьки висувають до дитини вимоги, яким вона не може відповідати. Дитина не може зрозуміти, як їй задовольнити батьківські побажання, а невдачі дають їй впевненість, що вона ніколи не зможе відповідати очікуванням батьків.

Дитина відчуває себе відмінною від інших і часто схильна постійно вибачатися, намагаючись привернути увагу та любов дорослих. Але велика кількість невдач переконує її, що вона все одно не може досягти всього, чого очікують від неї батьки.

Передусім, батьки повинні висловлювати вдячність дитині за її досягнення щодня перед іншими членами родини (наприклад, під час вечері). Також важливо уникати негативних слів, які можуть зачіпати гідність дитини (наприклад, «недоумок», «дурненька») навіть у ситуаціях, коли батьки розлючені чи коли вони кажуть їх жартома.

Не слід постійно і наполегливо вимагати від дитини вибачень за її вчинки, краще намагатися зрозуміти, чому вона це зробила (якщо дитина бажає пояснити). Примусові вибачення можуть викликати у дитини образу, а не шкодування за погані вчинки.

Зменшення кількості зауважень також може бути корисним. Батьки можуть спробувати записувати всі свої зауваження щодо дитини протягом одного дня і потім переглянути цей список в кінці доби. Ймовірно, вони відкриють для себе, що більшості зауважень можна було б уникнути, і що вони не приносять користі або навіть шкодять дитині.

Небажано також застосовувати нереалістичні погрози покарання (наприклад, заклеїти рот, покинути дитину тощо). Замість цього батьки можуть спілкуватися зі своїми дітьми більше і допомагати їм висловлювати свої думки і почуття словами. Тактильні контакти допомагають дитині відчувати впевненість та довіру до світу, що сприяє подоланню страху перед глузуванням та осудом.

Батьки тривожних дітей повинні виявляти послідовність та стабільність у своїх підходах, поєднуючи заохочення та покарання. Дитина, яка не може передбачити реакцію своїх батьків, наприклад, на випадково розбиту чашку, страждає від додаткового страху, що може призвести до поглиблення стресу.

Батьки тривожних дітей часто самі відчувають м'язову напругу, тому вправи для розслаблення можуть бути корисні і для них. Проте, іноді відносини психолога з батьками не дозволяють відкрито говорити їм про це. Не завжди можна радити батькам спочатку звернути увагу на свій внутрішній стан, а потім ставити вимоги до дитини. У таких випадках можна порадити батькам: "Ваш син часто відчуває напругу, йому було б корисно виконувати вправи для розслаблення м'язів. Було б добре, якщо ви робили це разом із ним, щоб він зміг виконувати їх правильно."

Батьки, які дослухаються до таких порад, можуть з часом переживати приємні фізичні відчуття та покращення загального самопочуття. Зазвичай вони стають більш схильними до подальшої співпраці.

Аналогічні заняття можна рекомендувати не лише батькам, але й вчителям, адже відомо, що тривожність батьків найчастіше передається дітям, а тривожність педагога впливає на учнів та вихованців. Тому перш ніж намагатися допомогти дитині, дорослий повинен насамперед подбати про свій стан.

Для профілактики тривожності можна використовувати ілюстративну інформацію. Наприклад, у школі можна розмістити інформаційний стенд з пам'яткою, яка містить поради психологів як уникати стресів і тривог.

Робота психолога з тривожними дітьми. У процесі роботи з тривожними дітьми, психологу-практику необхідно приділити особливу увагу підвищенню їхньої самооцінки. Зрозуміло, що збільшити рівень самооцінки дитини за короткий період неможливо. Необхідно проводити систематичну роботу, звертаючи увагу на кілька важливих аспектів.

Насамперед важливо звертатися до дитини особисто, називати її на ім'я і виявляти вдячність та визнання навіть за невеликі досягнення. При цьому важливо, щоб похвала була щира і висловлювалася відверто, оскільки діти чутливі до фальшивих похвал. Дитина також повинна розуміти, за що саме її хвалять. Не забувайте, що майже в будь-якій ситуації можна знайти привід щоб похвалити дитину.

У рамках психологічних корекційних заходів бажано включати тривожних дітей у групові активності, такі як "Компліменти" або "Я дарую тобі...", що дозволить їм отримати багато позитивних відгуків від інших дітей і побачити себе очима інших. Крім цього, можна організувати стенд "Зірка тижня" в класі, де щотижнево дитина буде в центрі уваги, а її досягнення будуть відзначені. Кількість рубрик на стенді, їхній зміст і розташування можна обговорити разом з дітьми і дорослими. Це дасть кожній дитині можливість бути в центрі уваги.

У роздягальні кожної дитини можна закріпити емблему "Квітка досягнень", з фотографією дитини в центрі, і інформацією про її досягненнями на пелюстках, які відповідають дням тижня. У молодших класах вчителі можуть вписувати інформацію на пелюстки, але це завдання також можна доручити самим дітям, що буде стимулювати їхні навички письма і сприятиме встановленню контактів між ними. Батьки також будуть зацікавлені дізнатися про досягнення своєї дитини.

Позитивна інформація є важливою і для дорослих і для дітей, оскільки сприяє взаєморозумінню між ними. Ця практика корисна для батьків дітей будь-якого віку.

Отже, використання візуальних засобів може вирішити декілька педагогічних завдань, однією з яких є підвищення самооцінки дітей, особливо тих, хто страждає від тривожності.

Навчання дітей керувати своєю поведінкою. У більшості випадків, тривожні діти не виявляють своїх проблем відкрито і часто навіть приховують їх. Таким чином, коли дитина говорить дорослим, що вона нічого не боїться, це не обов'язково відображає її справжні почуття. Ймовірно, це прояв саме тривожності, коли дитина не може або не бажає висловити свої переживання.

У таких випадках корисно залучати дитину до спільного обговорення її проблеми. Звичайно такі обговорення повинні бути непрямими. Наприклад, можна пропонувати дітям намалювати свої страхи і потім розповісти про них у групі. Такі розмови допомагають тривожним дітям усвідомити, що багато однолітків також мають схожі проблеми і це нормально.

Важливо пам'ятати, що порівняння дітей між собою неприйнятне, особливо коли мова йде про тривожних дітей. Треба по можливості уникати таких змагань і видів діяльності, які передбачають порівняння досягнень одних дітей з досягненнями інших, тривожних. Необхідно також уникати ситуацій, які можуть засмутити таку дитину, наприклад, спортивних змагань, де важлива швидкість.

Краще порівнювати досягнення дитини з її власними результатами, наприклад, з результатами, показаними минулого тижня.

Під час спілкування з тривожною дитиною, важливо встановлювати контакт очей, нахиляючись до неї або піднімаючи її на рівень свого погляду.

Також складання казок і історій разом з дитиною може навчити її виражати свої почуття і страхи словами. Це допомагає розвантажити емоційне навантаження та заспокоїти дитину.

Навчати дитину контролювати свою поведінку в конкретних ситуаціях можна і слід робити в повсякденному житті. Спеціальні вправи на релаксацію, глибоке дихання, йога, масаж та інші фізичні вправи можуть допомогти зняти м'язове напруження та стрес.

Усі ці методи сприяють покращенню самоконтролю та зменшенню тривожності у дітей, допомагають їм краще розуміти та виражати свої емоції.

3.2 Корекція тривожності засобами тренінгу (проект)

Метою групових тренінгових сесій є забезпечення внутрішньої цілісності особистості шляхом інтеграції тих психічних аспектів, які раніше були відчужені. Роль керівника полягає не в тому, щоб пояснювати або тлумачити поведінку учасників групи, а в тому, щоб сприяти їхньому розумінню емоційних моментів їхнього досвіду, пов'язаних з незавершеними аспектами, які впливають на їхню поточну поведінку негативно. Особлива увага приділяється самим учасникам психокорекційного процесу у тлумаченні їхньої власної поведінки. Усі вправи, орієнтовані на підвищення рівня самосприйняття їхньої поведінки та розуміння причин, які спонукають до конструктивних змін у поведінці.

У пошуках способів поліпшення психічного здоров'я дітей та подолання негативних психічних станів, зокрема тривожності, психологи різних шкіл і напрямків активно застосовують різноманітні підходи, програми, методи та

техніки. Ці підходи можна концептуально розділити за такими напрямками: гомеостатична модель, психосоматичний напрям, психоаналітичний напрям, біхевіористський напрям, тілесно-орієнтований підхід, гештальт-психологічний напрям, гуманістичний і екзистенціальний підхід, трансперсональна модель, когнітивна терапія, нейро-лінгвістичне програмування та інші

Кожен з цих напрямів пропонує власні оригінальні методи та інструменти для подолання негативних психічних станів, зокрема тривожності. Наприклад, у біхевіористському напрямі розроблено такі методи, як біологічний зворотній зв'язок, тренінг релаксації та тренінг умінь. Тілесно-орієнтований напрям, представлений В. Райхом, А. Лоуеном, Д. Боадела та І. Рольфом, пропонує спеціальні методики для роботи з тілом, диханням, м'язовим тонусом, енергобалансом і функціями тіла. Психосоматичний напрям розвиває методи адаптивної саморегуляції, такі як психосоматичний тренінг, включаючи системи йоги, прогресивної м'язової релаксації та аутогенного тренінгу. Останнім часом значна увага приділяється вивченню та застосуванню технік медитації.

Психологічний тренінг спрямований на розвиток і корекцію психічних процесів і станів, а також на формування здатності до саморегуляції станів фрустрації, тривоги і страху. Він включає когнітивний тренінг, психотренінг розвитку спостережливості, тренінг мислення і уяви.

Відповідно до теоретичних принципів, які були визначені в першому розділі нашої роботи щодо діагностики та корекції тривожності як емоційного стану молодших школярів, даний підрозділ містить методичне обґрунтування для психологічної роботи з дітьми цього віку. Нами був обраний системний підхід до надання психологічної підтримки. За цим підходом комплекс методів і психологічних прийомів, що використовуються психологом у роботі з учнями початкової школи, базується на взаємопов'язаних та взаємопідпорядкованих елементах, кожен з яких має свою важливу роль і взаємодіє з іншими. Відтак, ми

розглянемо складові цієї системи психологічної роботи з молодшими школярами щодо подолання тривожності та формування соціальної довіри.

Наша система включає такі підсистеми або компоненти:

1. Когнітивний компонент, який має впливати на сферу розуміння, самоусвідомлення та самооцінку дітьми їхніх власних проблем, пов'язаних з переживанням тривожних станів. Основні завдання цього компоненту включають:

- Створення сприятливого мікроклімату та доброзичливого ставлення між учасниками групи.

- Допомогу в подоланні негативних переживань та оволодіння навичками самостійно приймати рішення.

- Розвиток здатності до розуміння емоційного стану та вчинків інших людей, а також вміння виразити своє ставлення.

- Виявлення реальних страхів дітей та розвиток навичок відкритого спілкування з однолітками для формування соціальної довіри.

- Зменшення тривожності та підвищення впевненості в собі.

2. Емоційний компонент має на меті вироблення настанов на подолання тривоги і включає такі завдання:

- Розвиток емоційного самосприйняття та симпатії.

- Створення позитивного емоційного взаєморозуміння.

- Зниження емоційної напруги та релаксація м'язів.

- Вивчення навичок виразу власних емоцій за допомогою міміки та жестів.

- Здатність виражати різні емоційні стани та імітація страху.

3. Поведінковий компонент передбачає розвиток навичок поведінки під час переживання тривоги і включає такі завдання:

- Рефлексія з опорою на художнє зображення.
- Вивчення ауторелаксації та рухів у такт музичним фрагментам.
- Допомогу в подоланні негативних переживань та зняття м'язового напруження.
- Розвиток спостережливості, пам'яті, внутрішньої волі та розкутості.
- Уважність до інших та формування соціальної довіри.

Висновки до розділу 3. Як бачимо, тривожність як негативний емоційний стан, що може розвинутися і сформуватися як особистісна якість є доволі типовою для молодшого шкільного віку. Психологічна наука і практика пропонують низку дієвих та ефективних інструментів для запобігання такої трансформації і корекції вже сформованої тривожності. Серед них важливе місце займають тренінгові методики. Запропонований нами підхід опирається на системне бачення даної проблеми і включає корекційно-розвивальні впливи, які спрямовані на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості дитини. Ця модель потребує подальшої практичної апробації.

ВИСНОВКИ

Після проведеного теоретико-емпіричного дослідження нами були зроблені наступні висновки:

Тривожність - це емоційний стан, що може також виявлятися як стійка риса особистості та характеру. Розрізняють різні типи тривожності, зокрема тривога, пов'язана з навчанням, шкільна тривога, тривога пов'язана з самооцінкою, тривога в спілкуванні та міжособистісна тривога.

Шкільна тривожність виявляється в високому рівні тривожності під час навчання, очікуванні поганого ставлення до себе і негативних оцінках від вчителів та однокласників. Діти з шкільною тривожністю постійно відчують себе неповноцінними і сумніваються у своїй поведінці та рішеннях.

Тривожні діти часто відзначаються надмірною сором'язливістю та страхом перед очікуваними подіями. Вони відчують себе безсилими, уникають нових ігор та дій, встановлюють високі вимоги до себе та є дуже самокритичними.

Діагностичні ознаки шкільної тривожності включають пасивність на уроках, уникнення публічних ситуацій, вразливість до зауважень, зниження фізичного здоров'я та бажання уникати школи. Діти часто демонструють компенсаторно-захисну поведінку.

З'ясовано, що соціально-психологічні фактори, такі як навчальне навантаження, нездатність дитини справлятися з навчальною програмою, несумісність батьківських очікувань, проблемні стосунки з вчителем та зміна шкільного колективу, є основними причинами тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Емпіричне дослідження підтвердило, що більшість молодших школярів позитивно ставляться до навчання в школі і відчують себе комфортно. Шкільна тривожність у них слабо виражена. Більшість учнів помірно переживають соціальний стрес, успіх, та самовираження. Ситуація перевірки знань не

викликає страху і взаємодія з вчителями не є проблематичною. Вони також виявляють досить стійкий фізіологічний опір стресу.

Виявлено високий рівень тривожності щодо невідповідності очікуванням дорослих і у стосунках з ними. Високі показники за цими двома шкалами свідчать про те, що саме страх невідповідності очікуванням дорослих та проблеми у стосунках з ними є найбільш значущими соціально-психологічними чинниками, що викликають тривожність у молодших школярів.

Ситуації в школі, пов'язані з навчанням та спілкуванням з учителями, також спричиняють підвищену тривожність у молодших школярів. Діти виявляють високу чутливість до своїх навчальних результатів і часто уникають можливих невдач, їм важко оцінювати свою діяльність.

Загальна шкільна тривожність тісно пов'язана з особистісною тривожністю, страхом самовираження та страхом ситуації перевірки знань. Також виявлено тенденцію до зв'язку між високим рівнем шкільної тривожності та проблемами і страхами, пов'язаними з вчителями, а також з низьким рівнем фізіологічної стійкості до стресу у молодших школярів.

На основі цих результатів були вибрані вправи для корекції проявів шкільної тривожності у молодших школярів, які можуть зокрема допомогти оптимізувати стосунки між дітьми та вчителями та батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аракелов Н.Є, Шишкова Н.М. Тривожність: методи її діагностування та корекції. Вісник МУ, Психологія. 2008. № 1. 18 с.
2. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Випуск 2.12 (103) С.18-24
3. Бастун Н.А. Психічні особливості учнів з високою тривожністю. Психолог. 2003. № 33. С. 18–20.
4. Бітянова М. Психолог у школі: зміст діяльності та технології. Київ: Главник, 2007. 160 с.
5. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2011. Вип. 7. С. 150–157.
6. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
7. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології / О. Ю. Василега // Молодий вчений. - 2015. - № 7(2) С. 100-103. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29__24
8. Вікова психологія / За ред. М. Савчин. К., 2018. С. 338.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010. С.120–128.
10. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. Вісник Одеського національного університету. 2008. Т. 13, вип. 5. С. 290–294.

11. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в досягнення : дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017.

12. Казаннікова О.В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів / О. В Казаннікова // Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць. 2014. Вип. 1. С. 176–180.

13. Карпенко Н. В. Корекція окремих видів тривожності у дітей. Початкова школа. № 3. 2016. С. 40-43

14. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с

15. Котик Т. М. Нова Українська Школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.

16. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23.-С. 286-297.

17. Максименко С. Адаптація дитини до школи / С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос СВС, 2003. – 111 с. (Психологічний інструментарій)

18. Маляр О.І. Проблематика негативних емоційних проявів у дітей молодшого шкільного віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 24-28.

19. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник . Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.

20. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. Стежинами психологічного вдосконалення. 2004. № 24 С.10-21.

21. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХПІ», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31

22. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. – 2-ге вид. Київ: Шк. Світ. 2011. 112 с.

23. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, Кондор, 2015. 469 с.

24. Пасічніченко А. В. Особливості тривожності дітей дошкільного віку. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія. 2012. № 109. С. 93–95.

25. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності / Психолог. 2003. №2. С. 21–22.

26. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта». 1998. С. 11–17

27. Психологія особистості: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. К.: Рута, 2001. 320 с. с.111.

28. Психологічна енциклопедія / [авт.-упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).

29. Райчук Л.В. Дитячі страхи. Діагностика та корекція / Людмила Райчук. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2014. 117 с.

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

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

32. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. канд. психол. Наук: 19.00.07 / Нац. Пед. ун-тім. М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 14 с.

33. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

34. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник. Київ, 2017. 480 с.

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

36. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с

37. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

38. Шебанова В. Дослідження тривожності дітей молодшого шкільного віку / Педагогіка і психологія. 2001. № 1. С. 108–117

39. Як допомогти дітям подолати тривожність через війну? веб-сайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/25/247568/> (дата звернення: 04.05.2023)

40. Як розмовляти з дітьми про війну? веб-сайт. URL: <https://meclee.com/blog/detskaya-psihologiya/yak-rozmovlyati-z-ditmi-pro-viynu>
(дата звернення : 01.05.2023)

41. De Mol J., Buysse A. Understandings of children's influence in parent – child relationships: A Q-methodological study. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2008. Vol. 25 (2), pp. 359–379. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407507087963>

42. Dix T., Branca S.H. Parenting as a goal-regulation process. In L. Kuczynski (Ed.). *Handbook of the dynamics in parent-child relations*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003. pp. 167-187

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

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Оцінка рівня тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус"). Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: "Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе відчуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні".

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель злиться від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або ображав тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане погано в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, ти турбуєшся про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими твоїми однокласниками, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять щось таке, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають хороше ставлення до себе ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації заходів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Чи висміюють часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось заплачеш?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не встигнеш його виконати через брак часу?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 - й питання дитина відповіла "так", в той час як в ключі цьому питанню відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;
- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра. Багато в чому він визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори	Номери питань
	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51,
1. Загальна тривожність у школі	52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби досягненні успіху	в1, 3, 6, П. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 -7 - 13 -19 - 25 +31 - 37 - 43 +49 -55 -

2 -8 - 14 -20 +26 - 32 - 38 +44 +50 -56 -

3 -9 - 15 -21 - 27 - 33 - 39 +45 - 51 -57 -

4 -10 -16 -22 +28 - 34 - 40 - 46 - 52 -58 -

5 -П +17 -23 - 29 - 35 +41 +47 - 53 -

6 -12 -18 -24 +30 +36 +42 - 48 - 54 -

ДОДАТОК Б

«Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОТД)»

Методика являє собою багатошкальний опитувальник, який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей, що є значимими для медико-психолого-педагогічної практики.

Розроблена психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. Нижче наведено список шкал і характеристика їх психологічного змісту.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) оцінка рівнів тривожності, які мають безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини (шкали 1, 3 та 7);

2) оцінка особливостей психофізіологічного і психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях (шкали 9 і 10);

3) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей його соціальних контактів, а саме - з однолітками, вчителями і батьками (відповідно - шкали 2, 4 і 5);

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

Процедура дослідження

Перед початком роботи досліджуваному видається текст опитувальника,

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

Текстовий матеріал

1. Чи часто ти почувашся занепокоєним і схвильованим?
1. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
2. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?
3. Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті з учнів, які не встигають у навчанні?
4. Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?
6. Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?
7. Чи боїшся ти вступати в дискусію?
8. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?
9. Чи часто ти почувашся стомленим?
10. Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?
11. Коли ти ввечері лягаєш у ліжку, чи часто ти відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?
13. Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?
14. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
15. Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?
16. Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
17. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
18. Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних завдань?
19. Чи почуваш ти себе бадьорим після відпочинку?
20. Чи доводилося тобі опинитися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?
21. Чи часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти?
22. Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?
23. Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?

24. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких нема в інших дітей класу?
25. Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?
26. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?
27. Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?
28. Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?
29. Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?
30. Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколювання, коли хвилюєшся?
31. Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має ніякого значення?
32. Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружньо?
33. Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?
34. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?
35. Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?
36. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?
37. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?
38. Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?
39. Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?
40. Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?
41. Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?
42. Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?
43. Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?
44. Чи боїшся ти критики з боку вчителя?
45. Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?

46. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?
47. Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?
48. Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?
49. Чи важко тобі вранці вставати вчасно?
50. Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?
51. Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?
52. Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
53. Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?
54. Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?
55. Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?
56. Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?
57. Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?
58. Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?
59. Чи легко ти засинаєш увечері?
60. Чи здається тобі іноді, що серце б'ється нерівномірно?
61. Чи часто тобі сняться страшні сни?
62. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?
63. Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?
64. Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?
65. Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?
66. Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?
67. Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?
68. Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?
69. Чи часто ти сердишся через дрібниці?
70. Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шії та обличчі?
71. Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?

72. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?

73. Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?

74. Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?

75. Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?

76. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?

77. Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?

78. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?

79. Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?

80. Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?

81. Чи боїшся ти залишатися вдома сам?

82. Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?

83. Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?

84. Чи "холоне" в тебе все всередині, коли вчитель робить тобі зауваження?

85. Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?

86. Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

87. Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?

88. Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?

89. Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?

90. Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?

91. Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?

92. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?

93. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?

94. Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?

95. Чи відчуваєш ти себе нікому не потрібним кожного разу після сварки з батьками?

96. Чи сильно переживаєш з приводу зауважень і оцінок, які тебе не задовольняють?

97. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

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

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

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

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

Ключ до методики

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методика «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор)

Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні».

Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

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

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

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

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-

50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і

кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

- До 15 балів - низький рівень.
- 16-20 балів - нижче середнього.
- 21-23 бали - середній.
- 24-27 балів - вище середнього.
- 28-50 балів - високий