

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«Допущено до захисту»

завідувач кафедри психології

«20» січня 2022 року

_____ І. П. ЛИСЕНКОВА

УДК 159.942.5-055.26-053.4

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ МАТЕРІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна магістерська робота
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665М3 групи

**Пушкаревська Наталія
Олександрівна**

Науковий керівник:

к.психол.наук, доцент

Хоржевська Інна Михайлівна

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Медичний інститут

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувач кафедри психології

_____ І.П. ЛИСЕНКОВА

«21» січня 2022 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Студентці **Пушкаревській Наталії Олександрівні.**

1. Тема роботи: «Вплив тривожності матері на емоційний стан дитини дошкільного віку» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили від 17 листопада 2021 року № 308.

2. Об'єкт дослідження – емоційний стан дитини дошкільного віку.

3. Предмет дослідження – особливості впливу тривожності матері на емоційний стан дитини дошкільного віку.

4. Завдання дослідження:

1) на основі теоретико-методологічного аналізу вивчити дефініцію тривожності та її прояв у жінок під час материнства;

2) виокремити основні характеристики емоційної сфери дітей дошкільного віку;

3) дослідити вплив тривожності матері на емоційну сферу дитини;

4) емпірично перевірити та обґрунтувати можливість впровадження корекційної програми спрямованої на подолання тривожного стану у матерів;

5) розробити рекомендації щодо нормалізації емоційного стану матерів та дітей.

1. Науковий керівник роботи.

Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видано (підпис, дата)	Завдання виконано (підпис, дата)
Хоржевська Інна Михайлівна Кандидат психологічних наук, доцент	27.09.2021	21.01.2022

2. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи (МР)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КМР	05.10.2021
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	18.10.2021
3	Робота над підготовкою тексту КМР	
3.1	Розділ 1	01.11.2021
3.2	Розділ 2	21.11.2021
3.3	Розділ 3	07.12.2021
4	Висновки	13.12.2021
5	Захист КМР на кафедрі (попередній захист)	14.01.2022
6	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією	22.02.2022

Студент _____ Пушкаревська Н.О.

Науковий керівник _____ Хоржевська І. М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ МАТЕРІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Тривожність та її висвітлення у психолого-педагогічній літературі

1.2 Особливості прояву тривожності у жінок під час материнства

1.3 Специфіка емоційної сфери дітей дошкільного віку

1.4 Вплив тривожності матері на емоційний стан дитини

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МАТЕРІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Дослідження рівня тривожності матерів

2.2 Вивчення емоційного стану дитини дошкільного віку

2.3 Аналіз впливу тривожності матері на емоційний стан дитини

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

3.1 Програма корекційних занять спрямована на зниження рівня тривожності матерів

3.2 Порівняльний аналіз отриманих результатів констатувального та формувального експериментів

3.3 Методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Їй присвячено значну кількість досліджень, причому не тільки в психології, а й в медицині, фізіології, філософії, соціології.

В даний час спостерігається зростання кількості дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю, що є основними ознаками тривожності.

Підвищений рівень тривожності розглядається як показник «передневротичного стану», може призвести до порушення в емоційній сфері особистості, до порушення у поведінці, наприклад, до делінквентності та до адиктивної поведінки у підлітків. Тому дуже важливо заздалегідь визначати дітей, у котрих тривожність стала властивістю особистості, щоб запобігти підвищенню її рівня. Для того, щоб діти і батьки отримували своєчасну допомогу необхідні статистичні дані, всебічний розбір проблеми, програми корекції та допомоги для батьків і дітей.

У вітчизняній психології дослідження з даної проблеми досить рідкісні та носять розрізнений та фрагментарний характер. Значною мірою це пов'язано, мабуть, з добре відомими всіма соціальними причинами – умовами, що не заохочували аналізу явищ, що відображають сприйняття людиною навколишньої дійсності як загрозової та нестабільної.

Тривожність в дітей вивчається переважно у межах якогось одного віку. Одним із сучасних дослідників тривожності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є А.М Прихожан. Саме у цьому віці ситуативна тривожність може перейти у стійку властивість особистості.

Тривожність вивчалася такими іноземними дослідниками, як З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, С. Салліван, Е. Фромм та такими вітчизняними вченими, як і А.С. Співаковська, Л.М. Костіна, А.М. Прихожан, О.Л. Коробанова та інші.

У сучасній соціально-педагогічній та психологічній науці розроблені теоретичні концепції як іноземних, так і російських вчених – Спілбергер Ч.Д.,

Немчина Т.А., Василюк Ф.Е., Ізард К., які можуть бути покладі в основу вивчення цієї проблеми.

Мета дослідження – дослідити та обґрунтувати вплив рівня тривожності матерів на емоційну сферу дитини дошкільного віку.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу вивчити дефініцію тривожності та її прояв у жінок під час материнства;
- 2) виокремити основні характеристики емоційної сфери дітей дошкільного віку;
- 3) дослідити вплив тривожності матері на емоційну сферу дитини;
- 4) емпірично перевірити та обґрунтувати можливість впровадження корекційної програми спрямованої на подолання тривожного стану у матерів;
- 5) розробити рекомендації щодо нормалізації емоційного стану матерів та дітей.

Об'єкт дослідження – емоційний стан дитини дошкільного віку.

Предмет дослідження – особливості впливу тривожності матері на емоційний стан дитини дошкільного віку.

Методи досліджень: У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблемами дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних. Також в роботі ми використали такі емпіричні методи: спостереження, бесіди, методи опитування: «Тест Спілбергера-Ханіна на визначення особистісної та ситуативної тривожності», опитувальник «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор», методика «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен, методика «Кінетичний малюнок сім'ї» Р. Бернз та С. Кауфман.

Практична значимість. Психокорекційна програма спрямована на попередження та зниження рівня тривожності, як властивості особистості. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути корисними для студентів при підготовці до групових, лабораторних занять, при написанні курсових та інших

робіт. Також можуть бути корисними викладачами при розробці лекційних занять та практичними психологами під час консультацій та психотерапевтичних зустрічей. Данна програма може знадобитися психологам в дошкільних та шкільних установах. Також може бути застосована в роботі з людьми 18-60 років, які мають високий рівень тривожності.

Теоретична значимість. Полягає в узагальненні теоретичних матеріалів наукових психологічних, соціальних та педагогічних праць, присвячених проблемі високого рівня тривожності у матерів та їх дітей, їх причин і способів корекційної діяльності.

Емпірична база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі дитячого садка №48. Вибірка складала 30 дітей віком 3-6 років та їх мам. Загальний обсяг вибірки – 60 осіб.

Публікації. Матеріали дослідження висвітлені у статтях «Особливості розвитку емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку», «Вплив тривожності матері на емоційний стан дитини», «Вплив тривожності матері на емоційне здоров'я дошкільника» та опубліковані у збірниках матеріалів конференцій та наукових виданнях категорії Б.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст дослідження викладено на 77 сторінках комп'ютерного тексту. Список використаних джерел включає 77 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ МАТЕРІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Тривожність та її висвітлення у психолого-педагогічній літературі

На сьогоднішній день вчені відзначають посилене зростання числа тривожних станів як серед дітей так і серед дорослих. В результаті нещодавно проведених досліджень з'ясувалося, що проблема підвищеної тривожності отримала широке поширення.

Поняття тривожності вперше запровадили у психологічну науку психоаналітики та психіатри. В останні роки феномен тривожності набув дуже широкого поширення.

Варто зазначити, що існуючі в психології поняття «тривога» та «тривожність» дуже схожі, але не однакові. Тривога – це реакція людини на небезпеку, що загрожує, реальну або уявну, стан страху, що не має конкретного об'єкта, що характеризується невизначеним відчуттям небезпеки. А тривожність, на думку Г. М. Прихожан, це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Існує різниця між тривожністю, що виступає в якості емоційного стану, та стійкої властивості особистості або темпераменту [42].

На психологічному рівні тривожність суб'єктивно може відчуватися як напруга, стурбованість, занепокоєння, а також почуття безпорадності та невизначеності. З фізіологічного боку тривожність проявляється в прискореному диханні та серцебитті, підвищеному артеріальному тиску, виникненні загальної збудливості, зниженні порога чутливості, коли нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення. Підходи різних вчених по-різному трактують причини тривожності, ми виділили основні з них (табл. 1.1).

Причини тривожності у трактуванні зарубіжних підходів

Представник	Особливості трактування
1. Прогресивний норвезький психіатр Х. Аструп	Безробіття, невпевненість в завтрашньому дні – все це породжує тривоги і неврози.
2. Психіатр Ф. Редліх і соціолог А. Холлінгсхеда	Навколишнє середовище, умови життя мають більше значення в емоційній нестабільності неврозів, ніж спадковість. Зіткнення біологічних потягів з соціальними заборонами породжує неврози і тривожність.
3. Австрійський доктор 3. Фройд	Зіткнення біологічних потягів з соціальними заборонами породжує неврози і тривожність.
4. Німецький вчений А. Адлер	Кожен з нас хоче підкорити іншого, але якщо це не вдається, то виникає страх, і тоді людина як би підкорює себе, але при цьому відчуває себе неповноцінним. Почуття неповноцінності, слабкості і стає причиною занепокоєння суб'єкта, причиною його тривожності.
5. Американський психосоціолог і психіатр К.Хорні	Ввела поняття «основна тривога», яка є результатом неправильних людських відносин. Вона стверджувала, що почуття тривоги виникає в результаті відчуття людиною ізолюваності і безпорадності в потенційно ворожому йому світі.
6. Американський психолог С. Саллівен	Особистість не може бути ізолювана від інших людей, міжособистісних ситуацій.

6. Американський психолог С. Саллівен	Дитина з першого дня народження вступає у взаємини з людьми і в першу чергу з матір'ю. Джерелами напруги є потреби організму і тривога.
7. Американський вчений Е. Фромм	Підходить до проблеми психічного дискомфорту з позиції історичного розвитку суспільства. В епоху Середньовіччя людина не був вільною, але й не була ізольовано і самотньою, не відчувала себе в такій небезпеці і не відчувала таких тривог, як при капіталізмі, тому що не була «відчужена» від речей, від природи, від людей. Людина була з'єднана зі світом первинними узами, які Фромм називає «природними соціальними зв'язками». Щоб позбутися від тривоги, породженою негативною свободою, людина прагне позбутися від самої цієї свободи. Єдиний вихід він бачить у втечі від свободи, тобто втечі від самого себе, в прагненні забути і цим придушити в собі стан тривоги.
8. Американські психологи Н. Муссен, К. Конжер	Прийшли до висновку, що тривожність заснована на реакції страху, але страх є вродженою реакцією на певні ситуації, пов'язані зі збереженням цілісності організму. З одного боку, дослідники розглядають тривогу як вроджену реакцію на небезпеку, притаманну кожній особистості.

8. Американські психологи Н. Муссен, К. Конжер	З іншого боку, ставлять ступінь тривожності людини в залежність від ступеня інтенсивності обставин (стимулів), що викликають почуття тривоги, з якими стикається людина, взаємодіючи з навколишнім середовищем.
9. Американський вчений К. Роджерс	Основний конфлікт особистості і основну тривогу К. Роджерс виводить зі співвідношення двох систем особистості – свідомої і несвідомої. Якщо між цими системами є повна згода, то у людини хороше самопочуття, він задоволений собою, спокійний. І, навпаки, при порушенні узгодженості між двома системами виникають різного роду переживання, занепокоєння і тривога. Головною умовою, що попереджає ці емоційні стани, є вміння людини швидко переглядати свою самооцінку, змінювати її, якщо цього вимагають нові умови життя.

Таким чином, в розумінні природи тривожності у зарубіжних авторів можна простежити два підходи: однак, незважаючи на, здавалося б, принципову відмінність між розумінням природи тривожності як біологічної або соціальної, ці дві точки зору постійно змішуються у більшості зарубіжних вчених. Крім того, ніхто з них не робить відмінності між об'єктивно обґрунтованою тривожністю і тривожністю неадекватною.

Поняття тривожності також дуже схоже з таким поняттям, як страх. Заслуга розмежування цих понять належить датському вченому С. К'еркегору, який позначив два види страху – конкретний і невизначений,

несвідомий страх, тривогу, чи тугу. До цього моменту те, що ми сприймаємо сьогодні за тривогу, вважалося одним загальним поняттям «страх».

Страх є головним складником тривожності, має свої особливості і заслуговує на більш детальний розгляд. Функціональне значення страху виражається у попередженні про загрозу небезпеки, концентрації уваги на її можливому джерелі, а також пошук шляхів для уникнення небезпечної ситуації. У деяких випадках страх може перерости в афективний стан і викликати неконтрольовану захисну реакцію «бий або біжи», яка була вперше описана У. Кенноном. У випадках, коли джерело загрози не визначене і непізнане, цей стан називається тривоگو. Отже, страх – це емоція, що виникає у відповідь на загрозу біологічному чи соціальному існуванню індивіда, і спрямовану на джерело реальної чи уявної небезпеки.

Представниками психоаналізу тривожність розглядалася як вроджений і спочатку властивий людині стан, який допомагає особистості адекватно реагувати в загрозливих ситуаціях. З. Фройд прирівнював страх до стану афекту, і вважав його об'єднанням відчуттів задоволення-незадоволення, а тривожність і неврози породжувалися внаслідок суперечності між біологічними потягами та соціальними нормами, які переслідують людину протягом усього життя і змушують її придушувати свої потяги. Виходом з цього положення він вважав сублімацію – напрям «лібідозної енергії» в суспільно прийнятну діяльність, виробничу чи творчу. У разі успіху це звільняє людину від надмірної тривожності.

З. Фройд виділив три типи тривоги, що залежать від походження загрози для Его:

1. Реалістична тривога, яка є емоційною відповіддю на загрозу, що виходить із зовнішнього світу. Цей вид тривоги заважає людині подолати джерело небезпеки та порівняти з переживанням страху. Реалістична тривога зникає разом із причиною, що її викликала. Позитивною стороною цього виду тривожності є її здатність активувати інстинкт самозбереження.

2. Невротична тривога, походження якої пов'язане з небезпекою того, що неприйнятні імпульси, породжені нашим несвідомим, можуть стати усвідомленими. Цей тип тривоги виникає з побоювань людини, що у якийсь момент його еґо виявиться нездатним контролювати інстинктивні спонукання розуму, унаслідок чого може зробити якийсь неналежний вчинок, який спричинить певні неприємні наслідки і проблеми. Невротична тривога спочатку сприймається досить реалістично, оскільки загроза покарання зазвичай виходить із зовнішнього, реально існуючого джерела. Щоб уникнути цього починають працювати захисні механізми еґо, які мають на меті стримати інстинктивні імпульси дитини – внаслідок чого останні усвідомлюються лише у формі загального побоювання.

Таким чином, невроти́чна тривога виникає тільки в ті моменти, коли інстинктивні імпульси загрожують вирватися з-під контролю.

3. Моральна тривога виникає тоді, коли еґо відчуває загрозу з боку Супер-еґо, а емоційна відповідь, що надходить в результаті цього, і є причиною моральної тривоги. Боязнь отримати покарання від батьків, за будь-які провини чи дії, які відповідають високим вимогам Супер-еґо, викликає появу моральної тривоги.

Супер-еґо відповідає за ті наші дії, вчинки та поведінку в цілому, які складають моральний кодекс кожної людини. Подальший розвиток Супер-еґо призводить до виникнення соціальної тривоги, яка пов'язана з загрозою виключення з найближчого оточення через неналежні установки або дії індивіда.

Видатний американський психотерапевт Р. Мей вважав, що реакції страху і тривоги можуть значно відрізнятися один від одного, оскільки торкаються диференційних психологічних рівнів особистості.

Тривогу можна вважати ширшим поняттям, оскільки є базовою реакцією, тоді як страх – більш специфічна форма тієї ж здібності. Тому співвідношення невроти́чного страху та невроти́чної тривожності відповідає співвідношенню між нормальним рівнем страху та тривожності.

Р. Мей поділяє думку психоаналітиків, і стверджує, що саме тривогу, а не страх, варто вважати первинним феноменом. Традиційний підхід, у якому тривога відноситься до більш загальної категорії і вивчається залежно від почуття страху, він вважає невірним, і пропонує, перш за все, зрозуміти проблему сутності тривоги, оскільки вона є не лише початковою реакцією на небезпеку, а й тому, що ця небезпека може загрожувати глибинній сутності особистості. Страх, тим часом, є більш реакцією у відповідь на зовнішню, фізичну загрозу [19].

А. Адлер також вважав, що причинами тривожних неврозів є такі механізми, як страх, страх життя і труднощів, а також прагнення зайняти певну позицію в будь-якій значимій для індивіда групі, яку в силу тих чи інших умов він не може досягти.

Проблемою тривожності займалися багато представників неофрейдизму, серед них найбільш помітною є теорія К. Хорні.

Вона виділила 11 невротичних потреб:

1. Потреба у прихильності та схваленні чи бажання подобатися іншим.
2. Потреба у партнері, страх самотності.
3. Потреба обмежити своє життя та залишатися непоміченим.
4. Потреба влади над іншими за допомогою розуму.
5. Потреба використовувати інших людей у своїх цілях, отримувати від них зиск.
6. Потреба у суспільному визнанні.
7. Потреба власного обожнювання, роздуте его.
8. Домагання до особистісних досягнень, перевага над іншими.
9. Потреба в самодостатності та незалежності.
10. Потреба в любові.
11. Потреба у перевазі, досконалості, недосяжності [41].

К. Хорні вважає, що прагнучи задовольнити ці потреби, людина сподівається позбутися тривоги, але оскільки невротичні потреби не насичені, способу позбавлення тривоги немає.

Автор міжособистісної теорії С. Салліван багато в чому згоден з позицією К. Хорні. Він розглядає організм як систему енергетичних напруг, що коливається між станом спокою, розслабленості та граничною напругою. Джерелами напруги виступають природні потреби організму та тривога. Тривогу викликає дійсна чи уявна загроза безпеці та життю людини.

У С. Саллівана тривожність, крім основної якості особистості, виступає і як одним із чинників, визначальних її розвиток. Вона виникає в дитинстві, внаслідок зіткнення з несприятливим соціальним середовищем, і є протягом усього життя людини.

Визначальною силою поведінки людини та її «центральною потребою» стає прагнення позбутися відчуття занепокоєння і тривоги. Кожною людиною виробляються свої особисті способи, що допомагають їй справлятися зі страхом та тривоگو.

На відміну від К. Хорні та С. Саллівана, Е. Фромм запропонував розглядати тривожність з позиції історичного розвитку суспільства. Він вважав, що в епоху середньовіччя людину не можна було назвати вільною через спосіб виробництва та класової структури, але вона не була самотньою або ізольованою, а тому не відчувала себе в такій небезпеці і не відчувала почуття тривоги, як люди, що жили в епоху капіталізму. Люди були об'єднані узами, що існували ще за первісних часів.

Завдяки все більшому поширенню капіталізму, людина стає відірваною від інших людей і природи, через що все частіше починає відчувати почуття невпевненості в собі, тривоги, сумніву та самотності. Отже, що позбутися тривоги, він прагне позбутися цієї негативної свободи.

Кожен із вищезгаданих авторів запропонували свої, відмінні від інших, способи та механізми позбавлення тривоги.

Е. Фромм вважав, що це запропоновані механізми лише придушують почуття тривоги, але не викорінюють його повністю. У тому числі і механізм втечі від свободи, який є ірраціональним, і не в змозі усунути причини, що лежать в основі страху і тривоги.

У цілому нині, автори не роблять різницю між занепокоєнням і тривожністю, оскільки обидва цих почуття проявляються в очікуванні неприємності, що викликає страх.

На основі розглянутих теорій можна виділити деякі джерела почуття тривоги:

1. Тривога, спричинена загрозою фізичної шкоди, виникає в результаті асоціації деяких стимулів з болем, небезпекою та заподіянням шкоди здоров'ю.

2. Тривога, спричинена втратою зізнання чи кохання.

3. Тривога, викликана почуттям провини, яка може супроводжуватися самоприниженням чи досадою на себе.

4. Тривога, викликана нездатність володіти ситуацією виникає, коли людина розуміє, що неспроможна впоратися з проблемою, що стала на її шляху.

5. Тривога, що у стані фрустрації – переживання, що виникає за наявності перешкоди шляху до бажаної мети чи базової потреби.

6. Тривога, властива кожній людині як мобілізуючий стимул для досягнення мети.

7. Тривожність як набута у процесі виховання стійка характеристика особистості.

Визначення поняття тривожності у вітчизняних авторів дещо відрізняються один від одного. Розглянемо деякі з них.

С.Л. Рубінштейн визначав тривожність як схильність людини до переживання емоційного стану, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки, і виявляється в очікуванні неблагополучного варіанта розвитку подій [33].

В.К. Вілюнас вважає тривожність схильністю індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення відповідної реакції та одна із основних параметрів індивідуальних відмінностей [7].

На думку А.М. Прихожан тривога є емоційним станом, а тривожність – стійким особистісним утворенням, яка має когнітивний, емоційний та операційний аспекти. Вона виділяє такі види тривожності:

– стійка тривожність, що виникає у будь-якій сфері, яку можна позначити як приватну чи специфічну (наприклад, тестова);

– загальна, генералізована тривожність, яка може змінюватися в залежності від значущості для людини.

Якщо ми звернемося до короткого психологічного словника, то знайдемо таке визначення тривоги: це стан небезпеки чи занепокоєння, яке людина відчуває за умов очікування неприємностей. Тривогу можуть викликати самі різноманітні причини: емоційна нестійкість, раптова зміна умов життя, виконання складного завдання та ін. Тривога, як правило, призводить до виникнення захисних реакцій.

У педагогіці тривожність сприймається як переживання емоційного неблагополуччя, викликане передчуттям небезпеки чи невдачі, і виявляється у відчутті занепокоєння, напруги, безпорадності. Фізіологічними проявами тривожності є почастішання серцебиття та дихання, підвищення артеріального тиску, виникнення загальної збудливості та зниження порога чутливості, при якому раніше нейтральні стимули набувають негативного забарвлення.

Ч. Д. Спілбергер у своїх працях виділив тривогу як стан і тривогу як властивість. Тривога як стан пов'язана з активізацією автономної нервової системи і постає як емоційна реакція, що швидко проходить. Тривога як властивість характеризується більш частими та тривалими переживаннями відчуття тривоги за короткий період.

Ситуативно-стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними, і пов'язувати їх із наявністю в людини відповідної їй особистісної тривожності. Ця стійка індивідуальна характеристика відбиває схильність особистості до тривоги і передбачає в нього наявність тенденції, яка сприймає досить широкий спектр ситуацій як небезпечний, і викликає відповідну реакцію. Як схильність, особистісна тривожність виникає при сприйнятті деяких стимулів, як загрозливих, так і небезпечних для її самооцінки. Вона характеризується невиразним відчуттям загрози, несвідомим страхом і схильністю сприймати будь-яку подію як несприятливу та небезпечну.

Ситуативно-мінливі прояви тривожності викликаються конкретною ситуацією, а властивість особистості, що її виявляє, позначають як ситуаційну тривожність. Людину при цьому можна охарактеризувати як напружену, неспокійну та нервозну. Цей стан є емоційним відгуком на стресову ситуацію і може мати різну тривалість і інтенсивність. Воно також може відігравати і позитивну роль, оскільки стимулює людину і дозволяє їй у короткі терміни знайти вирішення проблеми, що стоїть перед нею.

А.М. Парафіян визначила дві основні категорії тривожності, одна з яких цілком чітко усвідомлюється і переживається людиною, і впливає на її поведінку та діяльність, називається відкритою, прихована, у свою чергу, часто не усвідомлюється, і може виявлятися або у надмірному спокої та нечутливості до існуючого неблагополуччя або викликати нестандартні способи поведінки.

Форма тривожності є певне поєднання характеру пережитого, усвідомлення, і навіть вербального і невербального висловлювання їх у поведінці, спілкуванні та діяльності.

Виділено три форми відкритої тривожності:

- нерегульована чи слабко регульована тривожність усвідомлювана, і проявляється зовні у вигляді симптомів тривоги, людина неспроможна впоратися з нею самотійно;
- регульована та компетентна тривожність, з якою людина може впоратися самотійно, обираючи зручні та ефективні для себе способи;
- культивована тривожність усвідомлювана, і як цінна якість особистості, що дозволяє домагатися поставленої мети.

Прихована тривожність зустрічається набагато рідше, ніж відкрита, і виражається або у вигляді неадекватного спокою, при якому людина приховує тривогу від оточуючих і самого себе, і виробляє потужні прийоми захисту, що створюють перешкоди для усвідомлення певних загроз, або в активізації захисного механізму «ухилення від ситуації».

Психологи-когнітивісти отримали експериментально підтвержені дані про вплив тривожності на пізнавальну сферу, у тому числі і на концентрацію уваги.

Перебуваючи у тривожному стані, люди насамперед звертають увагу на те, чого вони бояться, чи навпаки, бажають. Інша інформація ігнорується. Це тому, що когнітивна система людини під час переживання будь-якої емоції функціонує особливим способом, і обробляє саме ту інформацію, яка є важливою в даний період. Н. Б. Пасинкова зазначає, що при впливі високої особистісної тривожності на інтелектуальну діяльність відбувається збільшення часу необхідного для сприйняття та обробки інформації, та зниження показників успішності, а також рівня інтелектуального розвитку в цілому. Ситуація контролю знань викликає стрес, і ще більше посилює становище. Високий рівень тривожності також несприятливо впливає на результативність діяльності, фіксуючи увагу на стресових елементах досить тривалий час. Подібна вибірковість уваги у поєднанні з його концентрацією на негативній інформації в психології зветься «перцептивна пильність».

Цей стан згодом перетікає в емоційну та розумову перенапругу. Реакція на отримання тривожної інформації в даний момент може виявитися у відмові людини від активності, або в старанному пошуку інформації для зниження невизначеності ситуації.

Слід зазначити, що є безліч експериментальних даних, що підтверджують факт погіршення пізнавальних процесів під впливом тривожності, які у спрощенні процесів мислення, і навіть переходу до стереотипного мислення чи раніше знайденим рішенням, попри їх невідповідність ситуації. Наведені дані розкривають негативну роль підвищеної тривожності, проте є й інша думка.

В.М. Дружинін вважає, що людина при підвищеному рівні тривожності схильна до посилення пошукової активності. Спираючись на дані багатьох досліджень, він вважає, що тривожність взаємопов'язана зі здатністю створення більшої кількості гіпотез, а також підвищує загальний рівень інтелекту. Підвищена чутливість людини до внутрішнього дискомфорту викликає тривожний стан, який, своєю чергою, стимулює розумову активність до пошуку способів рятування від нього. Також, згідно з багатофакторним опитувальником Кеттела, високий рівень особистісної тривожності поряд з високим рівнем

інтелекту, сприяє хорошій успішності дитини в школі. Тобто, саме тривожний стан людини мотивує її до посилення розумової активності. Проте, на думку автора, вирішення проблеми не призводить до позбавлення від тривожності, оскільки виникають нові потреби, які необхідно задовольнити. Тому розумова активність як основна ознака особи людини, безперервна.

Таким чином, у положенні, що викликає підвищену тривожність, дії і вчинки людини залежать від сили ситуаційної тривожності, що відчувається нею, ефективності заходів, вжитих для її запобігання, а також точності оцінки ситуації.

1.2 Особливості прояву тривожності у жінок під час материнства

Однією з найважливіших характеристик ставлення матері до дитини є любов. В. Франкл [11, с. 12] визначає любов як «взаємини на рівні духовного, смислового виміру, переживання іншої людини в його неповторності і унікальності, пізнання його глибинної сутності» Любов матері до дитини – особливий вид любові, в основі якого лежать і фізіологічні аспекти, чому сприяє дія жіночих гормонів, і не менш важливі емоційні аспекти. До емоційних аспектів любові К. Е. Ізард [6] відносить радість і інтерес. Радість соціальна за своєю природою, вона викликана фактом спільного буття, фактом причетності до життя і розвитку дитини, при цьому любляча мати щиро цікавиться своєю дитиною і всім, що вона робить. Результатом виниклих у матері емоцій радості та інтересу є безумовна любов до дитини, настільки необхідна для профілактики виникнення деприваційних порушень розвитку в ранньому віці.

Багато сучасних та класичних джерел в літературі відзначають, що певні особистісні та емоційні особливості матері дисгармонізують її ставлення до дитини [1]. Більшість як вітчизняних, так і зарубіжних вчених сходиться на думці, що такою особистісною особливістю матері є тривожність [5]. Стан тривоги докорінно перетворює емоційне забарвлення взаємодії матері і дитини. Відчуваючи тривогу, мати переживає комбінацію негативних емоцій: страху, печалі, сорому, гніву і провини, – кожна з яких впливає на її загальний

соматичний стан, сприйняття навколишнього світу в цілому і конкретної ситуації у взаємодії з дитиною зокрема, на її думки, поведінка і, відповідно, взаємини з дитиною. Тривожність як риса особистості може спотворити або навіть копіювати природні прояви материнської любові, аж до появи в поведінці матері деструктивних форм реагування на власну дитину. Аналіз літератури дозволив виділити наступні прояви материнської любові: прихильність, чутливість до потреб дитини і емоційна доступність.

Розглянемо вплив тривожності на прояви материнської любові. Однією з найважливіших особливостей материнської любові є прихильність матері до дитини. Підтвердження важливості стійкого прояву прихильності можна знайти в багатьох джерелах. У роботах Дж. Боулбі [15] та В. Штерна [19] показується значення фактора стійкої прихильності для здоров'я і благополуччя дитини, наводяться результати досліджень, в яких вивчався взаємозв'язок між характером материнсько-дитячої прихильності і якістю адаптації дитини в соціумі, в яких доводиться, що сформоване почуття прихильності до матері полегшує адаптацію дитини і допомагає їй знайти почуття впевненості та компетентності. Тривожні матері неадекватно проявляють прихильність до своєї дитини, причому своєрідність даного прояву прихильності залежить від особливостей емоційного профілю в кожному конкретному випадку тривоги.

Залежно від ступеня чутливості матерів до потреб їхніх дітей і готовності задовольнити ці потреби формується широкий діапазон чуйності – від настирливої опіки до повної байдужості. Адекватна чуйність необхідна дитині для її здоров'я і благополуччя. Коли мати відчуває почуття тривоги, її чутливість до потреб дитини може як підвищуватися, так і знижуватися, що, в кінцевому підсумку, негативно впливає на формування особистості дитини. М. Раттер [9] зазначає, що тривога і страх матері можуть бути причиною обмеження дітей в їх іграх, оскільки мати хвилюється через те, що з дитиною може щось статися, і це позбавляє дітей можливості самореалізації в провідному для них виді діяльності. Проаналізувавши десятки сучасних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних авторів щодо ролі матері у розвитку тривожності у дитини, Е. Е. Малкова робить

висновок, що «базисна тривога, породжується деструктивними імпульсами з боку матері, є основною рушійною силою розвитку відхилень особистості дитини» [7, с.68].

Ще одним проявом материнської любові є емоційна доступність. Емоційна доступність – це не просто фізична присутність або фізична близькість матері, це її готовність дати дитині своє тепло, ніжність і, згодом, розуміння, підтримку, схвалення, що розглядається як адаптуюча поведінка матері, що забезпечує дитині комфортне середовище розвитку. Як зазначав Ф. Б. Березін «тривога, за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, призводить до порушення поведінкової інтеграції, до виникнення вторинних (усвідомлених і неусвідомлюваних) проявів, які поряд з тривогою визначають психічний стан суб'єкта» [3, с.14-15].

У стані тривоги раніше нейтральні стимули набувають значимість, привертають увагу і надають таким стимулам негативне емоційне забарвлення, що може лежати в основі недиференційованого реагування, що описується, зокрема, як дратівливість [18]. Така дратівливість матері значно знижує її емоційну доступність для дитини, позбавляючи його підтримки, настільки необхідної як протягом усього дитинства, так і, безумовно, в підлітковому віці (особливо при астеноневротичній, сенситивній, лабільній, психастенічній акцентуації характеру підлітка).

Е. Фромм [17] виділив два найбільш важливих аспекти життя дитини: перший – турбота і відповідальність матері, яка забезпечує дитині життя; другий – установка, яка вселяє дитині любов до життя і дає йому відчуття радості бути живим. Щоб бути здатною дати цю установку, мати повинна бути не тільки хорошою матір'ю, але і щасливою людиною, тому що материнська любов до життя повідомляється дитині так само, як і її тривога. Таким чином, всі описані вище прояви материнської любові сприяють розвитку у дитини почуття довіри до навколишнього світу, що в надалі розширить коло соціальної взаємодії дитини і дозволить йому відчувати себе благополучним, успішним і коханим, дасть можливість переносити стан фрустрації. Недолік проявів материнської любові,

який може виникнути внаслідок вираженої особистісної тривожності матері, сприяє появі у дитини психосоціальної установки страху, підозрливості і побоювань за своє благополуччя, наслідками чого можуть бути психологічні порушення розвитку.

До теперішнього часу накопичені факти, що свідчать про те, що неадекватна поведінка матері під час вагітності, її емоційні реакції на стреси, якими насичене життя, спричиняють різні патологічні стани у дитини як поведінкових, психологічних, так і соматичних [9], [10]. Під час пренатального періоду розвитку дитина живе практично одним життям з матір'ю. При стресі гормони надниркових залоз матері викидають у кров катехоламіни (гормони стресу), а під час позитивних емоцій (радошів, заспокоєнь) гіпоталамічні структури виробляють ендорфіни (гормони радості), які, проникаючи через плацентарний бар'єр, безпосередньо впливають на плід. Отже, мати і дитина є єдиним нейрогуморальним організмом, і кожен з них, однаково, страждає від несприятливого впливу зовнішнього світу, який записується в довгостроковій пам'яті, впливаючи на все подальше життя дитини [11]. Позитивні материнські емоції викликають посилення зростання плода, спокій та зростання рівня сенсорного сприйняття плода [15]. Її стрес призводить до низької ваги плода, збільшення відсотка смертності, респіраторних інфекцій, астми, послаблення когнітивного розвитку [16].

Ставлення матері до плоду під час вагітності залишає стійкі сліди розвитку його психіки [18]. Емоційний стрес корелює з передчасними пологамі, великою дитячою психопатологією, частішими виникненнями шизофренії, нерідко зі шкільними невдачами, високим рівнем правопорушень, схильністю до наркоманії та спроб суїциду [8].

Травма плода зберігається у емоційних враженнях дорослого життя [9]. Емоційний стрес матері викликає біохімічний дисбаланс плода, надактивіацію адреналово-кортикової та симпатoadреналової систем з подальшим збільшенням адренкортикотропного гормону кортизону, гормонів гіпофіза, катехоламінів та глюкагону, а це, у свою чергу, сприймається ДНК-рецепторами. Таким чином,

гормональний дисбаланс матері може спричинити емоційну дисфункцію плода [11].

Благополучний розвиток новонародженого та його сприятливе ставлення до зовнішнього світу є основою його психічного здоров'я. Особистість дитини, її характер, схильності та багато іншого оформляються на пізніших щаблях розвитку, але тільки за умови вдалого початку, все, що відбувається потім, дає позитивний ефект. Успішний початок має життєву важливість для кожної дитини, тому так необхідно в перші місяці життя забезпечити хороший догляд, який є водночас і засобом виховання. Новонароджена та грудна дитина є абсолютно залежними істотами. Саме ця ідея визначає ставлення оточуючих до новонародженої дитини та її переживань. Перебуваючи у стані повної залежності, дитина має певні потреби, які можна поділити на тілесні та психоемоційні.

До переліку тілесних потреб слід віднести годування та потребу в смоктанні, сечовипускання та дефекацію, потреба у фізичному контакті з матір'ю, потреба у теплі, тілесному комфорті та до відсутності болю, потреба у безпеці. Психоемоційні потреби – це контакт з матір'ю, позитивні емоції, пізнання, потреба у відчуттях (звуки, запахи, смаки, кольори та образи, потреба в тактильних відчуттях і т.д.), потреба у спілкуванні. Надати немовляті необхідну підтримку, повністю пристосувати своє життя до його потреб і увійти у повну відповідність з його психічним та психосоматичним розвитком – може тільки мати [12].

При неправильному відношенні в постнатальному періоді немовля може потрапити в хронічну психотравмуючу ситуацію, що призводить до порушень процесу адаптації, відхилень та затримок у психомоторному розвитку. Однією з найпоширеніших і грубих помилок є нерозуміння того, що «середовище немовляти є його матір» [20]. Тільки системою «мати – дитя» запускається процес, названий Е. Фромм «індивідуалізацією», що призводить до розвитку самосвідомості.

Для психічного здоров'я дитини необхідно, щоб її стосунки з матір'ю приносили взаємну радість та тепло. На розвиток дітей сприятливо впливають

матері, контакти яких з дитиною різноманітні, емоції експресивні, рухи синхронні немовлям під час спілкування з нею. Спілкування дітей з ригідними матерями, що рідко беруть їх на руки, що стримують свої емоції, навпаки, не сприяють розвитку психічних функцій дитини. Те саме можна сказати і про спілкування дітей з матерями, що відрізняються непослідовною, непередбачуваною поведінкою [18].

У становленні та реалізації материнсько-дитячої взаємодії центральним та визначальним є материнське ставлення. Саме воно лежить в основі всієї поведінки матері, тим самим створюючи унікальну для дитини ситуацію розвитку, в якій формуються її індивідуально-типологічні та особистісні особливості [20].

Головною ознакою материнства є здатність жінки ідентифікувати себе з дитиною, що виражається не в розумінні її станів на рівні розуму, а в переживанні цих станів разом із малюком. Ця унікальна здатність є органічним продовженням симбіотичної єдності матері та дитини під час вагітності та є основою для прояву материнської поведінки [27].

Кожна мати тривожиться за свою дитину, адже всі діти (та й дорослі теж) щодня стикаються з різноманітними небезпеками. Але серед мам зустрічаються і ті, хто виявляє по відношенню до свого чада зайву тривожність, ніж завдають шкоди малюкові.

Тривога, як і страх, є емоційною реакцією на можливу небезпеку. Але нормальна тривога завжди пов'язана з реальною загрозою, наприклад, дитина знаходиться поруч із вогнем і може обпектися.

Невротична тривога, як правило, мало пов'язана з об'єктивною ситуацією і залежить переважно від внутрішніх переживань і заворушень жінки. Внаслідок цього мами обмежують свої дії чи дії дитини, і навіть звужують поле своєї свідомості. Деякі шляхи розвитку сина чи дочки (наприклад, заняття спортом чи кар'єра юриста) навіть не розглядаються, тому що несуть потенційну небезпеку [12].

Відчувати тривогу і страх за свою дитину цілком природно, адже материнський інстинкт спрямований на те, щоб берегти життя свого дитинчати, а

також стежити за тим, щоб він був ситий, одягнений і здоровий. Материнська тривожність безпосередньо пов'язана з механізмами виживання. У людському суспільстві материнський інстинкт вшляхетнюється здатністю жінки до самоаналізу, повагою та інтересом до своєї дитини як до особистості.

Справді, здатність боятися та уникати небезпеки еволюційно передалася нам від тварин. Основні причини виникнення підвищеної тривожності матері. Жінка, яка не усвідомлює сенсу свого життя, вважає, що основний її обов'язок – це народження дітей. Свою роль можуть грати моральні настанови, релігійні постулати та традиції суспільства, в якому живе мати, що змушують ставити дітей на перше місце у житті. Внаслідок цього страх таких матерів за свою дитину зростає: не буде дітей – нема чого жити.

Підвищена тривога часто зустрічається у жінок, які перенесли смерть своїх дітей або (рідше) за інших близьких родичів. Зайву тривогу відчувають матері, у яких були дуже важкі пологи, або життя дитини в перші місяці було в небезпеці. Якщо батьки мали підвищену тривожність по відношенню до своєї дочки, то, швидше за все, і дочка буде надто тривожною по відношенню до своїх дітей. Це не єдині, але найчастіше зустрічаються причини виникнення невротичної тривоги у матерів. Однак які б не були причини тривоги, важливо, щоб кожна мама усвідомлювала, що своєю поведінкою вона може серйозно нашкодити дитині. У складних випадках тривожні матері потребують допомоги спеціалістів-психологів [16].

Таким чином, тривога матері часто є причиною формування тривожності у дитини. При цьому мати намагається захистити дитину від труднощів та життєвих неприємностей, оберігати від неіснуючих, але уявних небезпек. В результаті дитина відчуває занепокоєння, коли залишається без матері. Замість активності та самостійності розвиваються пасивність та залежність.

1.3 Специфіка емоційної сфери дітей дошкільного віку

А. Н. Леонтьєв вважає, що дошкільний вік це – перший етап формування особистості. Саме в цьому періоді починається становлення основних механізмів та структур, що зумовлюють подальший розвиток особистості [34].

О.Н. Первушина у своїх роботах зазначала, що психічні процеси виконують функції реагування та впорядкування навколишньої дійсності. Є процеси з високим ступенем реагування, наприклад, пізнавальні процеси, та процеси з високим ступенем упорядкування, наприклад, емоції та воля [39].

У своїй монографії, «Психологія емоцій», К. Ізард пише про теорію диференціальних емоцій, яка має свою назву через зосередження на окремих емоціях [23].

Основа цієї теорії складається з п'яти основних моментів:

1) десять базових емоцій (здивування, радість, смуток, гнів, огида, зневага, страждання, сором, інтерес, вина) утворюють головну мотиваційну систему людини;

2) кожна з цих емоцій має властиві тільки їй мотиваційні та феноменологічні якості;

3) базові емоції у своїх різних поєднаннях дають можливість переживати та висловлювати свої емоції стосовно оточуючого;

4) взаємодіючи між собою, базові емоції можуть посилювати одна одну або загальмовувати емоційне реагування;

5) емоційне реагування залежить від внутрішніх відчуттів, сприйняття навколишнього світу за допомогою органів чуття, пізнання та практичної діяльності та впливають на них.

Базові емоції у своїх різних поєднаннях можуть утворювати такі емоційні стани, як наприклад, хвилювання, що поєднує в собі страх, провину та інтерес. Кожна з даних емоцій відрізняється за силою виразності, наприклад, радість, щастя, захоплення, екстаз тощо [23].

Іноді емоційні стани носять невизначений чи навіть суперечливий характер, стосовно одного й того об'єкта чи ситуації. Це називається двоїстість почуттів чи амбівалентність. Вона пояснюється тим, що різні особливості одного об'єкта або ситуації по-різному сприймаються людиною, з моральної точки зору та її індивідуальних життєвих цінностей. Так, наприклад, можна одночасно поважати людину за працьовитість і засуджувати за не пунктуальність тощо [21].

У емоційному розвитку дітей раннього віку важливу роль відіграє ускладнення діяльності, особливості функціонування нервової системи та індивідуальний досвід спілкування з близькими дорослими, однолітками (рис.1.1).

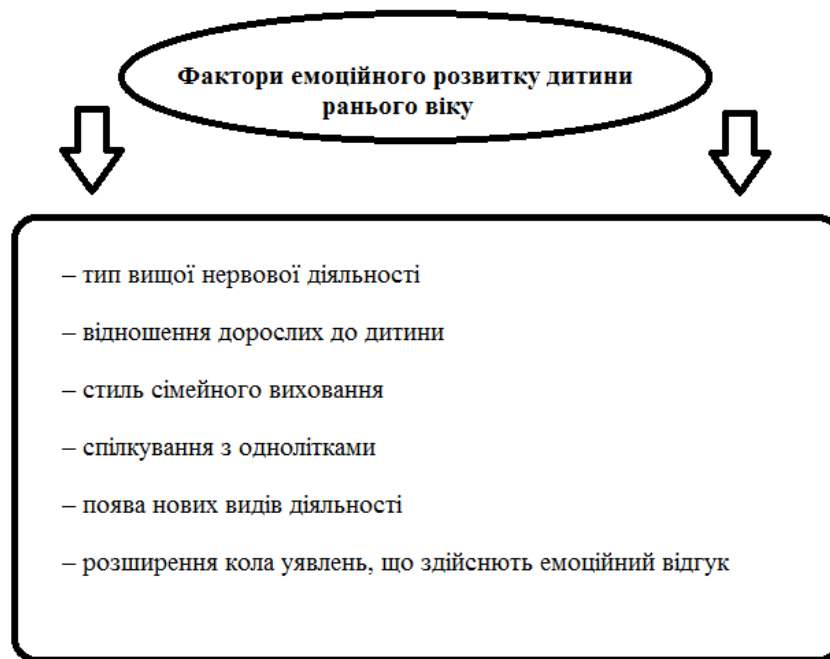


Рис. 1.1 Фактори розвитку емоційної сфери дитини раннього віку

У своїй роботі, «Емоції та поведінка», Г.А. Вартанян та Е.С. Петров стверджують, що головні зміни в емоційній та вольовій сфері дошкільника відбуваються на етапі формування базових емоцій. Цей процес обумовлюється появою нових інтересів дитини, її бажань, визначається рівень домагань дитини, мотивів та життєвих цінностей [8].

Емоційні прояви та почуття дитини поступово втрачають імпульсивність, стають більш усвідомленими за змістом. Змінюється і значення емоцій у житті дитини. На відміну від ранніх етапів розвитку, коли головним для дитини було схвалення дорослого, тепер для дошкільника важливо досягти великих результатів, отримати високу оцінку своєї діяльності.

Ранній вік

У цьому віці дитина поступово освоює експресивні форми вираження емоцій – інтонацію, міміку, пантоміміку, що допомагає їй сприймати емоції оточуючих людей.

Важливе значення, у розвитку емоцій дитини, грає пізнавальна сфера, а саме здатність описати словами емоційний стан, що сприяє їхньому найбільш повному розумінню [31].

Для формування базових емоцій та почуттів сензитивним періодом вважається вік від 0 до 3 років. Т.А. Крилова та А.Г. Сумарокова зазначають: «гармонійний розвиток емоційної сфери відбувається під впливом соціального оточення, дорослих та в їх спільній взаємодії, а не ізольовано, сам по собі». Вже у віці чотирьох років, у дитини формується своя специфіка вищої нервової діяльності, це проявляється у видах та властивостях нервової системи (спокій, стриманість, чуттєвість тощо) [29].

У даному періоді, для дитини притаманні такі якості, як висока збудливість, імпульсивність прояву емоційних реакцій, агресія щодо навколишньої дійсності, часті конфлікти з однолітками та дорослими з неявних причин. По ходу дорослішання дитини, високий рівень імпульсивності прояву емоцій та запальності згладжується, але насиченість емоційних переживань не згасає.

Середній вік

Ближче до старшого дошкільного віку, у дитини поступово формується почуття обов'язку та відповідальності. Чим старше стає дитина, тим більше усвідомлено вона сприймає вимоги, що пред'являються їй, їх значимість і відповідальність за свої дії.

Поступово у дитини розвивається самоконтроль, формуються вміння планувати свою діяльність, визначати пріоритети та ставити перед собою цілі та завдання. Під час дорослішання дитини, її інтереси, життєві пріоритети змінюються. Для наймолодших дошкільнят характерно орієнтування на свої особисті бажання та інтереси, а найстарші дошкільнята здатні враховувати інтереси інших людей, вміють орієнтуватися на необхідні, першочергові цілі та завдання [32].

Старший вік

У цьому віці відбувається початкове формування моральних аспектів особистості. На відміну від трьох-чотирьох літнього віку, коли моральні якості відсутні або відіграють незначну роль, у 6 років питання моральності виходять на перший план, для дитини стає важливим схвалення соціального оточення та правила норм поведінки.

Згодом дитина починає передбачати результати своїх емоційних реакцій і поведінки, це є початком формування антиципації. Це дозволяє людині передбачати результати своєї діяльності, наслідків поведінки, реакцію оточуючих на її дії. Наприклад, заради того, щоб зробити приємно мамі, дитина прибере іграшки, хоча їй хочеться пограти ще.

Коли дитина співвіднесе всі мотиви своєї діяльності, виділяється провідний мотив, найбільш ефективний для дитини у виконанні дій, що визначає загальну модель поведінки дошкільника. При цьому порядок структури мотивів нестабільний, за наявності сильного емоційного стимулу, мотиви дій змінюють свою структуру [29].

Таким чином, розвиток емоційної сфери знаходиться в тісному взаємозв'язку з утворенням нових інтересів, переваг дитини, мотивів її дій, внаслідок чого формуються особливості поведінки та навички передбачення емоційних реакцій.

У процесі соціальної взаємодії встановлюються нові форми колективної діяльності, наприклад, сюжетно-рольова гра, яка сприяє найкращому розвитку

розуміння емоційного стану інших людей, емпатії, уважності до оточуючих та взаємодопомоги.

Формування емоційної сфери особистості дитини, у дошкільний період, ділиться на три етапи:

1. Розвиток емоційного самоконтролю дитини від 3 до 4 років.
2. Моральне виховання віком від 4 до 5 років.
3. Формування діяльних індивідуальних якостей дитини 6 років.

Гармонійний розвиток емоційно-вольової сфери дитини залежить від зовнішніх факторів (довкілля) та внутрішніх факторів (особливостей нервової системи, психофізичного розвитку дитини) [29].

Емоційна сфера дитини характеризується рядом вікових особливостей (рис. 1.2).

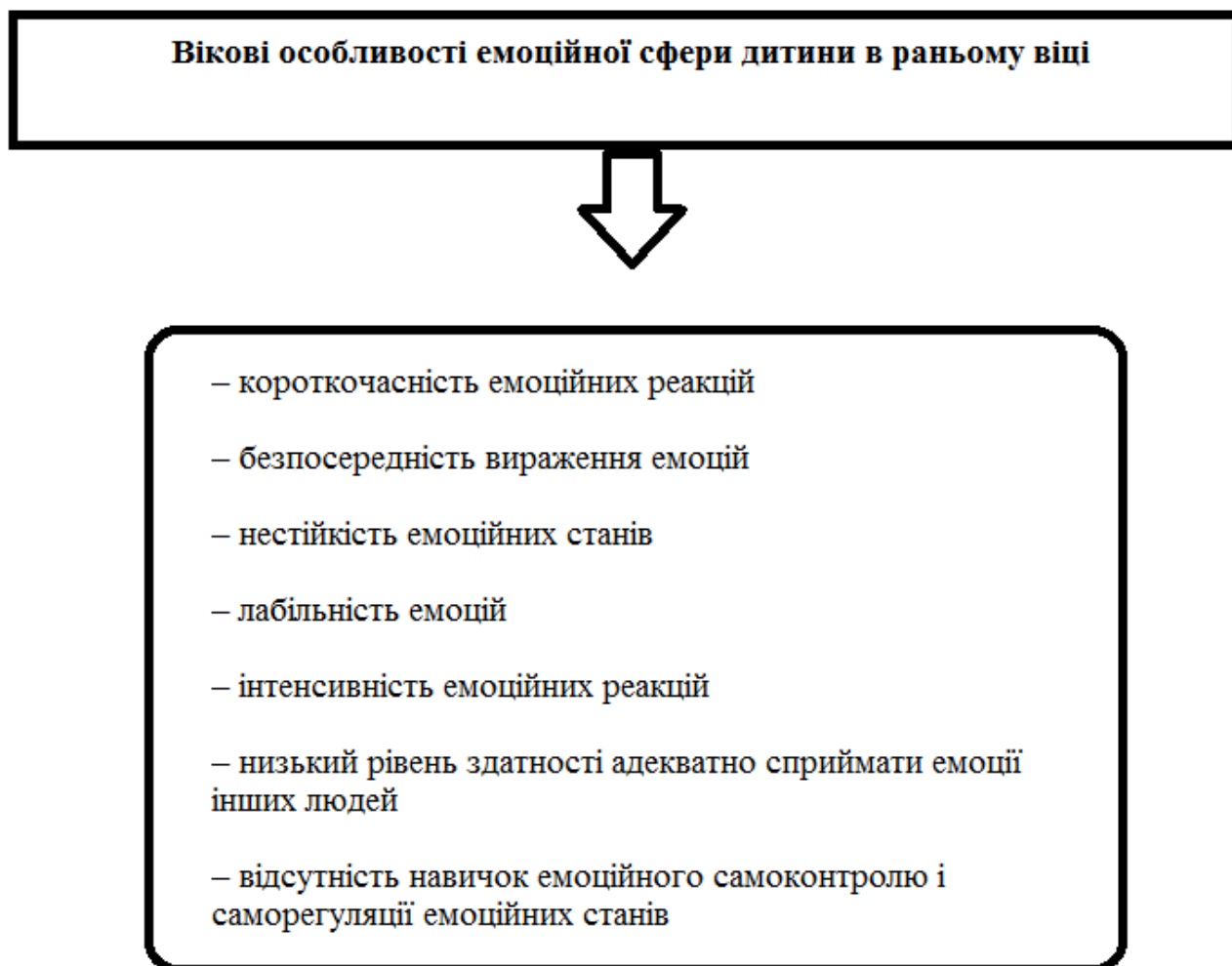


Рис. 1.2 Вікові особливості емоційної сфери дитини в ранньому віці

На цьому віковому етапі його емоційні реакції досить імпульсивні, вираження емоцій носить безпосередній характер. Діти діють не замислюючись, під впливом миттєво виниклих емоцій. Домінуюче в ранньому віці сприйняття емоційно забарвлене, що зумовлює можливість емоційного реагування дітей тільки на стимули, що безпосередньо сприймаються.

З моменту народження до трьох років домінує соматовегетативний тип реагування, при якому людина відчуває дискомфорт або хворобливий стан. Відбувається погіршення фізичного стану людини, що супроводжується підвищенням температури, частим серцебиттям, загальною емоційною подразненістю.

У період від трьох до семи років переважає психомоторний тип реагування, що характеризується появою у дитини загальної емоційної збудливості, підвищенням рівня тривожності, агресії, проявом страху. У період від трьох до чотирьох та семи років ці прояви виражаються найінтенсивніше, вважаються віковими кризами.

Також сенситивна криза проявляється у дітей у віці трьох-чотирьох років і виявляється в реакціях протесту, уразливості та впертості дитини [21].

У віці семи років відбувається найбільш чуйне розуміння своїх внутрішніх переживань, обумовленого соціальним оточенням, коли позитивні та негативні емоційні реакції закріплюються у поведінці дитини. Таким чином, основні особисті якості дитини формуються до старшого дошкільного віку.

У процесі появи нових інтересів, бажань дитини, мотивів дій формується цілеспрямована діяльність. Від того, наскільки сильно дитина проявляє вольові якості, залежить успішність досягнення бажаного результату [21].

Позитивні емоції грають одну з найважливіших ролей у процесі навчання та виховання дитини, вони визначають ступінь ефективності педагогічної роботи. Діяльність дошкільника та його психічний розвиток безпосередньо залежить від прояву ним вольових зусиль. У старшому дошкільному віці емоційне тло дитини приймає відносно стійку форму, що визначає динаміку її світовідчуття.

У дошкільному віці бажання дитини стають усвідомленими, у зв'язку з чим, мотивація її дії набуває нового характеру, її бажання спрямовані не так на конкретні предмети ситуації, але на об'єкти бажань [16].

Ще перед початком здійснення дії, у дитини виникає емоційний стимул про досягнення нею результату та її оцінки з боку соціального оточення. Якщо передбачуваний результат відповідає ідеалам дитини чи можлива негативна реакція з боку оточуючих, то в дитини виникають почуття сумніву, тривоги, які можуть перешкодити вчиненню дії. Передбачення майбутніх наслідків, тобто успішного результату дії та її високого заохочення з боку оточуючих, стимулюють дитину на здійснення дії.

Початковим у структурі поведінки стає емоційний образ (афект). В основі регулювання поведінки дошкільника лежить механізм афекту, що змінює зміст за рахунок збільшення спектру емоцій. Першорядними стають емоції, які визначають групову діяльність (співпереживання, чуйність). У старшому дошкільному віці мотиви дитини співвідносяться з її бажаннями та створюють чітку їх послідовність з урахуванням розміщення пріоритетів. За відсутності цієї системи дитина неспроможна виділити собі мотиви і впорядкувати їх, опиняючись заручником нерозв'язної ситуації [26].

З часом бажання дитини набувають різної значущості. Порівняно із середнім дошкільним віком, старшому дошкільнику стає простіше контролювати свої наміри та стимули. Це пояснюється ранжуванням своїх бажань та сильнішою мотивацією досягнення цілей. Найбільш значущим мотивом є заохочення, успіх, а осуд і власна обіцянка для дитини менш значущі.

У дошкільника формується особиста мотиваційна система, розвивається самооцінка, цілеспрямованість, орієнтованість на успіх, присутня змагальна мотивація. Наприклад, одній дитині необхідна оцінка вихователя, для іншої дитини важлива думка своїх однолітків, а саме для дітей важливе визнання оточуючих, визнання в ній лідерства [16].

Спочатку дитина оцінює вчинки інших людей, спираючись на моральні принципи, які вона засвоїла у соціальному оточенні. У старшому віці дитина

оцінює як результат дії, так і мотиви вчинку. Дошкільник оцінює причини покарання та чи є воно заслуженим.

У цей час дитина починає оцінювати свої особисті вчинки, розвивати почуття відповідальності, намагаючись відповідати загальноприйнятими правилами поведінки, засвоєним у суспільстві, у вигляді схвалення і осуду дорослими. Дитина веде себе по відношенню до однолітків, ґрунтуючись на етичних нормах. Такий процес протікає найбільш успішно в тому випадку, якщо у дошкільника є тісний емоційний контакт з кимось із близьких людей (членів сім'ї), дитина наслідує приклад дорослого. При цьому уважні батьки пояснюватимуть дитині різницю між позитивними та негативними вчинками.

До кінця дошкільного віку, за умови активного інтелектуального та особистісного розвитку формується самосвідомість, яка є основним підсумком розвитку емоційної сфери, у період дошкільного дитинства [11].

Основою формування самооцінки є позитивна емоційна оцінка дитини батьками, початковий етап «я хороший», і навіть оцінкою чужої поведінки. Спочатку дитина вчиться оцінювати поведінку інших дітей, а потім свої власні дії з огляду на моральні якості. Самооцінка дитини має пряму залежність з оцінкою оточуючих. У разі, коли оцінки та очікування дорослих не відповідають індивідуальним особливостям дитини, виникає спотворене уявлення про себе.

У п'ять років, самооцінка дітей, за сприятливого емоційного клімату в сім'ї, зазвичай є завищеною. До шести років, діти вчать оцінювати власні досягнення, а до семи років, самооцінка дітей приходить у норму і стає більш стійкою.

Так, самооцінка дошкільнят має досить високий рівень, що допомагає дітям успішно засвоювати нові види діяльності, виконувати завдання та орієнтуватися на успіх [25].

Вже наприкінці дошкільного віку дитина може досить повно усвідомлювати і словесно висловлювати свої емоції та переживання, чого не могла робити в більш ранньому віці.

Також у цьому віці у дитини відбувається ідентифікація себе за ознакою статі. Дитина встановлює собі правила поведінки, особливості одягу, зовнішності.

Хлопчикам притаманні такі риси як: сміливість, сила, лідерство, дівчаткам – ніжність, краса та акуратність [31].

У шість-сім років у дитини формується розуміння тимчасових відносин. Дитина може розповісти про себе у минулому, усвідомлює сьогодення і передбачає своє майбутнє: «у дитинстві я...», «через тиждень підемо» [31].

Важливим елементом готовності дитини до школи є розвинена емоційно-вольова сфера, яка передбачає високий рівень вольових якостей, мотиваційної складової та інтелектуальних здібностей [52].

З усього вищесказаного випливає, що в дошкільному віці у дитини відбувається процес пізнання соціальних відносин та навколишнього світу.

У міру дорослішання дитини відбувається формування її особистості, ставлення до себе, становлення самооцінки. Дитина вчиться розуміти емоції інших людей, особливості взаємин. Розвивається творче мислення, дитина може вільно висловлювати свої бажання, здійснювати вчинки та оцінювати результати своїх дій, а також планувати подальші події.

Підбиваючи підсумки, слід звернути увагу, що для особистого емоційно-вольового розвитку дитини властиві:

- формування самооцінки;
- формування планування власної діяльності, почуття відповідальності за вчинки;
- формування статевої власності;
- становлення індивідуальної спонукальної системи, до якої входить ранжування мотивів;
- розвиток вольових якостей у всіх сферах діяльності дошкільника;
- формування способів вираження емоційних станів, прийнятних у суспільстві, які нетипові для дітей у ранньому віці;
- почуття стають усвідомленими завдяки мовленнєвому розвитку;
- емоції стають невербальним показником стану дитини, її психічного та фізичного самопочуття.

Протягом раннього дитинства відбувається поступова закономірна зміна емоційної сфери дитини, її ускладнення і збагачення (табл. 1.2). Розвиток емоційної сфери тісно пов'язаний з розвитком інших психічних процесів, зокрема, з промовою, яка сприяє усвідомленню дитиною своїх почуттів і емоційних проявів і створює передумови для управління ними. Однак у ранньому віці слово ще не може викликати у дитини будь-якого емоційного переживання, оскільки словесний сигнал ще не має відповідного оцінного значення. Воно набувається в разі додаткового підкріплення словами, певним емоційним ставленням дорослого (мімікою, жестами, інтонацією, діями).

Таблиця 1.2

Закономірності змін емоційної сфери дитини в ранньому віці

Зміст змін	Передумови та умови змін
Розширення емоційних модальностей (базові – соціальні)	Підвищення рівня взаємодії з дорослими і однолітками на основі збагачення емоційного досвіду
Впізнання емоцій за виразом обличчя	Необхідність розширення засобів комунікації і супроводу ігрової діяльності за умови диференційованості сприйняття емоційних станів
Розширення й ускладнення знань про емоції	Необхідний рівень когнітивного розвитку і обсяг емоційного досвіду
Формування структури уявлень про емоції	Освіта системи знань про емоційні явища: причини, зміст, способи вираження і наслідки певного виду емоційної реакції
Вербальне позначення емоцій	Формування «словника емоцій», що позначає сутність і назву емоційних проявів

1.4 Вплив тривожності матері на емоційний стан дитини

При розгляді особливостей формування та прояву феномену тривожності та страху вкрай важливо особливу увагу приділити проблемі взаємовпливу та взаємодії емпатії матері та феномену тривожності.

Ш.А. Амонашвілі звертає увагу на те, що оцінка діяльності та поведінки дитини лише тоді відіграє позитивну роль у вихованні, коли оцінка результатів діяльності відокремлена від особи дитини. Демонструючи позитивне ставлення до дитини, віру в її сили, дорослі формують у неї тим самим впевненість у собі та прагнення успіху, звертаючи її увагу на помилки у діяльності та неправильну поведінку, вчать аналізувати себе, контролювати та правильно аналізувати свої дії [10].

Проведені дослідження О.Т. Соколової та І.Г. Чеснової показали, що з дошкільнят, мали довірчі відносини з батьками, переважала адекватна самооцінка, а в сім'ях з жорстким типом спілкування була характерна нестійка і неадекватна [34].

Батьки повинні піклуватися про збереження контакту з дитиною. Глибокий постійний психологічний контакт із дитиною – то універсальна вимога до виховання, яка однаковою мірою може бути рекомендоване всім батькам, контакт необхідний у вихованні кожної дитини у віці. Крім діалогу важливе прийняття дитини. Під прийняттям розуміється визнання права дитини на властиву їй індивідуальність, несхожість інших, зокрема несхожість на батьків. Приймати дитину означає стверджувати неповторне існування саме цієї людини, з усіма властивими їй якостями. Контакт із дитиною з урахуванням прийняття стає найбільш творчим моментом спілкування з нею. Відходять шаблонність і стереотипність, оперування запозиченими або навіюваними схемами. На перший план виступає творча, натхненна і щоразу непередбачувана робота зі створення нових і нових «портретів» своєї дитини [20].

Серед основних причин, що викликають дитячу тривожність, страхи, як було зазначено вище, на першому місці знаходиться неправильна та неадекватна

існуючій ситуації система виховання, у тому числі несприятливі стосунки дитини з батьками. Особливу роль цьому випадку грають стосунки з матір'ю. Як приклад можна навести такий факт. Відкидання, неприйняття, байдуже ставлення з боку матері в дитини викликає тривогу через неможливість задоволення на даному етапі розвитку людини потреби в коханні, у ласці та постійному та неодмінному захисті. Дитина відчуває лише формальність і умовність матеріального кохання, неможливість [33].

Незадоволення зазначеної потреби дитини в любові спонукатимуть її домагатися задоволення цієї потреби будь-якими доступними їй засобами і методами. Причому ці способи можуть лише посилити відчуження між матір'ю і дитиною, і, як наслідок, посилити почуття тривоги. Крім того, дитяча тривожність може бути деяким наслідком і симбіотичних відносин дитини з матір'ю. У цьому випадку мати відчувається єдиним цілим з дитиною. Мати прагне максимально захистити дитину від усіх реальних та уявних можливостей виникнення ситуації небезпеки. Батько не розуміє і не усвідомлює, що виникнення труднощів передбачає процес дорослішання та пристосування до навколишнього світу. В результаті так званої гіперопіки дитина стає абсолютно непристосованою до відносно самостійної діяльності, взаємодії з навколишнім світом. Дитина постійно відчуває значне занепокоєння, особливо у період, коли залишається без матері. Вона досить легко губиться за будь-якої ситуації, хвилюється і боїться не впоратися без матері, немає практичної здібності вирішити будь-які питання та проблеми, що виникають постійно у дитячому житті. Замість будь-якої активності та самостійності, у тому числі ігрової та пізнавальної, у дитини розвиваються пасивність та залежність [18].

У тих випадках, коли батьківське виховання ґрунтується на завищених вимогах, з якими дитина не в змозі впоратися або справляється з працею, тривожність може викликатися страхом не відповідати цим вимогам, не впоратися, зробити не так, як потрібно, причому ця «потрібність» з'являється не у зв'язку з реальними умовами, але тільки пов'язана з думкою батьків, що це потрібно. Досить часто батьки у межах встановленої їм системи виховання

культивують так звану «правильність» поведінки. Як таке ставлення до дитини може містити в цьому випадку такі фактори:

- жорсткий контроль над діяльністю дитини у всіх аспектах;
- сувору систему норм і правил щодо дитини, але яку батьки не завжди використовують у своїх відносинах, що може викликати когнітивний дисонанс дитини, коли та спостерігає відносини батьків і помічає, що поведінка батьків кардинально відрізняється від їхніх вимог до самої дитини;
- відступ від системи встановлених правил за практично будь-якої ситуації та за будь-яких умов тягне за собою осуд і покарання [18].

Тривожність дитини може бути викликана, у тому числі й особливостями взаємодії вихователя (не лише безпосередньо батька) з дитиною, домінуванням так званого авторитарного стилю спілкування або значної непослідовності вимог та оцінок діяльності дитини з боку вихователя. Непослідовний вихователь (як удома, так і у закладі дошкільної чи додаткової освіти) викликає тривожність дитини тим, що це не дає їй можливості прогнозувати власну поведінку, не знає, які вчинки будуть оцінені позитивно, які негативно [31].

Позитивний вплив сімейних відносин на особистість дитини полягає в наступному – сім'я виступає як джерело турботи, надання всіх необхідних ресурсів для життєдіяльності – як матеріальних, так і моральних. Ніхто, окрім найближчих для неї в сім'ї людей, не ставиться до дитини краще, не любить її так і не піклується про неї. Сімейне виховання постає як досить складна система. Ця система обов'язково повинна бути заснована на чітких і певних принципах. Крім того, система виховання повинна мати певний обґрунтований зміст, який спрямований на розвиток усіх сторін особистості дитини.

Система сімейного виховання ґрунтується в ідеалі на наступних базових та універсальних принципах:

- гуманність системи виховання стосовно дитини;
- максимально повне залучення дитини до життєдіяльності сім'ї як її рівноправного учасника;
- відкритість та довірливість усіх взаємин батьків з дітьми;

- оптимістичність практично всіх взаємовідносин у сім'ї;
- послідовність батьків у своїх вимогах та оцінці діяльності дитини;
- надання максимально можливої та коректної допомоги дитині в рамках процесу її дорослішання [16].

Особливості реалізації зазначених вище принципів повною мірою залежить від певного типу виховання:

1. Авторитарний тип виховання дитини: всі рішення, які стосуються дітей, ухвалюють виключно батьки. Сама дитина не має права голосу та можливості впливати на рішення батьків.

2. Авторитетний тип виховання дитини, має демократичні елементи: при цьому типі виховання практично всі рішення приймаються спільно дітьми та батьками.

3. Ліберальний тип виховання дитини: при цьому типі виховання при безпосередньому прийнятті рішення останнє слово залишається за дитиною.

4. Хаотичний тип виховання дитини: при цьому типі виховання самоврядування сім'ї здійснюється досить непослідовно. Іноді проявляються як авторитарні, і демократичні компоненти.

Батьківські відносини до дитини є системою інтегрованих певних чинників та аспектів. Ця система включає такі елементи:

- почуття та емоції (як позитивні, так і негативні) до дитини;
- певні поведінкові стереотипи, які використовуються у взаємодії з дитиною;
- особливості сприйняття та розуміння, як характеру, так і особистості дитини, мотивів її вчинків, особливостей поведінки.

Досить специфічною, але водночас актуальною проблемою є розгляд впливу ставлення матері до дитини на особливості її особистісного розвитку. Даним напрямом займалися багато дослідників у межах розвитку психологічної науки (зокрема, серед подібних дослідників можна назвати таких, як А.В. Петровський, А.І. Захаров, І.М. Балінський, В.Н. Мясищев, Р.А. Зачевицький) [34].

Як такі відносини матері до дитини відрізняються високою психологічною напруженістю та різноманітні у своїх проявах. Найчастішими типами взаємовідносин є: «уважне», «мандрівне», «боязке», «дратівливе», «постійне», «сердате», «товариське», «сенсаційне», «наполегливе», «впевнене», «обнадійливе».

Особливо значущим є особливості емпатичних проявів батьківського ставлення до дитини. С.Л. Рубінштейн розглядав емпатію як компонент любові людини до людини, як емоційно опосередковане ставлення до оточуючих [8]. Вітчизняні психологи неоднозначно трактують зміст поняття емпатії, визначаючи її або як здатність, або як процес, або як стан, пов'язуючи її з різними психічними процесами та психологічними особливостями особистості. У зв'язку з цим у роботах багатьох дослідників емпатія розглядається під термінами соціальна сенситивність, доброзичливість, чуйність, емоційна ідентифікація, гуманні відносини, співпереживання, співчуття. Д.Б. Ельконін відзначав вплив емпатії на формування когнітивної та емоційної децентрації дитини в процесі подолання «пізнавального егоцентризму» [34].

Емпатія визначається як особливий спосіб розуміння іншої людини, але йдеться не про раціональне осмислення батьками проблем дитини, а швидше про прагнення емоційно відгукнутися на його проблеми. Емпатія протистоїть розумінню у строгому значенні цього терміну, термін використовується у разі лише метафорично: емпатія є афективне «поняття». Емоційна її природа проявляється якраз у тому, що ситуація партнера зі спілкування, в даному випадку дитини, не так «продумується», як «відчується». Різномірий трактувань емпатії, як когнітивного та емоційного явищ значною мірою викликаний тим, що і процес розуміння, і емпатія пов'язані як з тими, так і з іншими сторонами пізнання. Обидва ці процеси є не лише різними способами пізнання внутрішнього світу людини, але й мають різну структуру та функцію у поведінці. Вказані загальні теоретичні викладки слід проілюструвати прикладом конкретного аналізу. П.Ф. Лесгафт виділив шість основних позицій батьків стосовно дітей:

1. Матері практично не звертають уваги на дітей, принижують, ігнорують їх, не прагнуть брати участь у їхньому житті та допомагати. Діти часто виростають значною мірою лицемірними, брехливими. У цій категорії дітей часто спостерігається низький рівень інтелекту, або деяка затримка розумового розвитку.

2. Матері постійно захоплюються своїми дітьми, уникають використовувати будь-яку критику стосовно дітей. Діти найчастіше у разі застосування стратегії виростають егоїстичними, поверхневими, самовпевненими, нездатними адекватно реагувати на стимули навколишнього світу.

3. Гармонійні материнсько-дитячі відносини. Діти в даному випадку відрізняються значним добросердям і глибиною мислення, особливим прагненням до знань у зв'язку з побудовою взаємин з матір'ю на взаємному коханні та взаємоповазі.

4. Матері перманентно незадоволені дитиною, постійно направляють критичні зауваження на її адресу: у разі дитина росте дратівливим, емоційно нестійкою.

5. Надмірна турбота та оберігання дитини. Діти ростуть досить лінивими, соціально незрілими, не здатними вирішувати значні та актуальні завдання в окремо взятій момент та конкретної ситуації.

6. Матері переносять свої погляди на життя в негативному ключі на дітей, у тому числі впливають фінансові труднощі: діти ростуть із песимістичним ставленням до навколишнього світу. Якщо не впливають, то діти спокійні, скромні.

Дані позиції мають значний вплив на особливості поведінки дитини у взаємодії з батьками, друзями та іншими представниками ближнього та далекого оточення, її особистісний розвиток, і, зокрема, рівень тривожності [15].

К. Монпард зазначає той факт, що наявність жорстокого спрямування виховної системи призводить до так званого характерологічного розвитку гальмівного типу дитини з такими характеристиками, як високий ступінь

полохливості, боязкості, виборчим домінуванням. У свою чергу, аналізоване маятникоподібне виховання» також призводить до відхилень, до яких можна віднести виникнення неврастенії у дитини. Опікуюче виховання призводить до виникнення у дитини сильного почуття залежно від батьків чи інших представників ближнього оточення, а також становлення низького волевого потенціалу. Так зване недостатнє виховання призводить до виникнення труднощів у соціальній адаптації дитини [35]. Негативне ставлення (несправедливе, некоректне) передбачає виникнення причини формування почуття тривоги.

Таким чином, батьки часто будують свої стосунки з дитиною і саму систему виховання мало усвідомлюючи, що вони копіюють модель виховання своїх батьків. Представлені вище фактори дозволяють позначити високе значення та роль феномена тривожності в особистісному розвитку дитини. Одним із факторів, який найбільше впливає на формування та посилення почуття тривожності у дитини є специфіка батьківського ставлення до дитини.

Висновки до першого розділу

Зв'язок між матір'ю та дитиною належить до найсильніших людських зв'язків. Важливу роль грають ті мотиви, якими спонукається їх виховна діяльність. Досвід спілкування дитини з батьками є тією об'єктивною умовою, поза якою процес формування дитячої самосвідомості неможливий або дуже утруднений. Під впливом батьків у дитини накопичуються знання та уявлення про себе, складається той чи інший тип самооцінки. Таким чином, у механізмі емпатії батьків є вміння поставити себе на місце дитини, поглянути на речі, на те, що відбувається з його точки зору. Прояв емпатичних тенденцій у взаєминах батьків та дітей допомагає батькам бути добрими вихователями, розуміючи мотиви вчинків дитини та активно проводячи свою лінію виховання.

Феномен тривожності є невід'ємною властивістю людини. Саме тривожність визначає особливості поведінки людини у певних ситуаціях та у контексті специфічних умов. У рамках психологічної науки, її динамічному

розвитку практично всі вчені звертали увагу на особливості прояву тривоги і тривожності в житті людини, розглядаючи її в різних аспектах.

Особливості поведінки людини залежить від конкретного рівня тривожності, який виступає як особливість активної діяльності практично будь-якої особистості.

Тривожні діти характеризуються досить частими проявами занепокоєння, і тривоги. Страху і тривога у старших дошкільнят виникають досить часто навіть у тих ситуаціях, у яких дитині з першого погляду нічого не загрожує як з сторони ближнього, так і далекого оточення. Тривожні діти мають досить високу схильність та схильність до шкідливих звичок специфічного невротичного характеру. Розпізнати, визначити та продіагностувати тривожних дітей допомагає малювання. Слід зазначити, що малюнки тривожних дітей відрізняються значною різноманітністю штрихування, досить сильним натиском на папір за допомогою інструментів малювання, а також досить маленькими розмірами зображень. Нерідко такі діти «застряють» на дрібних деталях. Стан та поведінка дітей залежать від того, як проявляється ставлення батьків, і зокрема матерів до них. Емпатія вкрай важлива у розвитку дитини, допомоги дитині у його пізнанні навколишнього світу, пізнанні себе. Розвинена емпатія матерів дозволяє зрозуміти емоції дитини, її емоційно-психологічний стан, його труднощі прояву власних почуттів, трансформувати манеру поведінки дитини на інформацію про стан дитини.

Батьківська любов та прийняття дитини – джерело та гарантія емоційного благополуччя людини, підтримки тілесного та душевного здоров'я. Неможливість дітей правильно висловити свої емоції, правильно висловити свій стан, відсутність відгуку матерів на проблеми дитини викликають стан тривоги та незахищеності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ МАТЕРІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Дослідження рівня тривожності матерів

Певний рівень тривоги для людини є нормою. Тривога потрібна для того, щоб людина могла оцінити ступінь реальної небезпеки, це допомагає адекватно реагувати на події.

Існує патологічна тривога. Вона виникає з внутрішніх фізіологічних процесів в організмі, ніяк пов'язана з реальним життям і не приносить жодної користі. З такою тривожною, потрібно шукати допомоги у фахівця.

Між нормальним і патологічним рівнем тривоги є прикордонні стани, коли батьки обмежує дитину більше, ніж вимагає ситуації. Зазвичай ці обмеження є неадекватними, стосовно ситуації або дитини. Наприклад, 15-річному не дозволяється проїхати два зупинки на метро до друзів. Батьки зазвичай пояснюють ці обмеження турботою та хвилюванням, але дитина відчуває, що вимоги до неї не відповідають дійсності, і сприймає їх як тиск.

Дві основні причини тривоги:

1. Початково високий рівень тривоги. Якщо людина схильна до занепокоєння з різних причин, ця тенденція стосуватиметься й батьківства.

2. Відносини в парі «батьки – дитини» У цьому випадку підвищена тривога розвивається саме у зв'язку з материнством.

На рівень тривоги впливає:

– Ситуація в сім'ї під час вагітності. Якщо в цей час з'явилися деякі інциденти або причини стресу – тривожність збільшується.

– Протікання вагітності та пологів. Наприклад, важкі пологи підвищують занепокоєння матері і їх наслідки можуть вплинути на її стосунки з дитиною після багатьох років.

– Хвороблива дитина.

Тривога за здоров'я дитини особливо сильна, оскільки маленька дитина не може розповісти про своє власне благополуччя. Спочатку, діти не можуть говорити, але навіть навчившись, вони не можуть чітко описати свої тілесні відчуття. Після народження дитини більшість матерів відчувають багато сильних емоцій, включаючи страх, депресію, тривогу. Це пов'язано з гормональними змінами в організмі. Тому мати стає вразливою, особливо потребує підтримки та розуміння, незалежно від досвіду.

Варто згадати, що всі дорослі люди, що перебувають в однаковій ситуації, реагують повністю по-різному. Для того, щоб визначити причину підвищеної тривоги конкретної людини, потрібно провести серйозну психодіагностичну експертизу. Стан нервової системи дорослої людини залежить від вроджених характеристик (сильної або слабкої нервової системи) та придбаного досвіду.

Згідно з останніми даними, деякі люди мають спадкову тривожність – тобто це пов'язано з генетикою, що передалася від одного з батьків. Крім того, важливий спосіб життя сім'ї, вид освіти та особистий приклад, який подають дорослі. Постійно розповідаючи дитині про небезпеку, залякуючи її, можна виростити дуже тривожну людину.

Навіть якщо дорослі вселяють навмисно страх дитині, проте самі завжди бояться і турбуються без перепочинку, це може призвести до тривожності дитини.

В результаті спілкування з тривожними батьками найчастіше зустрічаються такі моменти. У дитинстві вони не були особливо підданими тиску дорослих, «виросли на вулицях, за своєю природою», де вони часто наражали себе на небезпеку. Але той факт, що це була небезпека, проявляється лише з появою власної дитини. І тепер весь світ є потенційною небезпекою, від якої потрібно вберегти дитину.

Для діагностики рівня тривожності матерів було обрано Шкалу тривоги Спілбергера-Ханіна – інформативний спосіб самооцінки як рівня тривоги на даний момент (реактивна тривога, як умова), так і особиста тривога (як стабільна людська характеристика) (див. Додаток А).

Шкала Ч. Спілбергера завдяки своїй відносній простоті та ефективності широко використовується в клінічній практиці з різними цілями – визначити тяжкість тривожного досвіду, оцінки стану пацієнта в динаміці тощо. На російську мову ця техніка була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому ця методика діагностики тривожних станів також називається «Шкалою Спілбергера-Ханіна».

Більшість відомих методів оцінки рівня тривожності дає змогу оцінити лише або особисту тривогу або поточний стан тривоги або більш конкретних реакцій. Єдиний спосіб, що дозволяє диференціювати тривогу і як особисту властивість, і як стан, є техніка, запропонована Спілбергером.

Вимірювальна тривожність як властивість ідентичності є важливою, адже ця властивість значною мірою визначає поведінку людини. Певний рівень тривоги є природною та обов'язковою особливістю активної особистості. Кожен індивідуум має оптимальний, або бажаний рівень тривоги – це так звана корисна тривога.

Нами була обрана саме ця методика, тому що вона дає чітке розмежування особистісної та ситуативної тривожності, для нашого дослідження більш значущим є останній тип тривожності. Шляхом кількісного аналізу даних було отримано наступні показники у відсотковому співвідношенні, поданні на рис.2.1:

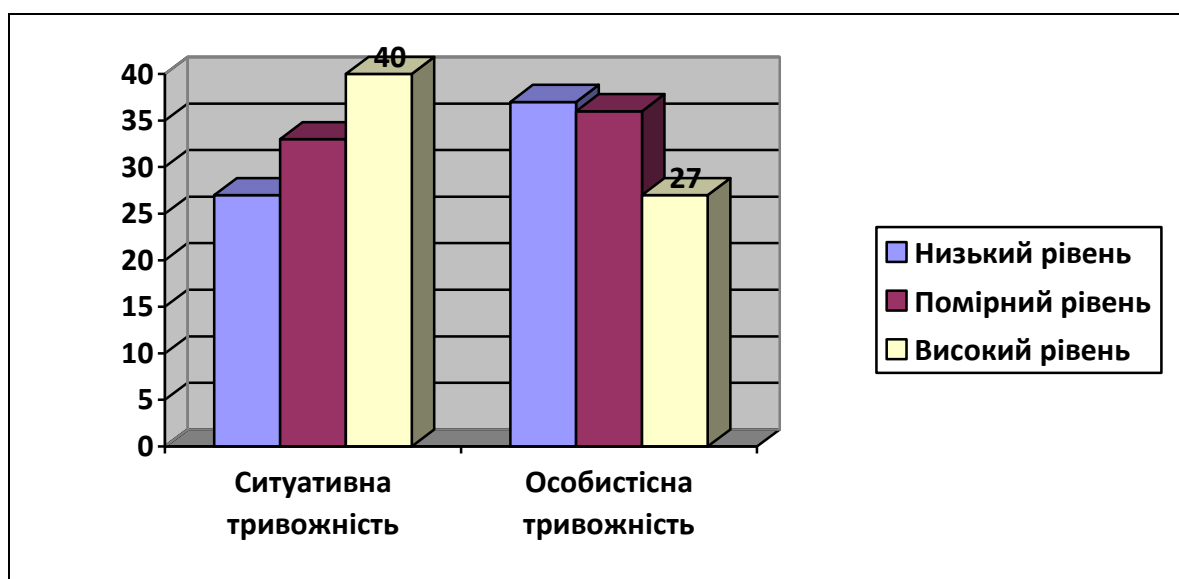


Рис. 2.1. Показники за методикою виявлення тривожності Спілбергера-Ханіна

Кожна шкала має три рівні:

- До 30 балів – низький рівень;
- 31-44 бали – помірний рівень;
- 45-80 – високий рівень.

Отже, в результаті дослідження рекреативної тривожності:

– 27% мам (від 20 до 30 балів) мають низький рівень тривожності, таких людей більше стимулює повідомлення про невдачу. Вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність в показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі»;

– 33% мам мають помірний рівень тривожності (від 31 до 44 балів), помірна кількість тривоги має конструктивний вплив на організм. Іншими словами, просте задоволення не є сенсом життя;

– 40 % мам мають високий рівень тривожності (від 45 і більше), що передбачає схильність до прояву тривоги в ситуаціях оцінки її компетентності. В цьому випадку слід знизити суб'єктивну значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності і формування почуття впевненості в успіху.

Діагностика особистісної тривожності мам:

– 27% має низький рівень тривожності (від 20 до 30 балів), це говорить про те, що ці матері впевнені в собі, здатні впоратися без паніки з будь-якими труднощами;

– 36% помірний рівень тривожності (від 31 до 44 балів) характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги;

– 37% високий рівень тривожності (від 45 і більше), прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Також для діагностики рівня тривожності матерів було обрано «Особистісну шкалу прояву тривоги Дж. Тейлор», що була модифікована

Т. А. Немчиним у 1966 році (див. Додаток Б). Даний опитувальник застосовується як в індивідуальній формі, так і в груповій.

Опитувальник був створений для визначення у випробовуваних рівня тривожності. Подібні стани виникають у людини в результаті зміни свідомої оцінки оточуючих і себе. Тривожність не завжди виступає як негативна риса, в деяких життєвих ситуаціях вона дозволяє краще і ефективніше справлятися із завданнями. Люди з підвищеним ступенем занепокоєння набагато продуктивніше виконують свої функції, коли їх хвалять за успіхи. З низьким показником, навпаки, – коли дізнаються про свої помилки.

Методика допомагає виявити п'ять рівнів тривожності:

- Низький рівень – 0-5 балів (далі НР);
- Середній (з тенденцією до низького) – 5-15 балів (далі СНР);
- Середній (з тенденцією до високого) – 15-25 балів (далі СВР);
- Високий – 25-40 балів (далі В);
- Дуже високий рівень – 40-50 балів (далі ДВР).

Опитувальник складається з 50 тверджень, що містять набір тверджень щодо рис характеру. Шляхом кількісного аналізу отриманих даних, було виявлено наступні результати у відсотковому співвідношенні, серед опитуваних мам дітей-дошкільників. Отриманні сирі бали подано в Додатку Е.

За допомогою опитувальника можна виявити 5 рівнів тривожності:

- Низький рівень – 13%;
- Середній (з тенденцією до низького) – 24%;
- Середній (з тенденцією до високого) – 16%;
- Високий – 27% ;
- Дуже високий рівень – 20%.

Отже, після проведення діагностики рівня тривожності матерів за допомогою опитувальника «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор», було отримано наступні результати у відсотковому співвідношенні (Рис. 2.2.):

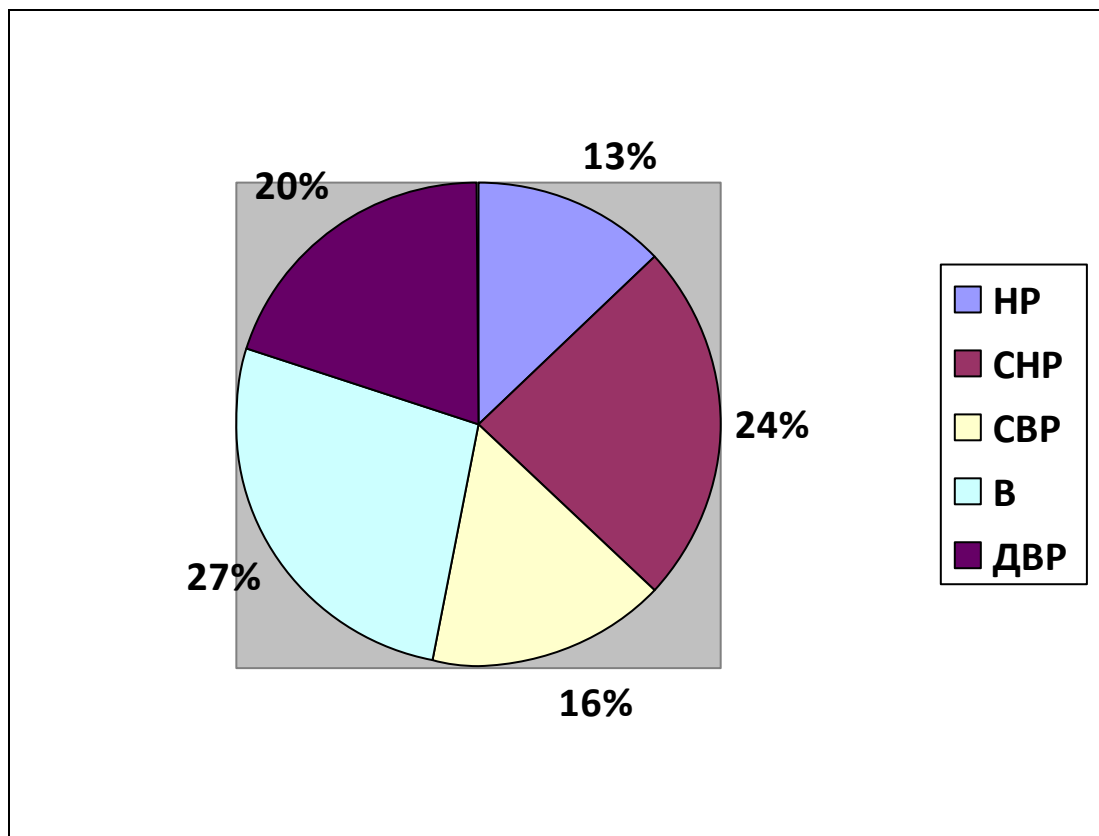


Рис. 2.2. Результати за опитувальником Дж. Тейлор

Матері з низьким рівнем тривожності можуть здаватися нечутливими, лінивими та безвідповідальними. Але це не завжди так. Вони також здатні відчувати страх і напруженість, але лише на даний момент, коли потенційно небезпечна ситуація вже виникла.

Середній (з низькою тенденцією) індикатор Люди, що належать до середнього рівня з тенденцією до високого мають свою думку, знають як її висловити і захистити. Вони мають досить високу самооцінку і незалежність поглядів. Спокійно відноситься до критики.

Особи, що мають середній рівень близький до високого, характеризуються спокійним емоційним станом, комунікабельні, з помірною самооцінкою. Це більш відкриті люди, на відміну від тих, хто має високу тривогу. Але вони також можуть відчувати безпричинну стурбованість, коли для цього немає видимих причин.

На відміну від інших, люди з високою тривожністю мають високу емоційність, низьку самооцінку. Вони чутливі до критики, бояться висловити свої

думки та висловлювати почуття. Такі люди працюють гірше у стресових ситуаціях, фізичні прояви тривоги можуть спостерігатися.

А в людей, що мають дуже високий рівень тривоги, можуть бути наявні психічні розлади. Суб'єкт відчуває загрозу, дискомфорт, тривогу навіть у тих життєвих ситуаціях, які цього не несуть. Він дуже критичний для себе. Існують труднощі в дослідженнях, роботі, спілкуванні з людьми, агресія до них. Такі люди не можуть впоратися з тривогою та агресією самі, тому з ними необхідно проводити корекційну роботу.

2.2 Вивчення емоційного стану дитини дошкільного віку

Як свідчать експериментальні дослідження, проведені нещодавно, тривожність дошкільнят є найпоширенішими явищами (І.В. Дубровіна, В.І. Гарбузов, А.І. Захаров, Е. Б. Ковальова та інші).

Вивчаючи вікову динаміку тривоги, Лаврент'єва Т. В. говорить про те, що шестирічна дитина, на відміну від дворічної, вже може не показати страх або сльози. Вона вчиться не тільки значно керувати вираженням своїх почуттів, щоб показати їх у культурно прийнятному вигляді, але також свідомо їх використовувати, інформуючи інших про свій досвід, впливаючи на них.

Базова тривога часто відбивається на взаєминах у сім'ї, на методах та стилях виховання, утворюючи порочне коло, тривожні батьки виховують собі таких тривожних дітей. Вирватися з цього кола складно, найчастіше це триває з покоління до покоління [14, с.15].

В даний час, в умовах соціальної мінливості, на сучасну дитину ллється величезний потік несприятливих факторів, які можуть не тільки загальмувати розвиток потенційних можливостей індивіда, а й викликати регрес. Тому велика увага до питання виховання здорового сучасного покоління, особливе становище у зв'язку з цим займає вивчення тривожності на роботах вітчизняних психологів та психотерапевтів, які вказують на зростання числа дітей з різноманітними

страхами та фобіями, підвищеною збудливістю та тривожністю [3, с.1]

Дитяча тривожність виявляється у негативному емоційному тлі дитини, визначається пригніченістю, неконтактністю, поганим настроєм, подивом, страхом, нерозумінням. Дитина практично не усміхається або робить це награно (спотворено), обличчя виражає смуток чи має нейтральне виражене.

Невпевнена в собі дитина, схильна до коливань, невпевнена в істинності чогось, боязка, тривожна, несамостійна, нерідко інфантильна, піддатлива, сприйнятлива. Така дитина передчує небезпеку від інших, чекає нападу, образливих жартів. Вона часто не справляється з поставленими завданнями у грі, зі справою. Це викликає утворення реакцій психологічного захисту у вигляді деструктивної поведінки, спрямованої на інших або замкнутості.

Тривожні діти мають схильність до «шкідливих звичок» невротичного характеру: смокчуть пальці, кусають губи, гризуть нігті, висмикують волосся, гризуть ручки, займаються онанізмом. Маніпуляція з власним тілом знижує їх емоційне напруження [7, с.15].

На даний час актуальна проблема тривожності дітей дошкільного віку, цей факт підтверджують сучасні дослідження. Абакарова Е. Г. провела дослідження тривожності дітей 3-7 років за умов дошкільної освіти. За отриманими результатами 42% дітей мають високий рівень (якщо порівняти з дослідженням 1998 року Макшанцева Л.В.), то ця цифра була 18,5%.

На сьогодні існує доволі багатий діагностичний інструментарій вивчення емоційної сфери особистості. Це пов'язано з тим, що сама по собі емоція не має свого власного продукту, а отже може бути вивчена лише опосередковано. Можна сказати, що кожен конкретний метод діагностики емоційної сфери особистості в своїй основі має один основний компонент, крізь призму якого й відбувається оцінка емоційного стану.

Тобто, кожна конкретна методика фіксує певну емоцію, або загальний емоційний стан особистості на основі певного критерію (зміна в поведінці, міміці; вибір кольору; деталі рисунка; вибір конкретної картинки тощо).

Отже, в загальному вигляді, за критерієм параметру, на основі якого реєструється емоція, всі методи діагностики можна поділити на 6 основних видів:

- методи діагностики на основі слухових критеріїв;
- діагностика на основі змін поведінки (рухи, міміка тощо);
- діагностика на основі вибору кольору;
- діагностика на основі малюнку;
- діагностика на основі відповідей на питання (тестові методи);
- діагностика за допомогою ляльки.

Для діагностики дитячої тривожності нами було обрано проєктивну методику «Вибери потрібне обличчя», що розроблена американськими психологами Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен (Додаток В). Проєктивний тест досліджує характерну тривогу дитини в типових життєвих ситуаціях (де відповідні властивості особистості проявляються в найбільшій мірі). У той же час, тривога розглядається як риса особистості, функція якої полягає в забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні, а в той же час має негативні наслідки.

Вони полягають, зокрема, в гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів. Висока тривожність супроводжується зазвичай високорозвиненою потребою уникнення невдач, що істотно перешкоджає прагненню до досягнення успіхів.

Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатньо хорошу емоційну пристосованість, адаптованість дитини до життєвих ситуацій, що викликають занепокоєння.

Тривога, випробувана дитиною в одній ситуації, не обов'язково з'являється в іншому випадку. Значення ситуації залежить від негативного емоційного досвіду, придбаного дитиною у цих ситуаціях. Негативний емоційний досвід утворює тривогу як рису особистості та відповідну поведінку дитини. Психодіагностична тривога розкриває внутрішнє ставлення цієї дитини до певних соціальних ситуацій, розкриває природу відносин дитини з навколишнім середовищем, зокрема у сім'ї, у дитячому садку. Отримані сирі бали подано в Додатку Ж.

Після проходження методики з кожною дитиною було розраховано Індекс Тривожності (ІТ), через формулу:

$$ІТ = \frac{X * 100}{14}, \text{ де } X - \text{кількість емоційних негативних виборів.}$$

Залежно від рівня тривожного індексу діти поділяються на 3 групи:

- а) високий рівень тривоги (вище 50%);
- б) середній рівень тривоги (від 20 до 50%);
- в) низький рівень тривоги (від 0 до 20%).

В результаті проведення кількісного аналізу, було отримано показники тривожності серед дошкільників у відсотковому співвідношенні (рис. 2.3.):

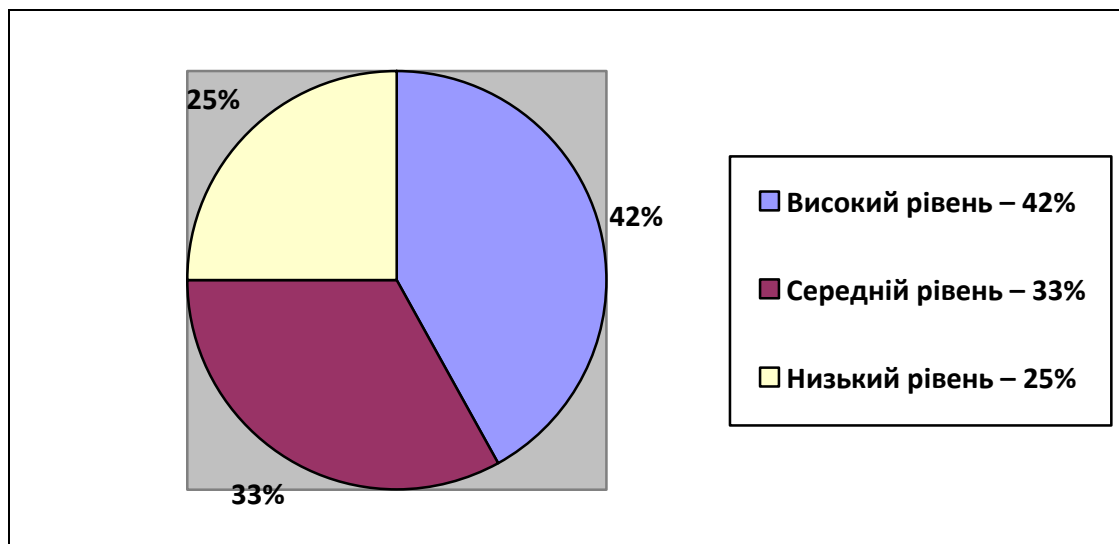


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення за методикою «Вибери потрібне обличчя»

Для діагностики особливостей внутрішньосімейних відносин обрано методику «Кінестетичний малюнок сім'ї», що була розроблена Р. Бернзом та С. Кауфманом.

Тест допомагає визначити ставлення дитини до членів всієї родини, сімейних відносин, які викликають занепокоєння та страх малювання, показує, як дитина сприймає відносини з іншими членами сім'ї та її місцем у сім'ї.

Дана методика виділяє 5 симптомо-комплексів:

1. Сприятлива сімейна ситуація;

2. Тривога;
3. Конфліктність у сім'ї;
4. Почуття неповноцінності;
5. Ворожість у сімейній ситуації.

Особливість обраної методики полягає в тому, що інтерпретація даних дозволяє отримати не лише кількісний, але й якісний аналіз. Отримані сирі бали подані в Додатку И. В результаті проведення та інтерпретації за методикою «Кінестетичний малюнок сім'ї», було отримано наступні показники, що зображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Кінестетичний малюнок сім'ї»

Симптомокомплекс Кількість осіб	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Сприятлива сімейна ситуація	12	17	1
Тривога	11	11	8
Конфліктність у сім'ї	2	16	12
Почуття неповноцінності	2	17	11
Ворожість у сімейній ситуації	2	19	9

Слід зазначити, що найвищі показники було отримано за симптомокомплексами «Ворожість у сімейній ситуації», «Почуття

неповноцінності» та «Сприятлива сімейна ситуація». Для наочності отримані результати за допомогою кількісного аналізу даних виражено у відсотковому співвідношенні та зображено на рис. 2.4.

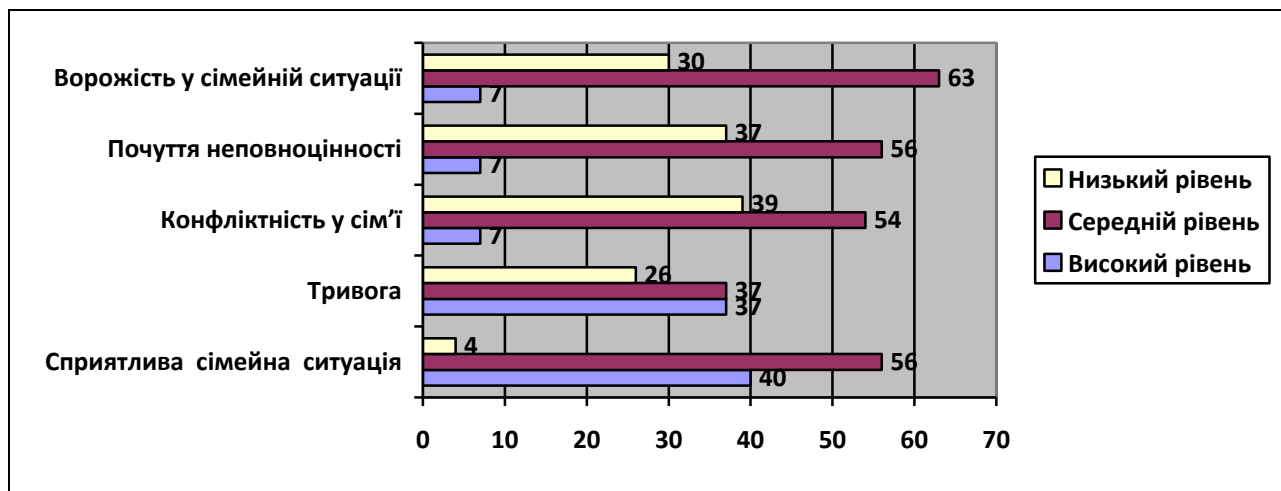


Рис. 2.4. Показники за методикою «Кінестетичний малюнок сім'ї»

Також проведено якісний аналіз отриманих малюнків, що допомагає більш точно зрозуміти одержані показники. Даний вид аналізу проводився на основі бесід с дітьми шляхом уточнення та розшифрування, за допомогою додаткових запитань. Частіше всього, при високому рівні за шкалою «Сприятлива сімейна ситуація», діти зображували на своїх малюнках спільну діяльність усіх членів сім'ї, адекватне розташування осіб на аркуші та хорошу якість ліній. Діти, що отримали низькі показники за шкалою «Конфліктність у сім'ї», малювали бар'єри між фігурами, фігури, що стоять спиною, їх малюнок не відповідав вербальному супроводу та розповіді. Особи з високим рівнем тривожності застосовували велику кількість штриховки та жирних ліній, лінії над малюнком та приділяли надмірну увагу до деталей.

При низьких показниках за шкалою «Почуття неповноцінності», автор малюнка зображував себе непропорційно маленьким, відносно інших членів родини та зазвичай у нижній частині аркуша. На противагу цьому, діти з високими показниками за цією шкалою зображували себе поруч з іншими та

достатньо великих розмірів. Найрозповсюдженішим маркером для дітей з високими показниками за шкалою «Ворожість у сімейній ситуації» є агресивна або закреслена позиція фігури, а також довгі пальці та розведені в сторони руки.

2.3. Аналіз впливу тривожності матері на емоційний стан дитини

Причини тривожності дошкільника криються в способах комунікації батьків з дитиною. Найчастіше способи взаємодії в сім'ї можуть сприяти формуванню тривожності у дитини. Наприклад, висока ймовірність виховати тривожну дитину, при здійсненні виховання за типом гіперпротекції. Гіперпротекція – це надмірна турбота про дитину. В такому випадку взаємодія дорослого з дитиною має авторитарний характер, внаслідок чого, вона втрачає впевненість в собі і в своїх силах, часто побоюється оціночних суджень на свою адресу, набуває почуття занепокоєння, вважає, що він робить щось не за правилами, тобто відчуває почуття тривоги, яке може зафіксуватися і деформуватися в стабільне особистісне утворення – тривожність.

До постановки таких відносин з дитиною схильні батьки з певним набором характерних рис – недовірливі, боязкі, невпевнені в собі, тривожні. Встановивши тісний емоційний контакт, така мама нагороджує своїми фобіями і страхами сина або дочку, при цьому сприяючи формуванню тривожності [18]. Мати, яка знаходиться в стані тривоги, мимоволі намагається оберігати дитину від подій і факторів, які, так чи інакше, нагадують про її страхи і тривоги. Також каналом передачі занепокоєння є турбота матері про дитину, що складається з тисячі передчуттів, тривог і побоювань [4, с. 55].

Каталізатором тривожності дитини можуть бути такі фактори, як надмірні вимоги з боку батьків і вихователів, так як вони стимулюють ситуацію хронічної неуспішності. Стикаючись з безперервними розбіжностями між реальними можливостями і тією високою планкою, яка встановлена дорослими, дитина відчуває занепокоєння, які перетікають в тривожність.

Варто відзначити, що повне відгородження дітей від негативних факторів і середовища, не є виходом і адекватним рішенням. Дітям необхідне зіткнення з ними, при батьківській підтримці, також мама повинна вміти пояснити свій емоційний стан дитині, а не приховувати його [27]. Дана поведінка покаже дитині, що світ в цілому безпечний і з будь-якими труднощами можна впоратися. Це дозволить формувати впевненість в собі і психологічну стійкість. З вище сказаного, можна зробити висновок, що діти тривожних батьків не приречені на повтор «тривожного життя», хоча можливість її повторити висока. Для того, щоб діти і батьки отримували своєчасну допомогу необхідні статистичні дані, всебічний розбір проблеми, програми корекції та допомоги для батьків і дітей.

Все вищесказане наочно відображено в зведеній таблиці (табл. 2. 4), де зібрано результати діагностичного матеріалу після обробки та кількісного аналізу даних. Можна наочно побачити, що у дітей тривожних мам на високому рівні знаходяться такі показники, як:

- Тривожність;
- Почуття неповноцінності;
- Ворожість у сімейній ситуації;
- Конфліктність в сім'ї.

Для більш точного математичного аналізу ми провели розрахунки за допомогою кореляційного аналізу Пірсона, що створений для встановлення прямого зв'язку між змінними величинами. Це є важливим етапом в нашому дослідженні, адже необхідно визначити, чи існує статистично достовірний зв'язок між рівнем тривожності у мам та їх дітей відповідно. Коефіцієнт кореляції (r) дорівнює 0.528, що свідчить про позитивний зв'язок, тобто, зі збільшенням рівня тривожності у мам – збільшується рівень тривожності у дітей. Зв'язок між досліджуваними ознаками – прямий, тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока-помітна, число ступенів свободи (f) становить 28.

**Зведенні данні впливу материнської тривожності на емоційну сферу
дитини**

<i>№ пари</i>	<i>Ситуативна тривожність</i>	<i>Особистісна тривожність</i>	<i>Тривожність (Тейлор)</i>	<i>Сприятлива сімейна ситуація</i>	<i>Тривога</i>	<i>Конфліктність у сім'ї</i>	<i>Почуття неповноцінності</i>	<i>Ворожість у сімейній</i>	<i>Індекс Тривожності (%)</i>
1.	34	39	12	20	13	5	7	8	30%
2.	23	43	10	17	11	9	6	11	11%
3.	47	53	30	10	21	10	18	19	60%
4.	50	64	41	13	24	8	20	16	36%
5.	40	42	13	18	16	11	8	7	57%
6.	25	39	10	15	14	10	10	7	51%
7.	63	72	38	10	20	16	18	16	25%
8.	28	27	5	15	10	9	13	14	15%
9.	51	75	29	13	22	21	17	14	53%
10.	38	22	7	22	9	10	7	6	17%
11.	49	25	3	23	10	7	8	10	9%
12.	73	71	45	14	23	19	16	17	41%
13.	35	27	5	20	10	11	8	7	10%
14.	21	40	20	25	9	12	10	12	22%
15.	23	26	8	24	11	12	11	8	13%
16.	78	69	42	14	23	15	16	18	53%
17.	64	55	46	18	22	17	20	20	58%
18.	41	36	18	20	12	11	15	12	33%
19.	23	21	26	22	10	9	12	12	17%
20.	43	53	33	19	12	10	8	10	52%

21.	25	30	3	23	13	9	11	13	8%
22.	76	70	45	15	24	16	17	20	56%
23.	41	38	10	19	10	11	13	15	52%
24.	71	39	18	23	9	13	9	11	50%
25.	63	74	31	17	22	18	15	19	55%
26.	25	22	39	20	13	9	10	9	13%
27.	38	33	22	25	15	12	12	12	39%
28.	76	32	16	15	23	20	14	18	26%
29.	34	39	17	23	10	15	13	13	43%
30.	55	67	40	17	24	19	17	19	51%

Висновки до другого розділу

Нами було реалізовано емпіричне дослідження взаємозв'язку показників тривожності у дошкільників та їх мам. Дослідження проводилося на базі дитячого садка №48. Вибірка складала 30 дітей віком 3-6 років та їх мам, загальний обсяг вибірки – 60 осіб.

Аналіз тривожності у дошкільників та їх мам було реалізовано за допомогою методичного матеріалу:

1. Тест Спілбергера-Ханіна на визначення особистісної та ситуативної тривожності;
2. Опитувальник «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор»;
3. Методика «Обери потрібне обличчя» Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен;
4. Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» Р. Бернз та С. Кауфман.

Тривожність дошкільнят в дійсності взаємопов'язана з ситуативною тривогою батьків. Наше дослідження показує наявність батьківської тривожності як фактора, який впливає на формування тривожності у дітей. Про це свідчать

дані отриманні за допомогою кореляційного аналізу Пірсона, виявлено позитивний зв'язок, що показує тісну залежність між тривожністю у мам та її вплив на дітей дошкільного віку. Коефіцієнт кореляції (r) дорівнює 0.528, що свідчить про позитивний зв'язок, тобто, зі збільшенням рівня тривожності у мам – збільшується рівень тривожності у дітей.

При цьому, особистісна тривога батьків не є значущим показником для формування тривожності у дитини. Ми припускаємо, що такі висновки дослідження утворилися з причини того, що якості особистості в дошкільному віці ще не утворюються в характеристики, тому «якості особистості» матерів, такі як тривожність, надають лише непрямий вплив на формування дитини. Частіше дошкільник орієнтуються на емоційні реакції, невербальні показники, тобто ситуативні характеристики в комунікації з батьками. Відповідно до цього, ситуативна тривожність мами, стає сигналом про тривогу для дитини.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

3.1 Програма корекційних занять спрямована на зниження рівня тривожності матерів

Корекційна програма складається з 7 тренінгових занять з мамами (табл. 3.1), зустрічі проводилися раз на тиждень. Кожен тренінг складається зі вступної частини-розігріву, основної частини та рефлексії, розрахований на 1,5-2 години.

Запропонована програма включає комплекс психолого-педагогічних технік прямого та опосередкованого впливу, що забезпечує розвиток емоційної стабільності та стресостійкості, а також позитивно впливає на формування сприятливих стосунків (див. Додаток Г).

Психокорекційна програма спрямована на попередження та зниження рівня тривожності, як властивості особистості. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути корисними для студентів при підготовці до групових, лабораторних занять, при написанні курсових та інших робіт. Також можуть бути корисними викладачами при розробці лекційних занять та практичними психологами під час консультацій та психотерапевтичних зустрічей. Дана програма може знадобитися психологам в дошкільних та шкільних установах. Також може бути застосована в роботі з людьми 18-60 років, які мають високий рівень тривожності.

Мета: допомогти мамам знизити особистісну тривожність та розвинути навички саморегуляції емоційного стану, особливо рівня ситуативної тривожності; надання досвіду переживання емоцій і розпізнавання образів, що оволодівають в нормальному не стресовому стані; сформувати базові навички щодо подолання стану тривоги та психологічної скутості.

**Тренінгова програма для мам спрямована на зниження рівня
тривожності матерів**

<i>Дата проведення</i>	<i>Вправи</i>	<i>Кількість годин</i>
17. 09. 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Візитка. 2. Закритий клуб. 3. Моя тривожність 4. Рефлексія 	1 год 30 хвилин
24. 09. 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лист самому собі 2. Чорний список 3. Мотивація 4. Рожеві окуляри 5. Чарівні подарунки 	2 години
01.10. 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недитячі заборони 2. Заборона в надзвичайних ситуаціях 3. Заземлення 4. М'язова релаксація 	2 години
08. 10. 2021	<ol style="list-style-type: none"> 1. Асоціації 2. Твій стан 3. Зворотній зв'язок 4. М'язова релаксація 	2 години

Продовження таблиці 3.1

15.10.2021	<ol style="list-style-type: none">1. Вентиляція2. Техніка управління настроєм3. Тривожна скульптура4. 4. Медитація «Улюблене місце»	1 год 30 хвилин
22.10.2021	<ol style="list-style-type: none">1. Асоціації2. Стан тривоги та спокою3. Золота рибка4. Папір все стерпить5. Рефлексія	2 години
29.10.2021	<ol style="list-style-type: none">1. Ресурсний стан2. Емоційний баланс3. Концентрація на предметі4. Лист самому собі	2 години

Психокорекційна програма розроблена з урахуванням вікових особливостей досліджуваних. Кожне заняття складається з 4-5 вправ, що підібрано та гармонійно поєднано між собою та займає в середньому 1,3-2 години. Кожне заняття обов'язково закінчується рефлексією (аби засвоїти та обговорити отриманні навички та зроблені висновки) або медитацією для зняття фізичної та емоційної напруги.

Перше заняття спрямоване на знайомство учасників групи, складання графіку, проведення інструктажу та ознайомлення з цілями даних зустрічей, з урахуванням побажань та пропозицій учасників. Також на меті є вивчення уявлень про тривогу, причини її прояву, опис стану тривоги.

Основними завданнями другої зустрічі є збільшення мотивації для учасників тренінгів, стимулювання їх рефлексії щодо їх особистих якостей та цілей, переоцінка власних страхів та побоювань, асоціація з власним вдалим досвідом. Також важливе усвідомлення позитивних, оптимістичних емоцій, розвиток здатності знайти позитивні враження у повсякденному житті, збір та інтеграція досвіду, завершення тренінгу в позитивному емоційному ключі.

Метою третьої зустрічі є поставити батьків на місце дітей та показати, що відчуває її дитина. Також здійснено акцент на шляхи зняття внутрішньої напруженості, агресії, гніву, придбання навичок, що допомагають позбутися від обурення.

На четвертому тренінговому занятті основний вектор направлено на розвиток здатності розуміти та прогнозувати стани, відносини та людські властивості, навчити впоратися з м'язовою напругою. Формування в мам уявлення про їх унікальність, збагачення свідомості позитивними, емоційно забарвленими зображеннями, пов'язаними з усіма сторонами особистості.

П'яте заняття має на меті допомогу в «розплутуванні складного клубка» особистих проблем та розвиток здатності управляти настроєм – хоча б в малому ступені. Надзвичайно важливо надати допомогу в подоланні стану тривоги, знятті психологічної скутості шляхом застосування медитативних практик.

Шосте заняття починається з розігріву, аби учасники могли налаштуватися на роботу та почувати себе комфортно. Також проведення емоційний струс, через надання можливості відчути себе в ситуації тривоги, звернути увагу на своє самопочуття в цій ситуації. Вправа «Золота рибка» спрямована на підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття. Також заняття включає в себе арт-терапевтичну вправу, що розрахована на зображення

на аркуші паперу свого негативного переживання та емоціями, що з ним пов'язані.

На сьомій, заключній зустрічі ми повернулися до вправи «Лист самому собі», яку виконували на першому занятті, її метою є збільшення мотивації для учасників тренінгів, стимулювання їх рефлексії щодо їх особистих якостей та цілей. Було створено портрет свого ресурсного стану за допомогою певних запитань, а також проведено вправу «Емоційний баланс», що спрямована на розвиток навичок управління емоціями інших. Завершено цикл тренінгових занять рефлексією, де кожен учасник мав змогу поділитися своїми враженнями, станами, результатом проробленої роботи.

3.2 Порівняльний аналіз отриманих результатів констатувального та формувального експериментів

Метою реалізованого дослідження було не лише виявити пряму чи опосередковану залежність між тривожністю матері та дитячою тривожністю, але й розробити корекційну програму та апробувати її. Для перевірки результативності тренінгової роботи з мамами проведено повторну діагностику за допомогою методик «Тест Спілбергера-Ханіна на визначення особистісної та ситуативної тривожності» та опитувальника «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор».

Аналіз отриманих результатів, показав зниження показників особистісної та ситуативної тривожності після проведення корекційної роботи. Якщо на констатувальному етапі експерименту 40% мам мали високий рівень ситуативної тривожності, то на етапі формувального експерименту ця цифра знизилася до 36% (табл. 3.2).

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального експериментів за методикою Спілбергера-Ханіна

<i>Рівень тривожності</i> <i>Вид тривожності</i>	<i>Констатувальний експеримент</i>		<i>Формувальний експеримент</i>	
	<i>Ситуативна тривожність</i>	<i>Особистісна тривожність</i>	<i>Ситуативна тривожність</i>	<i>Особистісна тривожність</i>
Низький рівень	27%	27%	29%	31%
Помірний рівень	33%	36%	35%	34%
Високий рівень	40%	37%	36%	35%

Для перевірки достовірності отриманих даних та ефективності проведеної корекційної роботи ми здійснили обчислення за допомогою t-критерію Ст'юдента для залежних змінних, порівнюючи результати, що були отримані до проведення тренінгової роботи та після неї (рис. 3.1). Т-критерій Ст'юдента – загальна назва для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв), заснованих на розподілі Ст'юдента.

При обчисленні результатів за шкалою ситуативної тривожності, отримані наступні дані: число ступенів свободи – 28, t-емпіричне – $t_{emp.} = 3.84278$.

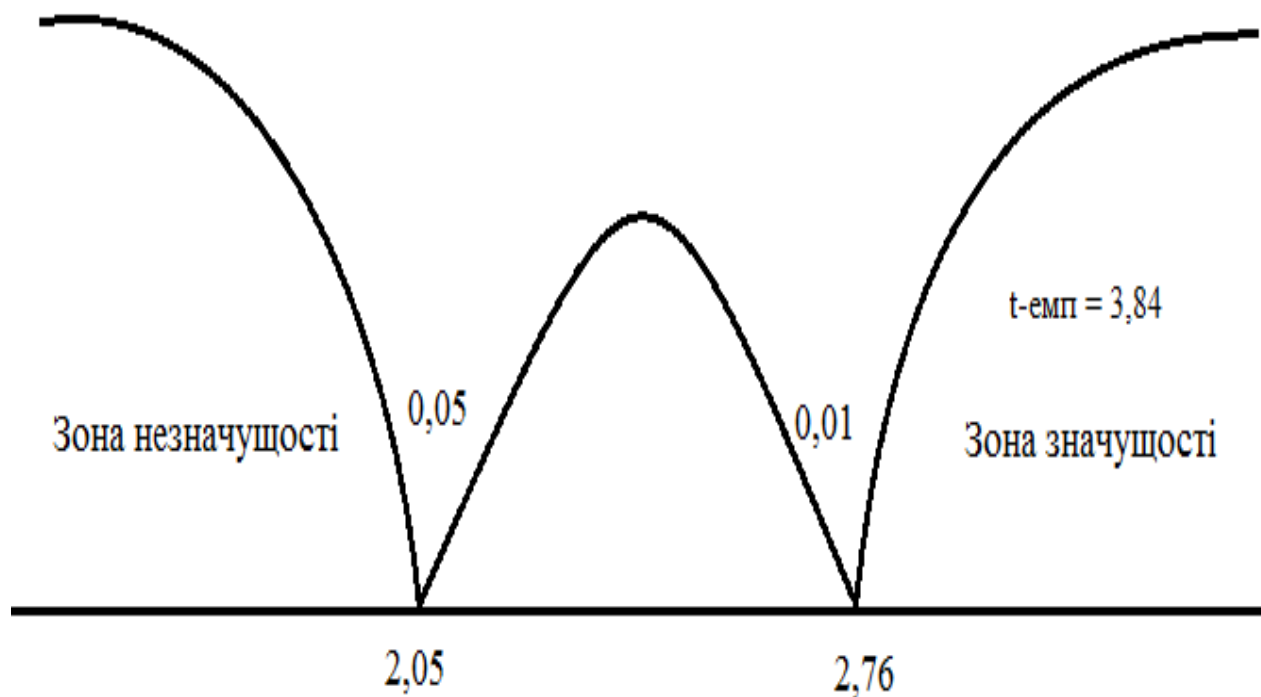


Рис. 3.1. t-критерій Ст'юдента за шкалою ситуативної тривожності

Отримані розрахунки свідчать про те, що показники рівня ситуативно тривожності дійсно змінилися після проведення колекційної роботи та відображають позитивну динаміку, $t_{\text{емпіричне}}$ знаходиться в зоні значущості.

При розрахунках критерію Ст'юдента за шкалою особистісної тривожності отримано наступні дані: $t_{\text{емпіричне}} - t_{\text{темп.}} = 3,58$, при числі ступенів свободи – 28 та критичних значеннях 2,05 при $p \leq 0,05$ та 2,76 при $p \leq 0,01$, що свідчить про статистично значимі результати (рис. 3.2). Це говорить про те, що рівень тривожності матерів знизився, отже розроблена корекційна програма та методика її проведення має позитивний вплив і є дієвою.

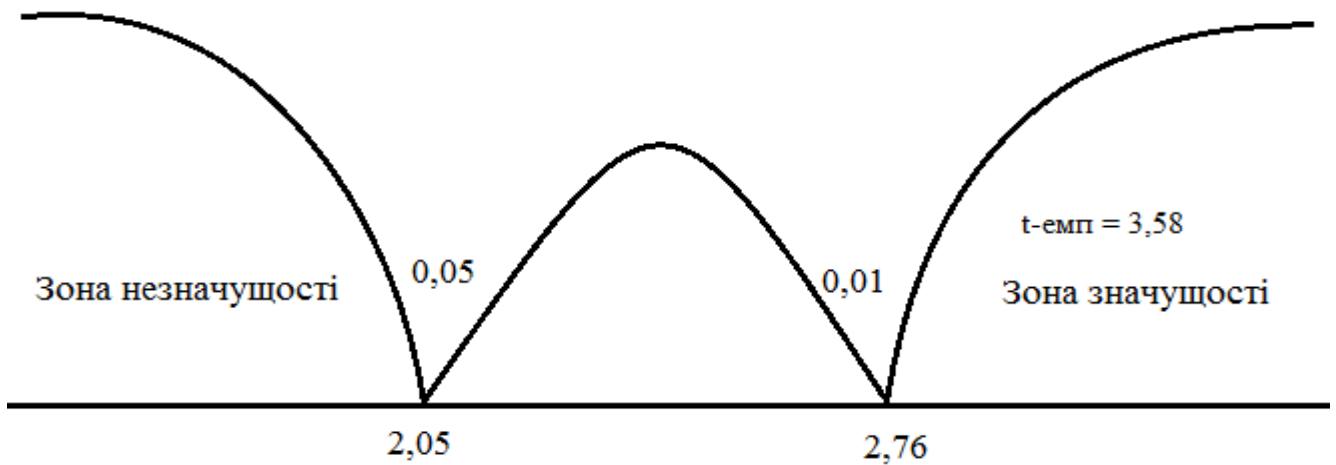


Рис. 3.2. t-критерій Ст'юдента за шкалою особистісної тривожності

Можемо зробити висновки, що в результаті проведення корекційної роботи високі показники знизилися, звичайно, більших змін зазнали показники ситуативної тривожності, адже особистісна тривожність формується в людини вже з дитинства і на її корекцію потрібно набагато більше часу та комплексний підхід. Позитивна динаміка спостерігається й за результатами, що отримані за допомогою опитувальника «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (рис 3.3).

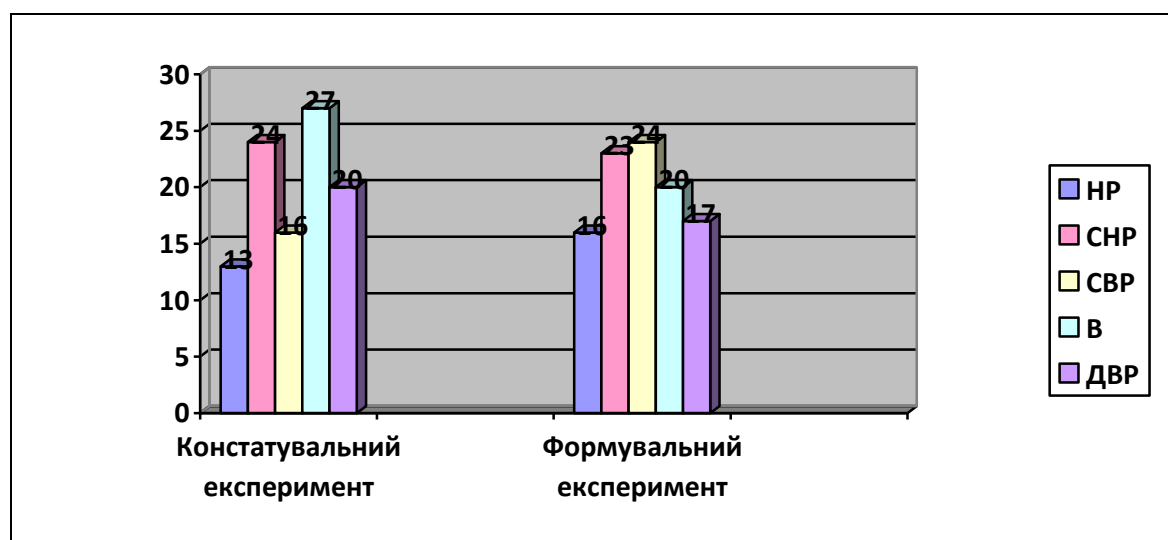


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз даних на за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор»

Якщо на початку дослідження до дуже високого рівня належало 20% досліджуваних, то на етапі формуючого експерименту ця категорія складає 17% вибірки. Також є позитивні зсуви й на низькому рівні тривожності: на етапі констатувального експерименту – 13%, формувальному – 16%.

Для обчислення отриманих даних за методикою Джанет Тейлор, також обрано t-критерій Ст'юдента. Результати обчислення за допомогою t-критерію Ст'юдента свідчать про значимість змін, після проведення корекційної роботи, адже $t_{\text{емп}} = 4,93$, при числі ступенів свободи – 28 та критичних значеннях 2,05 при $p \leq 0.05$ та 2.76 при $p \leq 0.01$.

3.3 Методичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку

В результаті дослідження виявлено, що тривожність матері впливає не лише на високий рівень дитячої тривожності, але й на інші складові емоційної сфери, тому було розроблено декілька рекомендацій для мам.

Перший блок рекомендацій спрямовано для мам, на самостійне подолання власної тривожності.

Тривожність тісно пов'язана із сором'язливістю та замкненістю. Отже, для зниження рівня тривожності потрібно працювати над впевненістю у собі, формуванням адекватної самооцінки, позбавленням сором'язливості. Перелічимо кілька загальних порад:

1. Не хвилюйтеся з приводу того, що не сталося.
2. Виховуйте в собі здатність і бажання йти на компроміс, співпрацю, взаємодопомогу при виникненні непорозуміння з оточуючими людьми.
3. Піклуйтеся про свій фізичний та емоційний стан. Наприклад, візьміть за правило робити ранкову зарядку, не перевантажувати себе інтелектуально, навчіться говорити «ні» або навпаки допомагати людям, які оточують.
4. Любіть себе. Не бійтеся створювати комфортні для себе умови.

5. Підвищуйте комунікативні навички, навчайтеся ефективному спілкуванню без конфліктів.

6. Вчіться саморегуляції. Ефективні такі способи:

– перемикання («Це буде завтра, а сьогодні я не буду про це думати і прочитаю цю книгу»);

– відволікання (усунення чинника, що турбує за допомогою сили волі);

– зниження значущості («Це всього лише доповідь. Так, він має публічний характер, але я впевнена у своїх силах, можу пояснити кожну фразу);

– продумування плану Б (від мети відступати не можна, як кажуть, «В алфавіті 33 літери, отже, у вас 33 плани»);

– наведення додаткових довідок (вам дали незнайому адресу – знайдіть її на карті, перегляньте візуалізацію вулиць, знайдіть орієнтири);

– фізична розминка (спорт знімає стрес і втому, розслаблює мозок, підвищує його активність, сприяє виробленню нових ідей та свіжих поглядів на ситуацію);

– тимчасове відстрочення мети із зміною плану її досягнення, тобто включення нових етапів та ідей;

– спогади про попередні ситуації успіху та гордість за себе або просто про позитивні приємні моменти з життя.

7. Ніколи не замикайтеся в собі, діліться своїми переживаннями з людьми, яким ви довіряєте.

8. Знайдіть «віддушину». Кожна людина має свої захоплення, хобі, яке приносить задоволення. Ви повинні знати, що незважаючи ні на що у вас є ця улюблена справа. І навіть якщо все буде «валитись», вона допоможе зарядитися позитивними емоціями та думками.

9. Розберіться, з чого складається ваша тривожність. Зазвичай це комплекс емоцій, серед яких страх є постійним компонентом. Можуть зустрічатися такі варіанти, як «страх, сором і вина» або «страх, вина та гнів». Подумайте, що можна зробити із ситуацією, через яку виникають дані почуття.

Шляхи подолання ситуативної тривожності:

1. *«Дзвінок другу»*. Коли ви тривожитеся, то не можете адекватно оцінити ситуацію, в голову лізуть тільки всякі жахи. Наприклад, дитина спізнюється додому з занять на 20 хвилин, а його телефон недоступний. Якщо в цей момент зателефонувати подрузі, вона напевно скаже: «Не хвилюйся, напевно у нього просто сів телефон!» Інша людина, яка не охоплена цією тривогою, допомагає запуснути процес мислення. Ви починаєте обмірковувати ситуацію, і тривожність знижується.

2. *«Найгірший варіант»*. У момент, коли ви охоплені тривогою, уявіть найгірший варіант розвитку подій і обміркуйте стратегію ваших дій. Наприклад, ви турбуєтеся, що дитина не здасть іспит. Що тоді трапиться? Як вона і ви будете виходити з цієї ситуації? Який план Б можна придумати? Розмірковуючи над стратегією, ви заспокоїтеся.

3. *«Хто критикує»*. Якщо ви переживаєте через можливу негативну оцінку себе як мами, подумайте, хто дає вам цю негативну оцінку. Який образ виникає у вашій свідомості, коли ви думаєте про подібну критику? Поговоріть з цим образом, згадайте, на кого він схожий з вашого дитинства. Запитайте себе, чи завжди критичні оцінки цієї людини були адекватні? Бути може, в інших речах ви давно їх переросли, а в батьківстві ще ні.

4. *Поділ відповідальності з партнером*. Тривожній матері допомагає поділ відповідальності з батьком дитини – і навпаки. Не виключайте другого з батьків з процесу виховання. Нехай він теж приймає рішення, куди можна відпускати дитину, а куди ні, як планувати його майбутнє і так далі.

5. *З тренером, педагогом, викладачем*. Якщо дитина йде в похід або на екскурсію, розділіть відповідальність з супроводжуючим: будьте з ним в контакті, обговорюйте ситуацію і можливі заходи на випадок форс-мажору.

6. *З лікарем*. Цей спосіб підійде, якщо вас турбує здоров'я дитини. Консультація лікаря і дотримання його рекомендацій зменшить тривожність.

7. *Група підтримки*. Якщо ви турбуєтеся, чи достатньо ви хороша мама і правильно виховуєте дитину, знайдіть групу підтримки серед інших батьків. Зараз

таких груп дуже багато, іноді їх веде психолог, іноді це просто колектив батьків, присутніх для взаємної підтримки. Ви можете самі створити таку групу, якщо у вас є подруги з дітьми того ж віку.

Емоції відіграють важливу роль у житті дітей: допомагають сприймати дійсність та реагувати на неї. Проявляючись у поведінці, вони інформують дорослого про те, що дитині подобається, сердить чи засмучує.

У міру того, як дитина росте, її емоційний світ стає багатшим і різноманітнішим. Від базових (страху, радості та ін.) він переходить до складнішої гами почуттів: радіє і сердиться, захоплюється і дивується, ревнує та сумує. Змінюється і зовнішній прояв емоцій.

Тривожне дитинство – хвороблива юність.

Іноді дії дорослих сприяють розвитку цієї якості в дітей з віком. Вимоги дорослих, які дитина не в змозі виконати, нерідко призводять до того, що вона починає відчувати страх за невідповідність очікуванням оточуючих, відчуваючи себе невдахою. Згодом вона звикає «опускати руки», здаватися без боротьби навіть у звичайних ситуаціях. Таким чином, формується особистість людини, яка намагається діяти так, щоб йому не доводилося стикатися з будь-якими проблемами.

Деякі батьки, прагнучі вберегти свою дитину від будь-яких реальних та уявних загроз її життя та безпеки, формують тим самим у неї відчуття власної беззахисності перед небезпеками світу. Все це аж ніяк не сприяє нормальному розвитку дитини, реалізації її творчих здібностей та заважає її спілкуванню з дорослими та однолітками.

Іноді «непідготовлені» батьки, дізнавшись про виникнення у дитини будь-яких страхів, обирають неправильну позицію. Вони починають або вмовляти дитину, щоб вона не боялася, або висміювати її. І те, й інше може лише сприяти посиленню страху.

Рекомендації для мам, які допоможуть справлятися з дитячою тривогою.

Адекватно реагуйте на його розповіді. Не кричіть, не лякайтеся, не накладайте додаткових обмежень. Часто діти діляться своїми тривогами не для

того, щоб ви негайно почали щось робити, а щоб їх вислухали, зрозуміли, подумали разом з ними.

Зрозумійте, чого він побоюється. Найчастіше причини для занепокоєння у вас і дитини будуть дуже різними. Наприклад, він прогуляв урок. Ви можете тривожитися, що він відстане від програми і не напише контрольну роботу, а його може хвилювати, чи не буде вчителька кричати на нього на наступному уроці.

Не залякуйте. Ваші попередження про небезпеку та наслідки повинні відповідати реальності. Якщо дитина побачить, що ви адекватно оцінюєте ситуацію, вона прислухається. Спеціально перебільшувати або транслювати власні побоювання не потрібно.

Підвищуйте самооцінку дитини. Для досягнення успіхів у цій справі необхідно, щоб дорослий сам бачив гідності дитини, ставився до нього з повагою (а не тільки з любов'ю) і вмів помічати всі його успіхи, навіть найменші.

Навчіть дитину керувати своєю поведінкою. Потрібно навчити вмінню керувати собою в ситуаціях, що викликають найбільше занепокоєння у дитини.

Навчіть дитину розслаблятися. Вміти розслаблятися важливе для всіх дітям, але для тривожних – особливо, тому що стан тривоги супроводжується затискачем різних груп м'язів. Такій дитині дуже корисно відвідувати групові психокорекційні заняття, консультації з психологом. Тема дитячої тривожності досить розвинута в психології, і зазвичай ефект від таких занять відчутний.

Висновки до третього розділу

З метою попередження та зниження рівня тривожності, як властивості особистості нами було розроблено та реалізовано психокорекційну програму, о складається з 7-ми зустрічей з мамами, кожна триває в середньому 1,5-2 години.

Дана програма може знадобитися психологам в дошкільних та шкільних установах. Також може бути застосована в роботі з людьми 18-60 років, які мають високий рівень тривожності. Також можуть бути корисними викладачами при розробці лекційних занять та практичними психологами під час консультацій та

психотерапевтичних зустрічей. Кожна зустріч складається з розминки, основної частини та рефлексії або медитативних вправ, що спрямовані на заспокоєння та стабілізацію емоційного стану.

Після проведення тренінгових занять, особистих зустрічей та надання рекомендацій було проведено повторний діагностичний зріз, за допомогою методик «Тест Спілбергера-Ханіна на визначення особистісної та ситуативної тривожності» та опитувальника «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор».

При математичному аналізі даних шляхом розрахунку за t-критерієм Ст'юдента отримано показники, що свідчать про значимість змін, що відбулися. Тобто, корекційна програма позитивно впливає на зниження тривожності, особливо ситуативної, адже для значних результатів та зниження рівня особистісної тривожності необхідно більше часу та всебічного охоплення емоційної сфери людини.

ВИСНОВКИ

Психологічний мікроклімат сім'ї є визначальним фактором, що впливає на прояв тривожності у дітей дошкільного вік. В сучасному світі спостерігається зростання кількості дітей, які мають підвищене занепокоєння, емоційну нестійкість, невпевненість, що є основними ознаками тривожності.

Підвищений рівень тривожності розглядається як показник «передневротичного стану», тому може призвести до порушення в емоційній сфері особистості, до порушення у поведінці та до адиктивної поведінки у підлітковому віці. Тому дуже важливо заздалегідь визначати дітей, у котрих тривожність стала властивістю особистості, щоб запобігти підвищенню її рівня. Відповідно до зазначених завдань нашого дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу вивчили дефініцію тривожності та її прояв у жінок під час материнства. Тривожність – переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки (за Г. М. Прихожан). Певні особистісні та емоційні особливості матері дисгармонізують її ставлення до дитини, такою особистісною особливістю матері є тривожність. Стан тривоги докорінно перетворює емоційне забарвлення взаємодії матері і дитини. Відчуваючи тривогу, мати переживає комбінацію негативних емоцій: страху, печалі, сорому, гніву і провини, – кожна з яких впливає на її загальний соматичний стан, сприйняття навколишнього світу в цілому і конкретної ситуації у взаємодії з дитиною зокрема, на її думки, поведінку і, відповідно, взаємини з дитиною. У дорослих тривожність виражається в нездатності розслабитися, в почутті нездужання, в панічних атаках, неспокійному сні або безсонні, наростаючій м'язовій напрузі, ригідності м'язів шиї або плечей, може бути підвищена збудливість, відчуття безпорадності і нездатності впоратися з собою, у відчутті хвилювання.

2) Виокремили основні характеристики емоційної сфери дітей дошкільного віку: поступово формується почуття обов'язку та відповідальності, розвивається самоконтроль, формуються вміння планувати свою діяльність, визначати

пріоритети та ставити перед собою цілі та завдання. Для наймолодших дошкільнят характерно орієнтування на свої особисті бажання та інтереси, а найстарші дошкільнята здатні враховувати інтереси інших людей, вміють орієнтуватися на необхідні, першочергові цілі та завдання.

Тривожність у дошкільньому віці виражається в негативному емоційному тлі дитини. Характеризується поганим настроєм, розгубленістю, пригніченістю, боязливістю. Через тривожність виникають проблеми у вербальній комунікації та встановлення контакту з іншою людиною: дитина пригнічена, чи не проявляє ініціативу.

3) Дослідили вплив тривожності матері на емоційну сферу дитини: демонструючи позитивне ставлення до дитини, віру в її сили, дорослі формують у неї тим самим впевненість у собі та прагнення успіху, звертаючи її увагу на помилки у діяльності та неправильну поведінку, вчать аналізувати себе, контролювати та правильно аналізувати свої дії. Серед основних причин, які викликають дитячу тривожність – неправильна та неадекватна існуючій ситуації система виховання, у тому числі несприятливі стосунки дитини з батьками.

Близько 37-40% мам з вибірки мають високий рівень особистісної тривожності та 40% ситуативної тривожності, а кількість дошкільників – 37-42% за показниками різних методик. Отримані результати засвідчують, що існує зв'язок між рівнем тривожності у матерів та дітей, його доведено за допомогою застосування кореляційного аналізу Пірсона. Коефіцієнт кореляції (r) дорівнює 0.528, що свідчить про позитивний зв'язок, тобто, зі збільшенням рівня тривожності у мам – збільшується рівень тривожності у дітей.

4) Емпірично перевірили та обґрунтували можливість впровадження корекційної програми спрямованої на подолання тривожного стану у матерів: розробили та впровадили тренінгову програму для матерів з високим рівнем тривожності. Метою програми є зниження особистісної тривожності та розвиток навичок саморегуляції емоційного стану, формування базових навичок щодо подолання стану тривоги та психологічної скутості.

Шляхом застосування методів математичного аналізу даних (t-критерій Ст'юдента), доведено, що корекційна програма має позитивний вплив на зниження рівня тривожності. Проведення математичних розрахунків засвідчують, що отриманні данні з проведених діагностичних методик, знаходяться в зоні значимості, отже проведенні тренінгові заняття мають позитивний вплив на емоційну сферу мам та дітей.

5) Розробили та надали рекомендації щодо нормалізації емоційного стану матерів та дітей, та наголосили на тому, що прояв емоцій значущого дорослого має великий вплив на емоційну сфери дитини дошкільного віку. Причому, тривожність матері впливає не лише на дитячу тривожність, але й на виникнення страхів, впевненість, гармонічний розвиток власного «Я», можливість постояти за себе. Рекомендації складаються з двох частин: для мам, на самостійне подолання власної тривожності та рекомендації для мам, які допоможуть справитися з дитячою тривожністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассанджіолі Р. Психосинтез: теорія і практика / Р. Ассанджіолі. – М.:REFL-book, 2014 – 320 с.
2. Астапов В. М. Тривожність у дітей / В. М. Астапов. 2-е вид. – СПб.: Пітер, 2014. – 319 с.
3. Баттерворт, Дж. Принципи психології розвитку: Пров. з англ. / Баттерворт Дж., Харріс М. М.: Когіто-Центр, 2009. – 350 с.
4. Берковець Л. Агресія. Причини, наслідки та контроль / Л. Берковець. М.: Прайм-Єврознак, 2007. – 512с.
5. Божович Л. І. Особистість та її формування у дитячому віці, (психологічне дослідження) / Л. І. Божович. – М: Просвітництво, 2015. – 235 с.
6. Болонов Г.П. Фізичне виховання дітей у системі корекційно-розвивального навчання: Програма загартовування, оздоровлення, організації ігор, секцій, дозвілля. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 213 с.
7. Вард І. Фобія / І. Вард – М.: Проспект, 2002. – 78 с.
8. Венар Ч. Психопатологія розвитку дитячого та підліткового віку / Ч. Венар, П. Керіг. – М.: Прайм-Єврознак, 2008. – 672 с.
9. Виготський Л.С. Проблема навчання та розумового розвитку у шкільному віці / Л.С.Виготський. Педагогічна психологія/Під.ред. В. В.Давидова. – М.: АСТ, Астрель, Люкс, 2010. – 419 с.
10. Вікова психологія: дитинство, юність. Хрестоматія: / сост. В. С. Мухіна, А. А. Хвостов. 6-те вид., стер. М.: Вид. центр «Академія», 2007. – 624 с.
11. Габдрєєва Г.Ш. Основні аспекти проблеми тривожності у психології / Г.Ш. Габдрєєва. – М.: Тонус. 2010. – 224 с.
12. Гаврилова Т.П. Особистісні проблеми та проблеми підлітків / Т.П. Гаврилова . – М.: Знання, 1988. – 79с.
13. Давидов В. В. Вплив тривожності учнів підліткового віку на стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях / В. В. Давидов. – М: 2008. – 187 с.

14. Дубравська Д. М. Основи психології: Навчальний посібник / Д.М. Дубравська. – Львів: Світ, 2001. – 280 с.
15. Елліс Х. С., Ешбрук П. В. «Модель розподілу ресурсів впливу депресивних станів настрою на пам'ять» // Афект, пізнання та соціальна поведінка / Ред. К. Фідлер, Дж. Форгас. – Торонто: Хогрефе, 1988, С. 25-43.
16. Єжкова Н. Розвиток емоцій у спільній з педагогом діяльності: Емоційний розвиток дітей дошкільного віку // Дошкільне виховання. – 2003. – №1. – С. 20-27.
17. Загальна психологія / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
18. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
19. Захаров А. І. Денні та нічні страхи у дітей. Серія – «Психологія дитини» / Захаров А. І. – СПб.: 2000. – 448 с.
20. Зінкевич-Євстігнєєва Т. Д. Практикум з казкотерапії / Зінкевич-Євстігнєєва Т. Д. – СПб.: Мова, 2006. – 208 с.
21. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / А. Т. Ішмуратов. – К.: Наукова думка, 1996. – 190 с.
22. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
23. Клименко В. В. Психологія творчості.: Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2006. – 480 с.
24. Кліманова Ю. Намалюй свій страх: Дитячі страхи. // Сім'я та школа. – 1999. – № 9. – С. 22 - 24.
25. Костіна Л. М. Ігрова терапія із тривожними дітьми / Костіна Л. М. – СПб.: Мова, 2013. – 160 с.
26. Крайг, Г. Психологія розвитку: навчальний посібник / Г. Крайг, Д. Бокум. 9-те вид. – СПб.: Пітер, 2010. – 940 с.

27. Лекомцева Ю. Організація роботи культурно-дозвільних установ із профілактики правопорушень з використанням засобів культури та мистецтва. Методичні рекомендації / Ю. Лекомцева. Видавниче рішення – 2008. – 56 с.
28. Леві В. Л. Приручення страху / В. Л. Леві. – М.: Метафора, 2016. – 219 с.
29. Лендрет Г. Л. Ігрова терапія: мистецтво відносин / Л. Г. Лендрет. – К.: Офсетний, 2016. – 480 с.
30. Леонгард К. Акцентуйовані особистості / К. Леонгард. – К.: Эксмо-Пресс, 2001. – 544
31. Ліксон Ч. Конфлікт: сім кроків до миру / Ч. Ліксон. – М. – СПб.: Пітер, 1997. – 149 с.
32. Лінде Н.Д. Емоційно-подібна терапія. Теорія та практика / Н.Д. Лінде. – М.: МосГУ, 2018. – 153 с.
33. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник / В. С. Лозниця. – К.:ЕксОб, 2001. – 304 с.
34. Лютова Є. К. Шпаргалка для дорослих. Психокорекційна робота з гіперактивними, агресивними, тривожними та аутичними дітьми / О.К. Лютова, Г.Б. Моніна. – М.: Генезис, 2010. – 192с.
35. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2001. – 487 с.
36. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
37. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Психологическая наука и образование – 1988, №2. –15 с.
38. Мамадалієва Г.А. Психолого-педагогічна профілактика та корекція тривожності сучасного підлітка: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психол. наук: спец. 19.00.07 / Г. А. Мамадалієва. – Нижній Новгород, 2011. – 26 с.
39. Маслоу А. Психологія буття / А. Маслоу. – М.: Ваклер, 1997. – 304 с.

40. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни «Основи психології та педагогіки» / Уклад. Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. – Вінниця: ВНТУ, 2006. – 56 с.

41. Мікляєва А. В. Шкільна тривожність: діагностика, профілактика, корекція / П. В. Румянцева, А. В. Мікляєва – СПб.: Мова, 2017. – 248 с.

42. Моен Б. Розлади поведінки дитячого та підліткового віку / Б. Моен, Дж. Хілл. – М.: Сфера, 2009. – 540 с.

43. Мухіна, В. С. Вікова психологія. Феноменологія розвитку: підручник для студ. вищ. навч. закладів. / В. С. Мухіна. 12-те вид., стер. М: Видавничий центр «Академія», 2009. – 640 с.

44. Немов Р. С. Психологія / Р. С. Немов. – М.: Просвіта, 2015. – 500 с.

45. Немов Р. С. Психологія: Словник-довідник: В 2-х ч. Ч.1. – М.: Владос-Прес, 2013. – 304 с.

46. Немов Р.С. Психологія У 2 частинах. Частина 1./Р.С. Немов. М.: Владос-Прес, 2007. – 304 с.

47. Немов Р.С. Соціальна психологія / Р.С. Немов. – СПб.: Пітер, 2008. – 208 с.

48. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2013. – 536 с.

49. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.

50. Основи спеціальної психології: Навч. посібник для студентів середовищ. пед. навч. закладів. / Л.В.Кузнецова, Л.І.Солнцева та ін; під. ред. Л.В.Кузнецової. М: Видавничий центр «Академія», 2003. – 480 с.

51. Попов Ю.В. Рання діагностика тривожно-фобічних розладів у підлітків у загальномедичній практиці / Ю.В. Попов, А.А, Пічіков. – СПб.: НІПНІ ім. В.М. Бехтерева, 2012. – 24 с.

52. Особистісна шкала прояву тривоги (Дж.Тейлор, адаптація Т. А. Немчина). – СПб., 2002. – С.126-128.

53. Платонов К.К. Про сором'язливість. Популярна психологія: Хрестоматія: Навч. посібник для студентів пединституту / Скл. В. В. Мироненко. – М.: Просвітництво, 1990. – С. 348 - 352.
54. Практикум з вікової психології: навчальний посібник дод. та перероб. / За ред. Л. А. Головей, Є. Ф. Рибалко. СПб.: Мова, 2010. – 694 с.
55. Практикум з психологічних ігор з дітьми та підлітками / Т.В. Азарова, О.І. Барчук, Т.В. Беглова, М.Р. Бітянова, Є.Г. Корольова, О.М. П'яткова; за загальною ред. М.Р. Бітянова. – СПб.: Пітер, 2017. – 304 с.
56. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової – К.: Т-во «Знання», 2020. – 204 с.
57. Прихожан А. М. Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік / А. М. Прихожан, 2008. – 192 с.
58. Прихожан А. М. Тривожність у дітей: явище, причини, діагностика. Шкільний психолог / А. М. Прихожан. – 2-е видання. – СПб.: Пітер, 2007. – 192 с.
59. Психологічний словник. / Під. ред. Ю. Л. Неймера. – Ростов н/Д.: Фенікс, 2013. – 604 с.
60. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 217 с.
61. Райс Ф. Психологія підліткового та юнацького віку / Ф. Райс, К. Долджін. – СПб.: Пітер, 2012. – 816 с.
62. Рейковський Я. Експериментальна психологія емоцій / Я. Рейковський. – М.: Мова, 2015. – 213 с.
63. Роджерс К. Клієнтоцентрована терапія / К. Роджерс. – М.: Ваклер, 2011. – 436 с.
64. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник / В. А. Роменець. – К.: Либідь, 2001. – 288 с.
65. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. – СПб.: Пітер, 2015. – 713 с.
66. Русинка І. І. Психологія: Навчальний посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.

67. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє. – М.: Прогрес, 2018. – 127 с.
68. Скот Дж. Г. Конфлікти: шляхи їх подолання. – К.: Зовнторгіздат, 2014. – 191 с.
69. Сміт І. Сучасні системи психології / Сміт І. – СПб.: Прайм-Єврознак, 2018. – 384 с.
70. Снайдер Ді Практична психологія для підлітків, або Як знайти своє місце у житті / Ді Сайдер – М.: Аст-прес, 2019. – 288 с.
71. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2015. – 520 с.
72. Столяренко Л. Д. Основи психології / Л. Д. Столяренко. – 2013 – 721 с.
73. Франкл В. Людина в пошуках сенсу: збірник / пер. З англ. і нім. – М.: Прогрес, 1990. – 368 с.
74. Фройд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів. – 1940-1942, Т.14. – 35 с.
75. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів соціальних працівників / Я. Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12, С. 66-72.
76. Шулигіна Р. А. Роль спілкування у формування особистості // Збірка матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Національна освіта: провідні тенденції та перспективи (до 140-річчя від 51 дня народження Б.Д.Грінченка) 15-16 грудня 2003 року. – К.: КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2004. – С. 98-100.
77. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. – 2014. – № 1, С. 173-180.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Мета – визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

Залежно від самопочуття *в момент* закресліть найвлучнішу для вас цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4

7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви почуваетесь відпочившою людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви не знаходите собі місця 1 2 3 4
14. Ви напружені 1 2 3 4
15. Ви не відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви дуже збуджені і вам не по собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) +$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте

(прослухайте) уважно кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте *зазвичай*. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. Ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви почуваетесь бадьорою людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, холонокровні та зібрані 1 2 3 4
8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4

9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви все приймаєте близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У Вас буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. Усілякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім довго не можете про нього забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважена людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(OT) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Опитувальник тривожності Дж. Тейлор (адаптація Т. А. Немчина)

Опитувальник Тейлор призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування триває 15-30 хв.

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

Тестовий матеріал

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

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.

18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.

21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.

31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

34. Я легко збудлива людина.

35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.

37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

42. У мене рідко буває головний біль.

43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка 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.

Методика проєктивного тесту тривожності (Р. Теммл, В. Амен, М. Доркі)

Мета – визначення рівня тривожності дитини.

Експериментальний матеріал: 20 малюнків розміром 8,5x11 см. Кожен малюнок є деякою типовою для життя дитини ситуацією.

Кожен малюнок виконаний у двох варіантах: для дівчинки (на малюнку зображено дівчинку) і для хлопчика (на малюнку зображено хлопчика). Особа дитини на малюнку не промальована, дано лише контур голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими малюнками дитячої голови, що за розмірами точно відповідають контуру особи на малюнку. На одному з додаткових малюнків зображено усміхнене обличчя дитини, на іншому – сумне.

Малюнки показують дитині в перерахованому порядку один за одним. Розмова відбувається у окремій кімнаті. Пред'явивши малюнку малюнок, вчитель дає інструкцію.

Інструкція

1. Гра із молодшими дітьми. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він грає з малюками».

2. Дитина та мати з немовлям. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? ОН (вона) гуляє зі своєю мамою та малюком».

3. Об'єкт агресії. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

4. Одягання. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини сумне чи веселе? Він (вона) одягається».

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

6. Укладання спати на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) іде спати».

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

8. Догану. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини сумне чи веселе?»

9. Ігнорування. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?».

10. Агресивний напад «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) прибирає гру.

12. Ізоляція. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне? Він (вона) зі своїми мамою та татом.

14. Їжа на самоті. «Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

Щоб уникнути персеверативних виборів, у дитини в інструкції чергується назва особи. Додаткові питання не задаються дитині.

Залежно від рівня індексу тривожності діти поділяються на 3 групи:

а) високий рівень тривожності (І Т вище 50%);

б) середній рівень тривожності (І Т від 20 до 50%);

в) низький рівень тривожності (І Т від 0 до 20%).

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини у цій (і подібній до неї) ситуації. Особливо високим проєктивним значенням мають рис. 4 («Вдягання»), 6 («Укладання спати на самоті»), 14 («Їжа на самоті»). Діти, які роблять у цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше, матимуть найвищі ІТ; діти, які роблять негативні емоційні вибори ситуаціях, зображених на рис. 2 («Дитина і мати з немовлям»), 7 («Умивання»), 9 («Ігнорування») і 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середній ІТ.

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

Корекційна програма на зниження рівня тривожності матерів та дітей

Заняття 1 «Знайомство»

1. Візитка

Мета: познайомити учасників один з одним та цілями тренінгу.

Інструкція: Створіть проект «Особистої візитної картки» на аркуші А4.

Візитна картка показує:

- Повне ім'я або псевдонім
- Захоплення, характеристику, цікаві зауваження.

Учасники придумуються і малюють особистий логотип, пишуть девіз. Також можна написати: професія, посада, адреса та телефон (ви можете вигадувати), адресу сайту.

Потім учасник виходить і представляє проект своєї «Особистої візитної картки».

2. «Закритий клуб»

Мета: познайомити учасників один з одним та цілями тренінгу.

Інструкція: Учасникам пропонується подати себе кандидатам для приватного приватного клубу. З традиціями. Тільки для обраного. Не кожного візьмуть.

Учасники поділяються на групи по 2-3 осіб і говорять про себе всередині групи. Потім складають невелику промову «Рекомендацію» для сусіда, щоб його взяли в клуб.

Промова:

«Повне ім'я – (характеристика, особливості ...) ...

В своєму житті.....

Я наполегливо рекомендую прийняти його до нашого клубу!»

3. «Моя тривожність»

Мета: Вивчення уявлень про тривогу, причини її прояву, опис стану тривоги.

Необхідні матеріали: Асоціативні фотографічні картки.

Інструкція: Учасникам запрошують розглянути набір асоціативних фотографічних карток та вибрати дві метаморфічні карти. Одна уособлює стан тривоги, а друга – це стан спокою. Далі потрібно обговорити вибрані карти, використовуючи наступні питання:

Питання для обговорення:

Для картки «тривоги»:

1. Що для мене тривожний стан?
2. Чому ця фотографія виражає моє занепокоєння?
3. Як я почуваю себе, коли дивлюся на цю фотографію?
4. Коли моя тривожність проявляється?
5. Що сприяє її прояву?
6. Що я можу зробити, коли у мене тривожний стан?

Для картки «спокою»

1. Як я відчуваю себе, коли спокійна?
2. Мені подобається цей стан?
3. Чи зручно мені в ньому?
4. Як зберегти спокій?

4. Рефлексія

Підбиття підсумків зустрічі, обговорення цікавих моментів, відкриттів, аналіз свого самопочуття.

Заняття 2

1. «Лист самому собі»

Це вправа, що починає тренінгові роботи і завершує її.

Відповідно, здійснюється у двох етапах: на початку тренінгової роботи в перший день і в останній.

Мета: збільшення мотивації для учасників тренінгів, стимулювання їх рефлексії щодо їх особистих якостей та цілей.

Інструкція: Кожен член групи отримує конверт з назвою, символікою та датами тренінгів та аркуш паперу.

Спочатку учасники підписують свої конверти, бажано, щоб на конверті було вказано назву та прізвище.

Далі, на чистому аркуші, вони пишуть очікування у вільній формі: які навички хотіли б освоїти та яку теоретичну інформацію отримати; які питання задати тренеру; чим хотілося б поділитися з іншими членами групи.

2. «Чорний список»

Мета: переоцінка власних страхів та побоювань, асоціація з власним вдалим досвідом.

Інструкція: Кожна тривожна людина має свій набір проблем (страх перед ліфтом, безстрашність не може впоратися з будь-яким питанням тощо). Щоб виконати вправу, ви повинні скласти список ваших проблем, а потім навпроти кожного елемента, написати протилежне, позитивне твердження.

Наприклад: «Я не справлюся з роботою, яку мені довірили – я вже виконував складні замовлення, тому я не повинен турбуватися через це».

Це також буде корисним, запам'ятовувати свій власний позитивний досвід при подоланнях складних ситуацій.

3. «Мотивація»

Інструкція: Необхідно скласти перелік переваг, що тебе чекають, коли позбудешся від тривоги.

- Я можу спати спокійно вночі;
- Я можу відвідати будь-які місця та насолоджуватися цим;
- Протягом усього дня я відчую енергію та радість;
- Я можу спокійно працювати і повністю розслабитися.

4. «Рожеві окуляри»

Мета: усвідомлення позитивних, оптимістичних емоцій, розвиток здатності знайти позитивні враження у повсякденному житті.

Матеріали: рожеві окуляри.

Інструкція: «Якщо ви одягнете рожеві окуляри, ви просто не зможете бачити поганого. Воно буде перефарбуватися в рожевий колір. Розкажіть нам ...

1. Про свою дитину;
2. Ваші повсякденні справи;
3. Наш тренінг;
4. Себе саму та ін.
5. *«Чарівні подарунки»*

Мета: Збір та інтеграція досвіду, завершення тренінгу в позитивному емоційному ключі.

Інструкція: Учасники поділяються на пари та обговорюють 5 хвилин, що вони дізналися під час тренінгу і як вони можуть застосовувати нові знання. Тоді учасники збираються по колу, і кожен учасник робить «подарунки» своїм партнерам. Подарунки не фізичні, це може бути щось реальне («Я даю вам свою дружбу та підтримку») або щось уявне («Я даю вам взуття, що приносить вам тільки в безпечні місця»).

Заняття 3

1. «Недитячі заборони»

Мета: поставити батьків на місце дітей та показати, що відчуває її дитина.

Інструкція: Обрати одного учасника та посадити його на стілець в центр кола. Всі інші підходять для нього і кажуть, що вони забороняють йому робити – те, що учасники найчастіше кажуть своїй дитині. У той же час стрічкою прив'язує частину тіла, котрої стосувалася заборонена. Наприклад: «Не кричати!» – зав'язати рот, «не бігай» – ноги прив'язані тощо.

Після того, як всі учасники вискажуться, сидячому запропонувати вставати. Оскільки він не зможе встати, його потрібно розв'язати. Для цього кожен учасник приходить до стрічки, яку прив'язав, і знищує заборону, тобто каже, що можна

робити. Таким чином, сутність заборони залишається. Наприклад: «Не кричи – скажи спокійно».

Рефлексія:

Рефлексія учасника, який відіграв роль дитини:

– Що ви відчували, коли «батьки» закріпили вас, обмежили свободу?

– Обмеження руху, якої частини тіла ви відчували для себе найбільш гострим?

– Які почуття були, коли вам було запропоновано встати?

– Що ви хотіли спочатку розв'язати?

– Що ви відчуваєте зараз?

Рефлексія учасників, які відігравали роль дорослого:

– Що ви відчуваєте, коли ви бачили нерухому дитину?

– Що ви хотіли зробити?

– Чи легко знайти слова, що дозволяють переформулювати заборону?

– Які почуття ви відчуваєте зараз?

2. «Заборона в надзвичайних ситуаціях»

Інструкція: Психолог описуватиме конкретну надзвичайну ситуацію з дитиною. Батькам потрібно швидко відповісти, як вони реагуватимуть на певну дію дитини, беручи до уваги практику попередньої вправи.

Давайте спробуємо змінити обмеження та заборони на правила поведінки. Ваше завдання: сформулювати правила для дитини, не використовуючи слова «не». За кожну успішну відповідь – оплески.

Наприклад:

Дитина збирається перейти дорогу на червоне світло / Нам потрібно переходити дорогу лише тоді, коли світить зелене світло.

Дитина кричить так голосно в магазині, що кожен обертається / Ми будемо говорити тихіше.

Дитина малює на стіні / Малюй на папері.

Ваша дитина:

1. Тягне руку до гарячої праски.

2. Збирається скинути кришталеву вазу на підлогу.
3. Вибігає на проїзну частину вулиці.
4. Замахується лопатою на злу собаку.
5. Цілиться з рогатки у вашого гостя.
6. Тягне до рота голку.
7. Збирається вилити суп з тарілки в акваріум.
8. Хочє спробувати їжу з собачої миски.
9. Тягне до рота таблетку з відкритої аптечки.

Обговорення:

– Чи важко було виконувати завдання?

3. «Заземлення»

Мета: показати шляхи зняття внутрішньої напруженості, агресії, гніву, придбання навичок, що допомагають позбутися від обурення.

Інструкція: учасникам треба згадати ситуацію, що викликає образу чи інші негативні емоції. Необхідно уявити ці емоції як пучок негативної енергії (що виходить з людини, конфліктної ситуації), яка входить в них, проходить через них, як через провідник, спричиняючи жодної шкоди, і все спокійно йде в землю.

Обговорення.

4. «М'язова релаксація»

Інструкція: Почніть краще з дихання. Думки зосереджені на приємних спогадах, дихання спокійне і глибоке. Через кілька хвилин такої релаксації м'язова релаксація продовжується:

– Руки. Потрібно якомога сильніше зжати кулак до кінцевої напруги у кисті та передпліччі. На видиху, рука розслабляється, зосереджуючись на відчуття легкості. Вправа повторюється з іншою рукою.

– Шия. Голова відкидається назад, плавно переміщується з одної на іншу сторону, потім зафіксуйте фронтальне положення. Плечі піднімаються до вух, а підборіддя опускається до грудей, затримайтесь протягом декількох секунд і розслабтесь.

– Обличчя. Потрібно зобразити здивування, рот широко відкритий, очі відкриті, брови підняті високо. Потім зворотна вправа. Очі сильно зажмурені, щелепи зімкнуті, ніс зморщений, лоб напружений.

– Груді. Роблять глибокий вдих, затримуючи дихання протягом п'яти секунд, повертаються до нормального ритму.

– Спина і живіт. Випрямляється хребет, лопатки зведені. Напружені м'язи пресу. Тримайте позицію протягом п'яти секунд, розслабтесь на видиху.

– Ноги. Стегна сильно напружуються, кінцівки в напівзігнутому положенні. Ноги з прямими пальцями спрямовуються до себе, а потім стискаючи пальці, витягніть ноги в протилежному напрямку.

Заняття 4

1. «Асоціації»

Мета: розігрів, налаштування на роботу.

Інструкція: Асоціації – це перше, що приходить на розум, коли ви чуєте якесь слово або побачили якусь річ. Вам потрібно придумати асоціації до слова, яке скаже попередній учасник. Намагайтеся не думати довгий час, кажіть перше, що приходить на розум. Отже, я починаю: дитина...

2. «Твій стан»

Мета: Розвиток здатності розуміти та прогнозувати стани, відносини та людські властивості.

Інструкція: Учасники сідають у коло.

Нехай хтось з вас спочатку скаже своєму сусіду ліворуч про його стан. Наприклад, «Мені здається, що ти спокійний» або «Мені здається, що ти втомився» та ін. Той, кому це сказали, розповідає груп про свій стан на даний момент. Потім він висловить припущення про стан сусіда зліва та ін.

Після завершення кола тренер може задати групі спільне питання: «Як ви визначили стан вашого сусіда?» або «На які ознаки ви орієнтувалися, визначаючи стан сусіда?».

3. «Зворотній зв'язок»

Мета: уявлення учасників тренінгу про їх унікальність, збагачення свідомості позитивними, емоційно забарвленими зображеннями, пов'язаними з усіма сторонами особистості.

Інструкція: Члени групи сідають в коло. Зосередьтеся на своєму сусіді праворуч. Згадайте всі його прояви під час тренінгової роботи, все, що він сказав, робив. Згадайте почуття та стосунки, які виникали у вас до цієї людини. Для цього у вас є дві хвилини.

Тепер вирішіть, який з описів природи, погоди, сезону, який ви зустрічали в літературі або придумані вами, відповідає вашим враженням про цю особу. Коли всі будуть готові, кожен скаже своєму сусіду опис, що виник.

Ця вправа дозволяє кожному учаснику отримувати особисті-орієнтовані відгуки, в той же час характер завдання безпосередньо пов'язане на підготовку творчості, зокрема, спрямовану на розвиток асоціативних механізмів.

4. «М'язова релаксація»

Мета: навчати впоратися з м'язовою напругою.

Інструкція: Займіть комфортну позу, покладіть руки на коліна і закрийте очі. Зосередьте свою увагу на руках. Вам потрібно відчувати тепло ваших рук, їх м'якість. Якщо в руках є напруга, просто дозвольте їй бути.

Про те, що досягнуто повної релаксації, ви можете зрозуміти, якщо ваші руки стали теплими та важкими.

Аналіз: Які почуття викликала ця вправу? Вам вдалося розслаблятися?

Заняття 5

1. Техніка «Вентиляція»

Мета: Техніка допоможе в «розплутуванні складного клубка» особистих проблем.

Інструкція: Уявіть, що у вашій квартирі (або будинку) є ще одна кімната, маленька і темна. Дайте самі назву цій кімнаті («комора», «горище», «підвал» або якимось інакше). Де знаходяться потаємні двері (люк) в цю таємну кімнату. Встаньте поруч з цим місцем.

Зобразіть руками, всім тілом, що ви відкриваєте двері або люк (або що розчищаєте лаз). Тепер ви можете зайти, пролізти в цю кімнату. Можете, але не бажаєте: занадто важкий запах йде з неї. Треба терміново провітрити цю вигадану кімнату. Для цього в реальній кімнаті, де стоїте, відкрийте ширше вікно (якщо не боїтеся протягу, то влаштуйте його по всій квартирі). Підійдіть знову до входу в вигадану кімнату. Махайте руками, дуйте ротом у вигадані двері. Можете використовувати віяло, ковдру або що-небудь з одягу для того, щоб поліпшити потік чистого повітря. Так робіть до тих пір, поки не зникне вигаданий запах.

Сядьте на підлогу поруч з «дверима». Притуліться спиною до стіни. Уявіть, що в «таємній кімнаті» тепер чисте повітря, потоки кисню спалили пил і павутину. Тепер там чисто, там приємно перебувати.

Поверніться думками до своєї проблеми. Уявіть, що вигадана кімната символізує вашу реальну проблему. Спробуйте відповісти на ряд питань:

- Чому ваша проблема «протухла і смердить»?
- Що зайве? Що «просто бруд, павутина і пил»?
- Чи не простіше спочатку позбутися всього зайвого, брудного?
- Чи не правда, що можна позбутися від зайвих емоцій?
- Що в проблемі найголовніше?
- Які цілі ви можете поставити щодо проблеми?
- Чи достатньо у вас сил для досягнення цієї мети? Може бути, слід вибрати мету простіше?

2. Техніка управління настроєм

Мета: Техніка допоможе управляти настроєм-хоча б в малому ступені.

Інструкція: Для початку треба чітко усвідомити, що повністю, на 100% у вас все одно не вийде управляти власним настроєм. Якби люди вміли повністю так робити, тоді все б постійно перебували в гарному настрої – незалежно від ситуації, успіхів і невдач, очікуваного майбутнього.

Ще треба розуміти, що настрій людини подібно маятнику: чим сильніше його качнеш в одну сторону, тим сильніше він потім хитнеться в іншу. Можна, наприклад, потрапити на бурхливу вечірку, веселитися там до упаду всю ніч, але

потім через добу – маятник хитнеться в іншу сторону, ви будете відчувати стан пригніченості і апатії, будете злі і дратівливі.

Проте управляти власним настроєм можна і потрібно. В першу чергу для того, щоб прийти в рівний гарний настрій перед роботою або важливим заходом (іспитом, переговорами і т.д.). Для початку вам треба подбати про свій фізичний стан. Гарний настрій вимагає деякої енергії. Швидше за все, вам буде потрібно хоча б трохи підкріпитися: бутербродом, печивом, кашею і т.п. можливо, у вас болить голова; тому якщо можна (або тим більше потрібно), випийте таблетку або виконайте інші процедури, призначені лікарем. Якщо є можливість, то прийміть душ, бажано контрастний; помийтеся за допомогою звичайного мила або засобу, які не забиває пори шкіри; чисті пори забезпечать шкірне дихання. Можливо, у вас з'явиться бажання зробити зарядку – робіть, тільки не варто перестаратися.

Далі зосередьтеся на турботах і радощах сьогоденного дня. Уявіть сьогоденний день. Нехай всі очікувані події послідовно пропливуть перед вашими очима: одне, друге, третє... Звичайно, там будуть якісь малоприємні речі. На роботі, припустимо, вам знову доведеться зіткнутися з якимось малоприємним колегою. Але ж від вас не так багато потрібно: побачите його, кивнете, привітаєте, поговорить - може бути – про погоду, розійдетесь. І все, більше нічого від вас не буде потрібно. Спробуйте уявити всі такі неприємні ситуації у вигляді операцій, технічних операцій, які вам належить зробити. Подумайте про приємні моменти, які ви очікуєте сьогодні. Хіба їх мало?

Підготуйте себе до різних несподіванок, які можуть трапитися.

Третій і останній компонент техніки-позбавлятися від недоречних думок, особливо неприємних. Вас вчора образили в магазині? Ви самі вчора зробили поганий вчинок – відмовили другу в допомозі?

Сумнів це те, чим легко і швидко можна зіпсувати настрій на цілий день. Різного роду серйозні роздуми, з великою кількістю сумнівів, краще планувати на вечір.

3. Вправа «Тривожна скульптура»

Мета: вправа допоможе подолати стан тривоги, зняти психологічну скутість. Вправу можна проводити як самостійно, так і в процесі групового психологічного тренінгу.

Інструкція: Приготуйте простір. У вас повинно бути хоча б пара-трійка вільних квадратних метрів. Зосередьте думки на обставинах, що викликають у вас тривогу, на відчуттях, які викликає цей стан.

Уявіть, що Ви вирішили замовити скульптуру, в якій будете ви самі. При цьому ви бажаєте, щоб в цій скульптурі була відображена нинішня ваша тривога, негативні переживання, пов'язані з нею. Ви вирішили зробити замовлення відомому і хорошему скульптору, який може найменшими нюансами підкреслити стан, в якому ви перебуваєте. Але для цього вам треба попозувати йому.

Прийміть саме таку позу, в якій ви б хотіли бути відображеним, з усіма терзаннями. Якщо є можливість, то можна переодягнутися, використовувати якісь предмети або навіть інших людей. Позувати можна перед дзеркалом, щоб прийняти найбільш ефектну позу. Можна попросити когось відобразити вас у фотографії, якщо вам завгодно. Чим більше ви проявите фантазії і образотворчих здібностей тут, тим краще.

Завмріть в цій позі хвилин на 5-10. Спробуйте випробувати естетичне задоволення від своєї пози. Якщо ваше тіло фізично напружене, спробуйте випробувати задоволення від цієї напруги. Уявіть, що ви насправді стали статуєю, що прийшли якісь експерти, оцінюють вас, що вас засовують в дерев'яний ящик, а потім кудись довго везуть. Уявіть, що Вас вивантажують, кудись несуть. Потім з вас знімають ящик, і ви опиняєтеся у всесвітньо відомому музеї. Навколо інші скульптури, щасливі і нещасні, добрі і злі, сумні і веселі, розумні і дурні... У зал заходять туристи, роздивляються вас, уражаються тій глибині почуттів, які зміг зобразити скульптор. І так проходить місяць за місяцем, рік за роком, століття за століттям. І Вам приємно, що Ви зі своїми переживаннями потрапили у вічність.

4. Медитація «Улюблене місце»

Інструкція: Увімкніть заспокійливу музику. Сядьте зручніше, закрийте очі. Згадайте місце, де Вам було дуже добре. Уявіть його зараз, подумки ходіть по ньому. Побудьте в цьому місці хвилини 3-4, може бути там з'являться якісь люди, поговоріть з ними. Повільно відкривайте очі і повертайтеся в свою кімнату.

Далі можна намалювати це місце, розповісти про цей малюнок, розповісти про те, що хорошого в тому місці.

Заняття 6

1. «Асоціації»

Мета: розігрів, налаштування на роботу.

Інструкція: Асоціації – це перше, що приходить на розум, коли ви чуєте якесь слово або побачили якусь річ. Вам потрібно придумати асоціації до слова, яке скаже попередній учасник. Намагайтеся не думати довгий час, кажіть перше, що приходить на розум. Отже, я починаю: дитина...

2. Вправа «Стан тривоги і спокою»

Мета: дати можливість відчувати себе в ситуації тривоги, звернути увагу на своє самопочуття в цій ситуації.

Інструкція: Учасникам пропонується закрити очі і якнайкраще згадати або уявити ситуацію, яка викликає у них тривогу або хвилювання. Необхідно звернути увагу на те, що відбувається з фізичним самопочуттям, як кожен відчуває себе в ситуації тривоги.

Потім пропонується згадати ситуацію, в якій вони не хвилюються, і знову звернути увагу на фізичне самопочуття.

По завершенні цієї вправи потрібно обговорити її результати і скласти «портрет тривоги» і «портрет спокою». Необхідно звернути особливу увагу на те, що тривога супроводжується напругою, а спокій – розслабленістю.

3. Вправа «Золота рибка»

Мета: підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття.

Інструкція: учасники групи отримують завдання: на аркуші паперу написати три заповітних бажання, які вони попросили б виконати золоту рибку, потрап вона в руки. Потім, листи з бажаннями складаються. І кожен з учасників зачитує по одному з листів, відповідаючи на наступні питання:

- Чи може це бажання виконати хтось інший, крім Золотої рибки?
- Чи може сама людина зробити щось, щоб це бажання здійснилося?

Обговорення: чи Легко було вибрати три бажання? Чи всі бажання були враховані, чи не було забуте якесь важливе бажання?

4. Вправа «Папір все стерпить»

Інструкція: Опишіть на аркуші паперу своє негативне переживання. Почуття, емоцію, стан, який ви відчуваєте в моменті «тут і зараз». Що це – тривожність, хвилювання, роздратування...? Вкладіться в написання.

Додайте малюнок. Як виглядає це почуття? У формі чого? Спостерігайте за тим, що буде відбуватися з вашим тілом під час написання, і як буде змінюватися внутрішній фон. Дуже часто буває так, що вже під час написання, почуття занепокоєння відступає. Прочитайте написане. Після чого, зробіть з листом все що захочете (не забуваючи про заходи безпеки).

5. Рефлексія

Обговоріть зустріч, використовуючи наступні питання:

- Як себе почуваете?
- Який спосіб зняття тривоги здався найбільш підходящим особисто для вас?
- Що було легко, а де відчули труднощі?

Необхідно пояснити учасникам, що не існує єдиного правильного способу впоратися зі стресом, кожен повинен вибрати те, що підходить особисто йому.

Заняття 7

1. «Ресурсний стан»

Інструкція: Згадайте будь-яку ситуацію з життя, коли ви перебували в ресурсному стані. Відновіть цю ситуацію, згадайте її у найменших деталях:

ресурсний стан знову з'явиться. Пориньте у свої почуття, уявіть себе в цьому стані.

Створіть портрет цього стану за допомогою наступних питань...

- Де саме у вашому тілі «це»?
- Яку форму має це почуття?
- Який розмір має це почуття?
- Якого кольору?
- Які образи та / або слова приходять з минулого?
- Чи має воно температуру?
- Яке «воно» на дотик?
- Чи рухається «воно»?
- На який матеріал схоже: дерево, метал, повітря, вода, вовна?
- Чи можна зрушити з місця?

3. Поставте поріг перед собою або намалюйте лінію і вийдіть за нього, знаходячись в ресурсному стані.

2. «Емоційний баланс»

Мета: розвиток навичок управління емоціями інших

Інструкція: Виберіть якісь особисті або ділові відносини для вас. Для особистих відносин досить згадати період від кількох днів до тижня, для ділових краще зайняти період більше – один-два місяці. Розділіть аркуш вертикальною лінією навпіл, ліва колонка призначена для «+», права для «-». Запишіть всі свої дії в лівому стовпчику, які, на вашу думку, покращили стан вашого рахунку (дії, які покращували настрій вашому партнеру), праворуч – погіршували. Подивіться, як вплинули на стан вашого емоційного балансу в цих відносинах за цей період. Вам вдалося покращити його або принаймні зберегти на одному рівні? Або кількість дій у правому стовпчику починає переважати?

Якщо ви належите до тієї категорії людей, які мають лише купу прекрасних дій у лівому стовпчику, задайтеся питанням, чи не порушуєте ви баланс й в цьому випадку? Чи не забагато ви даєте своїм партнерам і не занадто мало просите взамін?

І в цьому, і в іншому випадку варто скласти план дій, який допоможе вам зберегти баланс у стані більш-меншої рівноваги. Такий аналіз корисний для себе принаймні один раз на місяць для найважливіших фігур.

3. «Концентрація на предметі»

Мета: навчити справлятися з тривогою за допомогою медитації.

Інструкція: Кожен повинен вибрати будь-який предмет (годинник, кільце, ручка тощо) і покласти його перед собою. Протягом чотирьох хвилин утримуйте всю увагу на цьому предметі, уважно розглядаючи, намагаючись не відволікатися будь-якими сторонніми думками.

Аналіз:

- Ви справлялися з завданням?
- Що допомогло і що перешкоджало вам, коли ви виконували цю вправу?
- Як себе відчуваєте?
- Що було легко, і де відчули труднощі?

4. «Лист самому собі»

Це вправа, що починає тренінгові роботи і завершує її.

Відповідно, здійснюється у двох етапах: на початку тренінгової роботи в перший день і в останній.

Мета: збільшення мотивації для учасників тренінгів, стимулювання їх рефлексії щодо їх особистих якостей та цілей.

Інструкція: Психолог роздає кожному учаснику його конверт, котрий писали на початку колекційної програми. Учасники відкривають їх та аналізують чи здійснилися їх побажання. Проводиться обговорення в групі.

Результати констатувального експерименту за шкалою Спілбергера-Ханіна

№ з/п	<i>Ситуативна тривожність</i>	<i>Рівень</i>	<i>Особистісна тривожність</i>	<i>Рівень</i>
1.	34	<i>помірний</i>	30	<i>помірний</i>
2.	23	<i>низький</i>	41	<i>помірний</i>
3.	47	<i>високий</i>	43	<i>помірний</i>
4.	50	<i>високий</i>	64	<i>високий</i>
5.	40	<i>помірний</i>	40	<i>помірний</i>
6.	25	<i>низький</i>	39	<i>помірний</i>
7.	63	<i>високий</i>	72	<i>високий</i>
8.	28	<i>низький</i>	27	<i>низький</i>
9.	43	<i>помірний</i>	69	<i>високий</i>
10.	38	<i>помірний</i>	22	<i>низький</i>
11.	42	<i>помірний</i>	25	<i>низький</i>
12.	70	<i>високий</i>	70	<i>високий</i>
13.	35	<i>помірний</i>	27	<i>низький</i>
14.	21	<i>низький</i>	40	<i>помірний</i>
15.	23	<i>низький</i>	26	<i>низький</i>
16.	73	<i>високий</i>	69	<i>високий</i>
17.	64	<i>високий</i>	55	<i>високий</i>
18.	41	<i>помірний</i>	36	<i>помірний</i>
19.	23	<i>низький</i>	21	<i>низький</i>
20.	43	<i>помірний</i>	53	<i>високий</i>
21.	25	<i>низький</i>	30	<i>низький</i>
22.	76	<i>високий</i>	70	<i>високий</i>
23.	41	<i>помірний</i>	38	<i>помірний</i>

Продовження Додатку Д

24.	71	<i>високий</i>	39	<i>помірний</i>
25.	43	<i>помірний</i>	74	<i>високий</i>
26.	25	<i>низький</i>	22	<i>низький</i>
27.	38	<i>помірний</i>	33	<i>помірний</i>
28.	76	<i>високий</i>	32	<i>помірний</i>
29.	30	<i>низький</i>	39	<i>помірний</i>
30.	42	<i>помірний</i>	64	<i>високий</i>

Результати констатувального експерименту за методикою

Дж. Тейлор

<i>№</i>	<i>Кількість балів</i>	<i>Рівень</i>	<i>№</i>	<i>Кількість балів</i>	<i>Рівень</i>
1.	12	<i>СНР</i>	16.	42	<i>ДВР</i>
2.	10	<i>СНР</i>	17.	46	<i>ДВР</i>
3.	30	<i>В</i>	18.	18	<i>СВР</i>
4.	41	<i>ДВР</i>	19.	26	<i>В</i>
5.	13	<i>СНР</i>	20.	33	<i>В</i>
6.	10	<i>СНР</i>	21.	3	<i>НР</i>
7.	38	<i>В</i>	22.	45	<i>ДВР</i>
8.	5	<i>НР</i>	23.	10	<i>СНР</i>
9.	29	<i>В</i>	24.	18	<i>СВР</i>
10.	7	<i>СНР</i>	25.	31	<i>В</i>
11.	3	<i>НР</i>	26.	39	<i>В</i>
12.	45	<i>ДВР</i>	27.	22	<i>СВР</i>
13.	5	<i>НР</i>	28.	16	<i>СВР</i>
14.	20	<i>СВР</i>	29.	17	<i>СВР</i>
15.	8	<i>СНР</i>	30.	40	<i>В</i>

Результати констатувального експерименту за методикою «Вибери потрібне обличчя»

<i>№</i>	<i>Індекс Тривожності (%)</i>	<i>Група (рівень)</i>	<i>№</i>	<i>Індекс Тривожності (%)</i>	<i>Група (рівень)</i>
1.	30%	<i>середній</i>	16.	53%	<i>високий</i>
2.	11%	<i>низький</i>	17.	58%	<i>високий</i>
3.	60%	<i>високий</i>	18.	33%	<i>середній</i>
4.	36%	<i>середній</i>	19.	17%	<i>низький</i>
5.	57%	<i>високий</i>	20.	52%	<i>високий</i>
6.	51%	<i>високий</i>	21.	8%	<i>низький</i>
7.	25%	<i>середній</i>	22.	56%	<i>високий</i>
8.	15%	<i>низький</i>	23.	52%	<i>високий</i>
9.	53%	<i>високий</i>	24.	50%	<i>високий</i>
10.	17%	<i>низький</i>	25.	55%	<i>високий</i>
11.	9%	<i>низький</i>	26.	13%	<i>низький</i>
12.	41%	<i>середній</i>	27.	39%	<i>середній</i>
13.	10%	<i>низький</i>	28.	26%	<i>середній</i>
14.	22%	<i>середній</i>	29.	43%	<i>середній</i>
15.	13%	<i>низький</i>	30.	51%	<i>високий</i>

**Результати констатувального експерименту за методикою
«Кінестичний малюнок сім'ї»**

№	<i>Сприятлива сімейна ситуація</i>	<i>Тривога</i>	<i>Конфліктність у сім'ї</i>	<i>Почуття неповноціннос ті</i>	<i>Ворожість у сімейній ситуації</i>
1.	20	13	5	7	8
2.	17	11	9	6	11
3.	10	21	10	18	19
4.	13	24	8	20	16
5.	18	16	11	8	7
6.	15	14	10	10	7
7.	10	20	16	18	16
8.	15	10	9	13	14
9.	13	22	21	17	14
10.	22	9	10	7	6
11.	23	10	7	8	10
12.	14	23	19	16	17
13.	20	10	11	8	7
14.	25	9	12	10	12
15.	24	11	12	11	8
16.	14	23	15	16	18
17.	18	22	17	20	20
18.	20	12	11	15	12
19.	22	10	9	12	12
20.	19	12	10	8	10

Продовження Додатку II

21.	<i>23</i>	<i>13</i>	<i>9</i>	<i>11</i>	<i>13</i>
22.	<i>15</i>	<i>24</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>20</i>
23.	<i>19</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>15</i>
24.	<i>23</i>	<i>9</i>	<i>13</i>	<i>9</i>	<i>11</i>
25.	<i>17</i>	<i>22</i>	<i>18</i>	<i>15</i>	<i>19</i>
26.	<i>20</i>	<i>13</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>9</i>
27.	<i>25</i>	<i>15</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
28.	<i>15</i>	<i>23</i>	<i>20</i>	<i>14</i>	<i>18</i>
29.	<i>23</i>	<i>10</i>	<i>15</i>	<i>13</i>	<i>13</i>
30.	<i>17</i>	<i>24</i>	<i>19</i>	<i>17</i>	<i>19</i>