

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

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
«10» травня 2024 року

УДК 159.98-053.4:7.02

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**  
студентка 4653 групи  
**Гаврилова Аліна Костянтинівна**  
**Науковий керівник:**  
д.психол.н., професор  
**Лисенкова Ірина Петрівна**

Миколаїв – 2024

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

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«10» травня 2024 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентки **Гаврилової Аліни Костянтинівни.**

1. Тема роботи: «Арт-терапія як засіб зниження рівня тривожності дітей дошкільного віку».

2. Об'єкт дослідження – діти дошкільного віку з високим рівнем тривожності.

3. Предметом дослідження була соціально-психологічна адаптація високотривожних дітей дошкільного віку.

4. Завдання дослідження:

- Теоретично проаналізувати поняття соціально-психологічної адаптації.
- Теоретизування високого рівня тривожності у дітей дошкільного віку.
- Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації високотривожних дошкільників.

- Розробити та реалізувати корекційні плани зниження тривожності старших дошкільників.

#### 5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Лисенкова Ірина Петрівна</b> д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології	21 вересня 2023 року	9 травня 2024 року

### 6.КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023р
2	Пошук, добір та опрацювання джерел з проблематики дослідження	01.11.2023р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення тривожності у дітей дошкільного віку та арт терапії	22.12.2023р.
3.2	Розділ 2. Дослідження проблем соціально – психологічної адаптації дітей дошкільного віку з високим рівнем тривожності	01.03.2024р.
3.3	Розділ 3. Корекційна програма по зниженню тривожності у дітей старшого дошкільного віку	29.04.2024р.
4	Висновки	08.05.2024р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024р.
6	Захист КРБ перед Езаменаційною комісією	24.06.2024р.

Студент

\_\_\_\_\_ Аліна Гаврилова

Керівник

\_\_\_\_\_ Ірина Лисенкова

Анотація

Кваліфікаційної роботи

---

на тему

**«Арт-терапія як засіб зниження рівня тривожності у дітей дошкільного віку»**

Анотація. У статті розкривається сутність понять «страх», «тривога» та «арт-терапія». Описано дію страху у дошкільників, особливості та причини його розвитку, вікові норми. У статті запропоновано арт-терапію як ефективний метод профілактики, діагностики та корекції страхів. Ознайомлено з результатами дослідження ефективності використання казкотерапії, метафорокарт, пісочної терапії для психологічної корекції страхів дітей дошкільного віку. Визначено специфіку проявів страху у дітей дошкільного віку в сучасних умовах та залежність їх виникнення від вікових етапів розвитку. Проаналізовано нічні та денні страхи дітей. Описує хід і результати Національної медичної академії дітей дитячого дослідження ефективності та переваг арт-терапії в подоланні страхів у дошкільників. Підтверджено план діагностики та корекції страху. Огляд ширшого та доречного використання експертами та батьками арт-терапії для подолання дитячих страхів.

**Ключові слова:** арт-терапія, діти дошкільного віку, страх, тривожність.

**SUMMARY**

**Qualification work**

---

**on the topic**

**"Art therapy as a means of reducing the level of anxiety in preschool children"**

Abstract. The article reveals the essence of the concepts "fear", "anxiety" and "art therapy". The effects of fear in preschoolers, features and reasons are described its development, age norms. The article suggests art therapy as effective method of prevention, diagnosis and correction of fears. Acquainted with the

results of a study of the effectiveness of the use of fairy-tale therapy, metaphor cards, sand therapy for psychological correction of children's fears preschool age. The specificity of the manifestations of fear in preschool children has been determined age in modern conditions and the dependence of their occurrence on age stages development. Night and day fears of children were analyzed. Describes progress and results Children's National Academy of Medicine Children's Research. Effectiveness and benefits of art therapy in overcoming fears in preschoolers. The plan is confirmed diagnosis and correction of fear. Broader and Appropriate Use. Review experts and parents of art therapy to overcome children's fears.

**Key words:** art therapy, preschool children, fear, anxiety

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення тривожності у дітей дошкільного віку та арт терапії.....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття соціально – психологічної адаптації у науковій літературі.....	8
1.2 Визначення поняття тривожності дітей старшого дошкільного віку.....	19
1.3 Особливості соціально – психологічної адаптації дітей старшого дошкільного віку з високим рівнем тривожності.....	28
<i>Висновок до 1 розділу.....</i>	<i>32</i>
<b>РОЗДІЛ 2. Дослідження проблем соціально – психологічної адаптації дітей дошкільного віку з високим рівнем тривожності.....</b>	<b>44</b>
2.1 Обґрунтування вибірки та методів дослідження.....	44
2.2. Хід та процедура дослідження.....	45
2.3. Результати дослідження та їх аналіз .....	46
<i>Висновок до 2 розділу.....</i>	<i>50</i>
<b>РОЗДІЛ 3. Корекційна програма по зниженню тривожності у дітей старшого дошкільного віку .....</b>	<b>52</b>
3.1.Опис та методика проведення корекційної програми.....	52
3.2. Аналіз результатів.....	67
<i>Висновок до 3 розділу.....</i>	<i>69</i>
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ДОДАТКИ.....	75
--------------	----

## Вступ

### **Актуальність дослідження.**

Дитинство та підлітковий вік є критичними періодами, коли ризик розвитку тривожних симптомів і синдромів є особливо високим. Цей період відзначається переходом від дитинства до дорослості, що супроводжується інтенсивними змінами в психічному та фізичному розвитку. Тривога в цьому контексті може розглядатися як реакція мозку на потенційні небезпеки або подразники, внаслідок чого організм активно реагує для уникнення негативних наслідків.

Важливість адаптації в цьому періоді підтверджується науковими дослідженнями, які свідчать про значущість факторів, таких як якість навчально-виховного процесу, динаміка міжособистісних відносин та ступінь прив'язаності до близьких осіб. Дошкільний заклад виступає як перший інститут соціалізації, а група однолітків допомагає дітям засвоювати соціальні норми та навички взаємодії.

Тривожність у дитинстві може проявлятися через емоційну нестабільність, плаксивість та анорексію. Однією з причин тривожності є дисгармонія виховання в сім'ї, що може призвести до деструктивних стосунків між батьками та дітьми. Важливо розрізняти поняття "тривога" як стан та "тривожність" як внутрішню рису особистості.

Страх і тривога можуть бути адекватною реакцією на небезпеку, проте тривога характеризується більш суб'єктивним сприйняттям небезпеки. Базальна тривожність, запропонована Карен Хорні, відображає глибоке почуття невпевненості і безпорадності, особливо в контексті відносин з батьками чи найближчими людьми.

Таким чином, розуміння тривоги та її впливу на розвиток дитини є важливим аспектом сучасної психології, який допомагає створити ефективні стратегії підтримки та розвитку молодого покоління. Тривога - це схильність до емоційного збудження та занепокоєння з приводу



невизначеної загрози якоїсь очікуваної події та проявляється в очікуванні несприятливих наслідків. Тривожні діти часто живуть з ірраціональним страхом і напругою, викликаними думкою «Я не хочу, щоб щось сталося». Підвищена тривожність може призвести до того, що поведінка вашої дитини стане гучною, неспокійною та розсіяною. Ця емоційна підтримка значно посилюється, коли людина бере на себе відповідальність за те, що має на неї негативний вплив. Набуваються такі риси, як невпевненість, низька самооцінка та внутрішній конфлікт між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою щодо своїх здібностей та успіху.

Як розвивається тривожність Тривожність - це риса характеру, успадкована від батьків та інших родичів, тому вона присутня у всіх людей, але проявляється на різних рівнях у кожної людини і тому по-різному впливає на поведінку.

Передумовою високої тривожності є високий рівень чутливості нервової системи, але це не обов'язково стосується всіх дітей.

Підвищена тривожність дитини багато в чому залежить від того, як батьки спілкуються з нею: за даними Е.Г. Ейдеміллера, у батьків з гіперопікою (надмірна опіка, багато обмежень і заборон, постійні смикання) частіше народжуються тривожні діти. Під тиском суворого контролю діти втрачають впевненість у собі і поступово втрачають психологічне здоров'я.

Все це дозволяє зробити висновок, що особливості темпераменту є важливим, якщо не причиною психологічного нездоров'я, то фактором ризику, який не можна ігнорувати.

**Мета дослідження:** Теоретично та емпірично дослідити соціально-психологічні адаптаційні особливості тривожності дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високотривожні діти будуть менш задоволені своїм статусом у групі.

**Методи дослідження:**

1. Діагностичні методики тривожних розладів (Р. Сірс) (Додаток 1).

2. Проекційна технологія «вибір правильного обличчя» (Р. Теммле, М. Доркі та В. Амен) (Додаток 2).

3. Проективні методики діагностики тривожності (А.М. Пригожан) (Додаток 3).

4. Тест «Маска» (Марцинковська Т.Д.) (Додаток 4).

**Завдання:**

- Теоретично проаналізувати поняття соціально-психологічної адаптації.
- Теоретизування високого рівня тривожності у дітей дошкільного віку.
- Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації високотривожних дошкільників.
- Розробити та реалізувати корекційні плани зниження тривожності старших дошкільників.

**Об'єктами дослідження:** були діти дошкільного віку з високим рівнем тривожності.

**Предметом дослідження:** була соціально-психологічна адаптація високотривожних дітей дошкільного віку.

**База експериментальних досліджень.** Дослідницько-експериментальна робота проводилась на базі Казанківського дошкільного закладу «Геремок» Казанківського селищного комітету Миколаївської області. Дослідницьку вибірку склали «Сонечко» (19 дітей), «Метелик» (21 дитина); «Калинонька» (20 дітей) та «Квіточка» (25 дітей) групи 85 осіб.

**Структура роботи:** Дана робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, додатку та списку використаної літератури. Загальний обсяг бакалаврських кваліфікаційних робіт складає 92 сторінки, а основний зміст – 71 сторінку. Робота містить 5 таблиць, 2 рисунки, 4 додатки. Список використаних джерел налічує 60 праць українських та зарубіжних авторів.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА АРТ-ТЕРАПІЇ

## 1.1. Поняття соціально – психологічної адаптації у науковій літературі

Соціальна адаптація - це входження дитини в колектив однолітків (соціальну групу), прийняття норм і правил поведінки, що існують у суспільстві, та пристосування до умов перебування, в процесі якого формується самосвідомість, рольова поведінка, навички самоконтролю, самообслуговування та адекватного спілкування з іншими. Адаптація до суспільства є передумовою для формування більш широкого та змістовного поняття "соціалізація". Соціалізація - це процес і результат набуття дитиною соціального досвіду. В результаті соціалізації діти стають культурними, освіченими та вихованими. Результатом соціалізації дітей дошкільного віку є готовність до школи.

Дошкільні заклади відіграють вирішальну роль у перші роки дитинства. Поняття "дошкільна освіта" та основні компоненти дошкільної освіти чітко визначають концептуальні особливості діяльності дошкільних закладів.

Основні завдання дошкільного навчального закладу - забезпечити фізичні, розумові та соціальні здібності дітей, пристосувати їх до комфортного життя людей, навчити дітей індивідуальному буттю. Соціологія вважає дитинство частиною соціальної структури суспільства і особливим станом суспільного розвитку. Як об'єкт спеціального соціологічного аналізу структурне вираження дитинства було в центрі уваги теоретиків і практиків. Над цією проблемою працювало багато науковців: В. Абраменкова, І. Богданова, І. Зверєва, О. Кононко, В. Кузь, В. Кудрявцев, С. Литвиненко, І. Печенко, Д. Фельдштейн та ін. [7]. Соціальний розвиток дітей є невід'ємною частиною їх перетворення з біологічних індивідів на соціальні істоти через участь у різноманітних видах діяльності, є результатом розвитку та соціалізації особистості. Дошкільний вік є фундаментальним періодом у

процесі соціального становлення особистості. Від того, наскільки успішно в цей період формуються соціально-психологічні механізми особистості, залежить успіх усього процесу соціалізації, не тільки навчання в школі, а й життєве самовизначення людини. Спілкуючись з дорослими та однолітками, діти вчаться жити разом з іншими, набувають соціальної компетентності, враховуючи не лише власні інтереси, а й інтереси інших людей, норми та правила поведінки в суспільстві. "Соціалізація" означає процес, за допомогою якого люди з певними біологічними задатками набувають особливих якостей, необхідних для життя в суспільстві.

Соціалізація - це процес, під час якого люди засвоюють і розвивають індивідуальні цінності, навички та знання, що передаються з покоління в покоління. Це також процес, за допомогою якого індивіди вступають у самостійну систему відносин у суспільстві та формують нові соціальні якості. Згідно з визначенням Г. Андрєєва, соціалізація - це двонаправлений процес, який включає у себе набуття соціального досвіду та активну участь індивіда в соціальному середовищі.

Метою соціалізації є створення сприятливих умов для формування соціальних здібностей дітей. Різні концепції соціалізації розглядають позицію та роль людини у цьому процесі по-різному. Одні концепції підкреслюють пасивний статус людей як об'єктів впливу соціального середовища, відтворення соціальних норм та відповідність соціальним очікуванням. Інші, як наприклад суб'єкт-об'єктний підхід, підкреслюють активну роль особистості в цьому процесі.

Для дітей старшого дошкільного віку особливість адаптації до сучасного соціального середовища полягає у тому, що вони мають можливість впливати як на середовище проживання, так і на самих себе, що сприяє позитивному розвитку. [22]

Адаптація (від лат. "приспособаність") - це зміна психіки індивіда під впливом нових факторів середовища та умов діяльності. Поняття адаптації виникло в 19 столітті і використовувалося переважно в біології. З тих пір

воно застосовується не тільки до різних аспектів біологічної життєдіяльності, а й до людської особистості та колективної поведінки.

Лурія А.Р. вказував, що психологічну адаптацію можна визначити як певний процес у ході життєдіяльності людини, що встановлює оптимальну відповідність між індивідом і середовищем, яка дає можливість людині задовольняти свої основні (актуальні) потреби і реалізовувати пов'язані з ними важливі цілі, а також забезпечує відповідність діяльності і поведінки людини вимогам середовища поведінки до вимог середовища, зазначив він.

Психологічна адаптація — це процес, крім самої психологічної адаптації, що включає ще два аспекти:

а) Оптимізувати безперервну взаємодію між особистістю та середовищем;

б) Установити відповідність між індивідуально-психологічними та фізіологічними особливостями.

Серед різноманітних класифікаційних моделей адаптації адаптацію людини до змін умов навколишнього середовища узагальнено можна розділити на три форми: біологічну, соціальну та психологічну. Соціальна адаптація — це пристосування індивіда до нових умов соціального середовища і є одним із соціально-психологічних механізмів формування соціальної особистості.

На думку Д.В.Ольшанського, соціальна адаптація – це взаємодія індивіда або соціальної групи з соціальним середовищем, при якій обидві сторони досягають узгоджених вимог і очікувань. Найважливішим елементом адаптації є інтеграція самооцінки і бажань суб'єкта з його здібностями і реаліями соціального середовища, включаючи оточення суб'єкта і тенденції розвитку. Важливою умовою успішної адаптації є оптимальне співвідношення між обома аспектами активної діяльності індивіда. Іншими словами, успішна адаптація залежить від правильного визначення того, як і в якій мірі все потрібно адаптувати, якщо це можливо.

Соціально-психологічна адаптація характеризується тим, що в процесі взаємодії людини і суспільства людина може здійснювати свою основну діяльність без затягування внутрішніх і зовнішніх протиріч, вільно реалізовувати очікувані суспільством ролі, переживати стан самореалізації і безпечно виражати свої творчі здібності [5]. Н.А. Свиридов у своїй роботі "Соціальна адаптація особистості в трудовому колективі" стверджує, що соціально-психологічна адаптація означає, що людина вступає у відносини в групі, пристосовується до цих відносин, формує стереотипи мислення і поведінки, що відображають систему цінностей і норм даної групи (колективу), створює міжособистісні. Він зазначає, що її можна визначити як набуття, засвоєння та розвиток комунікативних навичок і вмінь [7]. До об'єктивних показників соціально-психологічної адаптації зазвичай відносять все, що стосується тією чи іншою мірою діяльності, звужує коло спілкування тощо [4]. Що стосується суб'єктивних аспектів адаптації, то найчастіше вона зводиться до сприйняття та оцінки людиною тих змін, які відбуваються в об'єктивному плані.

Розрізняють два типи соціально-психологічної адаптації:

- 1) Поступова - коли досягається повна адаптація;
- 2) регресивна - коли адаптація не відповідає суспільству, розвитку певної соціальної групи або інтересам особистості [2].

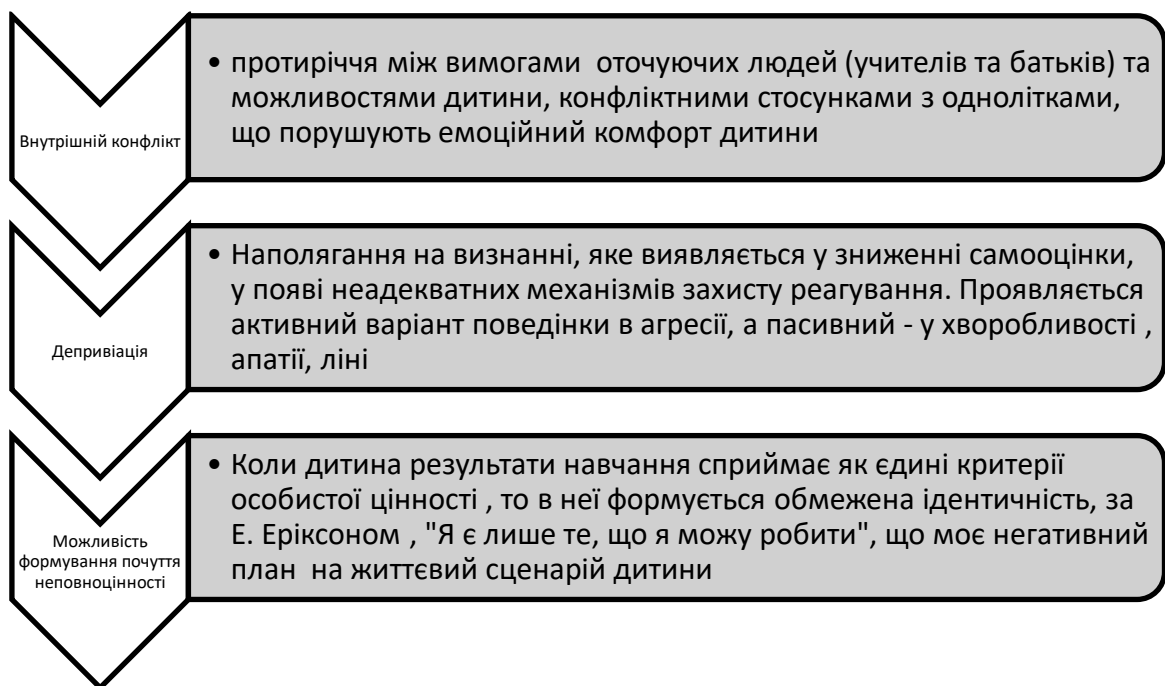
Багато дослідників стверджують, що тривожність негативно впливає на що розвивається особистість. Так, о. Пересадчак вважає, що для багатьох дітей школа є джерелом стресу. Тому з ранку в деяких дітей помітні ознаки втоми на обличчі, у них спостерігаються головні болі і порушується активність. Сам шлях до школи потребує підвищеної уваги з боку учня [20, с. 9-10].

Г.М. Парафіян стверджує, що шкільна тривожність є м'якою формою прояву емоційного неблагополуччя. У школяра проявляється вона у підвищеній тривожності та хвилюваннях під час навчальних ситуацій, при неузгодженому спілкуванні з однокласниками тощо. буд. Така поведінка

учня може бути індикатором початкового етапу неврозу, утворення психологічних комплексів, порушень пізнавальної діяльності тощо.

I. Коцур було проведено дослідження оцінки таких показників психічного здоров'я школярів, як схильність до стресу, рівень тривожності, взаємозв'язок тривожності з успіхом та типом вищої нервової діяльності, динаміка пізнавальної працездатності.

Науковцями визначено чинники тривожності, пов'язані з процесом навчання у школі, вони представлені на рис. 1.1.



**Рис. 1.2.** Чинники тривожності [37, с. 236-279].

Останній тип адаптації деякі психологи визначають як конформістський, заснований на прийнятті індивідом соціальних норм, правил і вимог. У таких ситуаціях людина є покірною і не має можливості розкритися, самореалізуватися, відчувати власну гідність і творчо проявити себе. Лише поступова адаптація призводить до справжньої соціалізації особистості, але тривале дотримання конформістських стратегій призводить до постійної девіантної поведінки (невідповідності нормам, очікуванням та поведінковим стереотипам) особистості та створює нові проблемні ситуації. Індивід не має ні можливостей, ні механізмів, ні комплексу адаптаційних можливостей, а тому не може пристосуватися до них за власним бажанням.

Соціально-психологічна адаптація - це спосіб захисту особистості, зняття внутрішньої напруженості, нестабільності, страхів і тривог, які виникають при взаємодії з соціумом. Засобом психологічної адаптації виступають захисні механізми психіки. Дослідження показали, що захисні механізми формуються і проявляються в міжособистісному середовищі, особливо під час травматичних подій у ранньому дитинстві [1]. Коли людина оволодіває механізмами психологічного захисту, її адаптаційні можливості зростають, що сприяє успішній соціально-психологічній адаптації.

До функцій соціально-психологічної адаптації належать

- Досягнення максимальної рівноваги в системі "особистість-соціум-середовище";
- Вираження та розвиток індивідуальних талантів;
- Формування емоційно сумісної особистісної позиції;
- Самореалізація особистості;
- Самопізнання та самокорекція;
- Підвищення ефективності діяльності як особистості, що адаптується, так і соціального середовища колективу;
- Збереження психічного здоров'я

Аналіз наукової літератури з питань соціально-психологічної адаптації дає підстави для виокремлення таких механізмів: прийняття (неприйняття) себе; прийняття (неприйняття) інших; емоційний комфорт; емоційний дискомфорт; внутрішній контроль; зовнішній контроль; домінування; престиж. Емоційний комфорт - це стан, в якому людина відчуває себе впевнено, спокійно і комфортно. Людина безстрашна, вільно виражає свої почуття, оптимістично налаштована і задоволена всім. Емоційний дискомфорт - це стан страху, тривоги, занепокоєння, невпевненості в собі, депресії, надмірної одержимості та темних думок, які заважають нормальній діяльності. [34]

**Причина та характер шкільної тривожності дітей**



### ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ

Дошкільний вік	<ul style="list-style-type: none"><li>• Розділення з батьками: Відчуття розділення від батьків під час першого візиту до дошкільного закладу або під час ранніх сепараційних епізодів може викликати тривогу та неспокій у дітей.</li><li>• Страх перед незнаним: Нове оточення, незнайомі дорослі та діти можуть створювати страх та тривожність. Діти можуть почуватися невпевненими через відсутність розуміння або контролю над новою ситуацією.</li><li>• Соціальне взаємодія: Наприклад, неуправління конфліктами з іншими дітьми або неспроможність спілкуватися можуть спричинити тривогу та відчуття невпевненості.</li><li>• Навчання: У деяких випадках, навіть у дошкільного віку, діти можуть почати відчувати стрес від певних вимог щодо навчання або дотримання режиму дня в дошкільному закладі.</li><li>• Потреба у комфорті та безпеці: Іншою причиною може бути відчуття незахищеності, яка може виникати через непевність у власних можливостях або незручності у новій середині.</li></ul>
----------------	--

Адаптаційні механізми діють, коли виникають адаптивні ситуації. Такі ситуації виникають у двох випадках: коли змінюється середовище (або коли людина переходить з одного середовища в інше) і коли змінюється сам суб'єкт адаптації так, що досягнення нової мети в тому ж середовищі стає недоцільним. При виявленні таких протиріч суб'єкт відчуває внутрішню напругу і змушений шукати шляхи виходу з дискомфортної ситуації. Адаптацію також описують як "соціально-психологічний процес, який у разі

успіху приводить людину до пристосованого стану". Процес соціально-психологічної адаптації - взаємодія між індивідом і групою - протікає без тривалих зовнішніх і внутрішніх протиріч, а індивід може вільно здійснювати свою основну діяльність і грати ту роль, яку від нього очікує група [3].

Терміни "соціальна та психологічна адаптація" близькі до поняття "соціалізація". Вони позначають взаємозалежні процеси. Водночас людина може бути соціалізованою, але при цьому дезадаптованою. В інших випадках високий ступінь соціалізації може бути причиною дезадаптації. Соціалізація - це засвоєння людиною соціального досвіду суспільства, до якого вона належить. У процесі соціалізації індивід активно відтворює і конструює систему соціальних зв'язків.

Соціальна адаптація є умовою формування ширшого і важливішого поняття "соціалізація". Соціалізація - це процес і результат набуття дитиною соціального досвіду. В результаті соціалізації діти стають культурними, освіченими та вихованими. Результатом соціалізації дітей дошкільного віку є готовність до школи. Питання соціальної адаптації актуальні протягом усього періоду навчання в школі. Наприклад, у серпні-вересні діти переходять до старшої групи або приходять до дитячого садка після літніх канікул з батьками чи іншими членами родини. Захворюваність у молодших групах вища, і це ускладнює адаптацію деяких дітей до нового середовища.

Ейдемільер розрізняє три форми соціальної адаптації: пасивну, активну та дезадаптивну. Активну адаптацію зазвичай розуміють як таку, що сприяє успішній соціалізації. Однак часто формуються нові та інші цілі, головною з яких є самореалізація в новому соціальному середовищі. Люди, які активно адаптуються, мають широке коло соціальних контактів та інтересів. Зрештою, такий рівень адаптації призводить до гармонійної єдності з людьми, собою і світом.

Пасивна адаптація - це прийняття норм і цінностей за принципом "я такий самий, як і всі", але не намагання щось змінити, навіть якщо це можна

було б змінити. Цей тип адаптації проявляється в наявності простих цілей і простих видів діяльності, але з широким колом спілкування і вирішення проблем. Він ширший за дезадаптацію, яка характеризується відсутністю розподілу цілей і видів діяльності, вузьким колом спілкування і вирішення проблем, неприйняттям норм і цінностей нового соціального середовища.

Таким чином, люди є суб'єктами суспільного розвитку. Чим активніша вона у творчій і перетворюючій соціальній діяльності, тим успішніше відбувається соціалізація. Сучасне розуміння соціалізації базується на положеннях обох концепцій соціалізації. Соціалізація - це інтеграція суспільства та індивіда [30].

Процес соціалізації передбачає соціальну типізацію індивіда та адаптацію його до соціокультурного простору. Соціалізація є досить багатогранним процесом засвоєння та відтворення життєвого досвіду в суспільстві. Тому Н. Голованова представляє кілька підходів до розуміння цього поняття. Соціологічний підхід розглядає соціалізацію як механізм соціального наслідування, стихійні впливи середовища та цілеспрямовані процеси виховання і навчання; факторно-інституціональний підхід - як сукупність актів, факторів, суб'єктів та інститутів соціалізації. [Інтерналізація: соціалізація передуює (і призводить до того, що індивіди розвивають власні системи поведінки). - Інтерналізація: соціалізація - це не лише адаптація до середовища, але й творча самореалізація, трансформація та самовдосконалення особистості. Особистісні цінності, ролі та діяльність: педагогіка особистісних цінностей: базується на особистісно-орієнтованій освітній парадигмі, розробленій вченим І. Бехом. Мета педагогіки цінностей трактується як дослідження виховних впливів, за яких суспільні цінності стають внутрішнім змістом молоді та системою особистісних цінностей, що стають нормою її соціальної поведінки. У центрі виховної системи - особистість дитини, забезпечення комфортних і безконфліктних умов для її розвитку, реалізації закладеного в ній потенціалу та орієнтація педагога на особистість дитини, її індивідуальну неповторність,

оригінальність і творчий потенціал, що значно сприяють. Рольова гра, за визначенням Л. Божович, - це "включення особистості в різні системи рольових цілей з метою розвитку певних якостей характеру, особистості та моральних норм". На думку Божович, рольова теорія - єдина теорія, яка намагається розкрити "механізми" соціального досвіду дітей. Поняття "роль" визначається як формалізований (або організований у вигляді структури) набір моделей поведінки і дій, які людина виконує в ситуаціях взаємодії з іншими людьми, тобто діючи як член суспільства. Кожна людина виконує в суспільстві низку соціальних функцій. Загальновідомо, що ролі, притаманні людині як члену суспільства, впливають на процес розвитку її особистості. Коли дитина переходить до нового виду діяльності, вона потрапляє в нові соціальні умови. Тому дитина повинна бути готова до виконання низки ролей, необхідних для життя в суспільстві. Соціальний розвиток особистості - це не тільки накопичення соціального досвіду, а й уміння знаходити правильне рішення в будь-якій ситуації. Відповідно до цього, процес засвоєння цих ролей вимагає активної участі кожного учня в діяльності та спілкуванні. Як зазначає Л. Божович, "якщо дитина не має достатнього досвіду виконання різних ролей, це призводить до затримки соціалізації і впливає на здатність дитини повноцінно виконувати власну роль". Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору - це процес, в якому соціальний розвиток особистості відбувається в процесі залучення її до різноманітних видів діяльності. Діяльнісний підхід був започаткований П. Блонським і Л. Виготським та поглиблений О. Леонт'євим. Він підкреслював, що "головною основою особистості є інтегрована сукупність видів діяльності суб'єкта, які виникають на певному етапі розвитку зв'язку людини зі світом". О. Леонт'єв, розробник діяльнісного підходу, вважав, що тільки такий підхід дозволить розкрити роль як зовнішніх умов життя дитини, так і закладеного в ній потенціалу [55].

Тільки такий підхід, який пов'язаний з аналізом змісту самої діяльності в процесі розвитку, дає правильне розуміння провідної ролі

виховання у впливі на ставлення дитини до діяльності та дійсності і, таким чином, визначає психіку та свідомість дитини. На основі діяльнісного підходу О. Петровський розробив теорію розвитку особистості як процесу входження в різні соціальні групи.

Згідно з цією теорією, входження індивіда в життя як суспільної істоти передбачає три етапи соціального розвитку:

1) адаптацію до норм і форм взаємодії та діяльності, що діють у цій спільноті;

2) індивідуалізацію як задоволення потреби індивіда в максимальній індивідуалізації, виявленні індивідуальності свого "Я" і закріплення в структурі особистості;

3) інтеграція, яка визначається протиріччям між прагненням бути ідеально представленим власними відмінностями та особливостями і прагненням групи прийняти лише ті особливості, які сприяють розвитку групи і тим самим спрямовують розвиток індивіда як особистості. Слід зазначити, що рівень особистісного розвитку значною мірою залежить від розуміння дитиною свого внутрішнього світу та формування її внутрішнього ставлення до себе. Важливим регулятором поведінки особистості, а отже, і її соціалізації, є "Я-концепція" (динамічна система уявлень людини про себе) - специфічна установка, спрямована на самого себе, за визначенням Р. Барнса.

"Я-концепція" виконує три основні функції. Вона визначає характер і специфіку інтерпретації набутого досвіду, сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості і є очікуванням індивіда щодо власної поведінки і самого себе. Діти дошкільного віку вже починають орієнтуватися на свою систему Я-концепції, яка дозволяє їм не тільки прогнозувати та оцінювати власну поведінку, але й уникати помилок, які б не відповідали їхнім базовим потребам та системі цінностей. Особливості процесу соціалізації дітей досліджуваної вікової групи пояснюються підвищеною сензитивністю, тобто чутливістю до змісту власної Я-концепції.

Науковці пояснюють цей факт відсутністю глибоких і різноманітних уявлень про соціальні ролі та закони людських стосунків, браком досвіду встановлення оптимальної дистанції з однолітками та дорослими, слабкими знаннями про способи розв'язання проблемних ситуацій та соціально прийнятну поведінку, труднощами переживання розлуки з матір'ю та родичами (І. Ільїна, В. Ніколаєва, Г. Кошелева)[33]. Діти старшого дошкільного віку набувають власного психологічного простору та можливості жити в ньому, розширюючи та встановлюючи соціальні зв'язки. Вони починають усвідомлювати і переживати свою індивідуальність, унікальність і відмінність від інших, намагаються самоствердитися серед однолітків і дорослих. Самоусвідомлення особистості відбувається через порівняння з іншими та самооцінку. Науковці наголошують на важливості формування та забезпечення емоційно-позитивного ставлення до себе, що є основною структурою самопізнання дитини, яка розвивається, а також на тому, наскільки необхідною є педагогічна підтримка позитивної самореалізації та корекція соціально засуджуваних і небезпечних орієнтацій (О. Кононко, Г. Кошелева, В. Кудрявцев) [44]. Багато дослідників підтримують нашу думку про те, що необхідно враховувати особливості вихідного рівня соціальної готовності дітей з різних життєвих середовищ і вибудовувати відповідні стратегії соціально-педагогічної діяльності. Соціалізація - це перманентний, довготривалий і безперервний процес входження людини в суспільство. Кардинальні зміни соціокультурної ситуації в країні створили нові реалії, які потребують наукового осмислення та якісно нових підходів до її вивчення і практики. Соціальна орієнтація сучасної особистості, формування позиції суб'єкта розвитку та профілактика ранньої шкільної дезадаптації актуалізують проблему соціальної адаптації дитини до умов життєдіяльності в дошкільному навчальному закладі та до мінливого суспільства в цілому. "Соціальна адаптація, як специфічна форма соціальної активності особистості, пов'язана з входженням індивіда в нове соціальне середовище, що означає приведення об'єктивних і суб'єктивних

характеристик особистості у відповідність до умов соціального середовища". Адаптація є предметом сучасних теоретичних і практичних досліджень і пов'язана з об'єктивною потребою суспільства у формуванні соціальної мобільності індивідів на різних вікових етапах.

Це питання набуває ще більшої актуальності у зв'язку з модернізацією української системи освіти в контексті європейських вимог та переходом від шестирічного до шкільного навчання. Науковці вважають, що адаптація- це процес пристосування структури і функцій організму до нових умов існування, і що будь-яка адаптація є також результатом адаптогенезу [11].

Як свідчить огляд літератури, поняття "адаптація" використовується у кількох значеннях. А саме: численні пристосування людського суспільства до природного та соціального середовища, індивідуальні реакції на зміни в навколишньому середовищі, адаптація в сенсі входження індивіда в різні соціальні ролі, загальне відображення фундаментальних закономірностей, що забезпечують життя і розвиток у взаємодії внутрішніх і зовнішніх умов існування різних систем тощо. Аналіз праць з проблеми адаптації (А. Авцин, Д. Андрєєва, Ф. Березін, А. Георгієвський, І. Зотова, В. Казначеев, Ф. Мейерсон, В. Медведєв, І. Милославова та ін.) показує, що адаптація не є видів життєдіяльності, що свідчить про те, що вона не є спільною рисою інших видів життєдіяльності. Можна виділити загальні риси, які відрізняють адаптацію від інших життєвих процесів: - адаптація є системним процесом, спрямованим на підтримання оптимального функціонування організму; адаптація є результатом функціонування системи; адаптація відбувається не за рахунок залучення додаткових внутрішніх ресурсів (інформаційних, енергетичних та інш.) ), а за рахунок змін у самій системі, що забезпечує пристосувальну діяльність системи до невідповідних умов середовища; що адаптація характеризується як актуальними, так і потенційними функціональними можливостями. Адаптація має об'єктивний і універсальний характер, що знаходить своє відображення в суспільстві, природі та пізнанні.

Тому проблема адаптації є важливою міждисциплінарною проблемою, але її зміст і характер відрізняються в межах кожної наукової дисципліни. З філософської точки зору поняття адаптації трактується як "приспосовування - відповідність між живою системою (або її частиною) і зовнішніми умовами (і процесами, що визначають таку відповідність)". З філософсько-соціологічного підходу адаптація людини трактується як явище біологічної, психічної та соціальної природи. Необхідність комплексного і всебічного підходу до розвитку людини вимагає, щоб кожен із складних рівнів адаптації - біологічний, психічний і соціальний - розглядався окремо. [34]

Першим рівнем соціально-психологічної адаптації систем темпераменту є індивідуальна адаптивність, і одним з перших, хто розробив це поняття, був Г. Сельє [12]. Він зводить поняття адаптаційної здатності до "поверхневої" та "глибинної" енергії. Перший вид енергії витрачається під впливом навколишнього середовища і поповнюється за рахунок запасів "глибинної" енергії, витрата якої є незворотною. Коли адаптаційні можливості швидко знижуються, виникають "адаптаційні хвороби", до яких Г. Сельє відносить гіпертонію, виразкову хворобу, серцево-судинні захворювання, атеросклероз, шизофренію, рак тощо.

Другий елемент - біографічний: історія життя індивіда. Це сукупність мікросоціуму та мікрокультури, в яких людина народилася і в якій вона занурилася на початку свого життя. Люди підтримують явні чи неявні зв'язки протягом усього життя. Дитячо-батьківські стосунки, сімейна атмосфера, традиції та важливе знайоме оточення закладають підвалини для певного репертуару адаптивної поведінки. Однак батьки лише ініціюють програму адаптивної поведінки і задають умови для вибору найбільш прийняттого варіанту з безлічі можливих альтернатив; до біологічних факторів, згідно з дослідженнями Є.К. Зав'ярової, відносяться найближче оточення людини і її власне життя, які можуть підтримувати або підірвати адаптаційні механізми включають весь позитивний і негативний досвід, який може їх атрофувати.



Сюди обов'язково включаються не тільки можливості, які має людина, але й соціальні традиції та етнокультурний адаптивний досвід [10]; К.А. Абульханова-Славська вважає, що біографічний фактор реалізується через статус, життєву лінію та сенс життя індивіда.

Третій (духовний) елемент адаптивності забезпечується прихованими реалістичними можливостями людини, які дають їй змогу відобразити об'єктивну дійсність у всьому її різноманітті, регулювати різноманітні відносини між об'єктивною дійсністю і собою, зберігати свою цілісність і самовдосконалюватися. Особливості цього можна розкрити за допомогою моделі трансформації та конституювання психічної організації людини, запропонованої В.Н. Панф'юловим [14]. Ця модель базується на єдності загальних психічних утворень: мотивації, емоцій, темпераменту, рефлексії, психомоторики, пам'яті, інтелекту, мови, регуляції, творчості, самопізнання, міжособистісних відносин і свідомості. Взаємодія людини із зовнішнім середовищем та її турбота про себе впливають на зміст, структурні особливості та реалізацію конкретних проявів її психічних утворень. Контекст взаємодії визначає домінуюче і найбільш інтегроване утворення, вибудовує необхідну ієрархію і виробляє специфічний набір різноманітних узагальнень, які відіграють важливу роль у процесі адаптації. Наприклад, існують дослідження щодо адаптаційних можливостей інтелекту, пам'яті, мотивації, емоцій та самосвідомості [14, 20].

Четвертим компонентом особистісної адаптаційної компетентності є сформована особистісна регуляторна система (особистісний регуляторний компонент), яка дозволяє людині керувати своєю поведінкою відповідно до нормативних вимог суспільства, розвиватися, вдосконалюватися і досягати необхідного рівня успішності у професійній діяльності. У соціальному плані це виражається в активній участі особистості в суспільних процесах. Певні психофізіологічні системи також змінюються під регуляторним впливом особистості. На цій особливості наголошував ще І.П. Павлов. Він вважав, що людська особистість має особливу здатність змінювати, орієнтувати і

вдосконалювати свої звички і значною мірою регулювати природні сильні і слабкі сторони своєї нервової системи. [21].

Біологічне визначення адаптивних процесів описує пристосування організму (популяції, виду) до умов навколишнього середовища, яке "відображає загальну для всіх організмів, особливо для людини, біологічну систему, що впливає з соціальних ролей". Завдяки високорозвиненому інтелекту, окрім необхідності підтримувати основні фізіологічні потреби організму, у людей з'являється потреба здобувати нову інформацію про навколишнє середовище, порівнювати її з раніше накопиченою та обирати такий спосіб поведінки, який дозволяє досягти корисних цілей і запобігти шкідливим наслідкам (наприклад, для певних людей природні зміни в природному або соціальному середовищі створюють нові ситуації, які мотивують адаптивну поведінку, спрямовану на задоволення орієнтаційних потреб (пізнання, емоційного контакту, спілкування). Таким чином, діалектична єдність організму і середовища проявляється в процесі біологічної адаптації через взаємозв'язок двох домінант: поведінки, спрямованої на збереження організму як системи, і поведінки, спрямованої на вивчення середовища. З психологічної точки зору адаптацію можна розуміти як процес встановлення оптимальної відповідності між індивідом і середовищем у процесі життєдіяльності людини. Ця відповідність дозволяє людині задовольняти базові та нагальні потреби і досягати пов'язаних з ними важливих цілей (зберігаючи при цьому психічне і фізичне здоров'я), водночас забезпечуючи відповідність її психічної діяльності та поведінки вимогам середовища. Потреба в психічній адаптації пов'язана зі стрімким розвитком суспільства та появою нового в навколишньому середовищі і є позитивною, спрямованою на усунення дезорієнтації та пристосування до нових ситуацій.

Особливе значення у вирішенні проблеми адаптації має особистісна адаптація. Особистісна адаптація дозволяє людині переносити складні життєві ситуації і своєчасно активувати захисні та компенсаторні механізми для збереження своєї цілісності, самооцінки, працездатності та

комунікативних навичок. Однак особистісна адаптація не тільки забезпечує продуктивну взаємодію з навколишнім середовищем, досягнення загальнолюдських цінностей і духовну самореалізацію, а й сприяє побудові неконструктивних способів взаємодії, таких як саморуйнування. Водночас можливості індивідуальної адаптації не є безмежними. Індивіди мають межі, які залежать від сформованості конкретних компонентів особистісної адаптації і виражаються в тій чи іншій формі обраної особистісної адаптаційної стратегії. Чітко сформулював зміст індивідуальної адаптованості А. Г. Маклаков [32]. На його думку, вона безпосередньо залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості та відображає їх специфічне поєднання і вираження в конкретній структурі особистості.

Р.М.Баєвський розглядає адаптацію як динамічне утворення, яке характеризує функціональний рівень організму протягом певного періоду часу і відображає особливості процесу адаптації [22]. У якісному плані можна припустити, що набір функціональних станів у всіх людей принципово однаковий, оскільки є генетично детермінованим. Однак навіть однаковий набір станів може мати значні індивідуальні відмінності в їх вираженості та динаміці, які обумовлені специфікою функціонування регуляторних механізмів і, зокрема, індивідуально-психологічними особливостями особистості. Виходячи з цього, А.Г. Маклаков вивів наступні положення, які доводять вплив особистісних чинників на процес формування соціально-психологічної адаптації. По-перше, автор вказує на те, що адаптація - це не тільки процес, але й характеристика будь-якої живої саморегулюючої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Ступінь розвитку цієї характеристики визначає інтервали часу, протягом яких умови і характер діяльності змінюються, роблячи адаптацію можливою для конкретного індивіда. По-друге, адаптаційні можливості людини значною мірою залежать від її психологічних особливостей, які визначають ймовірність адекватної

регуляції функціонального стану організму в різних умовах життя і діяльності.

Чим вищий адаптаційний потенціал, тим більша ймовірність того, що організм зможе нормально й ефективно функціонувати в умовах зростаючого впливу психогенних факторів середовища. По-третє, адаптаційні можливості індивіда можна оцінити за ступенем розвитку психологічних характеристик, які є найбільш важливими в процесі регуляції та адаптації психічної діяльності, до яких А.Г. Маклаков відніс нервово-психічну стійкість, що визначає стресостійкість, ядро саморегуляції, ступінь адекватності умов діяльності та сприйняття власної компетентності визначення самооцінки, відчуття соціальної підтримки, що впливає на самооцінку особистісної значущості для оточуючих, ступінь конфліктності особистості, що характеризує ступінь конфліктності особистості, ступінь конфліктності особистості, що характеризує особливості побудови контактів з оточуючими, та досвід соціальної комунікації. Розширено коло факторів середовища, до яких людина може адаптуватися.

## **1.2 Визначення поняття тривожності дітей старшого дошкільного віку**

Сьогодні все більше дітей страждають від високого рівня тривожності, що визначається підвищеною незахищеністю, невпевненістю та емоційною нестабільністю. Проблема дитячої тривожності потребує своєчасної корекції на ранніх етапах розвитку дитини. Корекція цієї проблеми в старшому дошкільному віці може допомогти вирішити кризу 7 років, коли у дітей виникають труднощі з самоприйняттям, особливо при підготовці до нових соціальних ролей, а також з проблемами адаптації та розвитку особистості в нових ситуаціях повсякденного життя. На адаптацію дітей старшого дошкільного віку значною мірою впливає особистісна тривожність.

Тривожність проявляється як схильність відчувати занепокоєння в реальних або уявних ситуаціях, які оцінюються як небезпечні.

Тривожність є індивідуальною психологічною особливістю і проявляється як схильність до інтенсивних переживань і постійних тривожних станів [3].

Тривожні діти дуже чутливі, гостро реагують на невдачі та схильні відмовлятися від діяльності, яку вони сприймають як невизначену та важку. Згідно з дослідженням "Тривожність у дитинстві", тривожність присутня майже завжди, незалежно від конкретної ситуації, і супроводжує будь-який вид діяльності (навчальну чи творчу). Коли дитина боїться чогось конкретного, це страх. Це страх темряви, замкненого простору, висоти тощо. Важливо пам'ятати про основних акторів тривоги та страху. Останнє може означати як тривогу, так і страх, залежно від психічної структури людини, її життєвого досвіду та особливостей ситуації.

Термін "тривога" зазвичай використовується для опису неприємного психічного стану, що характеризується специфічними емоціями, занепокоєнням, напругою, сумом і тривожним очікуванням. Основною причиною тривоги є якийсь внутрішній конфлікт, пов'язаний з неправильним розумінням свого образу "Я" або нерозумінням своїх цілей. Вирішення проблеми тривожності має велике значення для психології і є причиною ранньої діагностики рівня тривожності.

Тривога виражається в підвищеній сенсорній увазі та напрузі в потенційно небезпечних ситуаціях. Її також можна розглядати як психодинамічну якість, пов'язану з інертністю нервових процесів. Високий рівень тривожності негативно впливає на особистість, призводить до дезадаптації та неврозів. [2].

Особливо в дошкільному віці тривожність є наслідком порушених стосунків зі знайомим дорослим або вихователем. Як хлопчики, так і дівчатка можуть відчувати тривогу, але хлопчики більш тривожні в дошкільному віці. При цьому дівчатка відчувають тривогу через стосунки з іншими, а хлопчики

- через насильство, яке проявляється в різних формах. Аналіз літератури показує, що існують різні визначення тривоги та занепокоєння. В цілому, різноманітність трактувань поняття "тривожність" можна звести до основних змістовних аспектів:

1) А.М. Прихожан вважає тривожність характеристикою афективно-емоційної сфери. Це передбачає наявність безпорадних і негативних емоцій, причини яких часто є неусвідомлюваними.

2. на думку Немова Р.С., тривожність розуміється як почуття невпевненості, риса особистості, яка сприймає об'єктивно безпечні ситуації як поширену загрозу.

3) Астапов В.Н. описує тривожність як стан напруженості.

Левітов Н.Д. визначає тривожність як психічний стан: "... Це психічний стан, викликаний можливою неприємністю, несподіванкою, звичними змінами в обстановці або , відстрочкою приємного або бажаного, що виражається специфічними переживаннями (страх, хвилювання і т.д.) або реакціями" [ 42].

Однією з основних сфер шкільної тривожності є здоров'я. Діти з високим рівнем тривожності, незалежно від віку, мають слабе фізичне здоров'я. такі діти часто хворіють і пропускають заняття через це. Вони можуть відчувати «безпричинні» головні болі, болі в тварині або раптові підвищення температури. Таке погане самопочуття особливо розширене напередодні запитів і тестів. Тривожні діти часто потребують консультації невролога, а іноді й психіатра [6]. У своїй книзі "Істерія і страх" З. Фрейд так описав клінічну картину тривоги: загальне збудження, тривожне очікування, порушення серцевої діяльності, прискорене серцебиття, задишка, рясне потовиділення, напади тремтіння і ознобу, напади ненажерливості, загальна слабкість. [25, с. 208].

Прямий протест проти школи може проявлятися у дітей скандалами, істериками, меланхолією — депресією, плаксивістю, бажанням смерті тощо. Ще одним тривожним фактором є небажання відвідувати школу. Це часто

відбувається за відсутності навчальної мотивації, але в основному свідчить про те, що дитина відчувається некомфортно в школі. Надмірна старанність у виконанні завдань також може побічно вказувати на високий рівень тривожності вашої дитини. Прагнення робити все «правильно» і «краще за інших» може свідчити про внутрішній конфлікт молодших школярів. Ще один фактор шкільної тривожності пов'язаний з внутрішнім конфліктом - відмовою виконувати завдання, які суб'єктивно вважаються нездійсненними. Невиконання завдання призводить до того, що дитина припиняє спроби виконати завдання, в основному через механізм «психологічної схеми». Ця форма тривожності особливо поширена в класах, яким одночасно відкрито або приховано присвоєно статус «найслабшого». Учні в цьому типі класу зазвичай мало вчать на уроках і не виконують домашніх завдань.

Симптоми шкільної тривожності включають агресивність і дратівливість. Молодші школярі можуть приховати свій емоційний дискомфорт, відповідаючи на коментарі, які засмучують однокласників. Для молодших школярів з вищим рівнем шкільної тривожності характерна неухважність, неухважність, лише «фізична» присутність на уроці. Це захисні механізми, за допомогою яких діти намагаються уникнути ситуацій, що провокують тривогу» [55].

Тривожність проявляється по-різному в залежності від віку дитини. У дітей молодшого шкільного віку тривога проявляється як страх йти до школи, запізнитися або втратити шкільне приладдя. В основі цих переживань лежить страх зробити помилку та стати надлишковим. По-перше, тривожні діти бояться відповідати на дощі. Це пов'язано з тим, що діти найбільш уразливі в залах засідань " [33].

А. Пригожан відзначила такі особливості дітей зі шкільною тривожністю

- Дуже високий рівень освіти. У той же час вчителі можуть вважати, що ці учні не здатні до навчання або мають недостатню здатність до навчання.

- Студенти з високою тривожністю не можуть виділити та зосередитися на головному завданні, яке стоїть перед ними. Вони намагаються контролювати всі елементи місії одночасно.

- Якщо тривожні діти не можуть відразу впоратися із завданням, вони відмовляються від подальших спроб. Своєю невиконання завдання вони пояснюють власною нездатністю виконати завдання.

- Під час уроку іноді вони відповідають на запитання правильно, але відмовляються або реагують неадекватно. Вони можуть заплутатися, задихатися, червоніти, жестикулювати або говорити. Це не залежить від того, наскільки добре дитина зрозуміла урок.

- Коли вчителі та однокласники вказують на їхні помилки тривожним учням, у них зростає старанність у поведінці в цій ситуації, вони не знають, як себе поводити та що робити. [61].

У тривожних дітей частіше розвиваються невротичні звички. Ось деякі ознаки шкільної тривоги, які є загальними та заслуговують на увагу для будь-якого віку

- Погіршується фізичне здоров'я учня. Це можна пояснити теорією розум-тіло. Тривожні діти часто хворіють і змушені залишатися вдома. Іноді у них «без видимої причини» болить голова і живіт, підвищується температура тіла. Особливо часто такі розлади виникають напередодні іспитів і характерні для студентів різного віку – від першокурсників до випускників.

– Небажання йти до школи часто пов'язане з відсутністю мотивації до навчання, але основною причиною є відчуття дискомфорту в школі, яке можна пояснити.

- Надмірна старанність. Прагнення до досконалості змушує їх знову і знову переписувати курси та завдання, витрачати години на день на виконання домашніх завдань і відмовлятися від поїздок до друзів. Чи то першокласник, який переписує палички та цвяхи в зошит, чи то одинадцятикласник, який ходить до школи шість-сім годин на день, щоб



вивчати матеріал, усі вони відрізняються надмірним ентузіазмом. Це пов'язано з бажанням бути кращим за інших («Я не хочу бути гіршим за інших») і може опосередковано вказувати на проблеми із самооцінкою у цих дітей.

Наступні поведінкові ознаки «загальної» шкільної тривожності також пов'язані з проблемами самооцінки

- Суб'єктивне неприйняття нездійснених завдань. Коли завдання не вдається, дитина припиняє спроби виконати його через описаний вище механізм «психологічного порочного кола». Діти молодшого шкільного віку схильні імпульсивно кидати ручки, що супроводжується емоційними коментарями, напр.

- Депресія та агресивна поведінка часто вважаються окремими «цілями», які потребують психологічної допомоги, але часто є лише симптомами шкільної тривоги, якою страждають такі учні.

- Неуважність або нездатність зосередитися на уроках є симптомами шкільної тривоги, результати яких загалом подібні до описаних вище. Як і агресивність, неуважність можна вважати самостійним симптомом певного типу дефіциту уваги. Однак добре відомо, що нездатність зосередитися на головному завданні і бажання зосередитися, щоб охопити всі елементи діяльності, є класичними симптомами людей з тривожними розладами, незалежно від віку.

Особливу увагу слід звернути на такі види шкільної тривожності

- Втрата контролю над фізіологічними функціями в стресових ситуаціях. По-перше, це різноманітні вегетативні реакції в тривожних ситуаціях. Наприклад, почервоніння (блідість) при відповіді біля дошки або з місця, тремтіння колін і смоктання під ложечкою. Нудота і запаморочення також можуть виникати у відповідальні моменти. Ці симптоми знайомі кожному, хто переживав сильну тривогу. Однак більш серйозна форма неадекватної саморегуляції фізіологічних функцій спостерігається у дітей молодшого шкільного віку.

Як відзначають вітчизняні та зарубіжні вчені, підвищена тривожність може не проявлятися в порушеннях у навчанні, але в той же час вона може стати причиною серйозних внутрішніх конфліктів у дітей молодшого віку. Тривожність часто пов'язана з підвищеним почуттям відповідальності і переживається як постійний страх невдачі в школі. Учні з високим рівнем шкільної тривожності часто добре вчаться, добре поведуться, їх люблять у школі, але відчують себе там досить дискомфортно. У таких учнів спостерігаються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні розлади та психосоматичні захворювання; на думку В.І. Войтко та Ю.В. Гільбуха, вони працюють у школі в режимі, що виходить за межі їхньої особистої зони комфорту, "перенапружують свої можливості"; на думку Є.В. Новікової, такі випадки є на думку Є.В. Новікової, є наслідком неадекватної адаптації до вимог.

На сьогоднішній день накопичено велику кількість наукових досліджень, присвячених аналізу фізичних і психофізіологічних змін, пов'язаних з високим рівнем тривоги. Однак варто зазначити, що такі дослідження, хоч і різноманітні, спрямовані в першу чергу на вивчення особливостей дорослих. В даний час існує небагато досліджень дитячої тривожності, які мають переважно психологічний характер[18]; Водночас функціональні порушення, які спостерігаються у тривожних дорослих, не схожі на ті, що спостерігаються у дітей [2].

У багатьох дослідженнях, присвячених виникненню та розвитку тривожності у дітей, використовувалися психодинамічні підходи [напр., 9; Автори, які погоджуються з цією гіпотезою, вважають, що індивідуальні особливості вищої неврологічної діяльності дітей, засновані на збуджувальних і гальмівних процесах і їх різноманітних поєднаннях, дуже яскраво проявляються в дитячому віці, Н. Д. Левертов стверджував, що тривога - це ослаблення нервової системи і нервової система Індикатор дисбалансу процесу. [15]

З іншого боку, якщо у формуванні темпераменту беруть участь генетичні фактори, то, як відомо, вони з'являються в індивідуумів в результаті впливу навколишнього середовища [3]; Ця ідея визначає біосоціальний підхід до розгляду причин тривоги, що включає природні генетичні чинники у розвитку дітей і соціальні фактори [12]; Проблема соціальних причин тривожності у дітей є однією з найбільш вивчених. Можна виділити кілька факторів, несприятливий розвиток яких, на думку більшості дослідників, відповідає за виникнення і закріплення тривожності як стійкої риси особистості у дітей.

Багато авторів називають внутрішні конфлікти, пов'язані з самооцінкою та Я-концепцією, найважливішою причиною тривожності [7; 13; 22]. Високий рівень тривожності свідчить про те, що людина переживає несприятливі емоційні переживання. Однак дослідження етіології дитячої тривожності вказують на те, що важко достовірно визначити причини таких переживань [27; 28].

Значний вплив на формування тривожності має той факт, що тривожні діти, оцінюючи успіх чи невдачу, здебільшого керуються зовнішніми критеріями (наприклад, оцінками інших). Такі критерії майже не залежать від дитини і тому завжди пов'язані з відчуттям невизначеності, що породжує невпевненість і нестабільність. Вважається, що ці особливості негативного емоційного досвіду впливають на дифузний і незалежний від об'єкта характер тривожності [18].

Перераховані вище фактори пояснюють виникнення тривожності в дитинстві та її закріплення як стійкого особистісного утворення на різних вікових етапах. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку тривожність розвивається через розчарування безпекою оточення. У ці періоди тривога - це ще не самостійний розвиток особистості, а результат нездорових стосунків зі знайомими дорослими. З віком тривога дедалі більше модулюється характеристиками самооцінки. Водночас сама тривожність поглиблює та загострює цей конфлікт. В результаті навіть при усвідомленні

реальності виникають сумніви, і негативні емоції переживаються сильніше. Таким чином, тривога фіксується і стає стабільною формою вираження поведінки, особистісною характеристикою з власною динамікою. Внутрішні конфлікти, що відображають напругу між самооцінкою та самоуявленнями, продовжують відігравати центральну роль у подальшій появі та ескалації тривоги, залучаючи на кожному етапі найважливіші аспекти себе на даний момент. Багато наукових досліджень показали, що фактори сімейного виховання, насамперед стосунки між матір'ю та дитиною, є основною причиною тривоги. [10; 13; 18].

Однак у сучасній науковій літературі є досить обмежена інформація про фактори, які сприяють стосункам дітей з батьками, зокрема розвитку стійкої тривожності у дітей. Можливо, єдиним чинником, який можна згадати, є «велика різниця в очікуваннях між дітьми та батьками», яка вважається важливою у розвитку тривожності у дітей молодшого шкільного віку [32]. Крім того, варто зазначити, що сімейні фактори в основному актуальні для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Диференційований вплив особливостей сім'ї та сімейного виховання на тривожність у дітей старшого віку та підлітків було продемонстровано лише в кількох дослідженнях. Загалом підсумок існуючої літератури з цього питання свідчить про те, що тривожні діти та підлітки значно рідше почуватимуться впевнено, безпечно та захищено у своїх сім'ях, ніж їхні однолітки з нормальним рівнем тривожності.

Сучасні тривожні діти все частіше характеризуються тривогою, невпевненістю та емоційною нестабільністю. Тривожність, як розлад емоційної сфери особистості, є тривалим і безперервним утворенням, що демонструє недостатню адаптивність до певних соціальних ситуацій. Тривожність також має вікові особливості, причому кожен віковий етап характеризується певною сферою чи конкретним об'єктом дійсності, що посилює тривогу, незалежно від того, чи існує тривога як реальна загроза чи як постійний стан. Тому подолання тривожності дітей старшого дошкільного

віку може сприяти вирішенню проблем розвитку особистості в кризовий період 7 років, покращенню їх адаптованості до школи, формуванню нових соціальних навичок. Ця тема стає все більш актуальною, оскільки все більше дітей відчувають тривогу, страх та емоційний стрес. Дані літератури свідчать про те, що високий рівень тривожності перешкоджає нормальному розвитку соціальних навичок у дітей дошкільного віку. Ми знаємо, що висока тривожність зумовлена надмірними вимогами та низькою самооцінкою дорослих. Дошкільнята здатні розширювати свій життєвий досвід, встановлювати нові соціальні стосунки, брати участь у спільній діяльності та адаптуватися до нового середовища. Проте вони можуть мати й певні негативні наслідки, важливі для отримання дітьми нового емоційного та особистісного досвіду [20]. Тривога, страх, занепокоєння — емоції, властиві психічному життю людини, так само як і радість, гнів, здивування, захоплення. Однак коли тривога та страх стають занадто поширеними, вони можуть змінити поведінку людини та негативно вплинути на розвиток стосунків. Дошкільний вік є фундаментальним періодом розвитку особистості, і саме в цей період можна подолати тривоги на ранньому етапі розвитку. Крім того, доведено, що майже третина дітей дошкільного віку вже відчувають симптоми тривоги.

Тривожність проявляється як схильність відчувати занепокоєння в реальних або уявних ситуаціях, які суб'єктивно оцінюються як загрозливі. Тривога виражається відповідним підвищенням сенсорної уваги та моторних звуків у потенційно небезпечних ситуаціях; А. Прихожан пов'язує поняття тривоги з переживанням емоційного дискомфорту або кризи. Тим не менш, тривожність є стійкою та стабільною рисою особистості, яка може зберігатися протягом тривалого часу. Однією з основних причин розвитку тривожності у дітей дошкільного віку є неправильні стратегії виховання, несприятливий сімейний мікроклімат, вікові страхи, адаптація до дітей дошкільного віку та підвищена тривожність у самих батьків. Поява

тривожності з цих причин є стійкою, тривалою і схожою незалежно від причини.

Так, найбільш яскравими проявами тривожності є зниження пізнавальної та мовленнєвої активності, прагнення до усамітнення, байдужість до спільних ігор та спілкування з однолітками, потреба у схваленні поведінки з боку дорослих та невротичні звички. Інфантильність, сором'язливість і недовіра закріплюються в дитині і стають патологічними рисами особистості у старших дітей, а постійна тривога, страх і занепокоєння формують тривожність і ускладнюють нормативний психічний розвиток особистості у дітей дошкільного віку. [24] Таким чином, високий рівень тривожності може негативно впливати на розвиток особистості, призводити до дезадаптації та неврозів, а також виступати серйозним фактором ризику багатьох невротичних і психосоматичних розладів.

Багато наукових досліджень наголошують на факторах сімейного виховання, в основному на відносинах мати-дитина, як головну причину тривожності [10]; Однак у сучасній науковій літературі є досить обмежена інформація про чинники стосунків дітей з батьками, які є специфічними чинниками розвитку стійкої тривожності у дітей. Можливо, єдиним чинником, який можна згадати, є «різниця у високих очікуваннях дітей і батьків», яка вважається важливим чинником тривожності дітей молодшого шкільного віку [32]. Крім того, варто зазначити, що сімейні фактори впливу переважно зосереджені у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Диференційований вплив особливостей сім'ї та сімейного виховання на тривожність у дітей старшого віку та підлітків було продемонстровано лише в кількох дослідженнях. Загалом підсумок існуючої літератури з цього питання показує, що тривожні діти та підлітки значно менш впевнені, безпечні та захищені у своїх сім'ях, ніж їхні однолітки з нормальним рівнем тривожності.

Ще один важливий соціальний фактор, який слід враховувати при тривожності в дитинстві, — це успішність дитини в школі. Згідно з даними

багатьох досліджень, за сучасними оцінками немає зв'язку між тривожністю та успішністю [13]. Проте аналіз суб'єктивних уявлень дітей про свою успішність у навчанні свідчить про те, що такий зв'язок існує [18]. Для дітей із нормальною особистісною тривожністю академічне задоволення в основному залежить від успішності. Незалежно від оцінок, тривожні діти частіше незадоволені своєю успішністю [1]. Усе це вказує на важливість академічної успішності як фактора, що впливає на збереження чи загострення тривожності, не прямо, а опосередковано. Проблема академічної успішності тісно пов'язана з тим, як будуються стосунки між студентами та викладачами. Однією з головних причин тривожності дітей часто називають грубе та нечуйне ставлення вчителів до учнів. Ця тривога була описана в літературі як «догматичний невроз» [24]. Аналіз численних клінічних випадків показує, що конфронтаційні стосунки з педагогами найбільше шкодять дітям, які і без того тривожні або перебувають у «тривожному стані», тобто відчують безпорадність, безпорадність, неспроможність протистояти. [32].

Іншим соціальним фактором формування тривожності у дітей є їхні стосунки з однолітками [8; 11; 16]. Тривожні діти часто оцінюють групу однолітків як ненадійну, контролюючу та відкидаючу. Водночас тривожність часто є основним мотивом для спілкування і посилює залежність тривожних дітей від однолітків. Тому не стільки особливості несприятливого спілкування з однолітками впливають на виникнення та закріплення тривожності, скільки тривожність визначає особливості такого спілкування.

Тривожність, що виникає внаслідок емоційного неблагополуччя в ключових сферах, може бути особистісною рисою. Термін "особистісна тривожність" означає певні стійкі особистісні характеристики, які відображають схильність або опір суб'єкта до тривоги, тобто людина сприймає ситуації як загрозливі і схильна певним чином реагувати на кожну ситуацію. Така тривожність визначається неврологічними особливостями та довготривалими порушеннями комунікації. Що стосується схильності, то

особистісна тривожність активується лише тоді, коли людина сприймає певні стимули, пов'язані з конкретною ситуацією, яка загрожує її самооцінці або самоповазі.

### **1.3 Особливості соціально – психологічної адаптації дітей старшого дошкільного віку з високим рівнем тривожності**

Вступаючи до дитячого садка, діти повинні адаптуватися до нового соціального середовища, налагодити зв'язки з дорослими та однолітками, розвинути гнучкість поведінки та механізми подолання стресу.

Розпорядок дня, вимоги та обов'язки можуть здивувати дітей і викликати у них стрес. Дітям може бути важко, якщо простір і обладнання в груповій кімнаті сильно відрізняються від (звичного) середовища вдома. У цьому випадку дітям краще залишатися в меншому просторі та ближче до дорослих, щоб не втратити почуття безпеки. Тому в адаптаційний період вихователям слід враховувати прагнення дітей до емоційного контакту з дорослими. Ця невротична реакція може виникнути, якщо попередньої підготовки дошкільників до соціальної адаптації не було

- порушення емоційного стану;
- Зниження апетиту і сну;
- Підвищений страх перед новими командами (підвищена тривожність).
- Підвищена захворюваність.

Сучасні наукові знання виявляють постійний інтерес до питань тривоги та особистісної адаптації. Цей факт підтверджується науковими дослідженнями, які аналізують ці проблеми з психологічної точки зору, а також з інших аспектів, таких як біохімія, фізіологія та соціологія. Адаптація і тривога - це психологічні явища, які оцінюються як такі, що мають велике значення, але досить вузько, навіть функціонально.

Тривога - це стан психіки людини, зумовлений певними умовами конкретного експерименту чи ситуації. Роль тривоги в розвитку неврозів і



психосоматичних захворювань у дітей вивчалася в багатьох дослідженнях: Александровський Ю.А., Ананьєв В.А., Белкіна Н.Д., Маморія Ю.Ф., Панін Л.С., Сокой В.П., Тополянський В.Д., Струкові В.Д., Йлов В.П.Ф., Д. Тополянський, В.Д. Струкові, В.Ф.Ф.Л., Соколов В.Д., Струковська М.В. тощо.

Особливі типи тривожності у дітей також приділяли багато уваги в літературі, такі як шкільна тривожність, антиципаційна тривожність у соціальному спілкуванні та «комп'ютерна» тривожність. Вивчення взаємозв'язку тривожності та адаптації у дітей на різних етапах важливо не тільки для з'ясування природи цих феноменів, розуміння вікових закономірностей розвитку емоційних полів дітей, формування емоційно-особистісних форм, але й для розуміння різноманітних аспекти поведінки дітей та корекція відхилень. [12]

Тривога корениться в багатьох психологічних труднощах у дитинстві, включаючи багато розладів розвитку особистості, особливо в сфері спілкування. Тривога вважається передвісником «невротичних станів» і відіграє важливу роль у поведінкових розладах, таких як підліткова злочинність, різні девіанти та адиктивна поведінка. С. К'єркегор звернув увагу на те, що докази того, що тривога впливає на особистісний розвиток, більш непевні. Ця точка зору згодом була розвинена в екзистенціальних філософських працях і в психологічних термінах - в психоаналітичних дослідженнях. Сучасна адаптаційна концепція базується на роботах І.П. Павлова, І.М.Сеченова, П.К.Сельє та ін. [12,43,22,46]

Хоча існує багато визначень поняття «адаптація», об'єктивно це явище має багато проявів, тому можна зробити висновок, що адаптація – це, з одного боку, динамічна система, а з іншого – безперервний процес. З іншого боку (при наявності адаптивних механізмів) - ефективна стабілізація життєдіяльності всередині виду, можна сказати, що це характеристика живої саморегулюючої системи, в якій досягається ефективна стабілізація життя. Експериментальні дослідження впливу тривоги на продуктивність дали

досить послідовні результати. Існують докази того, що, за рідкісними винятками, тривога полегшує ефективність у відносно простих ситуаціях і заважає продуктивності в складних ситуаціях, навіть призводячи до повної плутанини.

З точки зору теорії навчання це можна пояснити як окремий випадок закону Йеркса-Додсона, який стверджує, що існує індивідуальна «зона збудливості», яка є оптимальною для діяльності. Для цілей нашого дослідження в рамках теорії соціального навчання варто звернути увагу на дослідження впливу «соціальної ситуаційної» тривожності (О. Кондерш) на успішність та ефективність поведінки в конкретних ситуаціях (напр. , під час іспитів або під час публічних виступів). Важливим є висновок О. Кондерша про те, що соціально-ситуаційними джерелами тривожності є як особистісні, так і ситуативні джерела тривожності, як особистий досвід (попередній досвід, отриманий у подібних ситуаціях), так і важливість конкретної ситуації для особистості.

Вчені зазначають, що існують певні причини для дезадаптації у дітей. Це невиправдані очікування батьків щодо освіти дітей, байдужість батьків до виховання та навчання дітей, увага до недоліків дітей, надмірна опіка над дітьми, порушення в шкільній системі стосунків «учитель-учень», «учень» і т.д. (Сам процес навчання має травматичні наслідки). Злиття провідності центральної нервової системи та індивідуальної чутливості дітей, порушення стосунків з однокласниками, індивідуальні особливості інтелектуального розвитку дітей: низький інтелектуальний потенціал, затримка інтелектуального розвитку, гіперактивність, спонтанні відхилення в поведінці та навчальній діяльності, труднощі в самоосвіті. регуляція, відсутність мотивації до навчання, розширюється самооцінка та впевненість дітей і батьків у собі, підвищується збудливість центральної нервової системи, зростає тривожність, агресивність, замкнутість, фізична слабкість (хронічні захворювання). [54]

Наступні особливості психіки та особистості дитини можуть сприяти соціальній дезадаптації та конфліктності (для соціальної дезадаптації достатньо хоча б однієї умови, але в багатьох випадках причини є комплексними).

- Відсутність комунікативних навичок;
- Неадекватна самооцінка в ситуаціях спілкування
- Високі вимоги до оточуючих (особливо, коли дитина інтелектуально розвинена і має рівень психічного розвитку вище середнього по групі).
- Емоційна неврівноваженість;
- Установки, що заважають спілкуванню, наприклад, спроби принизити співрозмовника, щоб продемонструвати свою перевагу;)
- Тривога або страх перед спілкуванням;
- Ситуативна тривожність.

Ситуативна тривога - це тривога, пов'язана з конкретною ситуацією і характеризується станом занепокоєння. Вона може бути викликана реакціями людини на ситуації, які є стресовими, різняться за інтенсивністю та змінюються з часом. Люди з високим рівнем тривожності відчують загрозу від різних ситуацій і дуже інтенсивно реагують на них у стані тривоги.

Розрізняють також пов'язану тривожність, яка відображає несприятливе становище людини в певній сфері, і власне поведінкову тривожність, коли певна ситуація може не становити загрози для ІБ, але є несприятливою для людини.

Дельманова класифікує стадії розвитку тривожності на шість категорій:

- 1) Внутрішнє напруження,
- 2) Перенапружені реакції
- 3) тривога
- 4) тривога
- 5) Тривога

6) Занепокоєння

7) Тривожна реакція 3) Тривога, 4) Страх, 5) Відчуття неминучості катастрофи, що насувається, 6) Анксіофобічний розлад, повний розлад поведінки. У різних дослідженнях поняття "тривога" і "занепокоєння" розглядаються разом з поняттям "страх". Однак, на відміну від страху, який є реакцією на конкретну загрозу, тривога - це переживання невизначеної дифузної загрози. Легка адаптація - діти пристосовуються до нової ситуації приблизно за місяць; помірна адаптація - діти пристосовуються за два місяці; важка адаптація - діти пристосовуються за три місяці; дуже важка адаптація - діти пристосовуються за шість місяців і більше. [22]

«Тривожні діти» мають низьку впевненість у собі та низьку самооцінку. Через постійний страх перед невідомістю вони рідко проявляють ініціативу в роботі чи грі. Вони слухняні, не шукають уваги оточуючих, вдома і в дитячому садку поводяться приблизно однаково, щосили намагаються відповідати вимогам батьків і вихователів, не порушують дисципліни. Таких дітей можна вважати замкнутими і сором'язливими.

Однак охайність і дисциплінованість мають більш захисний характер, і діти зроблять усе, щоб уникнути невдачі. Як і в будь-якому віці, існують певні області чи об'єкти в реальності, які підвищують тривожність у більшості дітей, незалежно від того, викликають вони тривогу як реальні загрози чи як триваючі формування. Дітям з підвищеною тривожністю значно складніше адаптуватися до конкретних умов (вдома, з дітьми, у групі). [33].

### **Висновок до 1 розділу**

Таким чином, існує виражена вікова специфіка тривожності, яка проявляється в її причинах, змісті та формах вираження. Загалом виникнення і закріплення тривожності як стійкого утворення пов'язане з неможливістю задоволення ключових потреб, зумовленою віком. Для кожного вікового періоду існують специфічні сфери підвищеної тривожності для більшості

дітей. У немовлят і дітей дошкільного віку тривожність викликана розлукою з близькими, у віці 6-7 років - адаптацією до школи, в ранньому підлітковому віці - спілкуванням з дорослими (батьками і вчителями), в старшому підлітковому віці - спілкуванням з однолітками, а в ранній дорослості - ставленням до майбутнього і проблемами, пов'язаними з гендерними відносинами, відіграють головну роль. Суб'єктивне неблагополуччя дитини в цих сферах у поєднанні з психодинамічною слабкістю нервових процесів призводить до формування та закріплення особистісної невпевненості дитини.

В даний час зростає кількість тривожних дітей, які характеризуються занепокоєнням, невпевненістю та емоційною нестабільністю. Оскільки тільки своєчасна допомога може запобігти настанню соціальної дезадаптації у таких дітей, наше завдання полягає в тому, щоб розпізнати їх якомога раніше. У наш час зростаючих навантажень на дітей та зменшення можливостей для емоційного та психологічного розвантаження існує нагальна потреба у синтезі психологічних розробок у зрозумілий та привабливий спосіб.

## РОЗДІЛ 2. Дослідження проблем соціально – психологічної адаптації дітей дошкільного віку з високим рівнем тривожності

### 2.1 Обґрунтування вибірки та методів дослідження

Відповідно до теми нашого дослідження, вибіркою стали 85 дітей дошкільного віку садка груп : “Сонечко” (19 дітей), “Метелик”(21 дітей), “Калинонька”(20 дитини), “Квіточка”(25 дітей) . Для того щоб виявити високий рівень тривожності у дітей та детальніше розглянути дітей з високим рівнем тривожності нами використовувались такі методики:

#### 1. Методика для діагностики тривожності (Р. Сірса)

В основу методики входить спостереження, яке засноване на оцінюванні відповідно до ознак шкали Р. Сірса.

Процедура проведення: спостереження відбувається в групі дітей під час освітньої, спільної і самостійної діяльності, під час ігор і прогулянок. Заповнюється бланк протоколу, при наявності відповідного ознаки ставитися «+».

#### 2. Проективна методика для діагностики шкільної тривожності А. М. Прихожан.

Мета - вивчення рівня тривожності дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Процедура проведення: тест складається з 2 наборів по 12 малюнків.

Набір «А» призначений для дівчаток, набір «Б» - для хлопчиків. Методика проводиться індивідуально. Перед початком роботи дається загальна інструкція. Крім цього, перед показом певних малюнків потрібні додаткові інструкції. В ході проведення даної методики дитина повинна придумати, яке 45 обличчя (сумне / веселе) у хлопчика чи дівчинки на певному малюнку, і пояснити, чому він так вважає.

#### 3. Для більш чіткішого бачення рівнів прояву тривожності в емоційному

розвитку старших дошкільників ми обрали проєктивну методику “Вибери

потрібне обличчя” (Р. Теммл, М. Дорки і В. Амен).

Основним завданням даної методики є дослідження та оцінка рівня тривожності дитини в повсякденних життєвих ситуаціях. Однак у цій методиці тривожність розглядається як риса зрілої особистості, функція якої полягає в забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні, тобто гальмуванні діяльності дітей, спрямованої на досягнення успіху.

4. Тест "Маски" (Т.Д. Марцинковська).

Дана методика була нами обрана для того, щоб дослідити статусне місце дитини у групі, оскільки однією з ознак адаптованості дитини являється комфортне перебування у групі та взаємозв'язок дітей між собою.

Інструкція. Діти повинні бачити маски людей. Дітям ставитимуть такі запитання: коли ви дивитесь на дітей у вашій групі, який вираз ви використовуєте найчастіше? На які з них ви б зазвичай дивилися так (вони показують кожну маску по черзі)? Яка дитина найчастіше так дивиться на вас? (Знову по черзі показують кожну маску). Перед дитиною вишикуються чотири маски. Після дитина вибирає одну з масок. Приймаються будь-які відповіді, включно з відхиленнями

## **2.2. Хід та процедура дослідження**

Для більш точного уявлення про рівень тривожності в емоційному розвитку дошкільників реалізовано технологію «Обери правильне обличчя», тому розглянемо дані діагностики за цією технологією більш детально.

Об'єктивними характеристиками тривожності дітей дошкільного віку є тривожність, заснована на індивідуальних силах: низька тривожність (відсутність вираженості тривожності), помірна тривожність (помірна або нейтральна вираженість тривоги) і висока тривожність (яскрава вираженість тривоги).

### 2.3. Аналіз та інтерпретація даних

Дані, які ми отримали згідно методики “Вибери потрібне обличчя” у статистичній сукупності показують нам, що **яскраво** виражена тривожність спостерігається у 50 дітей (групи : “Калинонька - 15”, “Сонечко” – 13, “Метелик” – 10, “Квіточка” - 12), **середньо** виражений рівень тривожності у 28 дітей (групи : “Калинонька” - 11 “Сонечко” – 8, “Метелик” – 5, “Квіточка” - 4), та **низький** рівень тривожності у 7 дітей (групи : “Калинонька” – 3, “Сонечко” – 3, “Метелик” – 1, “Квіточка” - 1).

Тобто, високий рівень – тривожності 45%, середній – 25%, низька - 10%. (Рис.1)

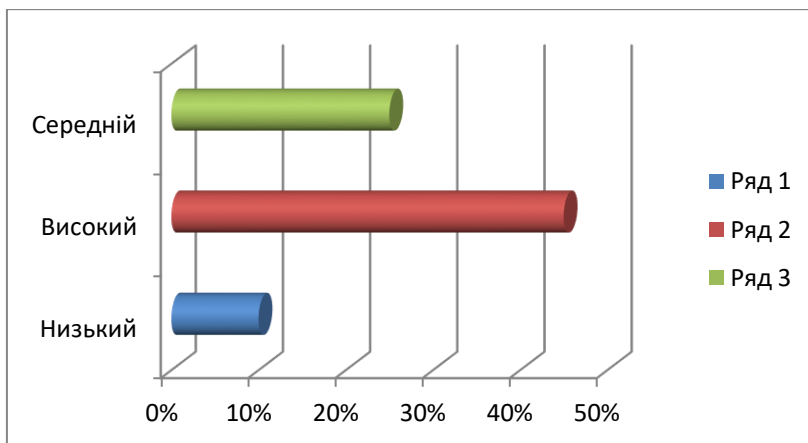


Рис.1

Індивідуальне значення кожного рівня тривожності визначається виходячи з вибору дитиною тієї чи іншої картинки.

Специфіку прояву тривоги порівнювали з кількісними даними, отриманими за допомогою методики Pick the Right Face. Значення частоти випадків у випробовуваних були умовно розподілені за типом відповіді, що дозволило виділити три рівні тривожності (високий, середній і низький) у всій вибірці.

Індивідуальне значення кожного рівня тривожності визначається виходячи з вибору дитиною тієї чи іншої картинки.



Специфіка вираження тривожності порівнювалася з кількісними даними, отриманими за допомогою методики "обери правильне обличчя". Частотні значення були умовно розподілені відповідно до типу відповіді, що дозволило виділити три типи тривожності (високий, середній і низький) у всій вибірці.

Розглянемо діагностичні дані, отримані за результатами методики діагностики тривожності (А. М. Прихожан). Статистично зведені прояви тривожності свідчать про те, що серед дітей старшого дошкільного віку переважає середній рівень тривожності. З рисунку 2 видно, що 28% дітей мають середній рівень тривожності, 46% - високий рівень тривожності і лише 11% - низький рівень тривожності.

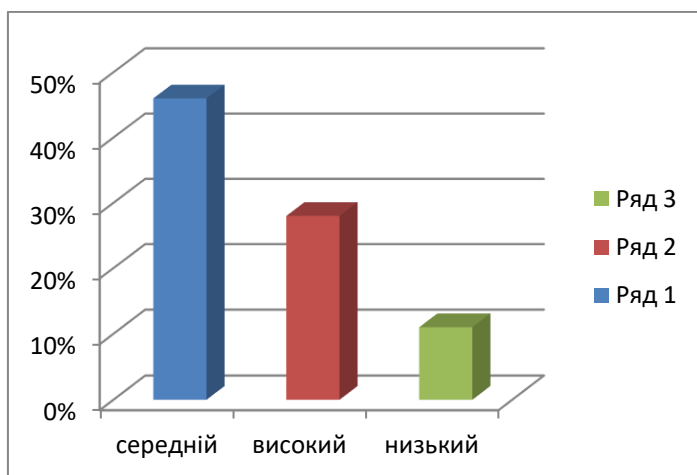


Рис.2

Числове значення кожного рівня тривожності залежить від того, чи вибере дитина ту чи іншу картинку.

Загальні тенденції досліджень показують, що діти цієї вікової групи характеризуються високим рівнем тривоги, негативними ускладненнями розвитку та психосоціальними ускладненнями.

За результатами діагностики тривожності за методикою Р. Сірса були отримані наступні показники (рис. 3):

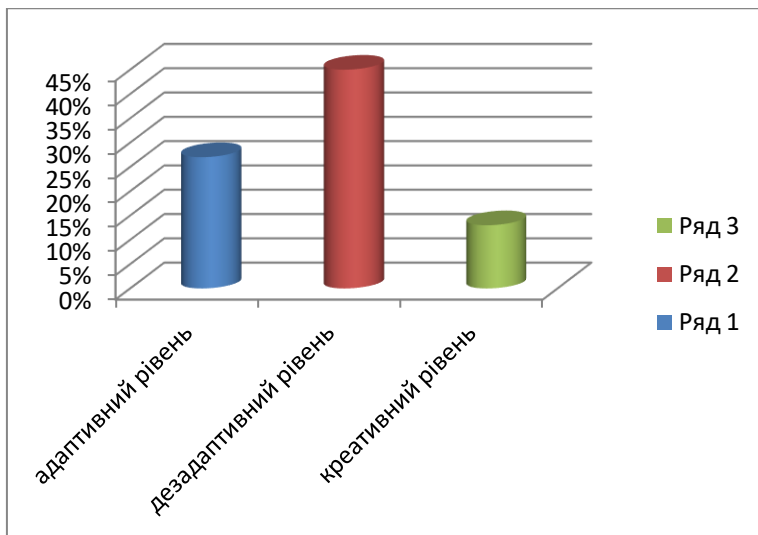


Рис.3

Результати показують, що 27% старших дошкільників адаптовані до навколишнього середовища, характеризуються активністю, низькою тривожністю та творчим ставленням до дійсності. На жаль, 45% старших дітей дезадаптовані та мають підвищену тривожність (намагання повністю відповідати бажанням інших або, навпаки, підкорювати інших власними бажаннями та незадоволеність своїм статусом у групі).

Наступний метод – метод «маски», який дозволяє отримати інформацію про емоційний стан дітей групи. Дана методика була проведена дітям з високим рівнем тривожності (45 дітей за методикою «Вибір правильного обличчя» та «Як оцінити тривожність за А.М. Пригожаном») та дітям із середнім та низьким рівнем тривожності відповідно. метод).

Якщо дитина обирає маски за певною емоцією (весело - сумно), то кількість усміхнених масок значно перевищує кількість сумних, якщо дитина задоволена своїм становищем у групі.

Було отримано наступні результати :

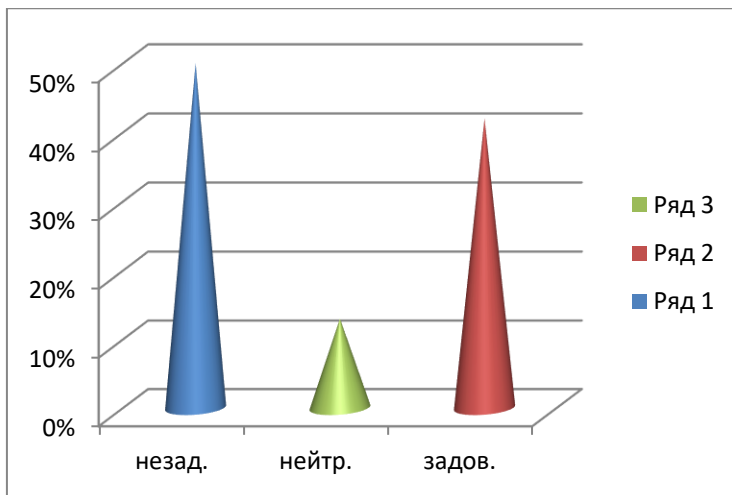


Рис.4 Діти з високим рівнем

тривожності

Відповідно до цих результатів, бачимо, що 50% дітей старшого дошкільного віку з високим рівнем тривожності незадоволені місцем в групі, яке вони займають ( відчувають тривогу , незахищеність), 22% дітей задоволені своїм місцем у групі(тобто вони активно спілкуються та граються з дітьми групи), та 13% дітей нейтрально відносяться до групи (тобто, їм може бути цікавіше спілкуватись з однолітками, аніж дітьми з групи у садку, і вони при цьому не відчувають ніякої тривоги).

Також, ми отримали наступні результати цього ж дослідження з групою дітей з середнім та низьким рівнем тривожності:

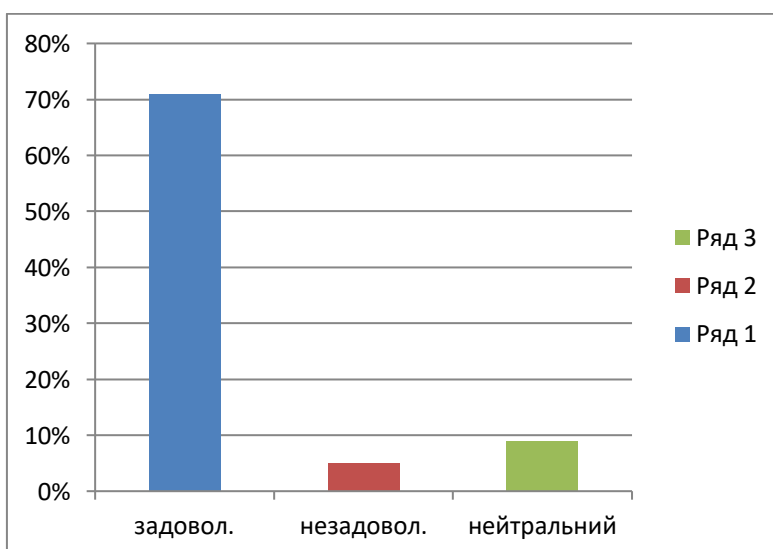


Рис.5 Діти з середнім та

низьким рівнем тривожності.

На рис.5 видно, що більшість дітей (71%) задоволені своїм статусом у групі і лише 5 % дітей незадоволені (причиною може слугувати те, що вони хочуть бути лідерами у групі).

Результати показали, що 50 дошкільнят мали високий рівень тривожності, а решта – помірний або низький. Таким чином, за допомогою прийомів маскування ми підтвердили гіпотезу про те, що високотривожні діти менш задоволені своїм становищем у групі (рис. 4), тоді як діти, які задоволені (або нейтральні) своїм становищем у групі, менш задоволені своїм становищем у групі. їхня позиція в групі помірна або низька тривожність щодо позиції в групі (рис. 5). Таким чином, діти, незадоволені своїм статусом у групі, мають повільнішу (гіршу) психосоціальну адаптацію, ніж ті, хто задоволений своїм статусом у групі. Ще одна гіпотеза була підтверджена теоретично: чим вищий рівень тривожності дитини, тим нижча її психосоціальна адаптація.

### **Висновки до 2 розділу.**

Можна зробити висновок, що дане дослідження виявило основні ознаки тривожності у дітей. Високий рівень тривожності негативно впливає на соціально-психологічну адаптацію дитини, на її стосунки з дорослими та однолітками, тому важливо діагностувати тривожність на ранній стадії. Потребують розробки методи зниження тривожності у дітей старшого дошкільного віку та корекційні програми подолання емоційного дискомфорту. Тому наступним етапом нашого дослідження є розробка та впровадження корекційної програми зниження тривожності у дітей старшого дошкільного віку.

## РОЗДІЛ 3. Корекційна програма по зниженню тривожності у дітей старшого дошкільного віку

### 3.1.Опис та методика проведення корекційної програми

Мета: Ця корекційна програма спрямована на зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку.

Корекційна програма складається з 12 занять. Програма розрахована на групи з шести-семи дітей, які збираються двічі на тиждень. Тривалість кожного заняття - не більше 30 хвилин. Кожне заняття починається з привітання і закінчується підбиттям підсумків.

#### Заняття 1.

Мета: знайомство один з одним, створення позитивної атмосфери та згуртованості в групі, емоційне та м'язове розслаблення.

1. Вступ Ритуал привітання "чарівна куля" (всі учасники сідають у коло на стільці).

Ведучий: Пані та панове, у мене в руках "чарівна куля". За допомогою цієї кулі я хочу дізнатися, як ви почуваетесь сьогодні. Спочатку я скажу вам, як я відчуваюся сьогодні, потім намотаю на палець маленьку ниточку і передам кульку тому, хто сидить поруч зі мною. Наступна дитина робить те ж саме, розповідає про свій настрій і про себе, потім передає м'ячик наступній дитині. Головна вимога - щоб м'яч був у кожного, і тільки один раз. Після того, як всі діти намотали нитку на пальці, ведучий просить кожного потягнути за нитку, щоб відчути, як вона розтягується і як ми всі пов'язані однією ниткою.

2. Вправа "я люблю тебе" (для знайомства)

Ведучий бере м'яч, називає його, кажучи те, що йому чи їй подобається, і передає учасникам. М'яч повинен бути в руках у кожної дитини.

### 3. Вправа "Кульки знайомства".

Напишіть на дошці або ватмані перелік запитань:

- Скільки тобі років?
- Де ти живеш і з ким?
- Який твій улюблений мультфільм?
- Яка твоя улюблена їжа?
- Яка твоя улюблена іграшка?
- Що тобі не подобається?

Ведучий спочатку кидає м'яч одному з учасників і ставить одне з наведених вище запитань. Коли дитина відповідає, він кидає м'яч наступному учаснику і ставить його/її улюблене запитання. Ведучий дозволяє кожному учаснику отримати м'яч і поставити кілька запитань (3-4 запитання має бути достатньо).

### 4. Вправа "Доторкнись до ..."

Ведучий: Я хочу познайомитися з вами ближче, тому, будь ласка, уважно подивіться, хто як одягнений (наприклад, якого кольору одяг). По черзі попросіть їх доторкнутися до речі, яку я назву (але яка належить іншому учаснику). Наприклад, "Доторкнись до червоного!" .

### 5. "Пухнастий" ритуал завершення дня.

Дайте кожній дитині картинку із зображенням "пухнастої" тваринки в різному настрої (щасливої, сумної, злої і т.д.) і попросіть їх вибрати і розфарбувати "пухнастиків", які найбільше нагадують їхній настрій.

## Заняття 2

Мета: підвищити позитивний настрій та згуртованість групи,

розслабити емоції та м'язи.

1. Ритуал привітання "чарівна куля" див. Заняття 1 (примітка: учасники повинні говорити компліменти один одному, обмотуючи нитку навколо пальців).

## 2. Вправа "плутанина".

Усі учасники сідають у коло. За командою вони піднімають ліву руку, знаходять руку іншого учасника, потім праву руку. Важливо, щоб кожен учасник тримав за руки двох різних людей. Вони стоять у колі, не складаючи рук (таким чином, деякі учасники знаходяться всередині кола, а деякі - поза ним). Найважливіше правило - ніколи не розтискати руки. Якщо у дитини є явні труднощі з необхідністю тілесного контакту, вона може бути "співведучою" у вправі.

## 3. Вправа "геометричні фігури"

Учасники заплющують очі і вільно пересуваються по кімнаті в грубій і незграбній манері. За сигналом ведучого вони вишиковуються в коло. Очі ні в якому разі не можна розплющувати. Якщо всі учасники утворюють коло, вони "виграють". Для цього робиться кілька спроб (не більше 7-10 спроб, зупиняючись на найвдалішій). Ведучий фіксує результати на дошці. Наприкінці гри слід провести обговорення, щоб підкреслити важливість групової роботи. Якщо під час групової роботи деякі хлопці виявляють роздратування або агресію по відношенню до інших учасників, така поведінка регулюється правилами і дає матеріал для подальшого аналізу причин.

## 4. Вправа "Коллективний рахунок"

Завдання: заплющити очі і порахувати до 10. Важливо: кожне число має бути назване лише одним голосом. Домовлятися про те, хто яке число

називає, не можна. Якщо допущена помилка (кілька учасників одночасно називають число  $n$ ), гра починається з початку.

## 5. Ритуал завершення гри

### Заняття 3

Мета: створити відчуття близькості, взаєморозуміння та згуртованості з іншими учасниками.

#### 1. Вправа "Доброго ранку..."

Діти та психолог сідають у коло і просять усіх привітатися один з одним. Доброго ранку, Сашко... Сашко ... Оря... Проспівайте наступні слова.

#### 2. Потренуйтеся у вправі "Давай привітаємося".

Ведучий Перша група - "європейці", друга група - "японці", третя група - "африканці". Кожен член групи ходить по колу і вітається з усіма по своєму. Європейці тиснуть один одному руки, японці кланяються, африканці потирають спини.

#### 3. Вправа "Мушля" (під музику)

Ведучий Сьогодні ми з вами уявимо, що ми - черепахи. Звичайно, черепахи - це тварини з панциром. Але зараз все спокійно, тихо, все добре, яскраво світить сонечко, черепашка вилізла з панцира, засмагає, витягує лапки, повертає голівку і насолоджується життям. Але раптом сонце ховається, черепахи відчувають небезпеку і починають ховатися в захисну хатинку під панцир, намагаючись згорнутися калачиком і стати меншими.

(Діти згортаються калачиком). Але нарешті небезпека минає, знову яскраво світить сонечко, все спокійно, черепашки виповзають з будиночка, потягуються, витягують лапки, крутяться і гріються на сонечку. Все добре!



#### 4. Арт-вправа "Веселі каракулі"

Ведучий Перед вами лежить великий аркуш паперу і кольорові олівці (фломастери), кожен обирає олівець свого улюбленого кольору і по черзі малює на ньому каракулі, які потім передає іншому учаснику для завершення. Усі діти беруть участь доти, доки їм не буде чого додати до роботи. Після завершення роботи всі обговорюють і розповідають про те, що вони бачать на малюнку, які історії або образи вони бачать, і як робота кожної дитини вплинула на хід і результат спільної роботи. Одна дитина починає розповідати історію на основі малюнка, інша продовжує і так далі, доки всі не дійдуть згоди щодо закінчення історії.

#### 5. Церемонія закриття

##### **Заняття 4**

Мета: Підвищити близькість дітей один до одного та сприяти взаєморозумінню і згуртованості в групі.

##### 1. Вправа "Доброго ранку..."

Діти разом з тренером сідають у коло і просять привітатися один з одним по черзі.

Доброго ранку, Маша ... Катя ... (і т.д.), а потім заспівати це привітання.

##### 2. Гра "Розвідник".

Діти один за одним шикуються у формі змійки. Стільці розставлені в кімнаті довільно. Перший, хто вишикувався у формі змійки, веде за собою інших. Останній повинен запам'ятати шлях і відтворити його.

##### 3 Вправа "Довіра до падіння".

Діти стають обличчям один до одного, взявшись за руки. Одна дитина стає спиною до іншої і падає назад на з'єднані руки.

#### 4. Вправа "Країна чудес".

Діти разом малюють малюнок на великому аркуші паперу, розстеленому на підлозі. Тема малюнка - "Країна чудес". Заздалегідь намалюйте на папері дрібні деталі та лінії. Діти продовжують малювати, домальовуючи незакінчений образ і перетворюючи його на те, що їм подобається. Вся ця робота супроводжується звуками природи.

#### 5. Вправа "Гаряча долоня".

Виконується для зняття напруги. Активно розтираємо долоні рук одна об одну до відчуття тепла, потім розтираємо долонями руки до ліктів і плечей, потім ступні ніг.

### **Заняття 5.**

Мета: Сприяти розвитку здатності опосередковувати тривогу і страх, а також розвивати вміння співпереживати і співчувати іншим.

#### 1. Вправа "Потисни руки по колу".

Попросіть дітей привітатися один з одним за допомогою рук, плечей, спини, носа, щік і долонь.

#### 2. Вправа "Перетворення".

Діти виконують такі вправи:

Насупитися, як осінні хмари;

Сердяться, як голодний вовк або зла відьма; - Сердяться, як голодний вовк або зла відьма; - Сердяться, як голодний вовк або зла відьма; - Сердяться, як голодний вовк або зла відьма;

Наляканий, як кролик, що зустрів вовка, або пташеня, яке втратило матір;

Посміхнися, як сонце;

### 3. Вправа "Чого ти боїшся?"

Ведучий розповідає дітям, чого вони бояться, показуючи, що всі чогось бояться і що страх - це нормальне явище. Потім діти поступово розповідають про те, чого вони боялися.

### 4. Вправа "Я розумний, сміливий і сильний".

Психолог читає вірш. Діти слухають і повторюють його, плескаючи в долоні після кожного рядка. Прочитайте спочатку весь вірш, а потім по одному рядку:

Я розумний, сильний і сміливий,

Я не плачу, не боюся, з друзями не б'юся.

Я вмію гратися, вмію стрибати, вмію літати на Місяць,

Я не плакса, я сміливий, я хороший хлопчик!

### 5. Вправа "Гаряча долоня"

Виконується для зняття перенапруження. Активно потріть долоні одна об одну, поки долоні не стануть теплими, потім розітріть руки до ліктів або плечей, після чого розітріть долонями ноги.

## **Заняття 6**

Мета: Сприяти розвитку вміння розрізняти тривогу і страх, розвивати здатність до емпатії та співпереживання.

### 1. Вправа "Потисніть руки по колу"

Попросіть дітей привітатися один з одним за допомогою рук, плечей, спини, носа, щік і долонь.

## Розминка "Листочок під сонечком"

Діти перетворюються на листочки (скручуються калачиком і закривають коліна руками), сонечко стає все тепліше і тепліше, листочки починають рости і тягнутися до сонця. Всі рухи виконуються під музику.

### 2. Вправа "Різні настрої"

Читається текст вірша, під час якого діти виражають мімікою різні емоційні стани, описані в тексті. Потім діти читають дитяче оповідання "Капуста була смачна". На початку дітям запропонували пригадати, хто такий боязкий зайчик і чому його так назвали. Після прочитання казки необхідно обговорити її з дітьми. Ставте питання і просіть дітей розіграти історію.

### 3. Гра в кораблики.

Один з дітей - моряк, а інші діти - корабель у бурхливому морі. Моряк на кораблику повинен кричати під час шторму: "Я не боюся шторму, я найсильніший моряк!"

### 4 . Арт-вправа "Переробка страху".

Учасникам пропонується опрацювати свої страхи, щоб перетворити їх на щось позитивне. Наприклад, уявити, що страх має гарний настрій. Або ж намалювати смішний і красивий малюнок свого страху. Наприкінці вправи кожен має "зустрітися" зі своїми страхами обличчям до обличчя.

### 5. Вправа "гарячі долоні"

Виконується для зняття стресу. Активно потріть долоні одна об одну, поки долоні не стануть теплими, потім розітріть руки до ліктів і плечей, після чого розітріть долонями ноги.

## Заняття 7

Мета: розвинути вміння розрізняти тривогу і страх за допомогою знаків і символів.

1. Вправа "Потисніть руки по колу" Вітання руками, плечима, шиєю, носом, щоками та долонями.

2. Гра "Принц і принцеса".

Поставте стілець (трон) посередині, діти стають у коло, тримаючись за руки. Ведучий запитує, хто сьогодні буде принцесою (принцом)? За бажанням діти по черзі сідають на трон, а інші діти надають їм знаки уваги, говорять добрі слова і хвалять.

3. Етюд "Хоробрий заєць".

Улюблена робота зайця - стояти на пеньку, голосно співати і читати виразні вірші. Він не боїться, що його почують вовки. Поставка: стоїть прямо, одна нога трохи висунута вперед, руки за шиєю, підборіддя підняте вгору. Вираз обличчя: впевнений вираз. Після вправи обговоріть, що відчули діти. Зверніть увагу дітей на те, що вовки не завжди повинні бути злими, іноді вони можуть бути добрими, як у казці "Іван Царевич та Сірий Вовк".

4. Художня вправа "Чарівне дзеркальце"

Перше дзеркальце маленьке і страшне, друге - веселе і велике, третє - сильне і непереможне. Яка картинка тобі найбільше подобається? На кого ти зараз схожий? Ким ти часто вдаєш із себе?

5. Вправа "Плескання по колу".

## **Заняття 8**

Мета: Сприяти розвитку вміння розрізняти тривогу і страх за допомогою символічних засобів.

### 1. Вправа "Потисніть руки по колу"

Попросіть дітей привітатися один з одним за допомогою рук, плечей, спини, носа, щік і долонь.

### 2. Вправа "Розкажи мені про свої страхи".

Психолог розмовляє з дітьми про їхні страхи, показуючи їм, що страх - це нормальна людська емоція, якої не варто соромитися. Потім діти розповідають про те, чого вони боялися.

### 3. Етюд "у страху великі очі"

Ми з дітьми стаємо в коло (на відстані витягнутої руки), і я прошу кожного уявити, що він дуже боїться. "У всіх, хто боїться, великі очі", - додаємо ми, і діти повторюють за нами, роблячи круглі очі. "Але тепер їм не так страшно", - говоримо ми і знову робимо той самий рух обома руками, заохочуючи дітей повторювати за нами. Виконуючи цю вправу з дітьми, ми вчили їх тому, що страх поступово стає все меншим і меншим, і врешті-решт зникає зовсім. Наприкінці вправи дітей попросили подивитися один на одного, щоб переконатися, що ні в кого більше немає "великих очей".

### 4. Художня вправа "мій талісман на удачу"

МЕТОД: Педагог/психолог заохочує дітей виготовити талісман із пластиліну. Наприкінці заняття за допомогою заклинання перетворить цей талісман на чарівний талісман.

Спосіб застосування: ви знаєте, що з давніх-давен люди мали амулети, щоб захиститися від страху. Сьогодні створіть свій власний чарівний амулет, який зможе впоратися з будь-якою ситуацією і захистити вас від будь-якої біди. Для цього знадобляться твоя фантазія та майстерність. Молодці! Щоб зробити свій чарівний амулет, покладіть амулет перед собою,

покладіть долоні на амулет, схиліть голову і прошепотіть за мною заклинання:

Ти тепер мій оберіг!

Ти тепер мій оберіг! Ти допомагаєш мені боротися з будь-яким страхом.

Один, два, три, чотири,

Я не один у цьому світі,

Я борюся зі своїми страхами,

Я нічого не боюся.

Скажіть разом зі мною: "Я сміливий".

5. Вправа "Плескання в долоні по колу".

### **Заняття 9.**

Мета: розвивати навички вираження емоцій.

1. Вправа "Поплескайте в долоні по колу".

Попросіть дітей привітатися один з одним за допомогою рук, плечей, спини, носа, щік і долонь.

2. Вправа "Поганий кіт і добрий кіт"

Попросіть дітей намалювати невеликий струмок. На одному березі живуть коти, а на іншому - кішки. Коти дражнять один одного, а потім сердяться. За командою коти стають на середину струмка і перетворюються на добрих котів Веселі коти, які штовхаються і ласкаво розмовляють один з одним. (Аналіз отриманих емоцій) 3.

3. Гра "На що схожий мій настрій?"

У колі діти порівнюють, на що схожий їхній настрій. Ведучий починає: "Мій настрій схожий на білого, пухнастого кролика, який спокійно грається на траві".

#### 4. Вправа "Лагідна крейда"

У парах діти поступово (по черзі) малюють на спині один одному те, що їм подобається. Дитина, чия спина намальована, має відгадати, що намальовано.

#### 5. Вправа "Плескання по колу"

### **Заняття 10**

Мета: сприяти розвитку здатності розрізняти тривогу і страх за допомогою символічних засобів.

#### 1. Вправа "Я радий тебе бачити!"

Педагог звертається до дітей: "Привіт, я радий вас бачити! А ви раді бачити один одного? Діти вітаються по колу. Наприклад: "Я рада тебе бачити, Таня!". .

#### 2. Вправа "Слон і кролик"

"Діти, я хочу пограти з вами в гру, яка називається "Слон і заєць". Ми з вами - боязкі зайчики. Як ви думаєте, що роблять кролики, коли відчувають, що їм загрожує небезпека? Так, тремтять. Покажи мені, як вони тремтять. Вони затуляють вуха, притискають вушка і зменшуються, ніби вони занадто малі, щоб їх можна було побачити. Діти показують. "Як ви думаєте, як поводить себе зайчик, коли бачить вовка?" (Діти показують.) Пограйте так кілька хвилин. А тепер спокійно, впевнено і нікого не боячись слони ходять. Що роблять слони, коли бачать людей? Вони бояться? Звісно, ні. Що роблять слони, коли бачать тигра? Тоді діти стають безстрашними



слонами. Після вправи діти сідають у коло і обговорюють, ким би вони хотіли бути - слоном чи кроликом.

### 3. Гра "Чому мама мене любить? "

Сидячи в колі або за столом, діти по черзі розповідають, за що їх любить мама. Коли вони закінчать говорити, попросіть їх повторити сказане. Діти можуть допомагати один одному. Обговоріть з дітьми, чи була розповідь їхнього партнера цікавою, чи ні.

### 4. Вправа "Уявний світ"

Учасники думають і створюють фантастичний світ на папері, використовуючи фарби, кольорові олівці та вирізки з журналів і газет. Обговорюють, як міг би виглядати цей фантастичний світ. Рефлексивна бесіда.

### 5. Вправа "Сонячне світло".

Діти стають у коло і простягають руки, створюючи промінчики сонця. Потім вони зближують руки і торкаються одна одної. Стоять так кілька секунд і відчувають тепло кожного промінчика.

## **Заняття 11.**

Мета: розвивати вміння розрізняти тривогу і страх, заохочувати використовувати гумор для самостійного пошуку "шляхів подолання тривоги і страху".

### 1. Вправа "Я радий тебе бачити!»

Педагог звертається до дітей: "Привіт, я радий вас бачити! А ви раді мене бачити? Діти по колу вітаються один з одним. Наприклад: "Я рада тебе бачити, Таня!". .

## 2. Вправа "Собака гавкає і кусає за п'яти"

Розкажіть дітям про ситуацію, коли дитина гуляє, а поруч з нею на повідку йде собака. Собака починає гавкати на дитину і намагається підібратися до її ніг, смикаючи за повідець. Поки собака це робить, грає музика.

## 3. Вправа "Кумедні страхи".

Дітям часто важко уявити свої страхи. Нехай вони намалюють те, чого вони боялися в дитинстві. Або нехай намалюють те, чого кожна дитина часто боїться. Якщо ваша дитина визнає свій страх, але боїться його намалювати, наведіть йому приклад. Потім намалюйте власний страх і обговоріть його з дитиною. Можливо, вона захоче наступного разу зустрітися зі своїм «драконом». Розповідайте про те, що ви малюєте. Чого хоче страх, як страх діє на дітей, де живе страх, хто може подолати страх, кого страх ображає, що страх ненавидить, чого потрібно боятися і т. д., цікавтеся всім. Діалог між боягузом і його страхами може бути розіграно самою дитиною, яка грає обидві ролі і сидить на іншому стільці. Під час цієї розмови ви можете визначити основні причини страху вашої дитини та те, як він пов'язаний з іншими емоціями. Портрет страху можна було б додати так. Чи знаєте ви, чого бояться всі страхи? Вони бояться, щоб над ними посміялися! Вони не хочуть, щоб над ними сміялися. Тоді страх бути посміяним оформляється письмово. Наприклад, додайте в образ страху цікаві деталі, такі як стрічки, коси, безглузді капелюшки. Цей же страх можна перемалювати в комедійну сцену, створивши новий сюжет, наприклад, впасти в калюжу і відчути себе вкрай збентеженим.

## Вправа 4: "Чужі малюнки".

Діти по черзі показують малюнок "страху", який вони щойно намалювали, і разом думають про те, чого боялися ці діти і як вони могли б допомогти.

#### 5. Вправа "Сонячні промінчики".

Діти стають у коло і простягають руки, утворюючи сонячні промінчики. Потім вони наближаються і торкаються один одного. Стоять так кілька секунд і відчувають тепло кожного промінчика.

### **Заняття 12**

Мета: Сприяти розвитку здатності розрізняти тривогу і страх, використовуючи знаки і символи.

#### 1. Вправа "Радий вас бачити!"

Педагог звертається до дітей: "Привіт, радий вас бачити! Ви раді бачити один одного? Діти вітають один одного по колу. Наприклад: "Радий тебе бачити, Таня!". .

#### 4. Вправа "чарівний стілець"

Перед цією вправою ведучий повинен прочитати всі "історії" про походження їхніх імен та їхнє значення. Він також має виготовити корону та високий "чарівний стілець". Ведучий може представитися, розповісти про походження свого імені та назвати ім'я тривожної дитини в групі під час вправи. Дитина, чиє ім'я було названо, сідає на стілець, стає королем, одягає корону і розповідає історію про своє ім'я.

3. Ліплення з пластиліну "злий - добрий", "добрий - злий", "веселий - сумний", "сміливий - боягузливий". Обговоріть отримані роботи.

#### 4. Вправа "Сонечко".

Роздайте всім учасникам чисті аркуші паперу. Учасники малюють сонечко з такою ж кількістю промінчиків, як і кількість учасників, не враховуючи себе. У центрі сонечка напишіть першу літеру свого імені. Потім

по черзі обходьте коло Кожен пише листа іншому і на промінчику пише смайлик (сумний або веселий). Лист йде по колу і повертається до свого власника.

#### 5. Вправа "промінчики сонця"

Діти стають у коло і простягають руки, створюючи промінчик сонця. Потім вони підходять один до одного і торкаються один одного. Стоять так кілька секунд і відчувають тепло кожного промінчика.

### 3.2. Аналіз результатів

Дана корекційна програма проводилася на групі високотривожних дітей (50 дітей), тому для з'ясування ефективності корекційної програми щодо зниження тривожності ми повторили методику виявлення тривожності, тобто: методику діагностики тривожності ( А.М. Пригожан), проєктивна методика «Вибери правильне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі та В. Амен) та тест «маска» для визначення емоційного стану дітей у групі (ці методики були використовували після 3-місячної перерви, зробленої пізніше).

Після повторного тесту «маска» з дітьми, які демонстрували високий рівень тривожності, ми виявили, що 50% дітей були незадоволені своїм становищем у групі, 13% поставилися до нього нейтрально (просто стежили за групою), а 22% дітей ставляться до цього нейтрально (просто слідкуйте за групою). Такий підхід наочно показує, як на адаптацію впливає їхня задоволеність своїм становищем у групі.

Порівняємо результати:

<b>Рівень задоволеності місцем в групі</b>	До	Після
Задоволений	22%	33%

Нейтральний	13%	10%
Незадоволений	50%	42%

Також ми провели математичний аналіз з використанням t- критерія Стьюдента для залежних вибірок, щоб перевірити статистичну значимість результатів до проведення корекційної програми та після, і виявили статистичну значимість між вибірками ( $p < 0,05 = 2,10$ ), тобто можна стверджувати про ефективність корекційної програми.

За результатами дослідження, відповідно до методики діагностики тривожності А.М.Прихожан, виявилось, що у групи дітей з високим рівнем тривожності, середній рівень тривожності (з тенденцією до високого рівня) (n=50) (Див.табл.1)

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Показники у %</b>
Високий	40,5
Середній	55,5
Низький	4

Табл.1

Відповідно, до повторно проведеної проєктивної методики “Вибери потрібне обличчя”, нами були отримані наступні результати (n=50) (Див.табл.2) :

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Показники у %</b>
Високий	46
Середній	50
Низький	4

Табл.2

З табл.2 спостерігається, що у 46% дітей високий рівень тривожності, у 50% середній рівень тривожності та у 4 % низький рівень тривожності.

Крім того, ми провели статистичний аналіз відповідних зразків за допомогою t-критерію Стьюдента для перевірки статистичної значущості

Результати до та після програми лікування в групі дітей із високим рівнем тривоги, щоб побачити, чи програма лікування була ефективною для зменшення тривоги.

Виходячи з цього, ми висуваємо дві гіпотези:

1. Якщо план не працює, рівень тривоги не зміниться
2. Якщо план працює, рівень тривоги знизиться

Після проведення методу математичної статистики – t-критерію Стьюдента, результати показали, що емпіричне визначення даних перевищило критичний рівень (коли рівень значущості становив  $p < 0,05 = 2,20$ ) і показало, що існує надійна статистично значуща різниця між зразків (тобто першу гіпотезу про відсутність відмінностей можна відкинути), що свідчить про ефективність процедури корекції.

Виходячи з реалізованої нами корекційної програми, можна побачити, що рівень тривожності знизився, але незначно, оскільки ізоляція перешкоджає повноцінному виконанню корекційної програми та сильно впливає на поведінку та відвідування дітей.

### **Висновки до 3 розділу**

Розробка та апробація корекційної програми, яка спрямована на зниження тривожності у дітей, була проведена у формі занять, у які входили різні вправи, ігри та спеціальних завдань.

Провівши корекційну програму із дітьми з високим рівнем тривожності, можна простежити динаміки зниження рівня тривожності у дітей з високим рівнем тривожності та підтвердити ефективність корекційної програми. Тобто, можна зробити наступний висновок, що розроблена нами

корекційна програма є ефективною для подолання високого рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку.

## **Висновок**

Проблема тривоги та способи її подолання багатогранна. Наше дослідження розкриває основні фактори, що впливають на виникнення тривоги. Корекційні програми, які ми розробляємо, спрямовані не лише на зниження рівня тривожності дітей, а й на формування зв'язків, емоційних сфер і спілкування між дітьми. Адже це все впливає на адаптаційні можливості дитини. Діти дошкільного віку потребують активного спостереження, оскільки вони наближаються до кризи 7 років, періоду зміни середовища та нової адаптації. Якщо діти можуть виявити та зрозуміти, що з ними відбувається, вони зможуть краще справлятися з життєвими кризами та бути готовими до майбутніх викликів і перешкод. Ми хотіли показати, чому подолання тривоги у дошкільнят є таким важливим і чому це готує їх до нових речей, іншими словами, це полегшує перехід від однієї кризи до іншої та дозволяє їм стати сильнішими.

Оскільки тривога є невід'ємним елементом адаптаційного процесу, найбільше занепокоєнь з приводу шкільного життя відчують першокласники, для яких відвідування школи є принципово новою формою організації життя. Шкільна тривожність першокласника «персоніфікована» в фігурах батьків: його побоювання сконцентровані навколо небажання засмутити близьких людей. Як правило, після завершення адаптаційного періоду (за різними даними, він триває від одного місяця до півроку) рівень тривожності у більшості дітей, для яких цей період був успішний, нормалізується.

Видно, що тривожність має явну вікову специфіку, продуктивний зміст і прояви. Загалом, виникнення та закріплення тривожності як постійного розвитку пов'язане з нездатністю задовольняти критичні потреби через вік. У кожному віці більшість дітей відчують підвищену тривожність у певних сферах. У немовлят і дошкільнят тривожність викликається розлукою з близькими, 6-7 років - адаптацією до школи, ранньої юності -



спілкуванням з дорослими (батьками і вчителями), старшого підліткового віку - спілкуванням з однолітками, а рання дорослість — відіграє важливу роль у ставленні до майбутнього та проблемах гендерних відносин. Суб'єктивні недоліки дитини в цих аспектах у поєднанні з певними дефектами неврологічного процесу та психологічної динаміки дитини призводять до формування та закріплення особистісної тривожності дитини. Тривога є справжньою проблемою сьогодення, оскільки вона негативно впливає на розвиток особистості.

Проблема соціальної адаптації є актуальною протягом всього навчального року. Так наприклад, в серпні - вересні діти переходять в більш старшу вікову групу або приходять в дитячий сад після літніх канікул, проведених з батьками та іншими членами сім'ї. У молодших групах переважає висока захворюваність, і з цієї причини деяким дітям часто важко буває адаптуватися до нових умов – процес соціалізації затягується на необмежену кількість часу.

Наше дослідження показало, що 50% дітей страждають від високого рівня тривожності. Крім того, ми успішно розробили та апробували корекційну програму зниження тривожності дітей дошкільного віку, яка за допомогою статистичного аналізу підтвердила свою ефективність.

## Список використаної літератури

1. Албегова І. Ф. Соціальна адаптація: підручник для студентів соціальної роботи / І. Ф. - Ярославль, 2006.
2. Агафонова І. М. Психологічна підготовка до вступу в школу в контексті проблем адаптації // Дошкільне виховання. Рік 2009. С.61-63.
3. Акопян А. А. Наступність дитячого садка і початкової школи // Управління дошкільним закладом. Рік 2003.
4. Алексєєва Є. Є. Проблеми адаптації батьків і дітей до дитячого садка//Дошкільна педагогіка. Випуск 2, 2007, С. 23-35, С. 33
5. Анциферова Л. І. Психологія повсякденності: Життєвий світ індивідів і «техніки» їх існування // Психологічний журнал 1993р.
2. Беляєва Л. А. Стратегії виживання, адаптації та успіху / Л. А. Беляєва // СОЦІС. - 2001 рік. - С. 44–53.
3. Баль Г. А. Концепція адаптації та її значення для психології особистості // Питання психології 1989. № 1, с. 92-100.
4. Безруких М. М. Для підготовки дітей до школи необхідна систематична, цілеспрямована та індивідуальна робота // Педагогічний вісник. 2005 рік.
5. Березін Ф.Б. Психологічна та психофізіологічна адаптація людини. Л.: Наука, 1988. 8.
6. Березина В.А. Додаткова освіта дітей як засіб їх творчого розвитку // Електронна бібліотека дисертацій на сайті [dissertCat.com/content/dopolnitelnoe-obrazovanie-detei-kaksredstvo-ikh-tvorcheskogo](http://dissertCat.com/content/dopolnitelnoe-obrazovanie-detei-kaksredstvo-ikh-tvorcheskogo) (перегляд Дата : 15.08.2017).
7. Бітянова М. Р. Організація психологічної роботи школи. М.: Досконалість, 1997. 10.

8. Бітянова М. Р. Соціальна психологія. М.: Лінка - Паблішерс, 1994.
9. Буйлова Л.Н. Організація додаткової освіти дітей у ДНЗ // Посібник для заступників директорів ДНЗ. 2010. 112 стор
10. Вольнер Г.А. Соціалізація дітей дошкільного віку в сім'ї та освітніх закладах : автореф. папір . PhD Соціальні науки: 22 жовтня 2004 р. / Н.А. М., 2006. 64
11. Венгер Л.А. Як дошкільнята стають школярами // Дошкільне виховання. 2005 рік.
12. Вітцлак Г. Принципи розробки та застосування психодіагностичних методів у шкільній практиці // Психодіагностика: теорія і практика. М., 2006.
13. Рішення про готовність дітей до школи: діагностика психологічного розвитку дітей / Є.В. Гурова, 2010. 255 с.
14. Горбова Е.С. Чому діти повинні йти до школи М.: Просвещение, 2007. 114 с.
15. Громакова Т. В. Соціальний досвід і методика Монтессорі навчання дітей молодшого шкільного віку // Університет. 2004 рік.
16. Гуткінер Н. К. Про психологічну природу рефлексивних очікувань // Психологія особистості: теорія та експеримент. М., 2009.
17. Дайчі Б.А. Додаткова освіта дітей: в електронному вигляді. редагувати. Новосибірськ: МДПУ, 2005.
18. Діагностика та корекція психологічної адаптації в навчальному процесі студентів першого курсу [Електронний ресурс]//Сайт: <http://ped.bobrodobro.ru/7454> (Перегляд: 24.08.2017)
19. Ельконін Д. Б. Проблеми діагностики психологічного розвитку дітей: Діагностика навчальної діяльності та інтелектуального розвитку дітей. М.А., 1991.

20. Житнікова А. А. Умови адаптації дітей дошкільного віку до дошкільних закладів // Електронний науково-методичний журнал «Концепти». 2015. Т. 10. С. 281. 285. [Електронні ресурси] // URL: <http://e-koncept.ru/2015/95100.htm> (Переглянуто: 12.07.17)

21. Завацька Н.Є. Специфіка соціальної підтримки людей з різним ступенем соціальної адаптованості / Н.Є. Завацька // Практичні питання психології: зб. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАН України. – 2010. – Том 8. – Випуск 7. – С. 90-105.

22. Зайцева І.А. Інноваційний напрям освіти «Дошкільна підготовка»//Посібник для вчителя старших класів. 2010 рік.

23. Зах О.З. Групова ігрова діяльність як метод визначення інтелектуальної готовності дітей 6 років // Науково-практичні питання шкільної психологічної служби. М., 2007. 65

24. Запоріжець А.Б. Вибрані праці з психології. Т.1 Навчання Ж. Піаже та психологічний розвиток дітей. М.: Просвещение, 2006.

25. Іванова Невада Особливості та значення дитячих субкультур//Педагогіка. Рік 2009. Шкільна дезадаптація та психічне здоров'я дітей //Соціальна робота. Рік 2009. Сторінки 12-14.

26. Калініна Р., Семенова, Яковлева Г. Діти йдуть до дитячого садка // Дошкільне виховання. 1998. Випуск 4. С. 35-43., 36

27. Капустін Н.П. Навчальні технології для адаптивної школи М.: Академія, 2010.28. Коваль, М.Б. Педагогіка позашкільного закладу // Оренбург: Іздво «Південний Урал», 1993. 62 с.

29. Кошелева А.Д. Емоційний розвиток дошкільників: Навчальний посібник для студ. Вища пед. Навчальний заклад М.: Видавничий центр «Академія», 2003р.

30. Купріянов Б. В. Педагог додаткової освіти: анатомія професійної діяльності // Додаткова освіта і навчання. 2009. № 12. Сторінка 37; Сторінка 5-8 3
31. Лісіна М. І. Дослідження розвитку та поведінки дитини. М., 1996.
32. Лісіна М. А. Спілкування, особистість і психологія дітей. Воронеж: МОДЕК, Інститут практичної психології, 2007.
33. Максимова М.В. Подолання психологічної дезадаптивності в школі: Розробка методики хантинського педагога - Мансійськ, 2004. 66
34. Мельникова Н. Н. Класифікація адаптивних стратегій поведінки Теоретична, експериментальна та практична психологія: збірник наукових праць під ред. Батурин Н.А. Челябінськ: ЮУУ, 2001. Сторінки 16-29
35. Методи дослідження в соціальній психології [Електронні ресурси] // URL: <http://docpsy.ru/lektsii/sotsialnaya-psikhologiya/1605-metodysotsialno-psihologigikogo-issledovanija.html> (Перегляд: 27.09.2017) [cheskogo-issledovanija.html](http://docpsy.ru/lektsii/sotsialnaya-psikhologiya/1605-metodysotsialno-psihologigikogo-issledovanija.html) (відвідано: 27.09.2017) [cheskogo-issledovanija.html](http://docpsy.ru/lektsii/sotsialnaya-psikhologiya/1605-metodysotsialno-psihologigikogo-issledovanija.html) (відвідано: 27.09.2017) [cheskogo-issledovanija.html](http://docpsy.ru/lektsii/sotsialnaya-psikhologiya/1605-metodysotsialno-psihologigikogo-issledovanija.html) (відвідано: 27.09.2017) [cheskogo-issledovanija.html](http://docpsy.ru/lektsii/sotsialnaya-psikhologiya/1605-metodysotsialno-psihologigikogo-issledovanija.html) (відвідано: 27.09.2017)
36. Началджян А.А. Соціально-психологічні адаптації особистості. Єреван: Академія наук Вірменської Радянської Соціалістичної Республіки, 1988.
37. Нежнова Т. А. Формування нових внутрішніх позицій: Особливості психологічного розвитку дітей 6-7 років М.: Просвещение, 2008.
38. Ніжегородцева Н. В. Підготовка дітей до навчальної діяльності: Теорія та методи дослідження. Ярославль: Видавництво «Авось», 2012.
39. Про побудову наступності програм дошкільної освіти і початкової школи: Лист Міносвіти Російської Федерації від 9 серпня 2000 р. № 237 // Міністерство дошкільної освіти. 2010 рік.

40. Остроухова А. Успішна адаптація. Як це «виміряти»? // обрuch. 2000 рік.
41. Паригін Б. Д. Життєві стратегії особистості. //Психологічний журнал 1992р.
42. Петровський, А.Б. Психологія формування та розвитку особистості / А.Б. М.: Просвещение, 2009. 283с.
43. Печора К. Л., Пантюхіна Г. В., Голубева Л. Г. Діти раннього віку в дошкільних установах. М.: Фрадос, 2003. 67
44. Пономарьова І. П. Дошкільне виховання: за і проти // Учительська газета. Магістр, 2005. Сторінка 2-4.
45. Посходієва Д.В. Підвищення соціальної адаптованості дітей дошкільного віку засобами народної гри: Дис. канд.пед. наук: 13 січня 2000 р.: М., 2000 158 с. РДБ ОД, 61: 00-13 / 643-5 [Електронний ресурс] // URL: <http://www.dslib.net/obwpedagogika/socialnaja-adaptacija-starshih-doshkolnikov-sredstvami-narodnyhigr.html> (відвідано: 19.06 . 2017) 53. Реан А. А. Про соціальну адаптацію особистості. // Вестник Санкт-Петербурзького університету, Вип.6, 1995р. 3, № 20, С. 74-79.
46. Ремоленко І. М. Про дошкільне виховання // Посібник для керівників дошкільних закладів. 2006 рік.
47. Сербіна, Л. Ф. Дошкільне виховання: проблеми, пошуки, досвід // Зб.наук.-метод. Св., 2005.
48. Смирнова Е.О. Дитяча психологія: Підручник для педагогічних вузів. М.: Шкільне видавництво, 1997. Сторінка 36
49. Особистісна психосоціальна адаптація (дезадаптація). URL: <http://spargalki.ru/psychologiya/117-socialnaya-psyholgia.html>? Початок = 45 (дата звернення: 03.06.2017)

50. Сутність і зміст соціальної адаптації [Електронні ресурси] // URL: <http://soc-work.ru/article/235> (дата перегляду: 13.07.2017)

51. Тарасенко Телебачення Взаємозв'язок традиційних та інноваційних підходів до професійної підготовки керівників дитячих танцювальних колективів: Автореф. Реферат...канд.пед. наук, 2008-00-13. Магістр, 2006 68

52. Трунова І. М. Вплив навчальної діяльності на розвиток самосвідомості молодших школярів // Нові дослідження в психології. 2001 рік.

53. Урунтаева Г. А. Дошкільна психологія: навчальний посібник для студентів загальноосвітніх навчальних закладів. М.: Изд. Центр Академії, 1996.

54. Хювеш Е. Розвиток самостійної орієнтації дошкільників у нових соціальних ситуаціях // Психолог дитячого садка. 2006, Випуск 1, Сторінки 22-31, Сторінка 25

55. Черних П.Я. Історико-етимологічний словник сучасної російської мови. Том 2, 5-е вид. Том 1 М: Росія - ЗМІ, 2002.

56. Fujii, Y., Kitakava, N., Shimizu, Y., Mitsui, N., Toyomaki, A., Hashimoto, N. та ін. Тяжкість генералізованого соціального тривожного розладу пов'язана з поганою виконавчою діяльністю. нейронаука. Райт. 543. 2013 рік.

57. Gold, C., Voracek, M. & Wigram, T. Ефекти музичної терапії у дітей і підлітків з психопатологією: мета-аналіз. Ж. Дитяча психологія. Психіатрія 45. 2004.

58. Kjernisted, K. D. & Bleau, P. Довгострокові цілі в лікуванні гострих і хронічних тривожних розладів. здатний. J. Психіатрія 49. 2004. С. 51–63.

59. Кул, С. Л., і Альдао, А. «Саморегуляція емоцій: теоретичні та емпіричні досягнення», у Довіднику з саморегуляції, 3-є видання, під редакцією Д. Воса та Р. Баумайстера. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Guilford Press. 2016 рік.

60. Мандер, Т. і Барт, Дж. Інструмент Кокранівського ризику упередженості в контексті дослідження результатів психотерапії. Психолог. ресурс. 28. 2017 рік.



## ДОДАТКИ

### Додаток 1.

#### (Методика Сірса, включає спостереження)

Діти оцінюються у відповідності з наступними ознаками за шкалою Сірса:

1. Часто напружений і скутий.
2. Він часто гризе нігті. Смоктати палець.
3. Легко лякається.
4. Чутливий.
5. Праксій.
6. Часто агресивний.
7. Вразливість.
8. Нетерплячий і нездатний чекати.
9. Легко червоніє або біліє.
10. Труднощі з концентрацією, особливо в екстремальних ситуаціях.
11. Вибагливий, з великою кількістю непотрібних рухів.
12. Руки потіють.
13. При безпосередньому спілкуванні з роботою вона включається в роботу.
14. Відповідайте на запитання надто голосно або надто тихо.

Лист спостережень

Прізвище, ім'я дитини		Номер ознаки

Обробка результатів

1 – 4 ознаки – низька тривожність(адаптивний)

5 – 6 ознак – виражена тривожність(креативний)

7 і більше ознак – висока тривожність(дезадаптивний)

## Додаток 2.

### Методика "Вибери потрібне обличчя"

**Вік учня:** від 5 до 7 років;

**Обладнання:** Експериментальні матеріали - 14 малюнків, кожен малюнок відображає типову ситуацію з життя молодших школярів.

Цей метод виявляє рівень тривожності дитини. Даною технологією є тест на тривожність для дітей, розроблений американськими психологами Р. Теммле, М. Доркою та В. Аменом.

Завдання полягає в тому, щоб дослідити та оцінити рівень тривожності дитини в типових життєвих ситуаціях, де найбільше проявляються відповідні риси особистості. У той же час сама тривожність вважається рисою особистості, функція якої полягає в тому, щоб убезпечити людей на психологічному рівні, але яка також може мати негативні наслідки. Серед іншого вони включають гальмування діяльності дітей, спрямованої на досягнення успіху. Висока тривожність часто супроводжується високою потребою уникнути невдач, що значною мірою перешкоджає бажанню досягти успіху.

Тривога, яку людина відчуває в одній конкретній ситуації, може не обов'язково проявлятися таким же чином в іншій соціальній ситуації, залежно від негативних емоційних переживань, які дитина мала в цій чи інших життєвих ситуаціях. Негативні емоційні переживання можуть посилити та спричинити тривогу як рису особистості та тривожну, неспокійну поведінку дітей.

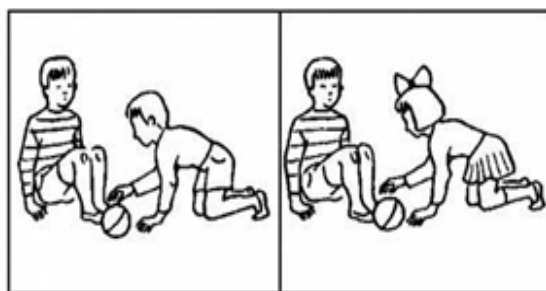
Підвищення рівня особистісної тривожності свідчить про недостатню емоційну регуляцію, недостатню адаптацію дитини до життєвих ситуацій, викликає занепокоєння. Психологічна діагностика тривожності оцінює внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій і дає корисну інформацію про характер стосунків, які дитина встановлює з оточуючими людьми (особливо в сім'ї, в дитячому садку).

Психодіагностичний графічний матеріал у цій методиці представлений серією малюнків розміром 8,5 x 11 см (рис. 1-14). Кожна картина представляє типову ситуацію з життя дошкільника.

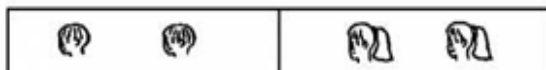
Кожна описана картинка має дві версії: версія для хлопчика (на картинці зображений хлопчик) і версія для дівчинки (на картинці зображена дівчинка). Під час тестування випробуваний ідентифікував себе як дитину своєї статі. Обличчя дитини промальовано не повністю, подано лише приблизний контур голови.

Кожна картина супроводжується двома додатковими зображеннями голови дитини, розміри яких точно відповідають контуру обличчя дитини малюнку. На одному зображенні зображено усміхнене дитяче обличчя, а на іншому

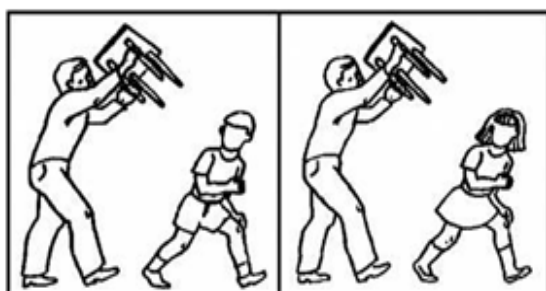
зображено сумне обличчя.



Мал. 2. Дитина і мати з немовлям. Дитина йде поруч з матір'ю, яка везе коляску з немовлям

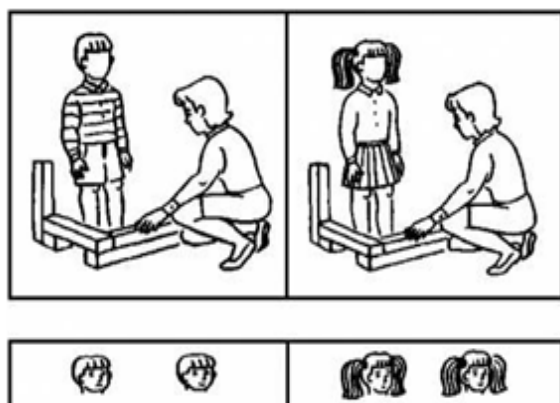


Мал. 2. Дитина і мати з немовлям. Дитина йде поруч з матір'ю, яка везе коляску з немовлям.

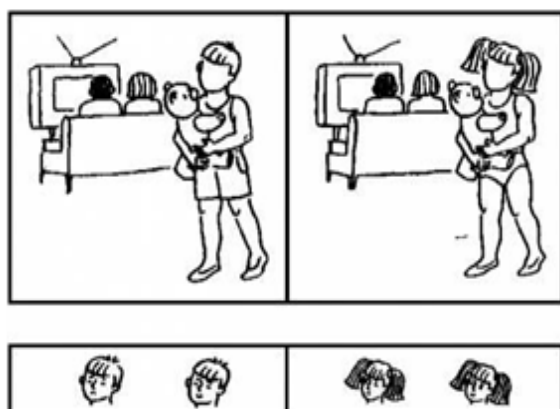


Мал. 3. Об'єкт агресії. Дитина тікає від нападника на нього однолітка.

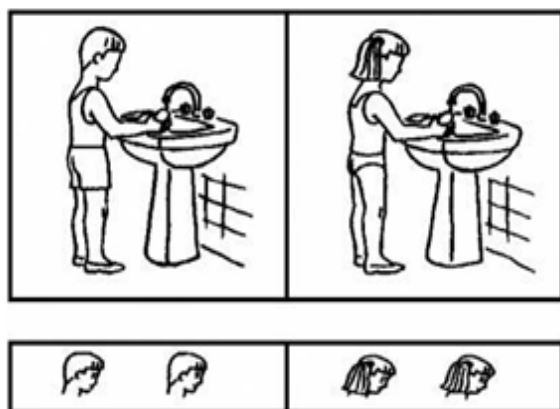
Мал. 4. Вдягання. Дитина сидить на лавці і вдягає взуття



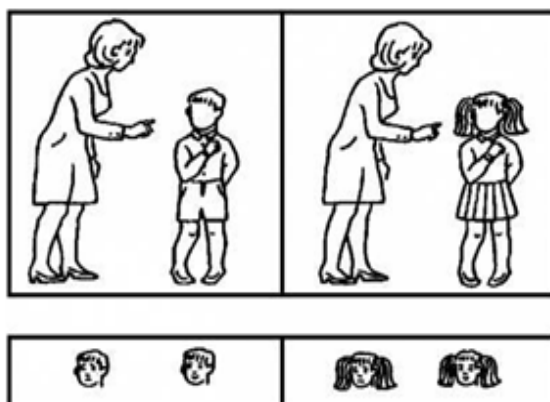
Мал. 5. Гра зі старшими дітьми. Дитина грає з двома дітьми, які старші за нього за віком.



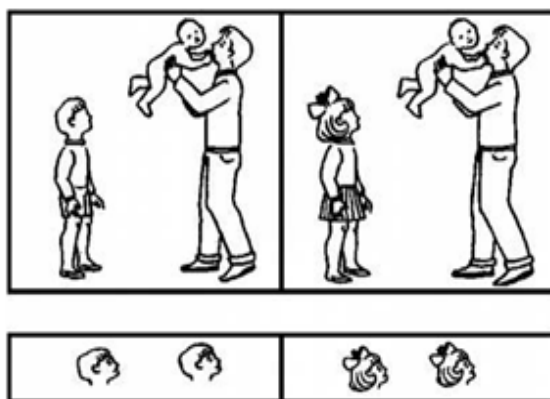
Мал. 6. Вкладання спати на самоті. Дитина йде до свого ліжка, а батьки не помічають його і сидять на дивані спиною до нього.



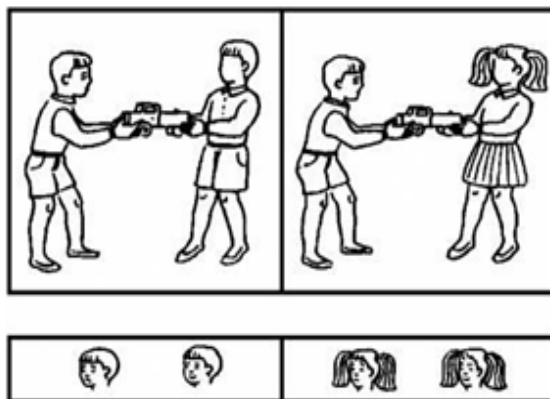
Мал. 7. Умивання. Дитина вмивається у ванній кімнаті.



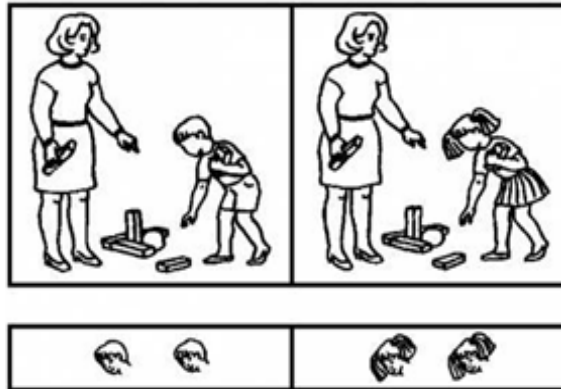
Мал. 8. Догана. Мати, піднявши вказівний палець, суворо вимовляє дитині за щось.



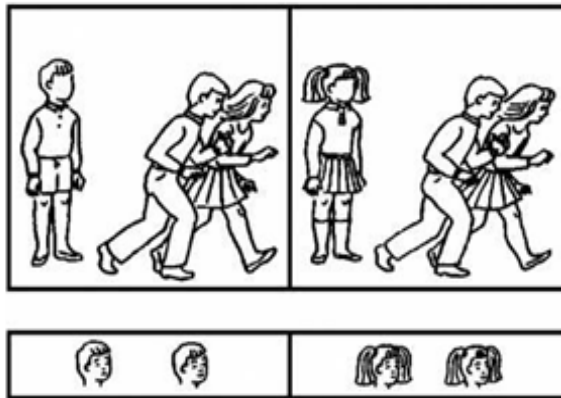
Мал. 9. Ігнорування. Батько грає з малюком, а більш старша дитина стоїть на самоті.



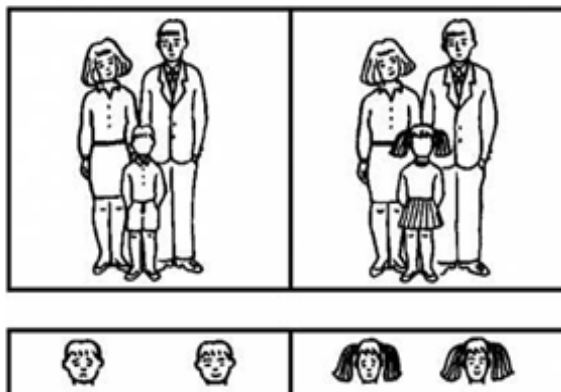
Мал. 10. Агресивний напад. Одноліток відбирає іграшку у дитини.

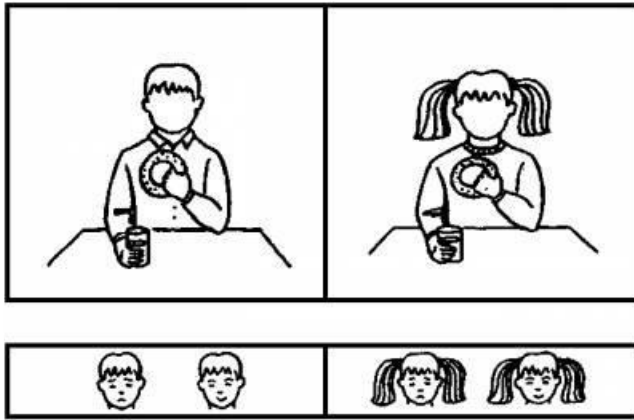


Мал. 11. Збирання іграшок. Мати і дитина прибирають іграшки.



Мал. 12. Ізоляція. Двоє однолітків втікають від дитини, залишаючи його на самоті.





*Мал. 13. Їжа на самоті. Дитина сидить одна за столом.*

Запропоновані малюнки зображують типові життєві ситуації, з якими стикаються дошкільники, які можуть викликати у них підвищену тривожність. Так, наприклад, малюнок 1. 1 (Ігри для маленьких дітей), рис. 5 (ігри для дітей старшого віку) та рис. 13 (діти з батьками) мають позитивне емоційне забарвлення. Як показано на малюнку. 3 (об'єкт атаки), рис. 8 (засудити), рис. Цифра 10 (агресивна атака) і цифра 10 (агресивна атака) 12 (ізоляція) мають негативний емоційний підтекст. Як показано на малюнку. 6 (один у ліжку), рис. 7 (промивання), рис. 9 (ігнорується), рис. 11 (збір іграшок) і рис. 14 (їсти на самоті) має подвійне емоційне значення, яке може бути позитивним або негативним. Передбачається, що вибір дитиною тієї чи іншої особи залежатиме від її власного психічного стану на момент перевірки.

Двозначні графіки в цьому методі мають великі «проекційні» навантаження. Значення, які дитина вкладає в ці картинки, показують його типовий емоційний стан у подібних життєвих ситуаціях.

У процесі психологічної діагностики малюнки будуть представлені дитині один за одним у порядку, який тут представлений. Показавши малюнки дітям, експериментатор давав кожному з них інструкцію — пояснення:

До картини. 1. Пограйте з дітьми молодшого віку в гру: «Як ви думаєте, яке вираз обличчя буде у дитини, веселе чи сумне?» Вона грає з дітьми.

До картини. 2. Дитина і мама з немовлям: «Як ви думаєте, яке вираз обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе?» Він веде маму з немовлям гуляти.

До картини. 3. Об'єкт нападу: «Як ви думаєте, яке вираз обличчя буде у цієї дитини: веселе чи сумне?»

До картини. 4. Одягання: «Як ви думаєте, який вираз обличчя у цієї дитини: веселий чи сумний?» Він або вона одягнена.

До картини. 5. Пограйте зі старшими дітьми: «Як ви думаєте, який вираз обличчя у цієї дитини: веселий чи сумний?» Він або вона грається зі старшими дітьми.

До картини. 6. Спить один: «Як ви думаєте, яке обличчя дитини: веселе чи сумне? Він (вона) пішов спати.

До картини. 7. Умийтеся: «Як, на вашу думку, обличчя цієї дитини: веселе чи сумне?» Він (вона) у ванній.

До картини. 8. Догана: «Як ви думаєте, яке обличчя цієї дитини: веселе чи сумне?»

До картини. 9. Ігноруйте: «Як ви думаєте, яке обличчя буде у цієї дитини: щасливе чи сумне?»

До картини. 10. Агресивна атака: «Як ви думаєте, який вираз обличчя у цієї дитини: щасливий чи сумний?»

До картини. 11. Збирайте іграшки: «Як ви думаєте, яке вираз обличчя у цієї дитини: веселе чи сумне?» Він чи вона прибирає іграшки.

До картини. 12. Ізоляція: «Як ви думаєте, який вираз у цієї дитини: щасливий чи сумний?»



До картини. 13. Дитина і батьки: «Як ви думаєте, який вираз обличчя у цієї дитини: веселий чи сумний?» Він чи вона зі своїми батьками.

До картини. 14. Їсти сам: «Як ви думаєте, яке обличчя у цієї дитини: щасливе чи сумне?»

Вибір дітьми відповідних кандидатів та їх усний виступ фіксувався спеціальним протоколом (табл. 1).

Протоколи, отримані від кожної дитини, підлягають подальшому аналізу, який може мати дві форми: кількісну та якісну.

Кількісний аналіз полягає в наступному. На підставі даних протоколу розраховано індекс тривожності (ІТ) дитини, який дорівнює відношенню кількості емоційно негативних виборів до загальної кількості малюнків, вираженому у відсотках.

$$ІТ = \frac{\text{Кількість емоційно негативних виборів}}{14} \times 100\%.$$

Ім'я дитини:			
Вік дитини:			
Дата проведення обстеження:			
Дані обстеження:		Вибір особи	
Номер і зміст малюнка	Вислови дитини (приклади)	веселе	Сумне
1.Гра з молодшими дітьми		+	
2.Дитина і мати з немовлям		+	
3.Об'єкт агресії	Хоче вдарити його стільцем		+
4.Одягання	У нього сумне обличчя	+	
5.Гра зі старшими дітьми	Тому що у нього діти	+	
6.Укладання спати в самотності	Я завжди беру спати з собою іграшку		+
7.Умивання	Тому що він вмивається	+	
8.Догана	Гуляє з мамою. Люблю гуляти з мамою	+	
9.Ігнорування	Тому що малюк тут		+
10,Агресивний напад	Тому що хтось відбирає іграшку		+
11.Збирання іграшок	Сумне,бо мама його змушує		+
12.Ізоляція	Мама хоче піти від нього	+	

Продовження таблиці 1.

13. Дитина з батьками	Мама і тато гуляють з ним		+
14. Їжа на самоті	П'є молока, і я люблю	+	

За індексом тривожності (ІТ) дітей віком від 3,5 до 7 років можна умовно поділити на три групи:

1. Висока тривожність. Вартість ІТ становить понад 50%.
2. Середній рівень тривожності. ІТ коливається від 20% до 50%.
3. Низький рівень тривожності. ІТ знаходиться в діапазоні від 0% до 20%.

Під час якісного аналізу відповіді кожної дитини (друга колонка протоколу) аналізувалися окремо. На основі цього аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з оточуючими людьми і про те, який слід це переживання залишає в душі дитини. Особливо високі прогнозовані значення в цьому відношенні показані на малюнку. 4 (одягається), 6 (лежать наодинці в ліжку), 14 (їдять на самоті). Діти, які робили негативний емоційний вибір у цих ситуаціях, частіше мали вищий рівень ІТ. Діти, які зробили негативний емоційний вибір у показаній ситуації. 1 (дитина і мати з немовлям), рис. 7 (промивання), рис. 9 (ігнорується) і рис. 11 (збирання іграшок), є хороші шанси отримати високий або середній ІТ-індекс.

### Додаток 3.

Цей метод був розроблений А.М.Прихожаном у 1980-1982 рр. на основі методики Амена Е.В., Ренісона Н. (1954) і призначений для діагностики шкільної тривожності в учнів 6-9 років. Інструкції до тесту Для виконання тесту вам знадобиться 2 комплекти по 12 зображень, кожне розміром 18 x 13 см. Група А для дівчат, група Б для хлопців. Номер зображення розташований на зворотному боці зображення.

Ця методика виконується індивідуально для кожного досліджуваного. Вимоги до проведення стандартні для проєкційних методів. Загальні інструкції будуть надані перед початком роботи. Крім того, перед показом деяких зображень надаються додаткові інструкції.

Інструкції до тесту Зараз ви придумаете розповідь за картинкою. Мої картини не звичайні. Бачиш, усі — і дорослі, і діти — намальовані без обличчя. (Демонструється перший малюнок.) Це зроблено для того, щоб зробити винахід цікавішим. Я покажу вам малюнки, їх всього 12, а ви повинні подумати, який настрій хлопчика (дівчинки) на кожній картинці і чому він

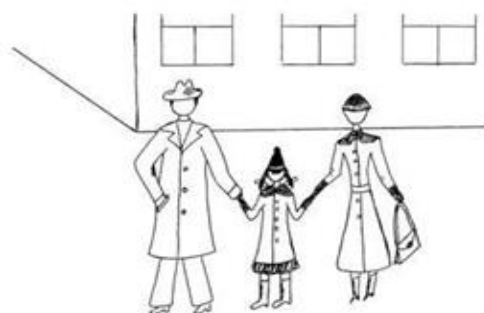
так себе почуває. Знаєте, наш настрій відображається на наших обличчях. Коли ми в хорошому настрої, наші обличчя веселі, радісні, а коли ми в поганому настрої, наші обличчя сумні.

Навчанням вважається виконання завдань згідно з рисунком 1. Під час процесу ви можете повторити інструкції, щоб переконатися, що ваша дитина їх вивчила.

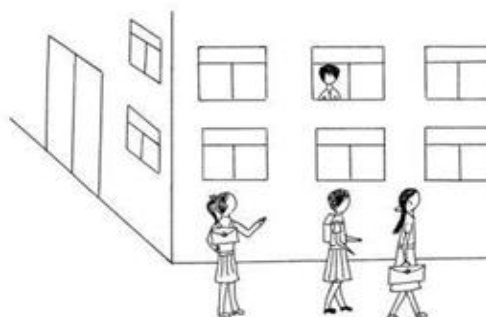
Потім послідовно відобразиться малюнок 2-12. Перед кожною демонстрацією повторюється питання: Яке обличчя дівчини (хлопчика)? Чому цей вислів?

Перш ніж показувати малюнки №2, 3, 5, 6, 10, спочатку попросіть дітей вибрати дитячого персонажа та поговоріть про нього.

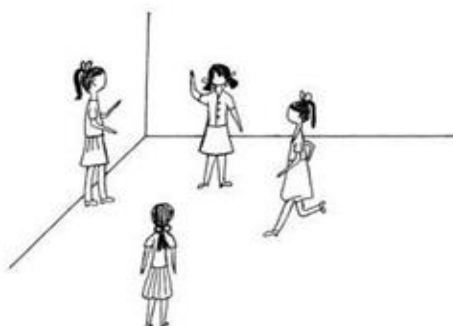
Бланк А.



A-1



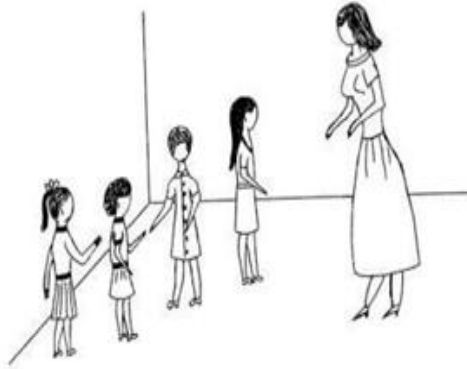
A-2



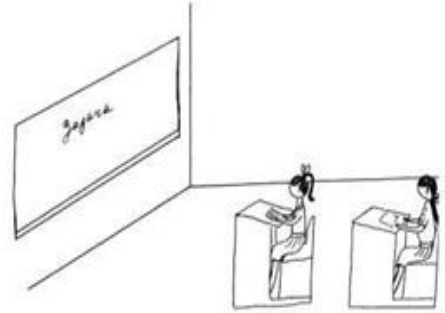
A-3



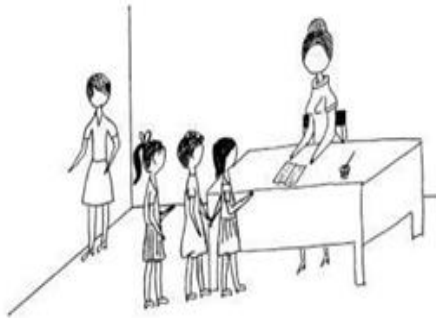
A-4



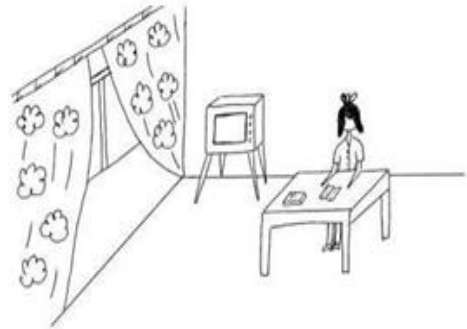
A-5



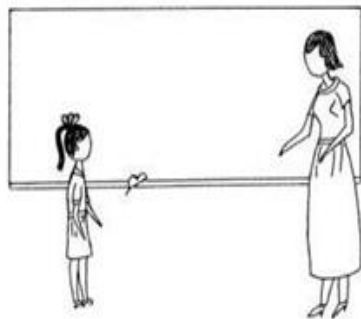
A-6



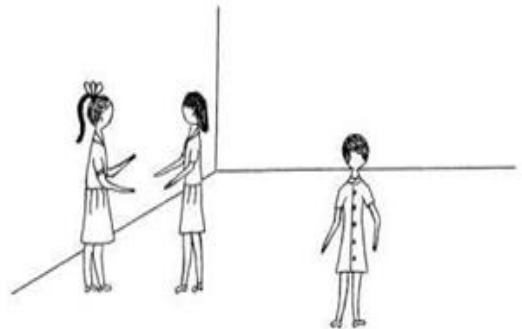
A-7



A-8



A-9



A-10

Бланк Б

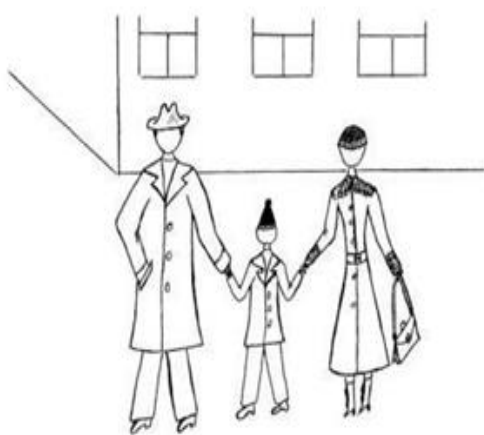


А-11

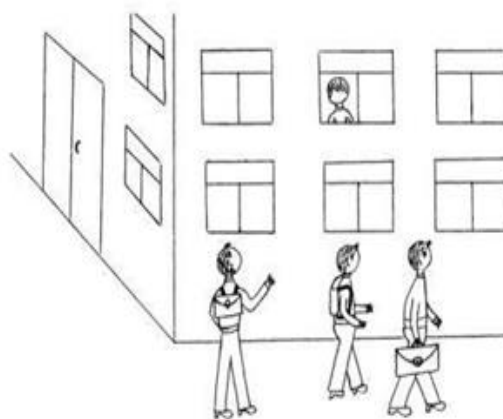


А-12

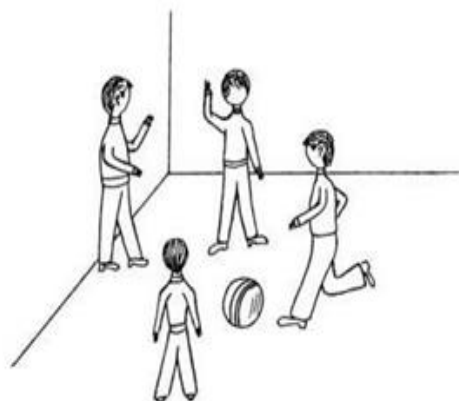
Бланк Б



Б-1



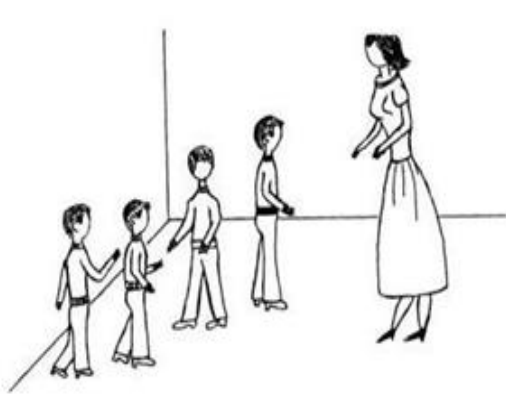
Б-2



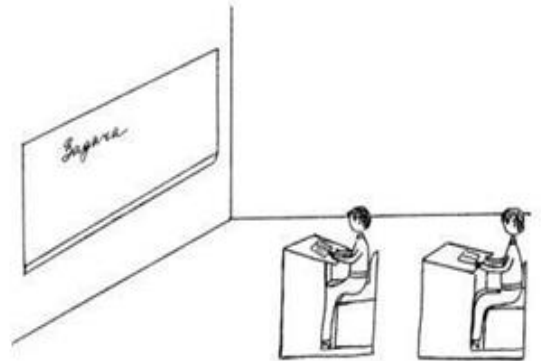
Б-3



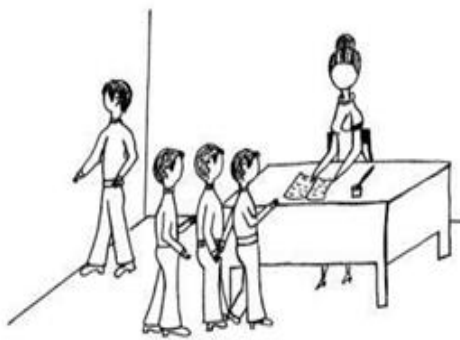
Б-4



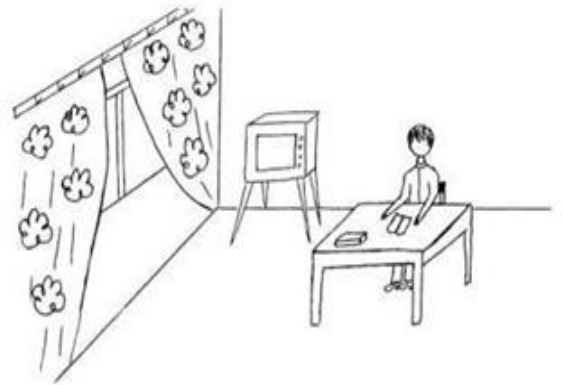
6-5



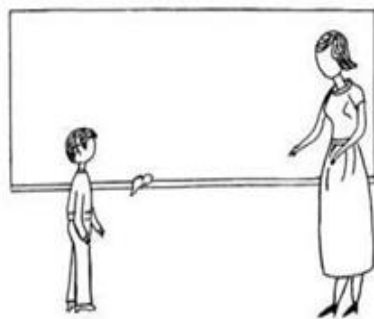
6-6



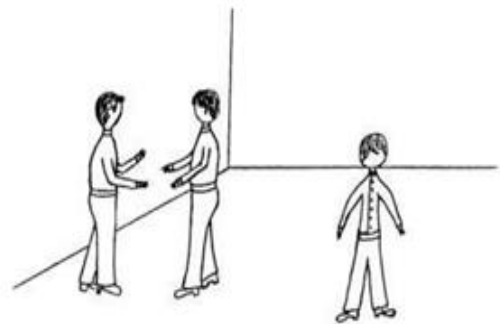
6-7



6-8



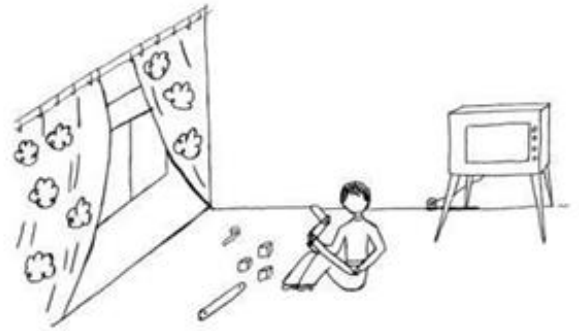
6-9



6-10



6-11



6-12

**Обробка результатів тесту** Оцініть відповіді на 10 малюнків (№2-11). Малюнок №1 є навчальним малюнком, а малюнок №12 виконує роль «буфера», щоб діти могли виконати завдання з позитивною відповіддю. При цьому слід звернути увагу на поодинокі випадки, коли діти дають негативну відповідь на малюнок №12 (не більше 5-7%, за А.М. Пригожан). Такі ситуації вимагають додаткового аналізу та розглядаються індивідуально.

Загальний рівень тривожності розраховувався на основі відповідей піддослідних, які описували емоції дітей на зображеннях як сумні, сумні, злі, нудьговані. Дитину, яка дає 7 або більше однакових відповідей з 10, можна вважати тривожною.

Порівнюючи відповіді піддослідного з його інтерпретацією картинок, а також аналізуючи вибір головного героя на картинці (наприклад, на малюнку 6 він вибрав учня за першим столом, який розв'язав задачу, або учня за друга таблиця, яка не розв'язала студентів), може отримати багату якісну інформацію про аналіз даних.

#### Додаток 4.

Цей метод є модифікацією «соціометричного» методу. Він призначений для визначення статусного положення дітей віком від 5 років у групі.

Інструкції. Подивіться на ці обличчя. Коли ви дивитесь на хлопців у вашій групі (вашому класі), яке, на вашу думку, найпоширеніше обличчя? На які з них ви б зазвичай дивилися таким чином (вони показують кожну маску по черзі)? Які люди найчастіше так дивляться на вас? (Знову по черзі показують кожну маску).

Перед дитиною вишикуються чотири маски. Коли він вибере одну з них і відповідь на перше запитання, дайте по черзі кожну маску дитині і запитайте, на кого він так дивиться, або хто дивиться на нього так. Приймаються будь-які відповіді, включно з відхиленнями.



