

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ В  
УМОВАХ ВІЙНИ  
Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма ОПП Психологія

21056

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка 2-го курсу, ППмз-21-1 \_\_\_\_\_ І.І. Голець  
Підпис Ініціали, Прізвище

Керівник \_\_\_\_\_ А.І. Руденок  
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, Прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:  
Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_ Є.М. Потапчук  
Підпис Ініціали, Прізвище

\_\_\_\_\_ 2022 р.

Хмельницький 2022

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні прояви тривожності учнів середніх класів в умовах війни»

Здобувач Голець Інна Іванівна

Керівник Руденок Алла Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент.

Кваліфікаційна робота включає 110 с., 4 таблиці, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 62 найменевуння, 4 додатки.

Ключові слова: тривога, тривожність, емоційний стан, психотравмуюча ситуація, емоції.

Об'єктом дослідження є тривожність учнів в умовах війни.

Предметом дослідження є особливості впливу тривожності учнів на розвиток особистості дітей в умовах війни.

За результатами дослідження розроблено корекційно-розвивальну програму та підготовлено практичні рекомендації для зменшення тривожності у дітей.

Одержані результати можуть бути використані матеріали даного дослідження можуть бути використанні при викладанні навчальних курсів в закладах вищої освіти, таких як: «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Вікова психологія» та «Основи психокорекції», а також на спецкурсах та семінарах. Результатами цього дослідження можуть користуватись також психологи в своїй практичній діяльності та у роботі з тривожними дітьми.

Дипломник

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту \_\_\_\_ 2022 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Тривожність як психологічний феномен реагування організму дитини на стресову ситуацію.....	9
1.2. Практика надання психологічної допомоги дітям, які відчувають тривожність під час війни.....	23
Висновки до розділу.....	31
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	33
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження тривожності учнів в умовах війни.....	33
2.2 Аналіз та оцінка отриманих результатів дослідження.....	41
2.3 Програма тренінгу та практичні рекомендації для зниження тривожності у дітей в умовах війни.....	53
Висновки до розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	76
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	79
ДОДАТКИ.....	95

**Актуальність дослідження:** тривожність виступає ключовим поняттям в сучасній психології, адже цей феномен наявний у житті кожної людини. Проблема виникнення, прояву та впливу тривожності на психологічне здоров'я учнів викликали інтерес у багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема, З. Фройд, А. Адлер, К. Еріксон, К. Хорні, Ю. Ханін, Ч. Спілбергер, Р. Лазарус, С. Рубінштейн та інші. Значний внесок у вивчення впливу тривожності учнів на навчальну діяльність здійснили сучасні українські дослідники: К. Полударова, О. Царькова, О. Новікова, Т. Титаренко, Л. Помиткіна, М. Полухіна, А. Татяанченко, О. Шатковська, О. Кушнір.

Питання тривожності проявляється в багатьох галузях психологічних знань. Даний феномен вивчається в загальній психології, диференціальній психології, педагогічній, віковій та соціальній психології. Також важливе місце займає вивчення тривожності в психокорекції.

У зв'язку з повномасштабною війною на території України, яку розгорнула РФ та виникненням складної соціально-політичної ситуації стає актуальною психологічна допомога дітям, які переживають складні обставини війни на території нашої держави. Війна – травматична подія для кожної людини, особливо непросто переносити цей болючий досвід дітям. Тому, дитячій психіці просто необхідна належна підтримка як батьків, так і психологів, щоб впоратись із своїми тривожними думками та пережити цей непростий час.

Основним завданням для сучасного психолога під час воєнних дій є знаходження та використання методів зниження тривожності у дітей. Але ці методи мають позитивно впливати на психіку дитини, не травмувати її ще більше, адже те, що гарно працює в мирний час, може бути травматичним під час війни.

У зв'язку з даною проблемою, вивчення особливостей психологічних проявів тривожності в учнів середніх класів в умовах

війни та створення практичних рекомендацій для зниження тривожності у дітей є як ніколи актуальними.

**Об'єктом дослідження** є тривожність учнів в умовах війни.

**Предметом** дослідження є особливості впливу тривожності учнів на розвиток особистості дітей в умовах війни.

**Мета:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити в учнів особливості прояву тривожності та її зниження в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження:** високий рівень тривожності в учнів негативно впливає на особистісний розвиток, навчальну діяльність та взаємодію з однолітками.

Відповідно до мети у нас поставленні такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз тривожності у дітей в умовах війни.
2. Розглянути практику надання психологічної допомоги дітям в умовах війни.
3. Сформулювати відповідний інструментарій для проведення експерименту з метою зниження тривожності у дітей під час війни. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дітей в умовах війни.

У рамках даного дослідження були застосовані такі **методи:**

Теоретичні: аналіз та систематизація, конкретизація та класифікація літератури; порівняння та узагальнення теоретичних та експериментальних даних. Емпіричні: спостереження, порівняння та опитування.

**Практичне значення:** матеріали даного дослідження можуть бути використанні при викладанні навчальних курсів в закладах вищої освіти, таких як: «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Вікова психологія» та «Основи психокорекції», а також на спецкурсах та семінарах. Результатами цього дослідження можуть користуватись також практичні психологи в корекційно-розвивальній діяльності та у роботі з тривожністю дітей в

умовах війни. На практиці доцільно буде використовувати рекомендації, які сприятимуть зниженню рівня тривожності дітей в умовах війни.

**Експериментальна база дослідження.** Психологічне дослідження проводилось на базі Андрійковецької гімназії Розсошанської сільської ради. Дослідно-експериментальною роботою було охоплено 25 учнів 5-7-х класів.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження були висвітлені на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, ХНУ, 24-25 листопада 2022р.), та «Сучасні дослідження в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти магістерського рівня» (ХНУ, кафедра психології та педагогіки, 28-29 листопада 2022р.). Також результати проведеного дослідження представлені в тезах у збірнику матеріалів конференції [55, ст.115] та в статті в науковому журналі «Psychologi Travelog» [49].

**Структура та обсяг дипломної роботи** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Повний обсяг роботи становить 110 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 3 рисунки, 4 додатки. Список джерел посилання складає 62 найменування.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ

## У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Тривожність як психологічний феномен реагування організму дитини на стресову ситуацію

Феномен тривожності посідає особливе місце у сучасній системі знання психології. Універсальність та невизначеність терміну «тривога» у психологічних дослідженнях – результат його вживання в різних значеннях, які взаємопов'язані між собою, але різні. Тривожність виступає механізмом розладу емоційної сфери особистості, з одного боку, може діяти як активатор для особистого зростання, а з іншого - виконує деструктивну функцію [7].

Багато вчених вивчали проблему тривожності, це підтверджує велика кількість наукових досліджень та праць українських вчених (Є.М. Калюжна, Л.М. Костіна, В.М. Крайнюк, Я.М. Омельченко, Н.Ф. Шевченко, В.І. Юрченко та ін.), а також зарубіжні психологи (Д. Айке, К. Ізард, Р. Мей, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фройд, К. Хорні та ін.)

Виділяють не багато психологічних явищ, значення яких визначається на високому функціональному рівні і водночас на низькому. З одного боку, це «центральне питання цивілізації», з іншого найважливіша риса нашого часу: воно визначається як головне "життєве переживання сьогодення". Це є важливим фактором того, що з цього питання проведено безліч досліджень як у психології, так і психіатрії та в інших науках [4;].

У сучасних дослідженнях феномена тривожності існує багато принципів, моментів, які потребують подальшої інтерпретації та переосмислення. Головною з них є проблема інтерпретації тривоги як психічного стану та тривожність як стійкі риси особистості.

У психології співіснують два основні поняття. В певних ситуаціях вони трактуються як синоніми, але частіше вважається, що це два різні самостійні терміни «тривога» та «тривожність». Тривожність - як риса особистості, яка залишається відносно постійною та незмінною протягом

усього життя (особиста тривожність). Тривога, як негативний емоційний стан, який може бути тривалий та пов'язаний із нервово-психічною діяльністю (ситуативна тривожність) [15].

Ситуативна тривожність – це стан тривоги, що виникає як реакція людини до різних соціальних та психологічних чинників. В принципі, залежно від ситуації тривожність в однієї і тієї ж людини змінюється з часом [2].

За допомогою особистісної тривожності можна зрозуміти значення впливу чинників стресу на дії та поведінку особистості у різний час. Особистісна тривожність не проявляється виключно в поведінці, але її рівень визначається в залежності від того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають стани тривоги [2,3].

К. Роджерс вивчав тривожність як емоційне внутрішнє протиріччя, конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним.

Тривожність – це стан, який відчуває людина: скутість, напруга, причину яких вона не може зрозуміти. Такий підхід позбавляє тривожність її особливого та самостійного статусу і може бути лише функціями конфлікту [4, с. 10].

Існує безліч теорій, що пояснюють природу та особливості поняття тривожності. Вважається, що тривога насправді є психологічною проблемою. Вперше вона була представлена і спеціально описана у роботі З. Фрейда [2].

З. Фрейд виділяв три види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Він вважав, що тривога діє як попереджувальний сигнал для еґо про наявність небезпеки, що виникає через інстинктивні імпульси. Еґо у відповідь застосовує механізми захисту які містять витіснення, заміщення, проєкцію, раціоналізацію, регресію, сублімацію, заперечення. Механізми захисту діють несвідомо та спотворюють сприйняття реальності людиною [56].

Ці ідеї З. Фрейда, які визначали напрям досліджень тривожності, відображені не тільки в працях його послідовників, а й в авторів, що вийшли за рамки вивчення психоаналізу [3].

У багатьох своїх дослідженнях В. І. Юрченко розглядав реактивну та особистісну тривожність. Вона виявлялась як конфлікт в «Я-концепції», як сигнал який вказує на порушення цілісності «образу Я». Тому за підвищення рівня особистісної тривожності в особистості знижується рівень внутрішнього контролю, показник невротизму буде підвищуватись, і навпаки: знижується тривожність, збільшується внутрішній контроль та зменшується невротизм [2].

Більшість дослідників вважають, що тривожність – це психологічна характеристика особистості, схильність людини відчувати стан тривоги під час очікування розвитку подій. Українські психологи які займаються вивченням цього феномену також дотримуються цієї думки (Е.М. Калюжна, Ю.М. Омельченко, С.О. Ставицька, О.О. Халік, І.А. Ясточкіна) [13].

У своїх роботах Е.М. Калюжна вивчала психологічні механізми тривожності в функціональній площині, зробила спробу обґрунтування концептуального нового підходу до операціоналізації феномену «особистісної тривожності» зі структурно-функціональної точки зору детермінізму та системного генетичного аналізу. Працюючи над даною проблемою вчена дійшла висновку, що особиста невпевненість підлітків виявляється як «функціональне детерміноване утворення», де представлена його внутрішня структура за допомогою комплексних функціональних детермінант (доцільність, спрямованість та ефективність адаптивної активації) [13].

На основі змістовного аналізу, який було проведено в ході емпіричного підтвердження було побудовано концептуальну модель функціональної організації особистісної тривожності, яка складається з сукупності функціональних детермінант. Виходячи з цього сформульовано висновок про стабілізацію особистісної тривожності. Індивідуальні рівні

інтенсивності визначаються та підтримуються за рівнем самоактивації, необхідної для досягнення людиною її мети [8].

Я.М. Омельченко досліджував тривожні стани в початковій школі. Він інтерпретує особистісну тривожність як індивідуальні риси особистості. Здебільшого вона домінує у структурі психіки [9].

С.О. Ставицька вважає особисту тривожність чимось особливим. Розглядає її як стале новоутворення, пов'язане з особистісними явищами, негативними емоціями та переживаннями; схильність людини відчувати тривогу яка може проявлятися низьким рівнем реакції, що виникає. Тривожність формується як особистісна риса людини, включаючи особисті характеристики, досвід, постійне розчарування. Поведінкові симптоми тривожності викликають загальне порушення діяльності, яка порушує продуктивність та орієнтацію особистості [10].

На думку О.О. Халік, особистісна тривожність є стійкою рисою індивіда. Особистість характеризується підвищеною схильністю до тривожності через фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які відіграють переважно негативну вплив [11].

І.А. Ясточкіна говорила, що термін «особиста тривожність» використовується як встановлена характеристика індивіда, яка відрізняє постійну схильність домислювати різні ситуації як загрозові; визначає здатність людини приймати стан тривожності.

Надмірна тривожність вказує на можливі порушення психіки або на особливий психічний розвиток. Причини формування цього феномену можна знайти як в генетичних так і в соціальних чинниках психічного розвитку.

Психологічна риса тривожності має виражену вікову специфіку. Наприклад, невпевненість у собі в ранньому дитинстві викликається трьома факторами: особистісними, адаптаційними та мотиваційними [12].

До основних груп факторів виникнення та розвитку тривожності відносяться:

- порушення взаємовідносин дитини з батьками, міжособистісні стосунки (Г. Саллівен, К. Хорні);
  - негативний шкільний досвід (Б. Філіпс);
  - особливості внутрішньоутробного розвитку;
  - внутрішні конфлікти (К. Роджерс);
  - перинатальні розлади (С. Гроф);
  - психофізіологічні розлади (К. Броннер);
  - протиріччя рівня самооцінки та домагань;
  - недостатня пристосованість до адаптації (Ж. Піаже, П. Фресс)
- [16].

Тривожність впливає на особистість як позитивно, так і негативно. До позитивних функцій тривожності належить активуючий вплив захисних механізмів психіки, здатність прогнозувати результат своєї діяльності. Висока тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки призводить до виникнення неврозів та психосоматичних розладів та гальмування саморозвитку [17].

Вчені вважають суспільство джерелом розвитку тривожності, а батьків першими людьми, з якими контактує дитина. Емпатія, як механізм емоційного зараження змушує дітей відчувати тривогу. Якщо батьки часто відчують тривожність, то й дитина буде її відчувати. Емпатія допомагає дітям більше розуміти батьківські емоційні стани, пов'язані із задоволенням, формуванням безпеки, схваленням та засудженням. Тому будь-який досвід викликає внутрішній конфлікт, в результаті якого з'являється тривожність [18].

Таким чином, тривожність розуміється як особиста та психологічна характеристика схильності людини відчувати стан тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. Крім того, короткочасний психічний стан може виникати під впливом таких чинників, як фрустрація соціальних потреб. Як риса особистості може проявлятися як у зовнішніх, так і у внутрішніх мотивах до негативу, та як мотиваційний конфлікт.

Сучасний етап розвитку психології як науки характеризується становленням її прикладних аспектів. Але, все ж таки залишаються певні проблеми, які потребують особливої уваги. Для того, щоб створити потрібні умови для всебічного розвитку дитини, потрібно об'єктивно оцінювати психологічний стан та потенціал розвитку кожної дитини.

Для нормального перебігу різних видів діяльності дитини та її психічного здоров'я потрібна емоційна збалансованість. Порушення емоційного балансу, коли у житті дитини переважають негативні стани, призводять до порушення розвитку особистості дитини, її соціальних контактів та сприяють виникненню емоційних розладів [27].

Феномен тривожності займає вагоме місце в теоріях дослідженнях З. Фрейда. Він вперше підкреслив значення тривожності при нервових розладах особистості. Темою тривожності цікавиться багато науковців, які вкладають своє розуміння в це поняття.

Більшість вчених говорять, що тривожність це психологічний стан занепокоєння та емоційної напруги людини [16]. Також існує така думка, що тривожність це певні переживання, що пов'язані з відчуттям загрозової ситуації.

Розглядаючи зарубіжну та вітчизняну літературу, бачимо, що окремим видам тривожності у дітей надається велика увага: шкільній тривожності (О.К. Дусавицький, Б.Н. Філліпс, С.Б. Сарасон) та тривожності спілкування в соціумі [41].

Ч. Спілбергер показує нам тривожність, як певну психологічну особливість людини, яка часто проявляється під час особистого переживання тривоги.

Ю. Приходько та В. Юрченко вважають, що тривожність залежить від схильності людини до частих переживань стану тривоги. При цьому тривожність може бути властивістю темпераменту (особистісна тривожність), та може бути ситуативною, тобто пов'язаною з певними обставинами [17].

Тривога, що виникає на цьому тлі, поступово наростає та з рештою призводить до закріплення тривожності, як стабільної особистісної риси [58].

Зазначимо, що тривожність може бути адекватною та неадекватною. Коли особа невпевнена у своїх силах, має обмеження у життєвому виборі, не може достойно оцінити свої життєві пріоритети та має психосоматичні захворювання, то таким чином проявляється неадекватна тривожність. Адекватна тривожність проявляється в емоційно-рольовій регуляції, що готує особистість до стресових навантажень. Адекватна тривожність є внутрішнім фактором, що обумовлює формування зрілої особистості.

Причини, що викликають виникнення тривожності можуть бути як суб'єктивними так і об'єктивними.

1. До суб'єктивних (інформаційних) причин відносимо:

- невірне уявлення про результат майбутньої події;
- завищення суб'єктивної значущості майбутньої події.

2. Появі об'єктивних причин сприяють:

- екстремальні умови;
- ситуації, пов'язані з невизначеністю результату;
- втомленість;
- неспокій щодо свого здоров'я;
- порушення психіки;
- вплив медичних засобів на організм [37].

Існують специфічні способи переживання та подолання тривоги, а саме:

1. Відкрита тривога може існувати в багатьох формах:

- гостра, нерегульована тривога, що порушує діяльність людини;
- регулятивно-компенсаторна тривожність, яка може бути стимулом до виконання певної діяльності;

- культивована тривожність – сприймається як характеристика особистості та допомагає реалізувати бажані цілі та плани.

2. Прихована тривожність проявляється в надмірному спокої, нечутливості до ситуації та навіть у запереченні справжніх неприємностей. Також вона може проявлятися в зовнішніх ознаках, таких як постукування по столі, метушливе ходіння по кімнаті.

Тривожність у дітей може проявлятися по різному, соматично або поведінково. Соматичні прояви стосуються змін фізіологічних, коли дитина неусвідомлено на рівні відчуттів, стикається з тривогою, та занепокоєнням. Це проявляється в системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівномірне дихання, тремтіння тіла, скутість рухів, підвищений тиск, виникнення розладів шлунка. На рівні поведінки тривожність проявляється ще більш різноматно та не передбачувано. Це може коливатись від повної апатії, байдужості і до демонстраційної жорстокості [7].

Тривожність підлітка може порушувати його звичне життя, та нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з оточенням, і він опиняється в ситуації так званого «зачарованого психологічного кола». Тривожність знижує ефективність виконання носієм цієї характеристики різноманітних видів діяльності, заважає відкритому, щирому спілкуванню з оточуючими [17].

Зазначимо, що психологічна тривожність вступає в протиріччя з базовими особистими потребами: емоційного благополуччя, безпеки та впевненості у собі. З цим пов'язують труднощі в роботі з тривожними людьми. Вони, хоч і прагнуть позбутись тривожності, але несвідомо опираються спробам допомогти їм.

«Ключовим фактором формування адекватної або неадекватної тривожності є психотравмуюча ситуація (подія), як будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади»[11].

Психотравмуючими вважаються події, що загрожують життю людини: поранення, контузії, фізичне травмування; тяжкі медичні операції; важке поранення чи смерть рідних людей, оточуючого населення; ситуації смерті та людських страждань; суїциди і вбивства. Для того щоб звести до мінімуму руйнівний вплив цих подій на особистість, зміцнити психічне здоров'я, як в небезпечних ситуаціях, так і після евакуації з районів ведення військових дій потрібно надавати психологічну підтримку та допомогу постраждалим.

Усі небезпечні та складні ситуації мають серйозний вплив на психологічне самопочуття дитини, які супроводжуються переживаннями та підвищеною тривожністю і не завжди дитина самотужки може знайти вихід з цього стану.

Надаючи психологічну допомогу, психологам, слід пам'ятати, що люди які постраждали внаслідок бойових дій або небезпечних ситуацій – особлива категорія клієнтів. Жертви воєнних подій мають пост-стресові синдроми: емоційну нестабільність, конфліктність, агресивність. Також вони можуть багато чого боятися та бути плаксивими.

Коли дитина переживає важку стресову ситуацію, це обов'язково впливає на її особистісний розвиток. Але, різні діти в одній сім'ї та в одній життєвій ситуації відчуватимуть різні зміни в розвитку, тому що вони будуть переживати одну і ту саму ситуацію по-різному.

Вчена О. Дронова вважає, що вагоме значення соціальні педагоги та психологи мають надавати соціально-виховній підтримці дітей. При якій буде надаватись допомога для запобігання та подолання ситуацій, які погіршують життя учнів [4].

Моделі соціально-виховного супроводу дітей, які опинилися у складних життєвих ситуаціях та переживають важкі події війни у діяльності психологів загальної середньої освіти, засновані на взаємодії психолога, дитини та соціального середовища (за О.М. Дроновою), включають:

- цілі (створення дітям умов для запобігання та подолання бар'єрів соціалізації);

- завдання (допомоги дітям в розвиненні самостійності і відповідальності, стимулювання особистісного саморозвитку і самореалізації дітей);

- принципи (гуманістичної спрямованості соціально-педагогічної діяльності);

- технології, які складаються з організаційно-методичних одиниць, що являють собою сукупність засобів, форм, методів, прийомів соціально- педагогічної підтримки і алгоритмічного блоку, який включає циклічну реалізацію послідовності кроків:

- а) діагностика (здійснення діагностики, організація пізнавальних процесів, збір інформації про вплив на дітей складних життєвих обставин);

- б) аналіз (здійснення операцій аналізу та їх причин);

- в) конструктивні (розробка проекту – спільна творча та пошукова діяльність з дітьми, які опинилися у складних життєвих обставинах);

- г) реалізація (реалізація проекту – дитиною самостійно або в супроводі

- психолога, розробка плану дій);

- д) контроль (виконання координаційної функції під час реалізації проекту);

- е) рефлексивно-оціночний (рефлексивна оцінка – аналіз та локалізація

- труднощів, розробка проекту корекції) [4].

Психологічний супровід дітей, це спеціальна діяльність, яка має виявляти, визначати та вирішувати психологічні проблеми дитини, з метою забезпечити їй повноцінний розвиток.

Коли дитина перебуває у школі, то на її психологічний стан можуть впливати різні проблеми навколишнього середовища. Це може

викликати у неї тривожність. В певних випадках тривожність може бути необхідною емоцією для саморозвитку дитини [54].

Виділяють найголовніші причини виникнення тривожності у дітей: завищені вимоги до дитини, некоректна система виховання, особисті конфлікти, також може бути пов'язано з успішністю дитини у різних сферах навчальної діяльності [57].

Саме у дітей шкільного віку тривожність є наслідком не захищеності з боку найближчих дорослих. У дитини, яка має високий рівень тривожності спостерігаються часті прояви переживань, вона навіть може мати велику кількість страху, навіть якщо їй нічого не загрожує. В таких дітей їх психологічний стан може залежати від оцінки дорослих [37].

Найбільш тривожними є діти у підлітковому віці. Він припадає на період 11 – 12 та 14 – 15 років. У даній роботі ми розглядаємо тривожність учнів середніх класів, тобто 10 – 14 років.

Коли діти переходять у середню школу, в них з'являється певна тривожність, яка пов'язана із зміною системи шкільних вимог. Цей період є нестабільним і вимагає від дитини адаптаційних зусиль. Саме шкільна тривожність найкраще говорить нам про шкільну дезадаптацію дитини, вона негативно впливає на всі сфери життєдіяльності: на навчання, на спілкування, на здоров'я і на загальний рівень психічного благополуччя [33].

Феномен тривожності в учнів середнього шкільного віку має свої особливості, він проявляється в її джерелах, змісті, формах прояву, механізмах захисту.

Дослідники вважають, що тривожність пов'язана із формуванням «Я-концепції», яка має досить суперечливий та конфліктний характер і виявляє себе у загостренні внутрішнього протиріччя між прагненнями до успіху й, водночас, небажанням прийняти себе іншим, змінити своє ставлення до себе. Це називається «афектом неадекватності», коли в дитини виникає стан внутрішнього конфлікту, який може тривати досить

довго. Тривожність, яка виникає на цьому фоні може набирати стійких, стабільних форм у поведінці дитини, її способу захисту від зовнішнього середовища, що призводить до закріплення тривожності, як стійкої особистої риси [58].

Тривожність дитини-підлітка є причиною порушення його звичного життя, відношення до навколишнього середовища. Вона знижує ефективність виконання різних видів діяльності, заважає відкритому, щирому спілкуванню з оточуючими, може призводити до уникнення контактів з людьми.

Дослідники, що вивчають тривожність вважають, що школа для багатьох дітей є чинником стресу. В деяких дітей можуть бути помітні ознаки втоми на обличчі, знижується активність та працездатність протягом дня, спостерігаються головні болі [21]. Виникнення психологічної тривожності залежить від емоцій дитини та невротичних зривів, а також наявності психосоматичних захворювань. Тривожність проявляється у дитини під час небезпечних ситуацій, які несуть загрозу не тільки її життю, але й іміджу, рейтингу в колективі [2].

Рівні та показники прояву тривожності:

- високий рівень тривожності – дитина відчуває страх, агресію чи апатію та не може адаптуватись в соціумі.
- середній рівень тривожності – дитина переживає хвилювання, напругу, роздратування та часто не може адаптуватись в просторі.
- низький рівень тривожності – дитина інколи відчуває негативні емоції, але може адаптуватись до подразника в даній ситуації [2].

Усі діти проявляють тривожність по-різному, це на пряму пов'язано з тим, як їх підтримують в найближчому оточенні. Є деякі ознаки, за якими можна виявити, чи відчуває дитина тривожність у школі: коли діти недооцінюють себе, свої здібності та силу, в подальшому це може призвести до низької самооцінки; дехто з дітей

може мати виражену тривожність та бути вразливі до власних невдач. Якщо вони відчувають такі емоції, то їм буде важко виконати яесь завдання, краще вони від нього краще відмовляться, а ніж ризикнуть.

Діти, які відчувають тривожність, можуть знаходитись в пригніченому стані, можуть переважати негативні емоції. У таких дітей можна побачити різницю в поведінці на уроці і поза ним ( на уроці вони напруженні та бояться відповідати, тому що думають, що дадуть неправильну відповідь; на поставленні питання можуть відповідати тихим голосом, після уроків діти активні, спілкуються з однокласниками та грають в різні ігри). Можуть мати шкідливі звички невротичного характеру (закусувати губу, гризти нігті тощо) з їх допомогою діти зменшують свою емоційну напруженість [25]. Тривожні діти мають стриманий вираз обличчя, завжди опускають очі, за партою сидять акуратно, не роблять зайвих різких рухів та не хочуть привертати до себе зайвої уваги. Таких дітей називають скромними, сором'язливими.

Діти, які мають сильну нервову систему, важко піддаються дії негативних факторів, які викликають тривогу. Вони можуть довго працювати та швидко переключатись на інший вид діяльності, де проявляють гарний результат. Мають хорошу здатність адаптуватись до незвичайної ситуації. У тих, в кого слабка нервова система повільно виконують завдання, неохоче працюють, довго переключаються на інший вид діяльності. Відволікатись від справи можуть дуже швидко і часто. Мають низький темп та інтенсивність діяльності. Як доводять вчені, саме тривожність є показником слабкості нервової системи.

Шкільний етап життя дитини найважливіший в становленні її особистості, під час нього діти психічно розвиваються і цей період майже завжди супроводжується наявністю тривожності. Найскладніші переживання з'являються в дітей в складних моментах, коли дитина починає взаємодіяти з навколишнім середовищем. Такий період виникає у дітей саме тоді, коли вони переходять з молодшого шкільного віку до

старшого. Саме під час цього періоду діти відчувають тривожність, які спричинені певними психологічними особливостями. До них належать:

- висока емоційність та чутливість до зовнішнього середовища, яка викликає сильну зовнішню та внутрішню реакцію;
- легке сприймання зовнішнього світу, але обмежена можливість впливати на деякі адаптаційні реакції;
- низький роз виток пізнавальної та емоційної сфери;
- наявний високий рівень наслідування поведінки дорослих.

Тому, як стверджує С. Ставицька, саме в цьому віці наявність тривожності може закріпитись як властивість особистості і проявлятись у дитини навіть при найменшій дії на неї негативного подразника [48].

Існує класифікація психічних та поведінкових розладів у дітей, де також виявлені інші ознаки тривожності, до них належать:

- наявність напруженості, яка проявляється в дитини постійно;
- знецінення своєї особистості порівняно з іншими дітьми;
- неправильне сприйняття критики в свою адресу;
- відсутність бажання дитини спілкуватись з іншими дітьми, тому що вона впевнена що до неї будуть погано ставитись;
- надто сильно дбає про свою безпеку і в зв'язку з цим обмежує себе багато в чому у житті;
- Бажання уникати, не приймати участі у соціумі [58].

Підсумовуючи розглянутий матеріал можемо зробити висновок про те, що позиції вивчення тривожності різні. Але в загальному, усі твердження зводяться до того, що тривожність розглядається як психологічний емоційний стан особистості, який негативно впливає на дію психіки дитини.

## **1.2 Практика надання психологічної допомоги дітям, які відчувають тривожність під час війни**

Дитяча психіка є нестабільною, тому що вона постійно розвивається. В такому випадку будь-яка психотравмуюча ситуація впливає на поведінку дитини та виникнення у неї тривожності.

Психотравмуюча ситуація – це будь-яка значима ситуація, що впливає на психіку людини викликаючи різні емоції. І в разі не до кінця сформованості захисних психологічних механізмів, може зумовити психічні розлади. Психотравмуючими вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини [35].

Діти з підвищеною тривожністю потребують постійного заохочення, впевненості у власних успіхах та силах. Для подолання скутості слід використовувати рухливі ігри, музику та спортивні вправи, які допомагають дитині розслабитися та зняти напругу.

Швидкість діяльності також має значення у роботі з тривожною дитиною, не можна квапити їх та підганяти. Як було зазначено, слід уникати змагальних моментів під час повсякденних занять та ігор. Включення дитини в нову ситуацію має бути поступовим, починаючи із знайомства з людьми, повідомлення правил, умов, ознайомлення з приміщенням. Таких дітей важливо хвалити навіть за невеликі успіхи та відзначати їх на очах оточуючих – це підвищує самооцінку тривожної дитини. Похвала має бути щирою, адже діти відчувають та гостро реагують на фальш. Діти мають знати, за що їх хвалять.

Зауважень до дітей має бути якнайменше. Будьте послідовними у своїх діях і не забороняйте дітям без причини те, що раніше дозволяли.

Існують певні правила роботи з тривожними дітьми

3. Уникайте змагань та будь-якої роботи, яка вимагає від дитини швидких рухів.

4. Не порівнюйте дитину з іншими.

5. Частіше використання тілесного контакту, релаксаційних вправ;
6. Робіть усе, щоб підвищити самооцінку дитини, частіше хваліть її, але дайте їй знати, за що.
7. Найчастіше називайте дитину на ім'я.
8. Подавайте приклад впевненої поведінки і у всьому будьте для дитини зразком для наслідування.
9. Враховуйте здібності дитини і не вимагайте від неї того, чого вона не може виконати. Якщо у дитини щось не виходить, допоможіть і підтримайте її, похваліть за найменші успіхи.
10. Постійно зміцнюйте впевненість дитини у собі, своїх силах та можливостях.
11. Будьте послідовними у вихованні дітей – не забороняйте те, що раніше дозволяли без причини.
12. Намагайтесь робити дитині якнайменше зауважень.
13. Уникайте покарань наскільки це можливо;
14. Не принижуйте дитину, караючи її;
15. Говоріть з дитиною, не підривайте авторитет інших важливих для неї людей — мами, тата, бабусі чи дідуся, вихователя, друзів.
16. довіряйте дитині, будьте з нею чесним і щирим, приймайте її такою, якою вона є [36].

До основних методів, за допомогою яких можна зменшувати тривожність у дітей, належать: арттерапія, ігрова та пісочна терапія, методи релаксації та дихальні вправи.

Ігрова терапія. Діти спілкуються між собою за допомогою гри, де можуть відтворювати образи та висловлювати свої почуття та емоції, які в них накопичились. У грі діти можуть долати негативні емоції через позитивне завершення ситуації. В ігровій терапії часто використовують наступні матеріали:

- психологічні вправи та ігри, які допомагають налагодити довіру у спілкуванні між психологом та учасниками;

- групові ігри для коригування моделі поведінки дитини;
- ігри, за допомогою яких можна зменшити тривожність та страх дитини.

«Основними завданнями психологічної корекції в ігровій діяльності є:

- допомога дітям усвідомити себе, свої сильні та слабкі сторони, труднощі та успіхи;
- розвиток нових почуттів щодо дорослих та власної особистості;
- підвищення впевненості в собі;
- налагодження взаємовідносин з близьким оточенням;
- зміна відношення до травматичної ситуації;
- зменшення напруги та агресивної поведінки в процесі гри» [5].

Під час роботи з тривожними дітьми, в зв'язку з воєнними діями на території нашої держави, рекомендуються такі ігрові прийоми:

- гра «Долоньки», основною метою якої є дозвіл безпечно повернутися дитині «до свого внутрішнього світу» та надання їй відчуття захищеності внутрішньої території та візуалізації особистісних кордонів;
- гра «Зелене дерево» – допомагає тривожним дітям «заземлитися», оскільки внаслідок травматичних ситуацій більшість з них не мають відчуття безпеки;
- гра «Шухляда для страху» має на меті дати дитині можливість відгородитися від страху, створюючи таким чином правильні умови для контролювання своїх страхів.

На початкових етапах роботи з тривожною дитиною треба керуватися такими правилами:

- включення дитини у будь-яку нову гру має відбуватися поетапно. Нехай вона спочатку ознайомиться з правилами гри,

подивиться, як у неї грають інші діти, і лише потім, коли сама захоче, стане її учасником;

- необхідно уникати змагальних моментів та ігор, у яких враховується швидкість виконання завдання, наприклад, таких, як «Хто швидше?»;

- якщо ви вводите нову гру, то ліпше проводити її на матеріалі, вже знайомому тривожній дитині, щоб вона не відчувала небезпеки від зустрічі з чимось невідомим. Можна використовувати знайомі малюнки, картки, частину інструкції або правил гри, в яку дитина вже грала багато разів;

- у колективні ігри кожную дитину можна запрошувати, якщо вона почувається достатньо комфортно, а спілкування з іншими дітьми не викликає у неї особливих труднощів;

- ігри із заплющеними очима рекомендується проводити лише після тривалої роботи з дитиною, коли вона сама вирішить, що може виконувати цю умову;

- працюючи з тривожними дітьми, треба пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним напруженням різних груп м'язів. Тому релаксаційні і дихальні вправи таким дітям просто необхідні [40].

Шкільні роки – найважливіший етап у житті, протягом якого найактивніше формується особистість підлітка. Однак деякі діти, особливо з надмірно чутливою нервовою системою, зазнають емоційних навантажень у школі. Оцінки, відповіді, контрольні роботи – це може бути приводом для занепокоєння і страху. Одним із методів, спрямованих на зняття нервово-психічної напруги, скутості, зниження тривожності, стабілізацію та заспокоєння психоемоційного стану, є використання прийомів релаксації. Більшість представлених вправ можна використовувати з дітьми від початку шкільного життя. Навіть найпростіші вправи, такі як «Метелик», «М'яч», «Лимон», «Пташка», «Спляче кошеня» та «Сонце та хмари», підходять для роботи з

молодшими підлітками. Головне, дати дітям відповідні вікові інструкції [42].

Є багато методів, які можна використовувати, щоб зменшити стрес та розслабитися. Кожен із них ефективний по-різному і визнається окремо.

Глибоке дихання – ефективний спосіб уповільнити природну реакцію організму на стрес. Це уповільнює частоту серцевих скорочень, знижує кров'яний тиск та надає дитині впевненості. Цей простий спосіб підходить практично всім.

Прогресивна м'язова релаксація – чудовий спосіб зняти стрес. Розслаблення досягається за рахунок напруги, а потім розслаблення різних груп м'язів тіла [48].

Візуалізація також відома як метод зорової уяви. Ця техніка використовує уяву, щоб уповільнити роботу мозку і позбутися негативних думок та занепокоєння. Цей метод особливо ефективний після поступової релаксації м'язів, дозволяючи спочатку розслабити м'язи, а потім заспокоїти розум. Кольорова візуалізація також корисна. Потрібно попросити дитину уявити улюблений колір, який змушує її почуватися спокійно та безпечно. Припустимо, що вона «вдихає» цей колір у себе і своїм видихом поширює його по всьому тілу.

Нехай дитина продовжить візуалізацію, поки вона не наповниться цим особливим розслаблюючим кольором. Замість кольорів можна використовувати приємні звуки, особливі запахи чи відчуття тепла чи світла.

Техніки медитації, такі як йога, розслабляють розум та тіло. Це проста техніка, яку діти можуть використовувати як удома, так і у школі:

1. Коли дитина сидить удома на своєму ліжку або парті перед уроком, попросіть її покласти руки на коліна та заплющити очі.
2. Наступним кроком буде повільний вдих та видих.
3. Кожен вдих і видих вважається за один рахунок, і дитина повинна зробити не менше 50 рівних вдихів.

4. Як тільки дитина освоїть цю техніку, вона повинна сконцентруватися та прислухатися до свого дихання. Коли у дитини буде все виходити, то вона стане більш спокійною та зосередженою.

5. Дорахувавши до 50, зробіть глибокий вдих, повільно видихніть і розплющте очі [47].

Обійми. Заохочуйте дитину, коли вона обіймає свійських тварин та близьких. Ця взаємодія знижує кров'яний тиск та знижує рівень гормонів стресу.

Існує ще такий метод, як пісочна терапія, під час якої діти мають можливість бути самим собою, за допомогою спілкування долати труднощі, зменшувати страх та тривожність, покращувати свій емоційний стан.

За допомогою арт-терапевтичних технік в дитини може покращитись здатність до рефлексії, креативність, певні комунікативні здібності. Працюючи з дітьми, які відчувають тривожність під час війни, потрібно використовувати такі техніки арт-терапії як казкотерапію, кольоротерапію та малювання. Найбільш позитивних результатів з такими дітьми можна досягти за допомогою казкотерапії. Саме за допомогою казок можна створити безпеку навколо дитини. Саме з їх допомогою дитина розуміє, що не тільки вона може переживати такі негативні ситуації, які викликають у неї страх та тривожність. Вона розуміє, що інші можуть також переживати подібні емоції, і це її заспокоює, у неї з'являється впевненість в собі.

Ще одним напрямом, за допомогою якого можна знизити тривожність є живопис або малювання в процесі якого краще застосовати методику кольорової суб'єктивізації. Цією технікою доцільно користуватись під час індивідуального консультування, з її допомогою діти відтворюють свій емоційний стан, почуття асоціації дитини за допомогою кольору. За допомогою цієї техніки можна визначити поточний душевний стан дитини [61].

Щоб повноцінно надати психологічну підтримку дитині, яка переживає стрес та тривожність в умовах війни потрібно починати працювати зі всією родиною. Оскільки одним з наслідків травми є руйнування особистих стосунків, порушення взаємовідносин між дітьми та батьками. Часті стресові та тривожні ситуації можуть призводити до симбіотичних, дистанційних відносин між членами родини. Наприклад, якщо у дитини спостерігається порушення моделі поведінки, її батьки часто відчують безвихідь і це може проявлятися у таких діях: гостро реагують на скарги та забаганки своїх дітей або захищають їх від складних життєвих ситуацій, що в результаті призводить до закріплення негативних поведінкових стереотипів [62].

«Психолог, який працює з сім'ями, має пам'ятати, що в результаті переживання психотравми у батьків та дітей відновлення їхнього психологічного стану дуже відрізняється, оскільки дітям властива більша психологічна гнучкість та адаптивні здібності, і нормалізація їхнього емоційного фону здійснюється швидше, на відміну від батьків, які відновлюються повільніше, і це може завадити покращенню його у дитини» [8].

«Щоб допомоги дітям, які переживають психологічні травматичні події, психологи повинні виконувати такі завдання:

- забезпечити нормалізацію емоційних станів і правдиве сприйняття власних життєвих ситуацій;
- формувати відповідні способи вирішення складних життєвих ситуацій;
- активізувати процеси самопізнання, самоприйняття та самоконтролю;
- сприяти створенню позитивного образу майбутнього та прийняттю на себе відповідальності за своє майбутнє;
- сприяти оволодінню основними стратегіями успішної поведінки» [14].

Працюючи з дітьми в першу чергу потрібно пропрацювати емоційні, поведінкові та когнітивні наслідки психотравм. Однак, щоб швидше позбутись негативного впливу психотравмуючої ситуації на організм дитини, потрібно також налагодити емоційний контакт з батьками, оскільки порушені стосунки можуть викликати напруженість дитини та можуть бути причиною прояву травматичних симптомів, а їх налагодження буде сприяти розвитку стійкості до стресових обставин.

Якщо дитина буде відчувати саме внутрішню підтримку, то це буде позитивно впливати на ставлення до життя, здатність адекватно справлятися з труднощами, змінами в житті. Коли дитину будуть підтримувати дорослі, які є для неї авторитетом, тоді вона буде відкрита до нового досвіду, буде готова до дій у стресових ситуаціях, зможе брати на себе відповідальність, спілкуватись з іншими та знаходити соціальну підтримку [16].

### **Висновки до розділу**

Здійснивши теоретичний аналіз наукових досліджень щодо тривожності учнів середніх класів в умовах війни було описано сутність та особливості досліджуваних явищ. За результатами досліджень ми можемо зробити наступні висновки:

1. Поняття тривожності посідає вагоме місце в психологічних теоріях та дослідженнях; характеризує стан підвищеного занепокоєння людини. Тривожність поділяють на два види: особистісну та ситуативну, також тривожність буває адекватна та неадекватна. Зазначимо, що існує безліч причин тривожності. Вони є суб'єктивними (неправильне уявлення про результат майбутньої події) та об'єктивними (екстремальні ситуації пов'язані з незнанням кінцевого результату).

2. Розкрили сутність поняття «психотравмуюча подія». Це будь-яка значима ситуація в житті особистості яка характеризується патогенним емоційним впливом на психіку і може призвести до психічних розладів за слабкої сформованості захисних психологічних

механізмів. Травматичними вважаються події, що загрожують життю та фізичній недоторканності людини. Травми, контузії, тілесні ушкодження, важкі медичні процедури, поранення чи смерть близьких, родичів чи цивільних осіб, картини смерті, поранень чи людських страждань [59];

3. Виявлено, що до основних методів, за допомогою яких можна знизити рівень тривожності у дітей належать: ігрова, пісочна та арт-терапія. Також доцільно використовувати методи релаксації та дихальні вправи.

4. Обґрунтували взаємозв'язок з дорослими, які є для дитини авторитетом, адже порушені стосунки між ними можуть викликати у дитини напруженість і можуть бути причиною прояву травматичних симптомів, а коли їх налагодити, то це буде швидко та позитивно впливати на успішне подолання негативних симптомів та розвитку стійкості до стресових обставин.

## РОЗДІЛ 2

### ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження тривожності учнів в умовах війни

За допомогою емпіричного дослідження ми вивчали, яким чином проявляється тривожність учнів і як це впливає на навчальний процес.

Психологічне дослідження проводилось на базі Андрійковецької гімназії Розсошанської сільської ради. Дослідно-експериментальною роботою було охоплено 25 учнів 5-7-х класів. Вік досліджуваних від 10 до 14 років. Середній вік по усій вибірці 12 років.

Дана вибірка досліджуваних повністю відповідає меті дослідження, у ході якого ми здійснили аналіз прояву психологічної тривожності учнів середніх класів в умовах війни та способи її зниження.

Для реалізації поставленої мети було підбрано методики, за допомогою яких ми змогли оцінити рівень тривожності дітей. До них належать: методика оцінки рівня ситуативної тривожності Спілбергера (STAI), тест шкільної тривожності Філіпса, опитувальник «Шкала тривожності» Дж. Тейлора та проєктивна арт-терапевтична методика «Неіснуюча тварина».

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера (STAI).

Опитувальник Спілбергера дуже часто використовують у психологічній практиці для визначення тривожних переживань, оцінки стану особистісної тривожності, також для оцінки динаміки в процесі зменшення тривожності особистості. Дана методика була розроблена в 1970 році Ю.Л. Ханіним, тому доцільно називати також цю методику діагностики тривожних станів «Шкалою Спілбергера – Ханіна» [53].

За допомогою даного тесту можна дослідити психологічний феномен тривожності. Даний опитувальник складається з 20-ти тверджень, які свідчать про тривожність як стан організму, і з 20-ти тверджень, що визначають особистісну тривожність, як стійку характеристику людини.

У наш час існує велика кількість методів оцінки рівня тривожності, за допомогою яких можна оцінити тільки один елемент: особистісну тривожність, поточний стан тривожності або реакції організму на тривожність, як подразник. Єдиним способом, що може в сукупності визначити тривожність, як властивість особистості, і як стан організму, є методика Спілбергера – Ханіна.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже саме ця властивість впливає на поведінку людини. У кожної людини існує певний оптимальний рівень тривожності, його ще називають корисною тривожністю. За допомогою визначення тривожності людина може досягти самоконтролю свого емоційного стану.

В основу цього тесту покладено 2 шкали. За допомогою першої шкали стану ситуативної тривожності можемо оцінити поточний стан тривоги, вимірюючи, як досліджувані відчувають себе «у цю хвилину», де використовуються відчуття напруження, неспокою, страху та збудження нервової системи (Додаток А).

Ситуативна тривожність також ще називають реактивною, тому що вона характеризується, як стан людини з різними емоціями. Цей стан виникає як емоційна реакція організму на стресову ситуацію. У кожної людини він проходить індивідуально і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі [60].

За допомогою другої шкали особистої тривожності можна оцінити стабільні аспекти особистості, схильність людини до занепокоєння, оцінити стан безпеки, спокою та впевненості (Додаток Б)

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика особистості, вона відображає схильність людини до відчуття тривоги і може відповідати на кожну небезпечну ситуацію певною емоційною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою певну індивідуальну межу. При високій особистій тривожності навіть найменша травмуюча ситуація є стресом для людини і викликає у неї виражену тривогу.

Особиста тривожність як властивість збільшується при сприйнятті певних ситуацій, що можуть трактуватись людиною як небезпечні. Особи, яким притаманний високий рівень тривожності можуть відчувати загрозу для своєї самооцінки у великій кількості ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності [58].

Якщо дана методика показує у дослідженого високий показник особистої тривожності, то можна припустити, що у нього з'являється стан тривожності кожного разу у звичайних ситуаціях, що з ним трапляються. Наявність емоційних невротичних зривів та психологічних захворювань тісно пов'язані із дуже високим показником тривожності.

За допомогою методики Спілбергера – Ханіна можна визначити ситуативну тривожність низького, середнього та високого рівнів.

#### Тест шкільної тривожності Філіпса

За допомогою цієї методики можна за мінімальний час виявити рівень шкільної тривожності. Ми обрали дану методику тому, що з її допомогою ми змогли визначити багато різних факторів, які впливають на прояви психологічної тривожності у дітей саме під час навчання, до них належать:

1. Загальна тривожність в школі – психологічний та емоційний стан дитини, який залежить від різних форм діяльності у школі.

2. Переживання соціального стресу – психологічний стан дитини, на який впливають контакти з оточуючим середовищем, насамперед з однокласниками.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливе психологічне середовище, в якому дитина не може в повній мірі досягти успіху чи високого результату.

4. Страх самовираження – психологічні переживання ситуацій, в якій дитина має показати себе, продемонструвати свої вміння та навички.

5. Страх ситуації перевірки знань – прояви та переживання тривоги під час публічної перевірки знань та можливостей учня.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – направленість на інших людей в оцінюванні своїх вчинків, думок, виникнення тривоги з приводу оцінок від соціуму.

7. Низький фізіологічний опір стресу – психологічна якість, яка може знижувати здатність дитини пристосуватись до стресової ситуації, під час цього дитина може неадекватно реагувати на тривожний подразник.

8. Проблеми у стосунках з вчителями – загальне несприятливе психологічне середовище з вчителями в школі, яке може впливати на успішну навчальну діяльність дитини у школі (Додаток В).

Опитувальник «Шкала тривожності» за Дж.Тейлором

Опитувальник Тейлора, опублікований в 1953 році, призначений для вимірювання проявів тривоги. Ця методика складається з 50 тверджень, на які учасники повинні відповісти «так» або «ні». Тест триває 15-30 хвилин.

Методика «шкали тривожності» Дж. Тейлора має анкету. Вона складається з 50 ситуацій. Деякі з них можуть бути образливими, викликати занепокоєння, тривогу або страх. Треба уважно читати та обвести одну з цифр праворуч від кожного речення – 0, 1, 2, 3, 4, залежно від того, наскільки ця ситуація незручна для суб'єкта, викликає занепокоєння, тривогу або страх. Якщо ситуація не здається незручною для суб'єкта, то необхідно обвести 0. Обвести 1, якщо ситуація трохи образлива. Обвести 2, якщо ситуація досить незручна, викликає занепокоєння і суб'єкт хоче уникнути цього, Якщо особистість відчуває

занепокоєння, тривогу, страх – має обвести цифру 3. Коли ситуація екстремальна, неприємна і викликає сильну тривогу і сильний страх обвести треба цифру 4 (Додаток Г).

Потрібно якомога чіткіше уявити кожну ситуацію обвести одну з цифр, щоб визначити, наскільки дана ситуація може викликати занепокоєння, тривогу, страх. Ця техніка передбачає ситуації трьох видів: процеси та пізнання навчальної діяльності, взаємодія з вчителем та оточуючими, і ті, які реалізують свої уявлення про себе.

При підбитті підсумків потрібно враховувати вікові особливості дітей. За допомогою тесту Дж. Тейлора можна визначити тривожність, яка має 5 рівнів:

- нормальна;
- трохи завищена;
- висока;
- дуже висока;
- занадто спокійна [52].

На всі твердження в анкеті необхідно дати відповіді. Якщо вони відповідають вашим власним думкам, напишіть «так», якщо ні, то напишіть «ні». Якщо важко відповісти, напишіть «не знаю». Бажано працювати швидко, не пропускаючи запитання та не роблячи додаткових приміток.

#### Проективна методика «Неіснуюча тварина»

Дана методика широко використовується у роботі психолога з тривожними дітьми. Вона є дуже поширеною і може надати більше інформації про психологічні проблеми дитини. У такій формі арт-терапевтичного тесту ми можемо глибше дослідити і вивчити приховані емоції дитини [37].

Ця методика застосовується тоді, коли потрібно оцінити внутрішній стан дитини, аналізуючи його малюнок. Метою цієї методики є оцінка внутрішнього стану дитини за її малюнками. Коли підлітки

малюють, в картинах розкривається їхній внутрішній світ і самоуявлення. Психологи можуть багато дізнатися про дітей за допомогою цього тесту. Але, звичайно, один тест не дасть повної психологічної картини про внутрішній емоційний стан дитини.

Щоб перевірити цей спосіб, вам знадобиться аркуш звичайного білого паперу та олівець. Не можна використовувати фломастери або кольорові олівці. Малювати малюнок потрібно у спокійній обстановці.

Підлітку потрібно намалювати неіснуючу тварину, придумати, як вона виглядає і назвати її. Обов'язково потрібно пояснити дітям, що тварин потрібно вигадувати самому, не потрібно малювати істот, яких ви бачите в мультфільмах. Є тільки одна тварина, яка ніде не з'являється. Після того, як малюнок буде виконаний, обов'язково потрібно вивчити всі деталі малюнка у дитини. Як звати тварину, де вона живе, який її вік і стать. Також дізнайтеся про природу тварин та інші дрібні деталі. Дуже важливо з'ясувати, чи є у істоти друзі. Якщо їх немає, то це ознака того, що підлітку бракує належного спілкування, і він відчувається самотнім. Ймовірно, він не навчився бути соціально доступним. Найчастіше дитина показує себе на своїх малюнках, описуючи свою проблему [22].

Отже, на що варто звернути увагу в першу чергу. По-перше, потрібно побачити положення намальованої істоти прямо на папері.

Якщо дитина перебуває в здоровому психічному стані, малюнок буде приблизно відцентрований на папері. Але може статись, що підліток вибрав місце на аркуші біля верхнього краю. Це свідчить про те, що самооцінка дитини завищена, і він постійно намагається самоствердитися і виділитися в очах оточуючих. У соціальному плані для такої дитини важливе схвалення однолітків. Якщо дитина вибрала місце для малюнку унизу аркуша, то все говорить про зворотне. Дитина складна в своєму суспільстві, у неї низька самооцінка, дитина нерішуча, немає справ, які б її цікавили [41].

Потім варто розібрати основну частину зображення. У центрі малюнка може знаходитися голова або інша частина тварини. Якщо

голова повернута вправо, це може свідчити про прагнення дитини до активності, працездатності. Усі його дії сплановані та обдумані. Підлітки завжди йдуть своїм шляхом і доводять все до кінця. Якщо центр малюнка спрямовано вліво, це говорить про схильність до роздумів, сумнівів. Задумане рідко втілюється в життя. Тут ми говоримо про страх діяти. Також може бути положення голови обличчям до себе. Це свідчить про те, що дитина егоцентрична, піклується тільки про себе, з'являється самозацикленість. Йому важлива думка оточуючих підлітків. Також потрібно звернути свою увагу на розмір голови щодо самого тіла. Якщо голова зображена більша, ніж тулуб, це може свідчити про інтелект дитини, і вона цінує інтелігентну поведінку своїх друзів та знайомих. Потрібно звернути увагу на деталі. Наприклад, зображення іклів чи шипів на голові свідчать про агресію дитини. Він завжди хоче захистити себе, а іноді і напасти. Важливими частинами малюнка є рот, очі, вуха та хвіст. Якщо губи непомітні через перефарбування, дитина може бути надмірно налякана і замкнена. Такі підлітки недовірливі і несміливі. Зубаста тварина зображується дітьми з агресивним характером. Вони схильні використовувати грубі висловлювання, але це лише самозахист від соціуму [44].

Наявність очей свідчить про слабкість дитини, небажання щось робити, зниження працездатності. Очі можуть бути зображенні з віями. Це показує захоплення та інтерес дитини до оточуючих її людей. Якщо очі заштриховані, значить, у підлітка є страх.

Вуха малюються по-різному. Наприклад, якщо вони є на роботі підлітка, то потрібно звертати увагу на деталі. Грива –про надмірну чутливість. Якщо тварина має крила, пір'я або інші виступаючі частини, потрібно детальніше розпитати дитину для чого вони тварині. Ці частини потрібні для краси, це може свідчити про нестачу уваги. Діти просто бажають уваги.

Також зверніть увагу на наявність ніг та ступнів тварини. Короткі ноги показують легковажність та поверховість. А великі, повні ноги

показують, що дитина впевнена в собі та ірраціональна. Незалежно від віку підлітка, на його думку потрібно зважати і поважати. Щоб уникнути внутрішньої та зовнішньої опозиції [46].

Розмір хвоста розповість про самооцінку суб'єкта. Якщо хвіст з лівого боку, ми можемо говорити про самооцінку дитини, а якщо хвіст з правого боку, можемо судити про поведінку та вчинки дитини. Верхнє положення хвоста вказує на грайливість та впевненість у собі. А якщо хвіст намальований вниз, дитина не задоволена собою, і підліток шкодує про вчинене. Великий хвіст означає, що підліток обтяжений минулим або тими ситуаціями, що було в минулому. Далі потрібно звернути увагу на заштриховані лінії на малюнку. Слабкі тонкі лінії вказують на підвищену тривожність, чутливість і стомлюваність у підлітка. І навпаки, товсті-товсті лінії малюють діти психічно неврівноважені, тривожні та позбавлені енергії. Звичайно ж, не варто забувати про функціональність і про деякі особливості, адже діти, які професійно займаються малюванням можуть зображувати різні лінії як частину декору [53].

Потрібно звертати увагу на деталі у малюнку. Коли підлітки малюють механічні елементи, це може свідчити про надто велике захоплення роботами. І, звісно, треба враховувати ім'я цієї тварини. Логічність цього імені, наприклад, бджола, що летить, або повзуча змія, може свідчити про раціональну поведінку і мислення підлітків. Ім'я, що включає дослідження, свідчить про інтелект дитини і прагнення відкрити знання в тій чи іншій області. Назви тварин можуть бути поверхові, це свідчить про легковажність, несерйозне ставлення до життя. Форма тіла тварини також може розповісти багато цікавого. Округла форма корпусу і абсолютно порожній центр свідчать про замкнутість дитини. Велике тіло щодо голови свідчить про те, що фізичний стан на першому плані в житті дитини, а інтелектуальні риси відходять на другий план. Таких дітей більше цікавлять персонажі комп'ютерних ігор. Прямокутні обриси вигаданих істот говорять про непостійний характер дитини та її залежність від оточення. Здорово,

коли дитина малює шию тварини, бо вона символізує наявність власного світогляду. Проте надто довга шия може свідчити, що дитина може керуватися лише власними думками [61].

## **2.2 Аналіз та оцінка отриманих результатів дослідження**

Вивчення тривожності – дуже складний процес, для дослідження якого використовують комплексні методи спостереження. Тут особливо важливо дослідити невербальні симптоми тривожності: раптові рухи, пози, імпульсивну поведінку, які спрямовані на приховування занепокоєння. Виявити тривожність у дітей через можна за допомогою різних типів анкет або спрямованих бесід, які дають змогу побачити у суб'єктів симптоми тривожності, також доцільно використовувати стандартизовані методи тестування.

Відповідно до проведеного експериментального дослідження проблеми психологічних проявів тривожності учнів середніх класів в умовах війни нами була розроблена програма емпіричного дослідження.

На першому етапі нами були підібрані та обґрунтовані методи психологічного дослідження.

На другому етапі проведено діагностику школярів 5-7 класів з метою виявлення факторів, що впливають на рівень тривожності дітей в умовах війни.

На третьому етапі нами було здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію результатів діагностики.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна індивідуальна якість, що характеризується ступінем тривожності людини, її емоційним перенапруженням через хвилювання, стресові фактори.

Реактивна тривожність – індивідуальний стан, що характеризує ступінь занепокоєння особистості, емоційну напругу, через певні стресові ситуації. Особливої уваги потребують значні відхилення від

нормального рівня тривоги. Цю тривожність певною мірою можна визначити [52].

Реактивна тривожність низького рівня є показує нам, що школярі не відчують напруги чи тривоги в конкретній ситуації.

Високий рівень тривожності показує те, що діти відчують тривогу в ситуаціях оцінювання результатів їх діяльності. У цьому

Дуже високий рівень реактивної тривоги знижує увагу, порушує координацію рухів. Тривожність стає стійкою особистісною характеристикою людини, яка має схильність до сприйняття різноманітних ситуацій як загрозливих та небезпечних.

Середній рівень тривожності проявляється нервозністю, збудженням, індивідуальним частковим дискомфортом.

Якщо школярі адекватно оцінюють себе, то на такому рівні загроза відсутня, бо вона є адаптивною. Це пояснюється тим, що тривожність за своєю суттю не є негативною рисою. Вона є природною і необхідною характеристикою активних особистостей. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривожності».

Якщо ваш рівень особистої тривожності низький, вам слід приділяти більше уваги своїй відповідальності. Іноді низька тривожність є результатом витіснення високої тривоги. Людина, яка сильно хвилюється за те, щоб показати себе в «найкращому вигляді». Діти з низьким рівнем особистісної тривожності добре диференційовані. Вони самодисципліновані, мають належні вимоги до себе, активні у стосунках з іншими, вільні у відстоюванні свого місця в житті, налаштовані на успіх, рішучі у діях і вчинках. Дивляться позитивно на зміни у своєму житті. З іншого боку, низький рівень особистісної тривожності свідчить про існування так званих «прихованих страхів» [47].

Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю до сприйняття широкого спектру ситуацій як загрозливих.

Підлітки з високим рівнем особистісної тривожності характеризується переживанням емоційного дискомфорту або

незадоволеності своїм життям. У відносинах їм важко зрозуміти свій справжній емоційний стан. Їх дії спрямовані на погляди оточення і вони налякані. Зовнішня критика та негативна оцінка оточуючих також впливає на рівень тривожності дітей [1].

Тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту та супроводжується емоційними невротичними зривами, психосоматичними розладами [45].

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою методики для виявлення ситуативної тривожності Спілбергега-Ханіна. Результати дослідження за даною методикою представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Особливості прояву реактивної та особистісної тривожності у дітей

Рівні тривожності	Особистісна тривожність (у %)	Ситуативна тривожність (у %)
Високий	40	44
Помірний	44	48
Низький	16	8

Згідно результатів діагностики тривожності в учнів 5-7 класів за методикою Спілбергега-Ханіна (таблиця 2.1) ми визначили, що 11 учнів (44%) мають високий рівень ситуативної тривожності. Це ті учні, які навчаються на достатньому та високому рівнях. Ми припускаємо, що учні мають негативні внутрішні переживання і такий рівень тривожності пов'язаний із тим, що діти вмотивовані навчатися, мають потребу в знаннях, але сьогоденні умови значно перешкоджають здобуттю якісної освіти. Високий рівень ситуативної тривоги може проявлятися в учнів в очікуванні незадовільної оцінки, неадекватні очікування з боку батьків.

12 учнів ( 48% ) мають помірний рівень ситуативної тривожності. Це учні, які навчають на достатньому та середньому рівнях. Це свідчить про те, що учні впевнені в свої знаннях і лише у певних ситуаціях

простежується хвилювання, заклопотаність, нервозність, внутрішня напруга. Ми припускаємо, що цей стан може виникнути як емоційна реакція на стресову подію під час повітряних тривоги, обстрілів.

2 учні (8%) мають низький рівень тривожності, сюди входять учні, які навчаються на низькому рівні та деякі учні середнього рівня навчальних досягнень. Ми можемо припустити, що ці учні мають слабо виражений пізнавальний інтерес, тому у них не виникає тривожність щодо навчальної діяльності та вони менш схильні підлягати впливу стресу.

Проаналізувавши відповіді респондентів щодо особистісної тривожності ми виявили наступні результати:

10 (40%) учнів мають високий рівень тривожності, ми можемо припустити, що з одного боку це пов'язано з особливостями підліткового періоду, адже в підлітковому віці тривожність визначається впливом самооцінки, п статусом в класі, а з іншого боку ці діти відповідально та сумлінно підходять до навчання, але в сьогоdnішніх умовах реалізувати навчальну діяльність в повній мірі досить важко, через що у них виникає підвищений рівень тривожності;

11 (44%) учнів мають помірний рівень особистісної тривожності, це може свідчити про те, що у значної кількості підлітків тривожність проявляється, як індивідуальна риса характеру;

4 (16%) учнів мають низький рівень особистісної тривожності, вони знаходяться в стані спокою, захищеності та безпеки.

На рисунку 2.1 зображено порівняння ситуативної та особистісної тривожності. Як бачимо, у більшості учнів середніх класів ситуативна тривожність переважає над особистісною. Ми вважаємо, що це обумовлено сьогоdnішньою ситуацією в країні, через яку діти також відчують занепокоєння та хвилювання, що в свою чергу призводить до психічного виснаження та відображається на психічній діяльності учнів середніх класів.

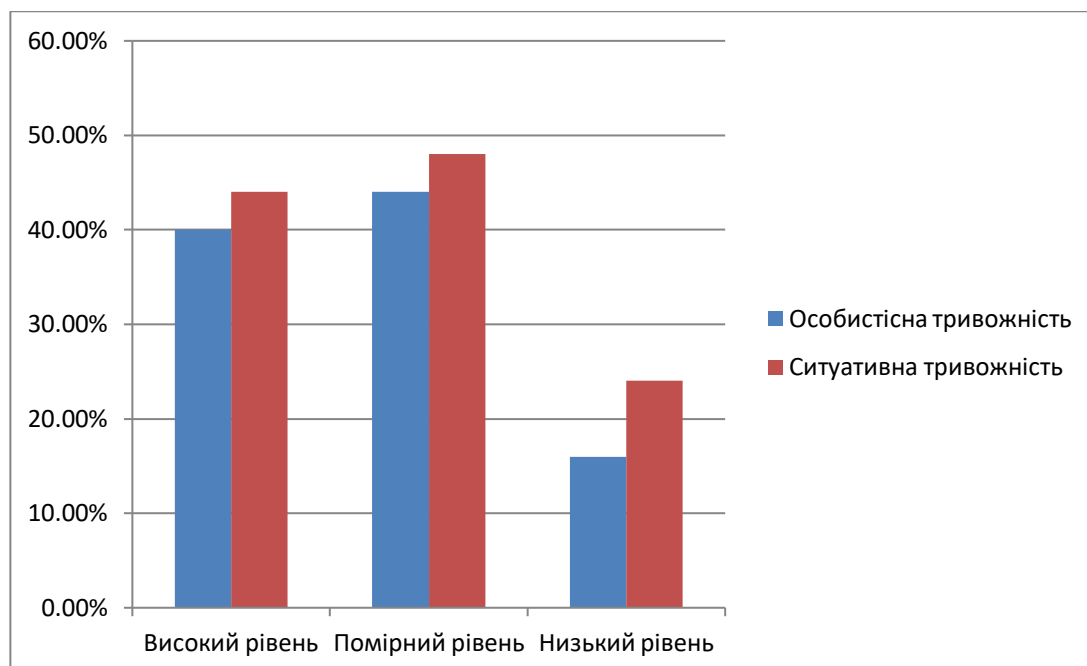


Рисунок 2.1 – Порівняння особистісної та ситуативної тривожності

З метою вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей середнього шкільного віку, використовували тест шкільної тривожності Філіпса.

Результати опитування школярів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівні та характер тривожності у школярів, (у %)

Фактори	Низька тривожність %	Помірна тривожність %	Висока тривожність %
Загальна тривожність у школі	19	54	27
Переживання соціального стресу	21	37	42

«Продовження таблиці 2.2 – Рівні та характер тривожності у школярів, (у%)»

Фрустрація потреби в досягненні успіху	31	48	21
Страх самовираження	23	40	37
Страх ситуації перевірки знань	36	42	22
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	17	53	30
Низька фізіологічна опірність стресу	19	35	46
Страхи у відносинах	24	43	33

«Кінець таблиці 2.2 – Рівні та характер тривожності у школярів, (у%)»

Як видно з таблиці 2.2 у більшості школярів 5-7 класів наявний помірний рівень психічного стану тривожності. Дані підтвердилися в процесі спостереження та проведення індивідуальних бесід з учнями. У дітей, які мають високий рівень прояву вищезазначених факторів, спостерігається низька самооцінка. Такі школярі стараються уникати труднощів. Вони частіше за інших відчують труднощі у спілкуванні з

оточуючими. Це свідчить про те, що з такою категорією дітей потрібно проводити психологічну роботу щодо зниження рівня тривожності.

Динаміку прояву факторів тривожності школярів представлено у вигляді рисунка 2.2.

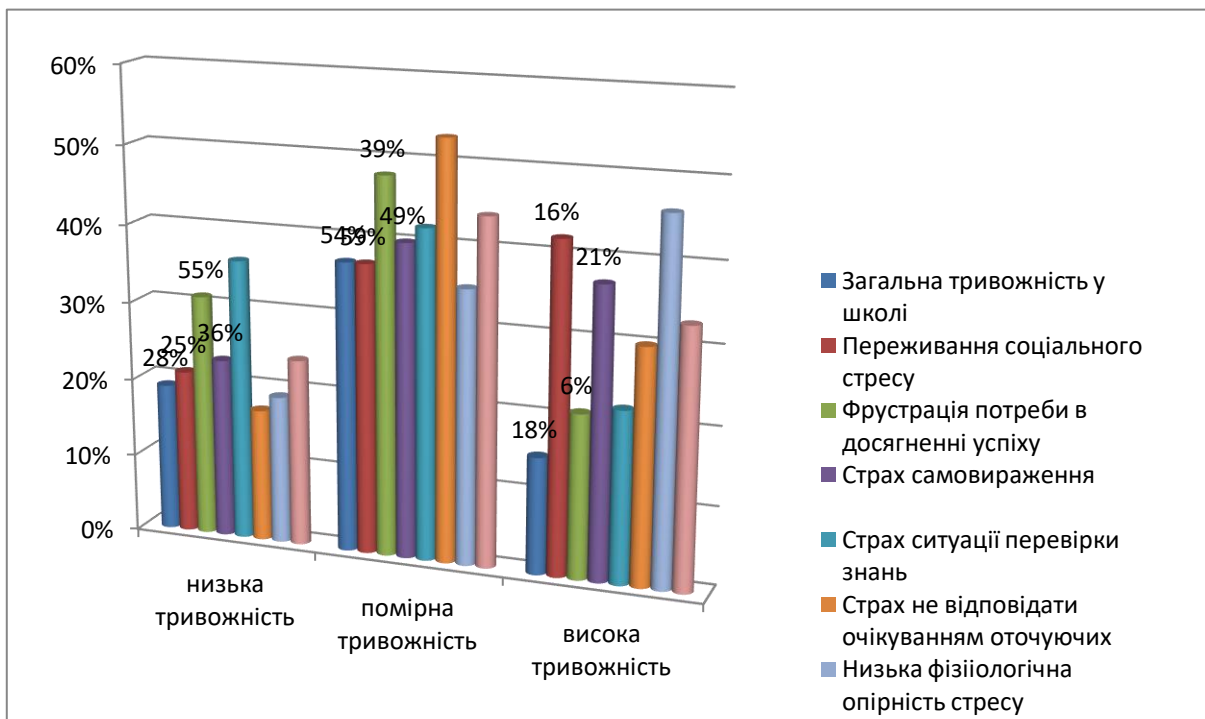


Рисунок 2.2 – Загальні показники прояву факторів тривожності у дітей (у%)

Наступною для вимірювання рівня тривожності дітей використано методіку Дж. Тейлора. Рівень тривожності показує можливі відхилення у людини, схильної до соціофобії, агресії, а також добре показує стресостійкість і можливі реакції в різних ситуаціях. За основу були взяті результати тестів, проведених для людей, схильних до хронічних реакцій тривоги і панічних атак. Результати дослідження за даною методикою представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Особливості тривожності дітей за методикою Дж.

Тейлора

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Результати опитуваних (%)</b>
Надто спокійний	26%
Нормальний (оптимальний)	30%
Підвищений	23%
Високий	17%
Дуже високий	4%

За результатами дослідження тривожності у дітей за допомогою методики Дж. Тейлора (таблиця 2.3) дуже високий рівень тривожності був виявлений у 4% опитуваних. Досліджено, що така тривога може виникати у підлітків та є перешкодою у стосунках, заважає ефективному спілкуванню.

Високий рівень тривожності був виявлений у 17% опитуваних. Цей рівень тривожності негативно впливають на емоційність і самовідповідальність, дитина може мати низьку самооцінку. Їй будуть притаманні такі риси, як імпульсивність, страх невдачі, які будуть впливати на адаптацію у соціумі.

Висока тривожність позначається на активності та розвитку особистості. Люди з високою тривожністю, як правило, відчують загрозу своїй самооцінці, це заважає їх життєдіяльності та впливає на вміння виражати свої емоційні стани. Якщо тест показує, що людина має високий рівень рівень особистісної тривожності, це дає підстави передбачити виникнення у неї тривожного стану під час різних ситуацій, які пов'язані з оцінкою здібностей і престижу. Постійно високий рівень тривожності негативно впливає на активність та формування особистості. Виявляється, високий рівень тривожності негативно впливає на продуктивність діяльності у навчанні [27].

Підвищений рівень тривожності мають 23% учнів. Цей рівень є основним механізмом неадаптивної поведінки, певний рівень тривожності, який необхідний для активної діяльності людини.

У 30% учнів спостерігається нормальний рівень тривожності.

Нормальний рівень тривожності вважається необхідною для ефективної адаптації до реальності. Оптимальний рівень особистісної тривожності мобілізує і є ознакою готовності до діяльності.

26% дітей мають надто спокійний рівень тривожності, що вказує на те, що особистість впевнена у своїх силах. Напруги немає, і її не виявлено навіть тоді, коли в діяльності були помилки є тільки бажання їх виправити.

Такі результати можна вважати дуже хорошими. Надмірна вираженість тривоги є негативним показником. Тобто він впливає на розвиток характеру, спілкування та інші сфери діяльності людини. Водночас певний «корисний» рівень існування тривоги є обов'язковим. Тобто допомагає людині вижити в ситуації забезпечення ефективності діяльності [21].

Через малу кількість адекватних методів вивчення особистості дітей потрібно використовувати методи, засновані на природній діяльності людини. Серед них проєктивні методики, за допомогою яких можна «побачити світ очима дитини» і зрозуміти його [29].

За допомогою проєктивної методики «Неіснуюча тварина» ми визначити загальні особливості дитини. Допомогла зрозуміти внутрішній світ дитини, те як вона сприймає життєві події, як вони впливають на її психологічний стан, зокрема, на рівень тривожності.

На цьому етапі експериментального дослідження результати інтерпретації (таблиця 2.4) проєктивної методики «Неіснуюча тварина» оцінювались за 3-бальною шкалою, де:

1 бал – в загальному проблеми тривожності немає; 2 бали – все добре, але деякі незначні відчуття тривожності існують; 3 бали – високий показник тривожності.

Таблиця 2.4 – Результат інтерпретації проективної методики «Неіснуюча тварина»

№	Ім'я досліджуваного	Бали
1	Тимур Г.	2
2	Артем Г.	3
3	Анна К.	1
4	Дарія К.	1
5	Софія Л.	2
6	Артем М.	3
7	Софія Н.	1
8	Владислав П.	2
9	Владислав С.	3
10	Святослав П.	3
11	Кирило Б.	2
12	Максим С.	2
13	Артем Б.	3
14	Денис М.	3
15	Даша В.	2
16	Вікторія Ф.	3
17	Артем Х.	2
18	Аліна Х.	3
19	Матвій К.	2
20	Ростислав П.	2
21	Андрій К.	2
22	Вікторія Б.	1
23	Іванна Ч.	3
24	Анастасія Л.	2
25	Юлія І.	2

Аналіз проведеного дослідження показав, що:

4 учні (16%) проблем з тривожністю не мають; у 12-ти учнів (48%) все добре, але деякі незначні відчуття тривожності існують; у 9-ти учнів (36%) показник тривожності високий.

Загальну динаміку прояву рівнів тривожності школярів представлено у вигляді рисунка 2.3.

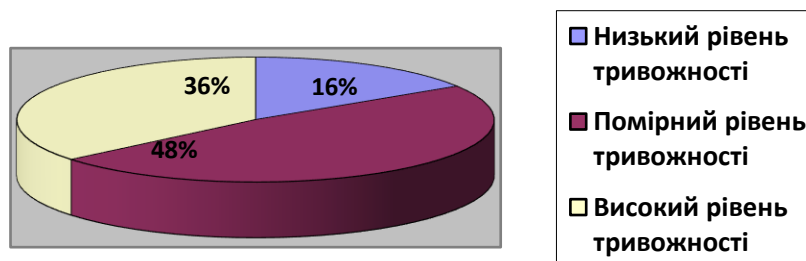


Рисунок 2.3 – Результати прояву тривожності школярів за допомогою проєктивної методики «Неіснуюча тварина»

Проєктивні малюнки, які малювали учні, вказують на те, що більшість дітей мають високу (36%) та помірну тривожність (48%). Низьку тривожність має 16% учнів середніх класів. В результаті проведення експериментального дослідження з метою перевірки діагностичного значення дитячого малюнку, було встановлено, що результати малюнкової методики на 87% співпадають з результатами інших методик, які проводились в контексті даного дослідження. Це можна пов'язати з тим, що діти також відчувають психологічну тривожність у зв'язку з воєнними подіями на території нашої держави. Виконані дитячі малюнки в більшості збігаються з даними опитувальників (Додаток Д)

### **2.3 Програма тренінгу та практичні рекомендації для зниження тривожності у дітей в умовах війни**

Сьогодні все більшого значення набуває робота психолога в установах початкових та середніх закладів освіти. У тому числі і сучасна

психологія свідчить про зростання проблеми розладів особистості, формування емоційно-вольової сфери, з якою вона тісно пов'язана.

Формування особистості – складний і тривалий процес розумового розвитку. Він протікає під впливом оточуючого середовища. Переважно на цей процес впливають дорослі, які виховують дітей. Але не завжди дорослі знають усі особливості емоційної сфери дитини, можуть не правильно реагувати на дії дитини [9].

Особливе місце в негативних переживаннях людини займає тривожність. Цей стан часто призводить до зниження працездатності та продуктивності праці, до труднощів спілкування з оточуючими людьми. Особи з підвищеною тривожністю можуть зіткнутися з різними соматичними недугами.

Тривожність є характерною рисою підліткового віку, вона проявляється в джерелах та формах захисту. У кожному віковому періоді існують області, певні об'єкти, які можуть викликати підвищення тривожності у більшості дітей незалежно від наявності реальної загрози або тривожності, як стійкої властивості суб'єкта. Ці «вікові вершини» тривоги є відображенням найважливіших соціальних потреб [6].

Однією з найпоширеніших шкільних проблем, пов'язаних із тривожністю є проблема перевантаження. Перевтома призводить до невдач і це може накопичити у особистості страх, тривогу, емоційну нестабільність і нові невдачі.

Медико-фізіологічні, психологічні дослідження показують, що багато традиційних існуючих правил завантаження школярів, які не тільки не мотивують до навчання, а й прямо руйнують психіку і знижує навчальну діяльність підлітків [2].

У зв'язку з цим розроблена корекційно-розвивальна програма.

Яка стане у пригоді практичному психологу та соціальному педагогу у своїй діяльності з тривожними підлітками.

**Метою** корекційно-розвивальної програм є зниження рівня тривожності підлітків, нормалізація шкільної тривожності. Сприяння

розвитку та вдосконаленню вербальних та невербальних засобів спілкування, створення сприятливих умов для повноцінного розумового, соціального та духовного розвитку самосвідомості, формування толерантного ставлення оточуючих людей.

**Основні завдання:**

- зниження тривожності та скутості у школярів;
- розвиток уміння контролювати рівень тривожності;
- розвиток самооцінки та самопізнання;
- формувати толерантне ставлення до оточуючих;
- Розвиток навичок комунікації.

**Кількість учасників:** 10 осіб віком від 12 до 14 років

**Приміщення для занять:** простора кімната, стільці для всіх, розташовані по колу.

**Тривалість:** 5 занять по 60 хвилин

**Предмет корекції:** емоційна зона підлітка.

**Методи корекції:** ігротерапія, проекційне малювання, Розумова гімнастика, психологічні вправи.

**Засоби корекції:** ігри, вправи, бесіди, прийоми, які спрямовані на зниження рівня тривожності.

**Очікуваний ефект:** зниження рівня тривожності, розвиток самооцінки, комунікативних навичок.

**План проведення корекційно-розвивальної програми**

№ з\п	Назва вправи	Час, хв.
Заняття 1. Знайомство		
1.	Вступ.	5
2.	Обговорення правила роботи.	5
3.	Вправа "Дерево очікувань"	10
4.	Вправа "Моє ім'я".	15

5.	Вправа "Прогноз погоди".	10
6.	Вправа "Подаруй усмішку".	5
7.	Прощання.	5
Заняття 2. Самопізнання		
1.	Привітання. Вправа "Візьми і передай"	5
2.	Вправа "Правда-неправда"	15
3.	Вправа "Плутанина запитань"	10
4.	Вправа "Риба для роздумів"	15
5.	Вправа "Який Я? "	10
6.	Прощання. Вправа "Потиснемо руки"	5
Заняття 3. Моя самооцінка		
1.	Привітання. Вправа "Поділись емоціями"	5
2.	Вправа "Не хочу хвалитися, але я..."	10
3.	Вправа "Мій герб"	15
4.	Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"	10
5.	Вправа "Карта мого "Я"	15
6.	Прощання	5
Заняття 4. Я та інші		
1.	Привітання. Вправа "Рукостискання на трьох"	5
2.	Вправа "Музика почуттів"	5
3.	Вправа "Я могутнє дерево"	15

«Продовження плану проведення корекційно-розвивальної програми»

4.	Вправа "Іскорка доброти. Магія слова"	5
5.	Вправа "Прогулянка"	5
6.	Вправа "На крижині"	5
7.	Вправа "Концентричні кола"	5
8.	Вправа "Чарівний кран доброти"	10

9.	Прощання	5
Заняття 5 Звичайний підліток		
1.	Привітання. Вправа "Привітання буз слів"	10
2.	Вправа "Намалюй"	15
3.	Вправа "Звичайний підліток"	5
4.	Вправа "Один день із життя підлітка"	10
5.	Вправа "Історія про одну маму"	10
6.	Обговорення заняття	5
7.	Прощання	5

«Кінець плану корекційно-розвивальної програми»

Робота корекційно-розвивальної програми відбуватиметься за такими правилами: приходити вчасно; спілкуватися на основі довіри; щирість; "Я - висловлювання"; конфіденційність того, що відбувається в групі; повага один до одного; активна участь.

*(На початку першого заняття учасникам повідомляється тема програми, правила роботи та обговорюються очікування)*

### **ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО**

**Вступ.** Вступне слово психолога. Повідомлення теми та мети програми, обговорення її тривалості.

**Очікування "Дерево очікувань".**

**Мета:** усвідомлення очікувань від тренінгового заняття.

**Час:** 5 хвилин

**Матеріали:** стікери, олівці або ручки, плакат "Дерево наших очікувань"

На стікері запишіть, будь ласка, свої очікування від тренінгу в цілому та від сьогоднішнього заняття. Приклейте стікер на плакат "Дерево наших очікувань".

**Вправа на знайомство "Моє ім'я"**

**Мета:** невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

**Час:** 15 хвилин

**Матеріали:** Листи А4, фломастери та олівці

Після того як всі члени групи назвали свої імена, дітям пропонується намалювати малюнок «моє ім'я» у вигляді різних символів або зображень, що відображають значення свого імені.

**Вправа "Прогноз погоди"**

**Мета:** дізнатися з яким настроєм діти прийшли на заняття.

**Час:** 5 хвилин.

**Матеріали:** аркуші паперу формати А4, олівці, фломастери.

Кожен учасник має взяти аркуш паперу, олівці або фломастери і зробити малюнок, що відповідає його настрою в даний момент

**Вправа "Подаруй усмішку"**

**Мета:** навчитися показувати свої щирі емоції за допомогою усмішки.

**Час:** 5 хвилин

Психологам необхідно пояснити підліткам важливість посмішки в житті та самопочутті людини. Напруга м'язів є не тільки рефлекторною, але й викликає поганий настрій, втому та негативні емоції. Напружувати потрібно лише необхідні м'язи, а всі інші розслабляти. Повністю розслаблена людина проганяє всі негативні емоції. За допомогою посмішки! Кожен підліток повертається до сусіда праворуч чи ліворуч, бажає йому чогось доброго, а потім посміхається [13].

**Прощання. Час:** 5 хвилин

Психолог має запитати як пройшло заняття і чи все сподобалось, подякувати групі за роботу та запросити на наступну зустріч.

## **ЗАНЯТТЯ 2. САМОПІЗНАННЯ**

**Вправа "Правда - неправда" Мета:** знайомство.

**Час:** 15 хвилин.

Кожен розповідає один факти із свого життя, один з яких неправдивий.

Решта учасників мають здогадатися, який з них неправдивий.

**Вправа "Плутанина запитань"**

**Мета:** створення позитивної атмосфери

**Час:** 10 хвилин

**Матеріали:** клубок довгої мотузки

Кожен учасник ставить запитання іншим, передаючи клубок. Той, хто відповідає, обмотує нитку навколо одного пальця та передає клубок іншому учаснику. Таким чином, по колу утворюється «клубок» мотузок, що символізує тісний зв'язок між дітьми.

**Вправа "Риба для роздумів"**

**Мета:** розвиток самосвідомості, самопізнання учасників

**Час:** 15 хвилин

**Матеріали:** скринька(коробочка, або кошик), макети рибок із запитаннями

Напишіть незакінчені речення і складіть їх в модель риби. Поставте кошик з рибою в центр кола. Кожен учасник по черзі ловить «рибку» і читає речення, доповнюючи його індивідуально. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає психолог, який дає сигнал перейти по черзі до іншого «рибалки».

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це...
2. Коли інші принижують мене, я...
3. Я не довіряю людям які...
4. Я гніваюся, коли хтось...
5. Я насправді дуже не люблю в собі....
6. Я сумую, коли...
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали...
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь...
9. Вибираючи між "активний" і "пасивний", я назвав би себе...
10. Найважче бути чоловіком (жінкою) тому, що ...
11. Я ношу такий одяг, бо... [14].

**Вправа "Який я? "**

**Мета:** самопізнання, розвиток здатності до самоаналізу.

**Час:** 20 хвилин.

**Матеріали:** бланк із особистісними рисами, ручки

Учасникам пропонують за 10-бальною шкалою оцінити свої

**Прощання. Час:** 5 хвилин

Цікавимось враженнями учасників від заняття, хвалимо групу за чудову роботу та запрошуємо на наступну зустріч.

### **ЗАНЯТТЯ 3. САМООЦІНКА**

**Вправа "Привітання" Час:** 5 хвилин

**Мета:** зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття

Психолог тримає в руці «чарівну паличку», яку може передати будь-якому учаснику із привітаннями побажаннями. Той, хто тримає «чарівну паличку», також передає її наступному учаснику разом із привітанням. І так до тих пір, поки всі учасники не привітаються один з одним.

**Вправа "Вірш про себе"**

**Вправа "Не хочу хвалитися, але я ..."**

**Мета:** розвивати у підлітків уміння короткої самопрезентації, позитивне самосприйняття.

**Час:** 10 хвилин

Кожен називає своє ім'я та говорить фразу, що починається зі слів: "Не хочу хвалитися, але я..."

**Вправа "Мій герб"**

**Мета:** розвиток почуття ідентифікації

**Час:** 15 хвилин

Пропоную вам створити свій особистий герб, вибравши для цього улюблений колір, та розмістити на ньому символи, які відображають ваші найголовніші риси: що ви любите, що вмієте робити найкраще, про що мрієте.

### **Вправа "Мої сильні і слабкі сторони"**

**Мета:** визначення своїх сильних і слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

**Час:** 15 хвилин

Складіть список своїх сильних і слабких сторін (по 10 пунктів).

### **Вправа "Карта мого Я"**

**Мета:** розвиток власної ідентифікації та сприйняття самого себе.

**Час:** 10 хвилин

Малюнок обведеної руки дитини заповніть підписами характерних рис, інтересів, почуттів: яким ти буваєш, коли злий, щасливий, сміливий, роздратований, веселий, здивований, сумний, що любиш, яким хочеш стати тощо. А потім передайте свій малюнок по колу, інші доповнять його думкою про вас [17].

**Прощання. Час:** 5 хвилин

Керівник заняття цікавиться враженнями учнів, дякує за роботу, запрошує на наступну зустріч.

## **ЗАНЯТТЯ 4. Я ТА ІНШІ**

### **Вправа "Рукостискання на трьох"**

**Мета:** Створення позитивної атмосфери, привітання **Час:** 5 хвилин

Я пропоную вам об'єднатися в трійки. Кожній трійці потрібно придумати рукостискання, в якому бере участь відразу три особи. У цьому рукостисканні має бути використана лише одна рука кожного, і це має бути або ліва рука, або права.

### **Вправа "Музика почуттів"**

**Мета:** створити ситуацію успіху для малоактивних учасників, підбадьорити їх, заохотити до роботи.

**Час:** 5 хвилин

Зараз ви прослухаєте мелодії. Ваше завдання визначити, який настрій передає музика. Поясніть природу мелодійного образу. Наприклад:

- веселий, радісний, щасливий, радісний, безтурботний;

- самотній, сумний, відчужений, беззахисний;
- щирий, ніжний, мрійливий, добрий, спокійний;
- злий, стурбований, загрозливий;
- втомлений, рівний, тихий, спокійний;
- збуджений, тривожний, швидкий, ритмічний, галасливий;
- святковий, надихаючий [19].

Музика завжди має свій настрій. Зобразіть настрої мелодії, образ почуття, за допомогою фарб та паперу з допомогою пальців. Це можуть бути різнокольорові лінії, плями, крапки, образи, фігури.

Обговорення:

- Чи сподобалося вам?
- Чи важко було малювати з допомогою пальців?
- Що ви відчували про малюванні?

### **Вправа "Я могутнє дерево"**

**Мета:** візуалізувати власні почуття, підвищити рівень довіри один до одного, визначити положення кожного в групі.

**Час:** 15 хвилин

Спробуйте всі разом створити образ сильного, могутнього дерева: станьте поряд одне з одним у тісне коло, торкаючись плечем до плеча сусіда, ноги широко розставлені.

Психолог: Який величезний, сильний, могутній стовбур дерева у нас вийшов. Гілки тягнуться вгору, переплітаються між собою (діти піднімають руки догори та переплітають їх [21]).

Після уявлення себе деревом визначте, як воно відчувається. Намалюйте своє дерево та асоціації, що виникли. Придумайте назву малюнка й історію, яку дерево хотіло б розказати про себе:

- Де росте дерево, який у нього настрій?
- Що або хто поряд з ним, підтримує його?
- Чи є у нього друзі і вороги?
- Чого боїться дерево? Що його тривожить?
- Про що мріє дерево? Чого бажає?

- Це дерево щасливе чи ні?
- За що його люблять люди?
- Чому воно радіє? Що йому допомагає?

Завершити нашу вправу пропоную обміном подарунків. Ваші малюнки подаруйте вашим товаришам. В кожного повинен бути такий подарунок.

**Вправа "Іскорки доброти. Магія слова"** **Мета:** релаксація, підняття тону учасників. **Час:** 5 хвилин

Давайте зігріємо руки теплим диханням, ніби вкладемо в них свою душу. Уявіть собі, що від вашого теплового подиху, у ваших долонях запалала маленька іскорка, тепла меленька краплина.

Давайте, простягнемо руки всім, усміхнемось до усіх (діти стріляють з долонь уявними іскрами). Тепер ви знаєте, як це бути добрим до людей. Я сподіваюся, що доброти, яку ви виявили до всіх, вистачить на все життя

.Обговорення:

- Що дала вам ця вправа?
- Як ви почували себе, коли дарували доброту, а коли отримували?

**Вправа "Прогулянка"**

**Мета:** Гармонізувати відчуття, сконцентрувати увагу учасників на почуттях та емоціях.

**Час:** 5 хвилин

Вам потрібно вільно рухатися по кімнаті. Потрібно прислухатися до себе, відчувати своє тіло у процесі руху. При цьому вам потрібно при зустрічі вітатися невербальним способом (кивком, поглядом, усмішкою, потиском руки) та після кожної зустрічі – міняти напрямок руху або за командою присісти, пострибати, обернутися навколо себе тощо.

**Вправа "На крижині"**

**Мета:** допомогти усвідомити себе учасником групи, зрозуміти рівень згуртованості учнів.

**Час:** 5 хвилин.

**Матеріали:** аркуш ватману

Учасники діляться на команди по 3-5 осіб (бажано порівну, щоб хлопці й дівчата розділилися рівномірно). Кожній команді видається аркуш ватману, який вони розстилають на підлозі.

**Психолог:** Уявіть собі, що ви опинилися на крижині, яка відколослася і дрейфує посеред бурхливого моря. Крижина – це ваш аркуш паперу. Вам усім треба розміститися на ній і протриматися декілька хвилин, щоб дочекатися рятувальників. Торкатися підлоги за межами аркуша не можна – хто зробить це, той "потонув".

Коли учасники влаштовуються на своїх "крижинах" і протримаються в такому положенні 15 - 20 секунд, ведучий повідомляє, що шторм відламав по шматочку від кожної із крижин, і відриває по частині від усіх аркушів, пропонуючи учасникам розміститися на тому, що залишилося. Так повторюється 2-3 рази. Якщо в команді "тоне" одна людина, вона отримує попередження, якщо дві або більше людини потоне, то команда вибуває із гри ("ваша крижина перекинулася"). Перемагає група, яка протримається найдовше [30].

Техніка, крім активізації учасників до творчого рішення поставленої перед ними проблеми, сприяє об'єднанню, формуванню взаємної довіри.

Після проведення вправи відбувається обговорення виконання вправи.

**Вправа "Концентричні кола"**

**Мета:** розвиток самосвідомості і позитивного ставлення до себе та оточуючих

**Час:** 5 хвилин

Учасники, розрахувавшись на першій-другий, об'єднуються у дві групи. Перша створює внутрішнє коло, друга зовнішнє. Усі повертаються одне до одного обличчям, утворюючи пари. Учні, спілкуючись у парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності...

2. Мої найбільші досягнення...
3. Мені хотілося б...
4. Моя мета в житті...
5. Ти досягнеш своєї мети, тому що...

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять крок ліворуч, таким чином створюючи нові пари.

### **Вправа "Чарівний кран Доброти"**

**Мета:** розслаблення групи після проробленої роботи

**Час:** 10 хвилин

Заплющте очі й уявіть собі чарівний кран, з якого ллється не вода, а сонячне тепло, доброта, ніжність і ласка. Підставте долоньки, я наділю вас сьогодні добротою та щирістю з цього чарівного крана.

Після цього відбувається обмін щирими словами із крану Доброти.

**Прощання. Час:** 5 хвилин

В кінці заняття цікавимося враженнями школярів від заняття, дякуємо групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

## **ЗАНЯТТЯ 5. ЗВИЧАЙНИЙ ПІДЛІТОК**

### **Вправа "Привітання без слів"**

**Мета:** навчитися встановлювати контакт на невербальному рівні

**Час:** 10 хвилин

Зараз ми спробуємо за 3 хвилини привітатися з якнайбільшою кількістю членів групи – але без слів, використовуючи лише наше тіло, погляд, міміку та жестикуляцію. Можна вітатися з одним і тим самим учасником декілька разів. Спробуйте якомога більше різних варіантів привітання. Не забувайте про посмішку.

Обговорення:

### **Вправа "Намалюй"**

**Мета:** активізувати роботу групи

**Час:** 15 хвилин

У кожного з вас є аркуш паперу ш олівець. Я пропоную вам заплющити і очі і намалювати (у певній послідовності) будиночок із двома вікнами, дверима, огорожено і дверима по обидва боки будиночка. Отже розпочнемо: намалюйте трубу, вікно ліворуч, двері, дерево з правого боку, дах... По закінченню гри учасники розплющують очі й дивляться що в них вийшло.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?
- Чи важко було малювати?
- Чий малюнок вийшов найвдалішим?

### **Вправа "Звичайний підліток"**

**Мета:** сприяти усвідомленню власних переживань підліткового віку

**Час:** 5 хвилин

Зробіть із паперу фігурку людини. На частинах цієї фігурки напишіть: про що мріє (на рівні голови), що любить (на рівні тулуба), чого уникає (на рівні ніг), що вміє робити (права рука), які ресурси має (ліва рука). Презентуйте свою "паперову людину". А поки ви розповідаєте про свого підлітка, я переносу ваші думки на зображення людини на великому аркуші [28].

Тепер у нас вийшов узагальнений портрет під назвою "Звичайний підліток".

Обговорення:

- Чи важко було описувати людину?
- Що видалося найважчим?
- А що найлегшим?

**Вправа "Один день із життя підлітка"** **Мета:** допомогти у розумінні власних переживань **Час:** 10 хвилин

Вона ще із заплющеними очима почула голоси на кухні, відчула запах чогось смачного. Дівчинка пригадала сон, який щойно бачила.

- Зараз розповім мамі, от здивується, - подумала Катя і полопотіла босими ногами на кухню.
- Мамо, знаєш... - тільки й встигла промовити вона.
- Знову босоніж?! Знову захворіти хочеш?! – не обертаючись від плити, суворо сказала мама. – Іди взуй тапки.

Дівчинка повернулася і взула. Тоді пішла вмиватися. Понуро з'їла свій сніданок тільки після того, як за мамою зачинилися двері.

Біля входу в школу зустріла улюблену вчительку зарубіжної літератури.

- Віро Іванівно, я написала твір, знаєте, у мене так вийшло...
- Потім ще поговоримо, не зараз, - прискорила крок учителька.

Катя пригадала, що третій день носить у рюкзаку самостійну роботу з хімії.

Зайшла повернути.

- Нічого не приймаю, і не буду нічого дивитися, - сказав роздратовано вчитель, перекладаючи стопки зошитів. Каті на очі набігли сльози. Що ж тепер робити?

На сходах зустріла подругу.

- Оксано, поговорити б... почекай мене після шостого уроку.
- Тільки швидко, а то в нас перенесли тренування, наступного тижня змагання.

На жаль, швидко всього не розкажеш...

Після занять Катя пішла додому. Вона ввімкнула телевізор, загорнулася в ковдру і раптом заснула. Потім прокинулася і подивилася на годинник – 15 хвилин до приходу мами. На столі лежала записка зі списком покупок. У цей момент пролунав дзвінок у двері. Мама втомилася та поклала сумку.

- Я бачу, ти нікуди і не ходила. Катя тихенько прокралася до кімнати та сіла за уроки.

Тоді молодший брат учинив скандал. Тато був у поганому настрої і прийшов пізно. Близько десятої години увійшла мама і сказала: «Давай поговоримо». Але дівчинка вже не хотіла більше говорити [28].

Обговорення:

- Як ви думаєте, як почувала себе Катя?
- Чи дівчинка почувала себе покинутою?
- Чому дорослі так себе поводити?
- Чому ввечері Катя не захотіла говорити з мамою?
- Як би ви почували себе в цій ситуації?

### **Вправа "Історія про одну маму"**

**Мета:** навчитися аналізувати ситуацію з точки зору інших людей

**Час:** 10 хвилин

Продзвенів. Відкинула. Провалилася. Схопилася.

Подивилася. Обімліла – проспала! Почала будити: буркнув, відвернувся.

Вбігла. Запалила. Поставила. Чиркнула. Не запалюється. Вилаялася про себе. Побігла, вмилася, одягнулася. Прибігла. Нагріла, поставила на плиту. Побігла будити дітей. Не реагують. Накричала, підняла скандал. Приплентались по черзі. Все встигнути б. Посмажила.

Написала список. Нагадала. Поцілувала. Одягнулася. Нагодувала. Узяла за руку. Потягнула.

Втиснулася. Встигла. Привела. Втекла. Чула як плаче.

Залетіла. Прийшов. Навіть не дивиться. Перевіряла. Лаялася. Вправили. Вона знову перевірила, знову вилаялася. Виправила. Нарешті все добре.

Прийшов. Затримався. Знову не дали зарплату. Нагадала. Запитала.

Прикрикнула. Нагрубив. Улігся.

Зайшла поговорити. Мовчить. Насупився. Ну все, спати [32].

Обговорення:

- Як ви думаєте, хто головні герої оповіді?
- Як відчуває себе мама?

- Чи важко їй?
- А як би ви себе повели в даній ситуації?

Тепер складіть опис на тему "Один звичайний день мого життя"  
Хто готовий презентувати свою роботу, прошу.

### **Прощання.**

**Час:** 5 хвилин

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Наш тренінг закінчується. За цей час ми з вами багато чому навчилися. Я сподіваюся, що знання, які я намагався вам надати, стануть у нагоді вам у майбутньому. До зустрічі!

На основі теоретичного та емпіричного аналізу а також інтерпретації отриманих результатів дослідження нами було визначено, що діти відчувають занепокоєння та хвилювання. Вони можуть бути дратівливими, полохливими, пригніченими, агресивними та не приймати правил. Бояться втратити своє життя, своїх близьких, свій дім та звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють те, що відбувається, і передбачають майбутнє, але мінімальний досвід викликає тривогу. Психологи та рідні можуть відкрито говорити про свої переживання та страхи та допомагати своїм дітям відновлювати соціальні зв'язки. Тому нами було виділено ряд рекомендацій для зниження тривожності у дітей в умовах війни [31].

Важливо побудувати довірливі стосунки з дитиною, аби вона могла щиро розповісти про свої страхи та переживання. Дитина повинна розуміти, що ділитися своїми емоціями, почуттями та страхами – це абсолютно нормально та прийнятно.

Не менш важливо розуміти чи відчувають самі батьки тривожність у цей період. Доволі часто у тривожних сім'ях багато уваги приділяють обговоренню проблем пов'язаних з війною, небезпекою, ризиками та ситуаціями, які їх очікують в майбутньому. Спостерігаючи за тривожною моделлю поведінки батьків, дитина переймає ці відчуття

неспокою та невпевненості на себе. Тому так важливо бути прикладом для своїх дітей, відчувати та демонструвати спокій.

Не ігноруйте та не уникайте запитань від дітей. Чесно і відкрито все пояснюйте, але враховуйте вік та уже наявні знання дитини з певної теми.

Обговорюйте з дитиною, які емоції та почуття вона переживає в даний момент. Акцентуйте увагу лише на позитивному, не соромте, не порівнюйте та не знецінюйте емоції дитини. Важливо, відповідно до віку, вчити дітей розуміти, які емоції та почуття вони відчувають в даний момент. Якщо дорослий бачить, що дитина засмучена, варто це проговорити з дитиною і запитати: «Я бачу, що ти засмучений, це так?» або «Тобі страшно?». Якщо дитина дала позитивну відповідь на ці запитання, дорослий може запитати, а що ми можемо зробити, аби ти відчувала себе захищеною або, як ми разом можемо підняти тобі настрій. Забезпечте дитину теплом, захистом та надійністю.

Підлітку потрібно пояснити, що всі емоції та реакції зараз природні і що все, що відбувається зараз, тимчасово і не триватиме все життя. Щоб допомогти підлітку знизити емоційну напругу, спрямуйте його активність та емоції на конкретні дії.

Обов'язково поговоріть з дитиною про ситуацію, що відбувається. Про це має говорити найспокійніший дорослий. Перш ніж заговорити з дитиною, самому треба заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Під час спілкування з підлітками також важливо підказати їм, де шукати достовірну інформацію та ділитися джерелами. Адже, під впливом стресу діти, які зазвичай добре знаходять інформацію на різних інтернет-ресурсах, можуть стикатись з неперевіреною інформацією про все, що відбувається. Тому що емоції пригнічують неокортекс (та частина мозку, яка «відповідає» за логіку).

Демонструйте впевненість, надійність та спокій у своїх діях. Говоріть з дитиною лише у стані спокою та обов'язково проговорюйте усі хвилюючі для неї ситуації. Розкажіть дитині, що зараз ви робити все

можливе аби захистити її від небезпеки. Зміцніть свої слова обіймами. Але варто пам'ятати, до діти у підлітковому віці можуть сприймати обійми, як слабкість.

Будьте послідовними у вихованні. Різка зміна правил, збивають дітей з пантелику.

Слід пояснити дитині, що дуже важливо не сперечатися з дорослими та слухатися тих, хто відповідає за їх безпеку. Це можуть бути вчителі, батьки.

Також організуйте та повідомте дитину, де вона може зустрітися з вами та іншими родичами та де сховатися уразі зникнення мобільного зв'язку.

Більше читайте та грайте з дитиною в ігри, які забезпечують її захист та дарують позитивні емоції. Під час переживання стресових подій діти схильні регресувати, тобто старші діти можуть хотіти бавитися з іграшками не за віком. Можна ліпити з глини, рвати папір на шматки. Ви також можете грати в настільні ігри, малювати картинки, грати в словесні ігри та грати у просторові ігри (Тетрис) на своєму телефоні. Частіше використовуйте тактильний контакт, вправи на релаксацію.

Якщо у дитини підвищений рівень тривожності придумайте та зв'яжіть або зшийте з дитиною іграшку-талісман та наділіть її магічними ознаками, властивостями за допомогою яких вона б її оберігала та захищала.

Забезпечте дитину необхідними гаджетами, аби вона завжди мала можливість бути з вами на зв'язку.

Обговоріть з дитиною можливий план дій у випадку надзвичайної ситуації. Поясніть, як вона повинна себе поводити на випадок, якщо дорослого немає поруч. Запишіть усі номери телефонів родичів та близьких, аби дитина могла подзвонити.

Під час звучання сирени слуховий канал дитини відчуває особливе навантаження і має бути чимось «зайнятий». Для цього можна співати

хором, вигукувати гасла проти російської армії, слухати аудіоказки та музику у навушниках, брати гітару та влаштовувати концерти для всіх бажаючих.

Довірте дитин відповідальну роботу. Дайте дитині такі обов'язки, які вона зможе виконати. Психологи також рекомендують призначати дітям певні функції та ролі. Можна попросити дитину написати казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом або написати репортаж про певну подію.

Вияв гніву (ненависть, лайка, крик)т епер є здоровою реакцією як для дорослих, так і для дітей. Це потрібно робити в ігровій формі. Ви можете використовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тварину, діяти так, як ви думаєте, діятиме ця тварина, потім перетворитися на добру тварину, потім стати людиною) або використовувати «стаканчик для крику». Але після того, як ви відпустите ненависть та гнів, вам потрібно перейти на хороші, позитивні речі. Відчуття печалі, сльози та плач також нормальні у цій ситуації. Якщо дитина хоче, нехай плаче після того, як її емоції вивільняться, дитина буде краще себе почувати [53].

Практичні психологи радять більше з дітьми малювати та вимальовувати свої страхи, хвилювання, тривогу. Після малювання варто обговорити з дитиною її почуття та емоції або навіть знищити намальований малюнок нібито так символічно «позбавитися» тривожності. О крім малювання корисно займатися ліпленням або будь-якою іншою творчою діяльністю, яка приносить дитині задоволення і за допомогою якою вона може вивільнити свої емоції [36].

Створюйте разом казки та малюйте до них ілюстрації. Казка не тільки допоможе дитині розвантажитися, цікаво провести час, але й сприятиме розвитку пізнавальних процесів.

Час від часу переглядайте старі фотографії та пригадуйте разом з дитиною де ви були та чим займалися.

Використовуйте вправи на релаксацію, дихальні техніки. Навчіть дитину виконувати найпростіші техніки розслаблення: почергове розслаблення та напруження м'язів тіла, квадратне дихання, дихання животом разом з іграшкою. Пускання мильних бульбашок розвиває тактильні відчуття та сприяє ще більшому розслабленню.

У робочому зошиті для посібника «Діти і війна» зазначено, що дихання є основою складової релаксації. Чим більше дитина тривожиться, тим більше напружується її тіло, тому релаксація допомагає краще розслабити напружені м'язи. Психологи рекомендують контролювати дихання. Для цього необхідно зробити глибокий вдих, покласти руку на живіт та по черзі робити вдих та видих. Іншу руку покласти на груди та звернути увагу на те, як рухаються м'язи під час кожного вдиху та видиху. Автори робочого зошита звертають увагу на те, що чим більше діти тренують ці навички, тим краще вони будуть ними володіти. Особливо корисно заохочувати використання технік релаксації перед засинанням. Це дасть їм можливість потренуватися та краще заснути [61].

Аналізуючи все вище сказане, ми вважаємо за доцільне надати практичні рекомендації вчителям під час взаємодії з тривожними дітьми в умовах війни.

По-перше, дуже важливо встановити довірливі стосунки з дитиною. Знайти індивідуальний підхід до неї. Не акцентувати увагу на помилках та невдачах, а навпаки частіше хвалити дитину не за її здібності, а за зусилля та старанність на занятті.

Опитування тривожних дітей варто робити всередині уроку. Між уроками використовувати психологічні хвилинки, які допоможуть дитині розвантажитися та розслабитися.

Не змушуйте дитину виступати на сцені або йти на олімпіаду, це може бути додатковий стресогенний фактор, який викличе ще більше тривоги та занепокоєння.

Не ставте завищених вимог до дитини та не порівнюйте її з іншими учнями. Використовуйте позитивне підкріплення під час відповіді дитини.

Пам'ятайте, варто оцінювати не особистість дитини, а її вчинок. Уникайте занадто емоційних реакцій до невдач учнів.

Створюйте ситуації успіху, де дитина може себе проявити та самоствердитися, це дасть їй більше впевненості в собі та своїх діях.

### **Висновки до розділу**

1. Працювавши над цією роботою ми обрали психологічні методики за допомогою яких провели емпіричне дослідження, яке полягало в дослідженні рівня тривожності учнів середніх класів в умовах війни. Для дослідження рефлексії були використані такі методики: тест для виявлення особистої та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, тест шкільної тривожності Філіпса, виявлення тривожності за методикою Дж. Тейлора та проективна методика «Неіснуюча тварина».

2. В результаті дослідження отримано такі результати: у 40% учнів спостерігається високий рівень тривожності. Щодо дітей, які мають помірний рівень тривожності, то їх виявилось 44 %. Це свідчить про те, що ці учні є більш адаптовані до подразників, які сприяють виникненню тривожності. Також були виявлені школярі, які мають ознаки низького рівня тривожності, їх кількість становить 16%. Дані підтвердилися в процесі спостереження та проведення індивідуальних бесід з учнями. У дітей, які мають високий рівень прояву спостерігається низька самооцінка. Такі школярі стараються уникати труднощів. Вони частіше за інших відчують труднощі у спілкуванні з оточуючими. Це свідчить про те, що з такою категорією дітей потрібно проводити психологічну роботу щодо зниження рівня тривожності.

Як бачимо, у більшості учнів середніх класів ситуативна тривожність переважає над особистісною. Ми вважаємо, що це обумовлено сьогодишньою ситуацією в країні, через яку діти також

відчують занепокоєння та хвилювання, що в свою чергу призводить до психічного виснаження та відображається на психічній діяльності учнів середніх класів.

Проективні малюнки, які малювали учні, вказують на те, що більшість дітей мають високу та помірну тривожність. Це можна пов'язати з тим, що діти також відчують психологічну тривожність у зв'язку з воєнними подіями на території нашої держави.

3. У роботі представлено програму корекційно-розвивальної роботи, яка складається з 5 занять та сприяє зменшенню тривожності у підлітків. Також наведені приклади вправ та рекомендації для зниження тривожності в учнів в умовах війни. Корекційно-розвивальна програма та практичні рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із школярами, які переживають важкі обставини війни та відчують тривожність.

## ВИСНОВКИ

На основі наукових досліджень було встановлено та теоретично обгрунтовано поняття тривожності у дітей. Під цим поняттям розуміють індивідуально-психологічні особливості, що проявляються в схильності людини переживати стан тривоги в очікуванні несприятливого розвитку подій. Також, як короткочасний психічний стан, який може виникнути під впливом факторів, таких як фрустрація соціальних потреб; як властивість особистості може проявлятися у зовнішніх та внутрішніх мотивах до негативу та мотиваційного конфлікту.

1. Розкрито сутність поняття «травмуюча ситуація/подія». Це особистісно значуща ситуація (явище), що характеризується патогенним емоційним впливом на психіку людини тоді, коли захисний психологічний механізм погано сформований та може викликати психічні розлади. Психотравмуючі події впливають на цілісність життя особистості. До них належать травматичні ушкодження, забої, тілесні ушкодження, травми, серйозні медичні процедури, втрата або смерть близьких людей; поранення мирних жителів, фотографії загибелі людей та їх страждань, самогубство.

Основними методами психологічної підтримки дітей є арт-терапія, пісочна та ігрова терапія. Під час роботи з тривожними дітьми, в зв'язку з воєнними діями на території нашої держави, рекомендуються такі методи та прийоми: гра «Долоньки», основною метою якої є дозвіл безпечно повернутися дитині «до свого внутрішнього світу» та надання їй відчуття захищеності внутрішньої території та візуалізації особистісних кордонів; гра «Зелене дерево» – допомагає тривожним дітям «заземлитися», оскільки внаслідок травматичних ситуацій більшість з них не мають відчуття безпеки; гра «Шухляда для страху».

2. Підібрали методики для проведення експериментального дослідження з метою зменшення тривожності дітей в умовах війни. За допомогою емпіричного дослідження ми дослідили, яким чином проявляється тривожність учнів і як це впливає на їх діяльність.

Для реалізації поставленої мети було підбрано методики, за допомогою яких ми змогли оцінити рівень тривожності дітей. До них належать: тест для виявлення особистої та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), тест шкільної тривожності Філіпса, виявлення тривожності за методикою Дж. Тейлора та проєктивна методика «Неіснуюча тварина».

3. В результаті дослідження отримано такі результати: у 40% учнів спостерігається високий рівень тривожності. Щодо дітей, які мають помірний рівень тривожності, то їх виявилось 44 %. Це свідчить про те, що ці учні є більш адаптовані до подразників, які сприяють виникненню тривожності. Також були виявлені школярі, які мають ознаки низького рівня тривожності, їх кількість становить 16%. Дані підтвердилися в процесі спостереження та проведення індивідуальних бесід з учнями. Як бачимо, у більшості учнів середніх класів ситуативна тривожність переважає над особистісною. Ми вважаємо, що це обумовлено сьогодишньою ситуацією в країні, через яку діти також відчують занепокоєння та хвилювання, що в свою чергу призводить до психічного виснаження та відображається на психічній діяльності учнів середніх класів. Проєктивні малюнки, які малювали учні, вказують на те, що більшість дітей мають високу та помірну тривожність. Це можна пов'язати з тим, що діти також відчують психологічну тривожність у зв'язку з воєнними подіями на території нашої держави.

4. Обґрунтували зв'язок дітей з авторитетними дорослими. Якщо ці стосунки порушені, то вони можуть викликати напругу у дітей та травматичні симптоми. Налагодивши стосунки з дорослими, можна швидше та успішніше долати негативні симптоми та розвивати стійкість до стресових ситуацій. У роботі представлено приклади вправ та рекомендації для зниження тривожності в учнів в умовах війни.

5. За інтерпретацією отриманих результатів досліджень представили програму корекційно-розвивальної роботи, яка складається з 5 занять та сприяє зменшенню тривожності у підлітків. Також наведені

приклади вправ та рекомендації для зниження тривожності в учнів в умовах війни. Корекційно-розвивальна програма та практичні рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із школярами, які переживають важкі обставини війни та відчувають тривожність

6. Емпіричне дослідження підтверджує гіпотезу дослідження, що високий рівень тривожності в учнів негативно впливає на особистісний розвиток, навчальну діяльність та взаємодію з однолітками.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алексеевко Т. Ф. Концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді / *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України*. Київ, 2017. Вип. 21. С. 39-40.
2. Алова А. Вирішення шкільних конфліктів / А. Алова // *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. – 2013. – № 9. – С. 18–27.
3. Бабаян Ю. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів / Ю. О. Бабаян, О. О. Коновалюк // *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 18–21.
4. Булах І. С., Лук'янов А. О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. № 13. С. 154–163.
5. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підручник / Н. Ю. Бутенко – К. : КНЕУ, 2004. – 383 с.
6. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // *Психолог*. – 2004. – №23-24. – С. 41-42.
7. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник [Текст]: О. В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін., - К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
8. Вікова психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 448.
9. Віннічук Ю., Опанасюк Г. Хто «Я»? Корекційно-розвивальна програма з використанням методів арт-терапії / Ю. Віннічук, Г. Опанасюк // *Психолог довкілля*. – 2001. - №1. – С. 42 – 52.
10. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків / В.Вінс, В. Тимошук // *Актуальні проблеми*

сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р.. – Переяслав- Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. – С. 334- 340.

11. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. В. Волошок // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.

12. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.

13. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

14. Громова Т.В. Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини. / Т.В. Громова. – М.: УЦ «Перспектива», 2002. – 48 с.

15. Губарь О. Г. Розвиток особистості в підлітковому віці та роль мовлення в процесі її соціалізації / О. Г. Губарь // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія зб. наукових праць. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2009. - № 14. – С. 32-34.

16. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: Навчальний посібник / Л. В. Долинська. - К. : Каравела, 2011. – 304 с.

17. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту. Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

18. Драган А.О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2015. № 1. – С. 117–120.

19. Емоційна компетентність як глибинна характеристика культури та реального успіху особистості / Культура й розвиток особистості: міфи та реалії в психології й педагогіці: матеріали Міжнародної наук. –практ. Конф. (Луцьк, 24 – 25 черв. 2009 р.) / за ред. І. Ю. Філіппової — Луцьк. : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, — 2009. — С. 136 – 144.

20. Журавльова Л.П., Коломієць Т.В. Структурно-динамічна модель міжособистісної взаємодії. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22(2). – С. 17–24.

21. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна підтримка підлітків у притулку для неповнолітніх. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2009. № 2. С. 77-80.

22. Захаров О. І. Як подолати страх у дітей. - М .: Просвіта, 1986. – С. 109.

23. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен/ Т.В. Іванова, І. Зимогляд// Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. - Суми : СумДУ, 2015. – С. 237-239.

24. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Є. М. Калюжна. – Київ, 2008. – 29 с.

25. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22.

26. Камінська О. Розвиток емоційної сфери, пізнавальних психічних процесів. Соціалізація старших дошкільників / О. Камінська // Психолог довкілля. – 2010. - №2. – С. 1 – 40.

27. Кіріченко, Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку/ Д. І. Кіріченко // Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 156-159.

28. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

29. Корекційно-розвивальна програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч. метод. посіб. Київ: НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.

30. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

31. Лепихова, Л.А. Міжособистісні стосунки. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. – С. 71–72.

32. Лодатко Є.О. Педагогічні моделі, педагогічне моделювання і педагогічні вимірювання : that is that? / Є.О. Лодатко // Педагогіка вищої школи : методологія, теорія, технології // Вища освіта України : Теоретичний та науково-методичний часопис. У 2-х тт. – Вип. 3. – 2011. – Т. 1. – С. 339–344.

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

34. Максименко С. Д. Індивідуальні особливості мислення дитини / С. Д. Максименко. – К.: Знання УРСР, 1977. – 48 с.
35. Максименко С. Д. Психологія особистості / Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. — К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. — 296 с.
36. Марінушкіна О. Є., Ю. О. Замазій. Порадник практичного психолога. Основа, 2007. 240 с.
37. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
38. Ніколаєва І. С. Конструктивна агресивність як умова гарантійного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці / І. С. Ніколаєва // Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень: Тези доп. IV Міжнар. конф. молодих науковців, м. Київ, 26-28 вересня 2001р. – К.: Київ ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2001. – С. 93-94.
39. Ніколаєва І. С. Методологічні та методичні основи побудови тренінгу корекції деструктивної агресивності / І. С. Ніколаєва // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2003. – Т.5, Ч.3. – С. 231-238.
40. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. На здобуття наук.ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Я. М. Омельченко. – Київ, 2006. – 20 с.
41. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук. – К.: Шк.. світ, 2011. – 112с.
42. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підруч. для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Либідь, 2004. – 574 с.

43. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень /О. Осадько //Психолог. – 2004. - №7. – С. 25-30.

44. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.

45. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності // Психологічна наука і освіта, N 2, 1998. – С. 11 - 17.

46. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 616 с.

47. Рибалка В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання / В. В. Рибалка // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.

48. Руденок А., Голець І. Вплив тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни. Psychology Travelogs (Психологічні травелоги): науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький національний університет. 2022. № 2.

49. Сергеева Н. В. Особливості взаємодії молодших підлітків у малих групах школярів / Н. В. Сергеева // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : Збір-ник наукових праць. – Вип. 14, кн. I. – С. 469–477.

50. Скрипченко О.В. Загальна психологія: підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.

51. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / С. О. Ставицька. – Київ, 1999. – 19 с.

52. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб.

наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. – Вип. 13. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – С. 299–301.

53. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник / Л.Г. Терлецька. - К.: Главник, 2006. - 144 с.

54. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

55. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору. Матеріали XII-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) (Хмельницький, 24-25 листопада 2022 року / За ред. проф. О.М.Гомонюк / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, каф. психол. та педагог. – Хмельницький: Каф. психол. та педагог., 2022. 115 с.

56. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд / Изд. подгот. М. Г. Ярошевский. — М.: Наука, 1989. — 455 с.

57. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. – 2014. – Вип. 23. – С. 663-676.

58. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / О. О. Халік. – Київ, 2010. – 20 с.

59. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків / Чуйко О.В, Іванова І.В // Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Том XI. Випуск 16.

Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017 – С. 215-226.

60. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка // Вісник. – Х., 2006. – №16. – С.166-177.

61. Ялінь А., Льовент Б., Кайя Н. Діти і війна: навчання технік зцілення. Робочий зошит. Ін-т псих. здоров'я укр. катол. ун-ту, 2012. 42 с.

62. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / І. А. Ясточкіна. – Київ, 2011. – 20 с.

**ДОДАТОК А**  
**ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (ТЕСТ**  
**СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА)**

Бланк ситуативної (реактивної) тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4

18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

ДОДАТОК Б

**ОЦІНКА РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (ТЕСТ  
СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА)**

Бланк особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№	Ситуації	Відповіді			
		Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
21	У мене буває веселий настрій	1	2	3	4
22	Я буваю роздратований	1	2	3	4
23	Я часто буваю в розпачі	1	2	3	4
24	Я хотів би, щоб мені таланило	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил	1	2	3	4
25	Я сильно хвилююсь через неприємності	1	2	3	4
27	Я спокійний	1	2	3	4
28	Мене хвилюють можливі труднощі	1	2	3	4
29	Мене занадто хвилюють дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю досить щасливим	1	2	3	4
31	Я все сприймаю близько до серця	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе	1	2	3	4

	беззахисним				
32	Невистача впевненості	1	2	3	4
35	У мене буває "хандра"	1	2	3	4
36	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій	1	2	3	5
37	Будь-які дрібниці відволікають мене	1	2	3	4
38	Буває, що я почуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Я хвилююсь коли я стурбований	1	2	3	4

## ДОДАТОК В

### ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА

**Мета:** вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою.

**Інструкція:** тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

#### Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?

14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

#### ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?

16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?

18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді? 20. Чи схожий ти на однокласників?

21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?

22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?

24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?

25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?

27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?

28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєшся із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?

32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?

38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?

41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?

42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?

44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?

45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?

46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?

#### ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

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

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

- 1- 11+ 21- 31- 41 + 51-
- 2- 12- 22+ 32- 42- 52-
- 3- 13- 23- 33- 43+ 53-
- 4- 14- 24+ 34- 44+ 54-

- 5- 15- 25+ 35+ 45- 55-
- 6- 16- 26- 36+ 46- 56-
- 7- 17- 27- 37- 47- 57-
- 8- 18- 28- 38+ 48- 58-
- 9- 19- 29- 39+ 49-
- 10-20+ 30+ 40- 50-

### Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58- ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, — це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50% підвищена тривожність; понад 75% — висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

1. Загальна тривожність у школі: 2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 S=22

2. Переживання соціального стресу: 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 S=11

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху: 1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 S=13

4. Страх самовираження. 27,31,34,37,40,45 S=6

5. Страх ситуації перевірки знань. 2,7,12,16,21,26 S=6

6. Страх невідповідності очікуванням оточення. 3,8,13,17,22 S=5

7. Низька фізіологічна опірність стресові. 9,14,18,23,28 S=5 8.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.  
2,6,11,32,35,41,44,47 S=8

## ДОДАТОК Г

**АНКЕТА МЕТОДИКИ «ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ» ДЖ.  
ТЕЙЛОРА**

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

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

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

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

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

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

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.

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

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

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

34. Я легко збудлива людина.

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

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

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

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

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

42. У мене рідко буває головний біль.

43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.

44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.

45. Я впевнений у собі.

#### ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКА В

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більше ніж інші.

48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

### **Обробка результаті.**

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

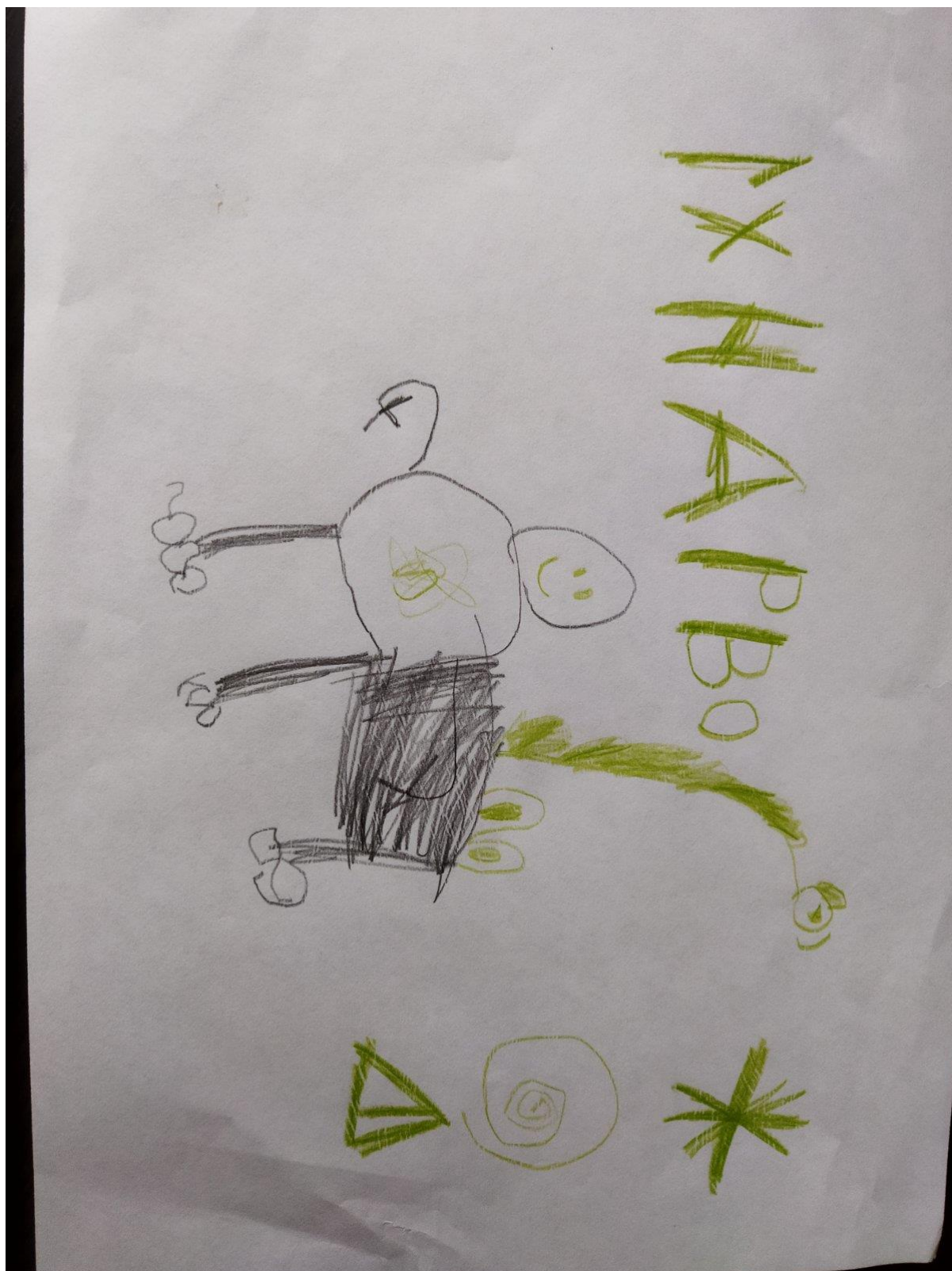
16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

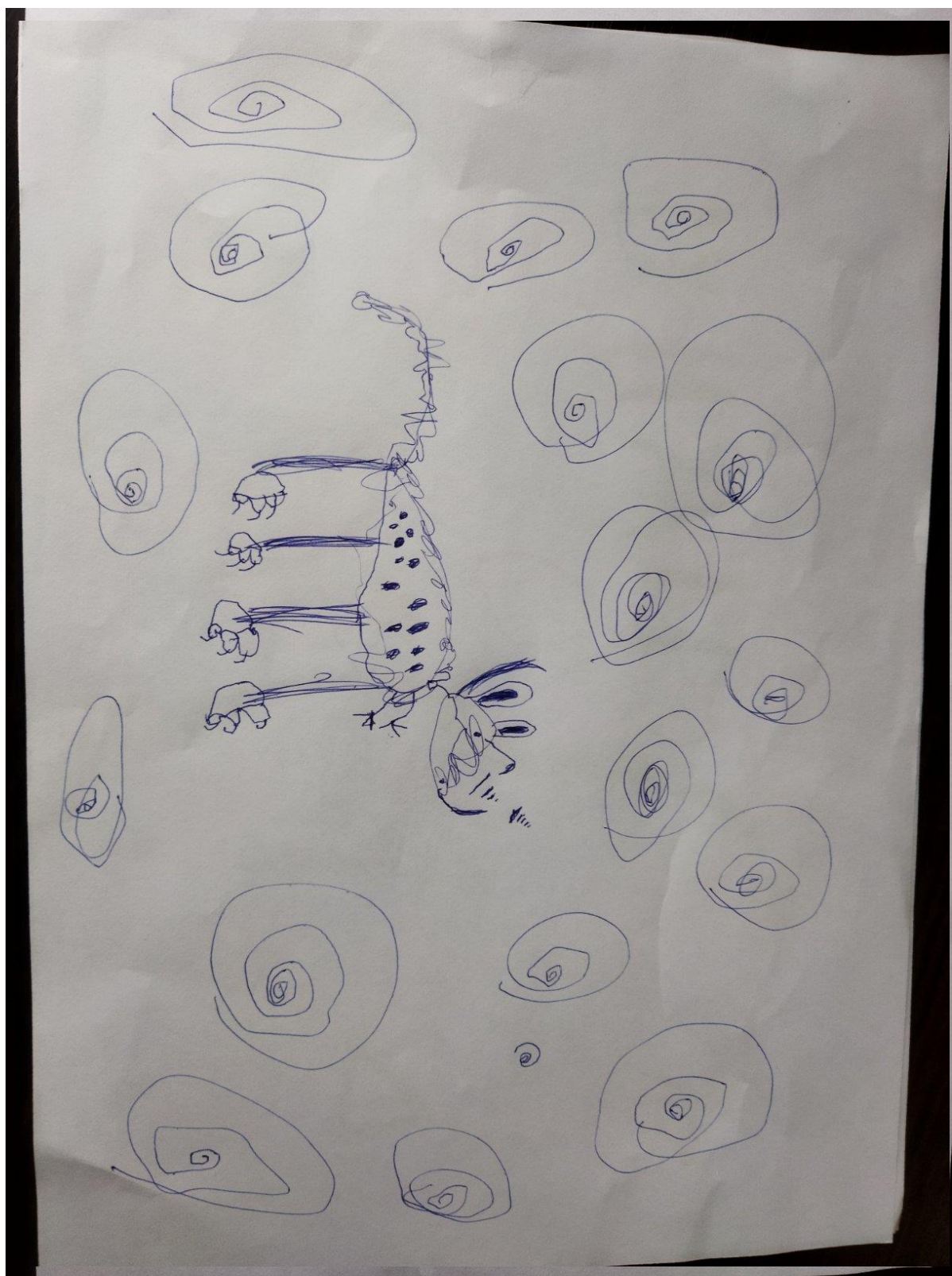
24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів – високий

## ДОДАТОК Д



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

