МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології, педагогіки та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Діагностика та корекція рівня тривоги дітей із ООП в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною

Здобувача вищої освіти
першого(бакалаврського) рівня
ПСБ-19-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія» _____ **М.М. Бачинська**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ **І.О. Пєтухова**
підпис наукового керівника к.пед.н., доцент

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **О.Г. Льовкіна**
підпис керівника ОПП д.філос.н., професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та соціології
протокол від «13» червня 2023 р. № 17

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова**, кандидат
підпис педагогічних наук,
доцент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 2 15.06.23 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 02.05.2023 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90/5/A 19.06.23 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М.О. Сова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ С.О. Дєніжна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології, педагогіки та соціології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри

психології, педагогіки та соціології

_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Бачинської Марини Миколаївни

Тема кваліфікаційної роботи: **«Діагностика та корекція рівня тривоги дітей із ООП в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною»**.

Затверджена наказом ректора від «17» листопада 2022 № 1217

Термін подачі закінченої роботи: 30.05.2023

Цільова установка: на підставі аналізу наукової літератури визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами; проаналізувати психодіагностичний інструментарій дослідження рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами; емпірично дослідити рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами; представити програму подолання тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами.

Мета дослідження: теоретико-методологічно обґрунтувати та емпірично вивчити тривогу у дітей із особливими освітніми потребами, створити програми психологічного супроводу дітей із високим рівнем тривоги, задля її зниження.

Об'єкт дослідження – тривога у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – тривога у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною.

База дослідження: Дослідження проведено на базі закладу середньої освіти м. Ірпінь, Київської області.

Вихідні дані до роботи: результати психодіагностики з використанням комплексу методик, результати діагностичного дослідження, психокорекційна програма.

Перелік графічного матеріалу: 4 додатки, 1 таблиця, 4 діаграм.

1. Календарний план виконання роботи

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи		
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	Вересень 2022	Вересень 2022
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	Квітень 2023	Квітень 2023
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	Травень 2023	Травень 2023
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	Травень 2023	Травень 2023
5.	Отримання відгуку керівника роботи	Червень 2023	Червень 2023
6.	Попередній захист роботи	Травень 2023	Травень 2023

7.	Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	Червень 2023	Червень 2023
8.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	Червень 2023	Червень 2023
9.	Захист роботи	Червень 2023	Червень 2023

2. Дата видачі завдання «червень» 2023 р.
3. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.О. Пєтухова
4. Керівник освітньо-професійної програми _____ О.Г. Льовкіна
5. Завдання до виконання отримав
   здобувач вищої освіти _____ М.М. Бачинська

АНОТАЦІЯ

на кваліфікаційну роботу

(Бачинської Марини Миколаївни) «Діагностика та корекція рівня тривоги дітей із ООП в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною». Дипломна робота освітнього рівня – бакалавр, на правах друку. Спеціальність – 053 Психологія. Ірпінь, 2023.

Дипломна робота на тему «Діагностика та корекція рівня тривоги дітей із ООП в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною». Для успішного досягнення поставленої мети в роботі розглянуто наукову літературу, психодіагностичний інструментацій, підібрані вправи та ігри для психокорекційного заняття.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному вивченні тривоги у дітей із особливими освітніми потребами, створенні програми психологічного супроводу дітей із високим рівнем тривоги, задля її зниження.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;
2. Проаналізувати психодіагностичний інструментарій дослідження рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;
3. Емпірично дослідити рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;
4. Представити програму подолання тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами.

Поставлені завдання спрямовані на вивчення та систематизацію наукових знань щодо проблеми тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, аналізі психодіагностичного інструментарію, а також на розробку психокорекційної програми з урахуванням вікових та психічних особливостей дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами.

Об'єкт дослідження – тривога у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – тривога у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною.

Дослідження було проведено на базі закладу середньої освіти у м. Ірпінь. До експерименту було залучено 10 дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, які навчаються за змішаною формою (очно і дистанційно).

Результати дослідження були апробовані та представлені у матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції з питань розвитку комунікативної компетентності дітей дошкільного віку. Конференція відбулася 20 квітня 2023 року в місті Ірпінь.

Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 71 сторінка, з них – 47 сторінок основного тексту. Список використаних джерел охоплює 3 сторінки. Робота містить 4 додатки, 1 таблицю, 4 діаграми.

Ключові слова: тривога, тривожність, діти молодшого шкільного віку, особливі освітні потреби.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2022-2023 рр.

Рік захисту роботи – 2023 р.

ANNOTATION

for the qualification work

(Bachynska Maryna Mykolaivna) "Diagnosis and Correction of Anxiety Levels in Children with Special Educational Needs in Conditions of War-Induced Remote Learning". Bachelor's thesis, eligible for publication. Specialization: 053 Psychology. Irpin, 2023.

The diploma work is devoted to the topic "Diagnosis and Correction of Anxiety Levels in Children with Special Educational Needs in Conditions of War-Induced Remote Learning." In order to successfully achieve the set goal, the work explores scientific literature, psychodiagnostic tools, and selects exercises and games for psychotherapeutic sessions.

The research aims to provide theoretical and methodological justification as well as empirical study of anxiety in children with special educational needs, and to develop a program for psychological support aimed at reducing their high levels of anxiety.

To achieve this goal, the following research objectives were set:

1. Determine the theoretical and methodological approaches to studying the problem of anxiety in younger school-aged children with special educational needs.
2. Analyze the psychodiagnostic tools for assessing anxiety levels in younger school-aged children with special educational needs.
3. Empirically investigate the levels of anxiety in younger school-aged children with special educational needs.
4. Present a program for overcoming anxiety in younger school-aged children with special educational needs.

The objectives set aim to study and systematize scientific knowledge regarding anxiety issues in younger school-aged children with special educational needs, analyze the psychodiagnostic tools, and develop a psychotherapeutic program that takes into account the age and psychological characteristics of younger school-aged children with special educational needs.

The object of the research is anxiety in younger school-aged children.
The subject of the research is anxiety in younger school-aged children with special educational needs in conditions of war-induced remote learning.

The research was conducted at a secondary educational institution in Irpin. A total of 10 younger school-aged children with special educational needs, who were studying in a blended learning format (both in-person and remote), were involved in the experiment.

The qualification work consists of an introduction, three chapters, conclusions for each chapter, a general conclusion, a list of references, and appendices. The total volume of the work is 71 pages, with 47 pages comprising the main text. The list of references covers 3 pages. The work includes 4 appendices, 1 table and 4 diagrams.

Keywords: anxiety, worry, younger school-aged children, special educational needs.

The qualification work was carried out in the years 2022-2023.

The defense of the work took place in 2023.

ЗМІСТ

ВСТУП 11

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ 16

1.1. Тривога як психологічна проблема особистості у сучасному світі 16

1.2. Психологічні особливості прояву тривоги у дітей молодшого шкільного віку 19

1.3. Психологічний аналіз тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби 24

Висновки до розділу І 30

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОГИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 33

2.1. Обгрунтування психодіагностичного інструментарію та організація психодіагностичного дослідження рівня тривоги молодших школярів із особливими освітніми потребами 33

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривоги у молодших школярів, що мають особливі освітні потреби 37

Висновки до розділу ІІ 41

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОГИ 43

3.1. Теоретичне обгрунтування програми психологічного супроводу молодших школярів із високим рівнем тривоги 43

3.2. Рекомендації батькам і педагогам щодо зменшення тривоги у дітей із особливими освітніми потребами 50

Висновки до розділу ІІІ 52

ВИСНОВОКИ 53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 55

ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривога є досить поширеним явищем у сучасному світі і може мати різні причини та наслідки. Сучасний світ, повний новин, соціальних мереж, технологій та швидкого темпу життя, може також сприяти збільшенню рівня тривоги серед людей. Наприклад, постійний потік інформації та соціальний тиск можуть спричинити перенапруження та невпевненість у себе, що може призвести до тривожних розладів. На даний час тривогу провокує введення військових дій, саме ця ситуація може бути особливо складною для тих, хто проживає/проживав у зоні зіткнення або був безпосередньо залучений до нього. Війна – це надзвичайна ситуація, коли загроза фізичної безпеки є постійною, яка може викликати надмірний рівень тривоги та стресу.

Тривога у дітей може мати різні причини та прояви. Діти можуть бути тривожними через різні ситуації, такі як переїзд до нового місця проживання, розлучення батьків, шкільні проблеми, проблеми зі здоров'ям, наявність страхів і фобій тощо.

Симптоми тривоги у дітей можуть бути різними, але зазвичай вони включають нервовість, роздратованість, втому, нездатність сконцентруватися, скарги на фізичні симптоми (наприклад, біль у животі або головному мозку), а також нездатність заснути або прокинутися вночі.

Дослідження рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами є дуже актуальним, оскільки діти з особливими потребами, такі як діти з аутизмом, порушеннями уваги, гіперактивністю, затримкою психічного розвитку, дислексією, дисграфією та іншими порушеннями, можуть бути особливо вразливими до стресу і, як наслідок, рівень їхньої тривоги зростає, що значною мірою позначається на психологічному благополуччі, якості навчання, комунікації із однолітками.

Актуальність дослідження дозволяє зрозуміти, які чинники спричиняють тривогу у дітей із особливими освітніми потребами та які

підходи до підтримки їхнього емоційного благополуччя можуть бути найбільш ефективними. Це може включати розробку індивідуальних планів підтримки, супровід психологів засобами впливу на психоемоційну сферу дітей, а також психоедукацію батьків і вчителів, щодо досліджуваної проблеми.

Оскільки діти з особливими потребами часто мають складнощі у соціальній взаємодії та адаптації до шкільного середовища, розуміння їхнього рівня тривоги може допомогти забезпечити їм належну підтримку та сприяти їхньому успіху в навчанні та житті.

Актуальність дослідження, у тому числі, полягає у необхідності діагностування рівня тривоги у дітей із особливими освітніми потребами та формування у них навичок зниження рівня тривоги для оптимізації власного психоемоціного стану.

Методологічну основу визначення рівня тривоги становлять дослідження зарубіжних учених: Д. Барлоу, М. Селігмана, Р. Лазаруса, А. Бека, М. Йеззерса, К. Хорні, А. Адлера, К. Юнга, Г. та інші; вітчизняних дослідників: Г. Костюк, М. Кадемія, М. Козяр, Г. Ткачук.

Тривога стала предметом вивчення багатьох видатних психологів та фізіологів. Так, згідно з Д. Барлоу, тривога є нормальною реакцією організму на загрозу або стресову ситуацію. Проте, коли тривога стає надмірною та перешкоджає нормальному функціонуванню людини, вона може бути показником тривожного розладу. За М. Селігманом, тривога може бути корисною для людини, оскільки вона допомагає у боротьбі зі стресом та небезпекою. Однак, якщо тривога стає надто сильною або тривалою, вона може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю. За теорією Р. Лазаруса, тривога виникає у результаті впливу двох факторів: фізичної реакції та оцінці ситуації. М. Йеззерс вважає, що тривога є природним і необхідним емоційним станом, який допомагає нам виживати в небезпечних ситуаціях. Однак, якщо тривога стає частим і надмірним станом, вона може

стати серйозною проблемою. К. Хорні вважала, що першочерговою причиною тривоги стає відчуття небезпеки у міжособистісних стосунках. А. Адлер дотримувався думки, що тривога – це захисний механізм, який змушує людину боятися робити щось, що може зазнати невдач. К. Юнг зазначав, що *навязування*? суспільної думки може спровокувати у людини відчуття непотрібності та пригнічує творчі потенціал. Оскільки проблема тривоги молодших школярів із особливими освітніми потребами в умовах війни не була достатньо вивчена вітчизняними та зарубіжними науковцями, це зумовило вибір теми нашого дослідження «Діагностика та корекція рівня тривоги дітей із особливими освітніми потребами в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною».

Об'єкт дослідження: тривога у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: тривога у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах дистанційного навчання, зумовленого війною.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному вивченні тривоги у дітей із особливими освітніми потребами, створенні програми психологічного супроводу дітей із високим рівнем тривоги, задля її зниження.

Відповідно до мети дослідження нами були окреслені наступні **завдання:**

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;
2. Проаналізувати психодіагностичний інструментарій дослідження рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;
3. Емпірично дослідити рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;

4. Представити програму подолання тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами.

Для розв'язання поставлених завдань нами був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження методів:

а) теоретико-аналітичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація основних положень теоретика-методологічних підходів до дослідження рівня тривоги молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;

б) емпіричні – спостереження, психодіагностичні методики: тест «Шкільної тривожності» (А. Філіпс); Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А. Прихожан); Проективна методика «Школа тварин»; Проективний тест особистих взаємовідносин, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночок».

в) методи активного навчання – програми зниження рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами;

г) методи математичної статистики – кореляційний аналіз та методи порівнянь із подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням результатів.

Експериментальною базою дослідження став Ірпінський академічний ліцей «Мрія». Загальна вибірка досліджуваних склала 10 осіб молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами, які навчаються за змішаною формою (очно і дистанційно).

Апробація результатів роботи була представлена у матеріалах міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної адаптації в умовах кризового суспільства» (20 квітня 2023року, місто Ірпінь).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (24 найменування) та 4 додатків. Основний зміст роботи

викладений на 47 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 71 сторінку.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

1.1. Тривога, як психологічна проблема особистості у сучасному світі

Тривога є однією з найбільш поширених психологічних проблем у сучасному світі. Вона може мати різноманітні причини, такі як стрес, невизначеність, невпевненість у своїх здібностях, страх перед невідомим, негативний минулий досвід, загострення проблем у взаєминах із близькими людьми тощо. Це стан, коли людина відчуває необґрунтовану тривогу, страх або напругу, яка може перешкоджати нормальному функціонуванню і якості життя [9].

Тривога та тривожність – це два поняття, які часто не розмежовують, однак вони мають деякі відмінності.

Тривожність – це стан тривалої підвищеної тривоги, який може виникати без наявності конкретної причини. Тривожність зазвичай є менш інтенсивною, але більш тривалою, ніж тривога, і може бути супроводжена різними фізичними та психологічними симптомами, такими як нервозність, роздратованість, втома, нездатність до концентрації та інші.

Тривога – це короткочасний емоційний стан, що виникає у відповідь на певну конкретну ситуацію, і зазвичай є більш інтенсивною та фізично відчутною, ніж тривожність. Тривога може бути корисною, оскільки вона допомагає підготуватися до небезпеки або зробити важливе рішення. За А. Беком, тривога – це стан, коли людина переживає невизначені, невідомі загрози, які можуть статися у майбутньому. Г. Сельє охарактеризував тривогу, як загальну реакцію організму на будь-який стресовий подразник. Проте у загальному розумінні тривога – це негативно забарвлений емоційний стан, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття [].

Існує безліч причин, які сприяють зростанню тривоги у сучасному світі. Деякі з найбільш поширених причин такі:

- Медіа: соціальні мережі можуть сприяти почуттю відчуження, самоізоляції, неконструктивного порівняння себе з іншими та перебільшенню ідеалів.
- Економічна нестабільність: невизначеність щодо майбутньої кар'єри, високі рівні безробіття та дефіцит фінансових ресурсів.
- Небезпечні світові події: політична нестабільність, терористичні напади, природні катастрофи, епідемії та війни.
- Стресові ситуації на роботі та в особистому житті: надмірне навантаження, складні відносини з колегами, проблеми з родиною або близькими людьми, втрата роботи або розлучення.
- Загальна культурна атмосфера: багато країн відображають культуру, що сприяє більш високим рівням тривоги і депресії. Культура, що поширює стигму навколо психічних захворювань, може викликати сорому, що може призвести до зниження психічного здоров'я.

Вивчаючи тривогу, неможливо оминути теорії її вивчення:

- Теорія вивчення стверджує, що тривога виникає в результаті навчання. Згідно з цією теорією, тривога виникає на основі минулих негативних наслідків.
- Теорія біологічних факторів зазначає, що тривога виникає через певні фізіологічні фактори, такі як хімічні реакції в мозку, або рівень гормонів стресу. Ці фактори можуть бути спричинені певними генетичними та середовищними факторами.
- Теорія когнітивних процесів стверджує, що тривога виникає в результаті сприйняття певних ситуацій як загрозливих, або небезпечних. За цією теорією, якщо людина сприймає ситуацію як небезпечну, то вона може відчувати тривогу навіть без наявності реальної загрози.

- За теорією соціального впливу – тривога може бути спричинена соціальними факторами, такими як: груповий тиск або соціальна ізоляція. За цією теорією, люди можуть відчувати тривогу як реакцію на соціальний тиск або стереотипи.

Також важливо зазначити, що тривога не є лише наслідком зовнішніх факторів: іноді тривожні стани можуть бути пов'язані з внутрішніми факторами, зокрема: погляди на світ, вірування та життєвий досвід [].

Для багатьох людей тривога може стати серйозною проблемою, яка суттєво впливає на їхнє життя і роботу, фізичне та психічне здоров'я, взаємини з близькими та соціальну активність. Людина, яка страждає від тривоги, може почуватися збентеженою, перейматися незначними речами, відчувати неприємні фізичні симптоми (наприклад, підвищене серцебиття, потовиділення, дихальні проблеми), мати труднощі зі сном та концентрацією, а також відчувати загальну втомленість [9].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 264 мільйонів людей у світі страждають від тривожних розладів, що свідчить про серйозність цієї проблеми.

У сучасному світі існують різноманітні методи лікування тривожних розладів, такі як психотерапія, фармакотерапія, медитація та інші. Також важливою є попередження тривоги шляхом зниження рівня стресу, збереження позитивного настрою, здорового способу життя та уникнення негативних впливів зовнішнього середовища. Крім того, існують різноманітні методи психотерапії, які можуть допомогти людині подолати тривожні стани. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити негативні думки та поведінкові звички, що можуть поглиблювати тривогу. Також існують терапії, які фокусуються на емоційному розрядженні та підтримці, такі як емоційно-орієнтована терапія або групова терапія [4].

Тривога може виявлятися у різних формах, таких як: загальна тривога, соціальна тривога, панічні атаки та інші. Кожна з цих форм може вимагати

окремого підходу до лікування, тому важливо звернутися до фахівця для точної діагностики та вибору оптимального методу лікування.

Важливо розуміти, що тривога є нормальною емоцією, і кожна людина час від часу може її відчувати. Однак, коли тривога стає тривалою у часі й перешкоджає нормальному життю, то потрібно звернутися до фахівця та розглянути можливі методи подолання тривоги.

Тривога може мати різні негативні наслідки на життєдіяльність людини, які впливають на різні аспекти життя, такі як емоційний стан, поведінку, здоров'я та соціальні відносини. Нижче наведено деякі з можливих наслідків тривоги:

- Стрес, що може впливати на фізичне та емоційне здоров'я людини.
- Депресія, яка може суттєво погіршити якість життя та знизити мотивацію до дій.
- Зниження продуктивності та концентрації на задачах.
- Проблеми соціальної адаптації та труднощі зі спілкуванням та встановленням соціальних зв'язків.
- Фізичні проблеми такі як головні болі, шлунково-кишкові розлади, серцево-судинні захворювання та інші.
- Обмеження в повсякденному житті в різних аспектах життя, таких як поїздки, соціальні заходи та інші дії.

1.2. Психологічні особливості прояву тривогу у дітей молодшого шкільного віку

Тривога є нормальною реакцією на стресові ситуації, але якщо вона стає надто інтенсивною та тривалою, то може стати проблемою для дітей молодшого шкільного віку. Нижче наведені деякі психологічні особливості прояву тривоги у цій віковій групі дітей [10]:

- Фізичні симптоми: діти можуть скаржитися на біль у животі, головні болі, нудоту, запаморочення та інші фізичні симптоми, що можуть бути пов'язані зі станом тривоги.
- Постійна схильність до переживання: діти можуть переживати страх, неспокій, напругу та невпевненість, і ці почуття можуть з'являтися занадто часто.
- Страх перед розлученням: діти можуть боятися бути окремо від батьків, особливо в період переходу до школи або перших днів в новому середовищі.
- Нездатність сконцентруватися: діти можуть мати проблеми зі зосередженістю та увагою, що може впливати на їхню навчання та поведінку в класі.
- Страх перед помилками: діти можуть боятися робити помилки, що може призвести до перфекціонізму та виснажливої самокритики.
- Занадто активне уникання ситуацій: діти можуть намагатися уникнути ситуацій, які вони сприймають як загрозливі, що може призвести до соціальної ізоляції та проблем у взаєминах з однолітками.

Діти молодшого шкільного віку можуть досить сильно реагувати на військову агресію, що може спричинити у них тривогу та страхи. Особливо, якщо діти є свідками військових дій, що може спровокувати різні емоційні та поведінкові реакцій. Наприклад, діти можуть відчувати страх перед тим, що вони можуть стати жертвою агресії, або що їх батьки або рідні можуть постраждати. Також, вони можуть демонструвати депресивний настрій, відчувати тривогу та постійно відчувати тривогу [].

Ще однією травмуючою ситуацією у сучасних дітей став блек аут. Під час цього періоду дітям довелося пережити достатньо складні часи. Їм довелося пристосовуватись до нових реалій життя та постійної загрози власному здоров’ю. Пристосовуватись довелося і до навчання, яке зазнало власних негативних змін. Ці фактори можуть спровокувати у дітей підвищення рівня

тривоги, меланхолічного настрою, невпевненості у майбутньому, страх з життя.

Страх і тривога – одні із розповсюджених негативних станів. Коли людина відчуває страх, то вона може пояснити причину та предмет своїх побоювань. З тривогою все набагато складніше, адже в силу обставин та віку, дитина не може пояснити причини виникнення даного стану. Зазвичай тривога провокує страх перед чимось/кимось. Саме у цьому віці, діти починають цікавитись темою смерті, їм необхідно знати, що їх близькі не помруть у найближчий час. У цей період виникає страх та тривога за близьке оточення [21].

У молодшому шкільному віці причиною постійних тривог є навчальний процес. Страх не відповідати соціальним очікуванням близького та авторитетного оточення (батьки, педагоги), у майбутньому може спричинити постійні тривоги стосовно власних сил та обізнаності, відповідно страждає самооцінка школярів. Найбільш частою причиною шкільних страхів стає страх перед негативною оцінкою. У результаті отримання цієї негативної оцінки, у свідомості дитини може закарбуватися передчуття невдачі, що ми називаємо тривогою [21].

Тривога, як емоційний стан, змушує відчувати напругу, побоювання несприятливого розв’язку подій, проявами чого стають: замкнутість, плаксивість, часті істерики, рухова та когнітивна загальмованість, небажання вчитися тощо.

Найбільш тривожним для молодших школярів стає зріз знань, що може вплинути на оцінку. Діти незадовільною оцінкою бояться «підвести» дорослих, зіпсувати їхній настрій та отримати покарання. Високий рівень тривоги дитини можна розглядати як елемент несприятливого розвитку її особистості.

Тривога стає стійкою, якщо дитина відчуває і чує від батьків та вчителя постійне незадоволення навчальною роботою, отримує зауваження, докори,

інші різновиди негативного оцінювання. Негативний результат можна отримати і тоді, коли дитина успішно навчається, але батьки очікують від неї чогось більшого та висувають до неї завищені вимоги [21].

Серед причин виникнення тривоги у дітей молодшого шкільного віку слід зазначити такі [21]:

- відсутність відчуття фізичної безпеки (першочергова потреба людини);
- відстороненість і ворожість, що демонструються дорослими – дітям важливо відчувати захищеність, любов та підтримку з боку дорослих;
- тривоги батьків зазвичай зустрічаються ситуації, коли батьки діляться з дитиною своїми переживаннями та думками, що з точки зору психології є неприпустимим, адже під час цього дитина може сприйняти себе як єдину причину стурбованості батьків;
- завищені вимоги з боку батьків;
- авторитарний стиль спілкування дорослого з дитиною: для дітей, будь-якого віку важливо відчувати себе вагомим у суспільстві, якщо дорослий давить дитину авторитетом, то у дитини розвивається невпевненість у собі;
- негнучка, догматична система виховання: будь-які нестандартні ситуації, з якими дитина зіштовхується вперше, може спровокувати тривогу, адже порушується відчуття безпеки;
- несприятливі мікросоціальної та побутові умови;
- протиріччя між високим рівнем домагань, викликаними захвалюванням, і реальними можливостями дітей: дитина розуміє, що не задовольняє очікувань та потреб батьків/педагогів, у результаті чого нижча оцінка може зашкодити самооцінці дитини та викликати непереборне відчуття страху та тривоги.

Основним із наслідків підвищення рівня тривоги у дитини є зниження рівня її самооцінки, що в результаті призводить до погіршення навчальної успішності. Зневіра у власних силах викликає у дитини непевність у собі,

бездумне дотримання вказівок дорослих, страх проявляти ініціативу, пасивність, бездумне заучування навчального матеріалу [19, 21].

За таких умов батьки часто роблять помилки, які провокують ще більші ускладнення та, відповідно, підвищується рівень тривоги у дитини. Серед розповсюджених помилок є наступні: батьки часто загострюють свою увагу на навчальні продуктивності та невдач дитини, що підсилює її емоційну напругу. Аби не зіпсувати стосунків з дитиною, дорослим важливо зосереджувати увагу на найменших досягненнях дитини, що дозволить знизити рівень тривоги дитини та сприятиме підвищенню навчальної успішності, мотивації [21].

Рівень тривоги дитини багато в чому залежить від тривоги дорослих, які її оточують. Також на рівень тривоги можуть вплинути незадоволення батьків їхньої роботою, місцем проживання, фінансовим станом, соціальним статусом. Навчальна тривога починає формуватися ще в дошкільному віці. Цьому сприяють, як авторитарний стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги батьків та постійні порівняння своєї дитини з рештою дітей. Заклопотаність батьків щодо вибору гідної школи та професійного вчителя, може негативно вплинути на емоційний стан дитини. Окрім того, що батьки хочуть обрати найкращий навчальний заклад та найкращого вчителя, також вони хочуть щоб дитина відповідала терміну «найкращий», наймаючи репетиторів. У таких ситуаціях батьки не зважають на бажання та потреби дитини. Навантажений інтенсивним навчанням, організм дитини може дати збій, відповідно дитина може захворіти, зникнути бажання вчитись, а тривога стосовно майбутнього навчання буде поступово збільшуватися [21].

Тривога у молодших школярів може бути спровокованою через суперечливі вимоги до дитини з боку матері та батька. Коли дитина приходить до школи, у її оточенні з'являється вчитель, який має великий авторитет. У цей період ні батьки, ні вчителі не повинні підривати авторитет одне одного [18, 20].

Важливо не піддавати сумніву власні вчинки та дії. Якщо дорослий не дотримується того, чому вчить, у дитини виникає відчуття подвійних стандартів та незахищеності, адже дії дитини, яка у свою чергу наслідує дорослого, можуть обурити дорослого, що призведе до конфлікту.

1.3. Психологічний аналіз тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби

Тривога у дітей молодшого шкільного віку, які мають особливі освітні потреби, може бути складною для розуміння, діагностики і корекції. Особливі потреби можуть включати різні види фізичних, когнітивних або психічних недоліків, що можуть бути викликані захворюваннями, порушеннями розвитку або генетичними проблемами [2].

Існує перелік дефектів фізичного та психічного розвитку дітей, які за своєю природою по-різному впливають на них.

До категорії дітей з порушеннями слуху належать діти, які мають стійке (тобто слух відновити не можна), двостороннє (на обидва вуха) порушення слухової функції, при якому звичайне (на слух без застосування засобів компенсації) мовленнєве спілкування з оточуючими ускладнене (туговухість) або неможливе (глухота). Сприйняття у таких дітей обмежене та розвивається у зміненому вигляді. Розвиток слухового сприйняття на недостатньому рівні. Рухова чутливість менш розвинена, але зорове сприйняття і вібраційна чутливість більш розвинена. Мислення зазнає негативних наслідків обмеженості слухового сприйняття. Пам’ять у дітей із порушенням слуху зазнає змін, тобто менш стійко і тривало зберігаються точні образи об’єктів на відміну від дітей, які чують. Обсяг уваги залежить від точності образів об’єктів, які сприймаються. Розвиток емоційно-вольової сфери залежить від багатьох чинників, особливо важливо звернути увагу на батьків дитини. За результатами досліджень було виявлено, що діти з порушенням слуху, які мають глухих батьків, більш допитливі серед однолітків, намагаються

домінувати у соціумі, а діти не глухих батьків – більш сором'язливі та невпевнені у собі [1].

Діти із порушенням зору сприймають світ обмежено, через дотик, запах та слух. Психічний розвиток дітей з порушенням зору може виявлятися в інших особливостях порівняно зі зрячими дітьми. Діти з порушенням зору можуть мати обмежений доступ до візуальної інформації, що може впливати на їх сприйняття світу. Порушення зору може впливати на когнітивний розвиток дитини. Діти з порушенням зору можуть мати затримки у розвитку абстрактного мислення і концептуального розуміння, оскільки їм може бути складніше отримати візуальну інформацію про навколишній світ. Також проблеми виникають у соціальні взаємодії, відчувати певний рівень соціальної ізоляції і потребувати спеціальної підтримки для розвитку соціальних навичок і емоційного благополуччя. Розвиток емоційно-вольової сфери у дітей з порушенням зору може вимагати особливої уваги та підтримки. Діти з порушенням зору можуть потребувати додаткової підтримки в розвитку свідомості про свої емоції та вміння регулювати їх. Також вони можуть мати складнощі у сприйнятті невербальних сигналів та емоційних виразів інших людей. Важливо надавати їм можливості для навчання соціальних навичок, таких як спілкування, виявлення емпатії, розвиток соціальної взаємодії та вирішення конфліктів [1].

Діти з порушенням мовлення можуть мати особливості в розвитку психічних процесів, пов'язаних з мовленнєвими навичками, сприйнятті і розумінні мовлення інших людей. Вони можуть мати обмежену здатність розрізняти звуки, слухати і розуміти слова, фрази і інструкції. Порушення мовлення ускладнює виразність та точність висловлювання думок і почуттів. Діти можуть мати обмежену словникову запас, труднощі зі формулюванням речень або недостатню вправність у використанні мови. Виникають проблеми із розвитком пам'яті та запам'ятовування слів та словосполучень. Обмежена можливість висловлювати свої думки може впливати на розвиток

абстрактного мислення, концептуального розуміння та розв'язання проблем. Діти із порушенням мовлення мають проблеми із вираженням своїх емоцій та сприйнятті емоцій інших, потребують у додатковій підтримці, чутливі до стресу та проявів тривоги [1].

Діти із інтелектуальними порушеннями мають затримки у когнітивному (мислення, сприйняття, увага, пам'ять та розуміння; їхня здатність до вирішення проблем та усвідомлення абстрактних понять може бути обмеженою), соціальному та мовленнєвому розвитку. Діти з інтелектуальними порушеннями можуть мати змінену емоційну реактивність, що означає, що їх емоційні відповіді можуть бути менш інтенсивними або більш вираженими [1].

Діти із затримкою психічного розвитку мають проблеми у розвитку когнітивних навичок, таких як мовлення, сприйняття, мислення і навчання. Багато дітей з ЗПР мають труднощі у встановленні та підтриманні соціальних взаємин. Вони можуть мати обмежену комунікативну навичку, ускладнене сприйняття невербальних сигналів та труднощі в прояві емоцій. Діти з затримкою психічного розвитку можуть бути більш вразливими емоційно. Вони можуть відчувати емоції інтенсивніше або затримуватися на деякому рівні розвитку емоційного вираження. Також можуть виникати труднощі у регуляції своєї поведінки та контролі емоцій. Вони можуть мати проблеми зі стримуванням негативних емоцій, вираженням своїх потреб, розвитком самоконтролю та розумінням наслідків своїх дій [1].

Психічний розвиток дітей із розладами аутичного спектру характеризується деякими специфічними рисами. Діти з РАС мають значні труднощі у встановленні та підтриманні соціальних взаємин. Вони можуть проявляти обмеженість у сприйнятті та вираженні емоцій, взаємодії з іншими людьми та навіть у мовленні. Можуть мати тенденцію до ритуалів та повторювальної поведінки. Вони можуть захоплюватися певними предметами та відчувати необхідність у стабільності та структурі у своєму оточенні. У

дітей з РАС можуть бути когнітивні особливості, такі як обмеження в уявному мисленні, проблеми з абстрактним мислення тощо [1].

Психологічний аналіз тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, може включати детальну оцінку симптомів тривоги, таких як непокій, страх, паніка та інші. Зазвичай, психолог звертає увагу на дитячі прояви тривоги, такі як збудженість, агресивність, ізоляцію, зниження активності, порушення сну, зниження апетиту, слабкість, нездатність концентруватися та інші.

Для розуміння причин тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, можна використовувати різні методи, включаючи бесіди з дитиною, спостереження за її поведінкою тощо. Також можуть бути використані спеціальні тести для виявлення певних проблем, таких як порушення уваги, гіперактивність, порушення розвитку та інші [5].

На рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби впливає дистанційне навчання. Дистанційне навчання може призвести до зміни режиму дня та оточуючого середовища для дітей з особливими потребами. Це може викликати тривогу та незручність через зміну звичного ритму, непривабливість навчального оточення вдома або недостатню підтримку індивідуальних потреб. Навчання у форматі онлайн може призвести до зменшення можливостей соціальної взаємодії з однолітками та вчителями. Для дітей з особливими потребами, які мають соціальні труднощі, це може негативно відобразитися на соціалізації, оскільки вони можуть відчувати відсутність підтримки, соціальної інтеграції та можливості розвивати навички соціальної взаємодії. Дистанційне навчання може вимагати від дітей з особливими потребами більшої самоорганізації та самоконтролю. Вони можуть зіткнутися з труднощами у встановленні розкладу, управлінні часом, виконанні завдань без нагляду та підтримки вчителя. Також діти з особливими освітніми потребами, під час дистанційного навчання, можуть відчувати

недостатність індивідуальної уваги, підтримки та адаптованого навчання, яке їм потрібно для досягнення успіху.

Щодо дослідження тривог у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, застосовуються різні теоретико-методологічні підходи, зокрема [5]:

- Біопсихосоціальна модель – цей підхід базується на теорії, що проблеми здоров'я виникають в результаті взаємодії між біологічними, психологічними та соціальними факторами. Дослідження, проведені за цим підходом, можуть включати аналіз біологічних факторів (наприклад, генетичних та нейрохімічних властивостей), психологічних факторів (наприклад, особливостей особистості та психологічних механізмів розвитку тривоги) та соціальних факторів (наприклад, взаємодії з різними групами та соціальними інституціями).
- Екологічний підхід – цей підхід відображає вплив соціального середовища на розвиток тривоги у дітей. Дослідження можуть включати аналіз впливу різних соціальних чинників (наприклад, сімейного середовища, шкільного оточення, культурних та етнічних особливостей тощо) на розвиток тривоги у дітей.
- Когнітивний підхід – цей підхід зосереджується на розумінні, як діти сприймають та інтерпретують інформацію, що приходить до них, та як це впливає на розвиток їхньої тривоги. Дослідження можуть включати аналіз способу, яким діти реагують на стресові ситуації та як їхня поведінка може змінюватися в залежності від різних факторів.
- Інтеракціоністський підхід – це підхід розглядає тривогу як продукт взаємодії між дитиною та її соціальним середовищем. Дослідження можуть включати аналіз взаємодії між дитиною та різними людьми, які впливають на неї, наприклад, батьків, вчителів, ровесників, терапевтів.

Задля зниження рівня тривоги і для того аби адаптація і соціалізація пройшла правильно, у школах були відкриті інклюзивні класи. Особливість таких класів полягає у наявності асистента вчителя, який допомагає дитині адаптуватися до школи, допомогти дитині змінити провідну діяльність та соціалізуватись у класі [17].

Асистент допомагає та підтримує дитину. Під час адаптації дитина відчуває сильний стрес, адже звичне середовище змінюється на щось нове та не знайоме, на основі цієї «невідомості» у дитини може виникнути відчуття тривоги. Головна задача асистента у даній ситуації здобути довіру дитини та оберігати її певний час, поки дитина не відчує впевненість у собі [6].

Вчитель, як не диво, також є причиною тривоги у дитини із особливими освітніми потребами, адже це нова для неї людина, яка, на її думку може загрожувати їй. У цій ситуації мають дорослі мають бути готові до співпраці, задля переконання дитини, що вона у безпеці, а вчитель це та людина, яка може допомогти та підтримати.

Соціалізація серед однолітків має дещо інший механізм. Під час знайомства з іншими дитина може відчувати зацікавленість та впевненість у собі. Однокласники не несуть для неї загрозу. Але часто трапляється, що діти із ООП відчувають тривогу набагато пізніше, адже нормотипові діти бувають достатньо жорстокими і, зрозумівши, що їх однокласник дещо відрізняється від них, почати цькувати його. Саме це відсторонення та цькування, провокує у дитини із ООП сильний стрес та відчуття тривоги [8].

Навчальний процес має адаптуватися під потреби та можливості дитини, що має особливі освітні потреби. Для вчителів та асистентів головне зародити відчуття впевненості у своїх знаннях дитину. Бувають моменти коли вчителі по якихось причинах навмисно показують дитині, що вона не така як усі. Це зможе сильно травмувати дитину, що призведе до втрати мотивації до навчання та небажання ходити до школи. Ця ситуація і тривога яку відчуває дитина провокує психосоматичі захворювання, або рецидиви хвороб

(прикладом може слугувати епілептичні напади, які з кожним разом все частіше трапляються у дитини)[5].

Часто діти із особливими освітніми потребами під час тривоги неконтрольовані та не звертають увагу на оточення, вони істеричні та проявляють неконтрольовану агресію до оточення, також проявляють аутоагресію, яка може призвести до каліцтва. У цей момент важливо асистенту бути для дитини впливовою людиною та допомогти дитині заспокоїтись.

Тривогу у дітей із особливими освітніми потребами складно виявити, адже часто поведінка дитини під час потенційної тривоги, може бути особливостями нозології або недотримання режиму дня, що також досить часто впливає на тривогу, адже режим дня позитивно впливає на центральну нервову систему [5].

Ще однією причиною тривоги особливих дітей є авторитарне та жорстоке ставлення батьків. Зазвичай батьки, які не можуть змиритися із діагнозом дитини, роблять усе можливе, аби довести, в першу чергу собі, що всі помилились і у них звичайна дитина без вад. Така позиція і бажання довести всім, що вони не праві, призводить до жорстокого ставлення батьків до дітей, що мають особливі освітні потреби, якщо ті не задовольняють очікувань батьків. Подібна ситуація травмуюча як для дитини, так і для батьків. Проявляючи насильство по відношенню до інших дитина примітивно задовольняє відчуття безпеки (порушене відчуття безпеки провокує підвищення рівня тривоги) тим самим заспокоюється [5].

Отже, на рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, впливає багато чинників, а те яким буде прояв тривоги залежить від того, чи відчуває дитина підтримку та безпеку, чи ні.

Висновки до розділу І

Часто ототожнюють поняття тривоги та тривожності. Тривожність – це схильність людини (вроджена або набута) до надмірного хвилювання, відчуття тривоги. Тривога – це негативно забарвлений емоційний стан, що

виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття.

Дослідження тривоги базується на різних теоретичних і методологічних засадах. Серед актуальних причин виникнення тривоги, у сучасному світі, виділяють наступні: медіа-простір, економічна нестабільність, військово-політичні сутички чи нестабільність, стресові щоденні ситуації.

Одним з ключових аспектів дослідження тривоги є розуміння феномену самої тривоги, її причин та наслідків. У цьому контексті можна використовувати різні теорії, такі як теорія вивчення (тривога – результат навчання на основі минулого негативного досвіду), теорія біологічних факторів (тривога – результат фізіологічних реакцій), теорія когнітивних процесів (тривога – реакція організму на ситуацій, які несуть небезпеку), теорія соціального впливу (тривога спричинена соціальними факторами).

Діти з особливими освітніми потребами можуть бути більш схильними до тривоги через стреси, пов'язані зі шкільними вимогами та соціальними взаємодіями. Тривога може відображатися у поведінці дитини у вигляді нервозності, роздратування, відчуття напруження, страху, різкої зміни настрою. Особливо вразливі діти, що мають особливі освітні потреби, які відчувати недостатню підтримку та розуміння з боку оточуючих. Позитивні стосунки з батьками та вчителями можуть бути ключовим чинником у зменшенні рівня тривоги у дітей із особливими освітніми потребами.

Також на рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, впливає нозологія, особливо розвиток емоційно-вольової сфери дитини. Несформованість емоційних та вольових якостей дитини, може призвести до високого рівня тривоги.

Особливо сильно на підвищення рівня тривоги може впливати дистанційне навчання, адже під час віддаленого навчання у дитини може змінитись режим дня, зменшення можливостей соціальної взаємодії з однолітками та вчителями, завищені вимоги до самоорганізації та

самоконтролю, труднощі у встановленні розкладу, управління часом, виконання завдань без нагляду та підтримки вчителя.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОГИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Обгрунтування психодіагностичного інструментарію та організація психодіагностичного дослідження рівня тривоги молодших школярів із особливими освітніми потребами

У науковій літературі відсутній психодіагностичний інструментарій для визначення рівня тривоги у дітей із ООП, проте аналізуючи методики, які використовують при діагностики рівня тривоги нормотипових дітей, ми зрозуміли, що вони не мають протипоказань щодо їхнього застосування серед дітей, що мають особливі освітні потреби. У зв’язку з цим нами було досліджено комплекс психологічних методів, який включає у себе: опитувальники (тест «Шкільної тривожності» А. Філіпса) на визначення рівня тривоги та проективні методики проективна (методика для діагностики рівня шкільної тривожності А. Прихожан, проективна методика «Будиночки» О. Орехової, проективна методика «Школа тварин»).

Методика ***тест «Шкільної тривожності» А. Філіпса*** (Додаток А) спрямована на роботу із дітьми молодшого та середнього шкільного віку, основним призначенням є вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою. Дослідження проводиться індивідуально або у групі. Тест складається з 58 питань закритого типу. Перед початком роботи досліджуваним пропонується інструкція: «Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про те, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтеся. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: «плюс», якщо ви згодні з ним, або «мінус», якщо не згодні» [18].

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту та підраховується:

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

Порядкові номера тесту 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 діагностують рівень загальної тривожності у школі; 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 – переживання соціального стресу; 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 – фрустрацію потреби в досягненні успіху; 27, 31, 34, 37, 40, 45 – страх самовираження; 2, 7, 12, 16, 21, 26 – страх ситуації перевірки знань; 3, 8, 13, 17, 22 – страх не відповідати очікуванням оточуючих; 9, 14, 18, 23, 28 – низька фізіологічна опірність стресу; 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 – проблеми і страхи у відносинах із учителями [18].

Проективна методика для діагностики рівня шкільної тривожності (А. Прихожан) (Додаток Б) має гендерне розмежування та призначена для діагностики шкільної тривожності в учнів 6-9 років. Для проведення діагностики потрібний стимульний матеріал: два набори по 12 малюнків. Набір А призначений для дівчаток, набір Б – для хлопчиків. Методика проводиться індивідуально [20].

У ході діагностики дітям пропонуються карки, у яких відсутні обличчя: дитина має підібрати самостійно настрій зображуваної дитини відповідно до сюжету картинок. Після цього дитину просять пояснити чому саме вона обрала даний настрій. Картинка №1 виконує функцію тренувального завдання. Далі психолог має по черзі викладати картки №2-12 із малюнками та паралельно повторювати питання: «Яке у дівчинки (хлопчика) обличчя? Чому саме таке обличчя?». Перед пред’явленням картинок №2, 3, 5, 6, 10 дитині

попередньо пропонується вибрати одного з персонажів-дітей і розповісти про нього. Під час діагностики можна повторювати інструкцію [20].

При обробці результатів діагностики, звертають увагу на картки № 2-11. Картинка №1 – тренувальна, №12 виконує «буферну» функцію і призначена для того, щоб дитина закінчила виконання завдання позитивною відповіддю. Загальний рівень тривожності обчислюється за відповідями досліджуваних, які характеризують настрій дитини на зображенні як сумний, сердитий, нудний. Тривожною можна вважати дитину, яка надала 7 і більше подібних відповідей з 10 [20].

Для діагностики емоційної сфери дитини доцільно застосувати ***проективну методику*** **«Будиночки»** О. Орехової (Додаток В). В основу цієї методики покладено асоціацію емоційних станів із кольором. Методика має три завдання, перше з яких дитині пропонують аркуш, де зображена доріжка із восьми прямокутників. Дитина має обрати олівець того кольору, який найбільше їй подобається, розфарбувати перший прямокутник, відкласти олівець убік та обрати знову олівець, який подобається найбільше і так далі. Перше завдання дозволяє визначити рівень вегетативного коефіцієнту (енергетичний баланс). Енергетичний показник інтерпретується таким чином: 0-0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність; 0,51-0,91 – стан утоми, що компенсується; 0,92-1,9 – оптимальна працездатність; понад 2,0 – перезбудження [3].

Друге завдання: дитина має розфарбувати відчуття тим кольором, яким дитина сприймаєце відчуття. Список слів: щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення. Це завдання допомагає охарактеризувати сферу соціальних відносин. Оцінюється рівень диференціації емоцій – у «нормі» позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, «негативні» – коричневим і чорним. Слабка чи недостатня диференціація зазначає деформацію у таких критеріях: щастя-горе – блок базового комфорту, справедливість-образа – блок особистісного росту,

дружба-сварка – блок міжособистісної взаємодії, доброта-злість – блок потенційної агресії, нудьга-захоплення – блок пізнання [3].

У третьому завданні дитині пропонують розфарбувати будиночки, де кожен будиночок означає настрій дитини в різних ситуаціях (в основному ці будиночки пов'язані із школою та тим настроєм, що відчуває дитина під час навчальних дій). Мета даного завдання полягає у відображені емоційного ставлення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителя і однокласників. За результатами цього завдання можна виділити три групи дітей: з позитивним, амбівалентним, негативним ставленням до школи [3].

Проективна методика «Школа тварин» (Додаток Г), призначена для діагностики самооцінки дитини, взаємовідносини з оточенням, діагностики тривожних дітей, ставлення дитини до навчання, виявлення потенційно агресивних дітей, соціальні зв'язки дитини із однокласниками, стосунки дитини із учителем та емоційний стан. Психолог пропонує дитині заплющити очі, уважно слухати та уявляти картинки. Після того, як дитина розплющила очі, її просять відобразити її уяву. При діагностуванні малюнку враховують наступні елементи малюнку: розташування малюнка на аркуші, що допомагає визначити самооцінку дитини (ближче до верхнього краю аркуша трактується як висока самооцінка або невдоволення своїм становищем у колективі; розташування малюнка в нижній частині – невпевненість у собі, низька самооцінка; розташування малюнку по центру трактується, як нормальний рівень самооцінки), контури фігур (наявність або відсутність виступів (щитів, панцирів, голок), промальовування і затемнення ліній – захист від оточення; гострі кути свідчать про агресивність; затемнення контуру ліній – зі страхом або тривогою), натиск (стабільність натиску свідчить про стійкість, слабкий натиск – про вияв тривожності, дуже сильний – про напруженість), наявність деталей, що відповідають органам чуття: очі, вуха, рот (відсутність очей – неприйняття інформації; зображення вух (особливо великих і детально промальованих) – зацікавленість в інформації, що особливо стосується думки

оточення про себе; відкритий, заштрихований рот – легкість виникнення страхів; зуби – ознака вербальної агресії), аналіз якості і взаємодії персонажів показує особливості взаємин (велика кількість персонажів, які взаємодіють одне з одним – гарні стосунки з однокласниками, у протилежному випадку можна говорити про труднощі в побудові контактів з іншими учнями), характер стосунків між твариною-вчителем і твариною, що зображує дитину, зображення навчальної діяльності (відсутність зображення навчальної діяльності – школа приваблює дитину не своїми навчальними сторонами; немає учнів, учителя, навчальної або ігрової діяльності, малюнок не зображує школу, тварин або людей – не сформована позиція учня), кольорова гама (яскраві відтінки – благополучний емоційний стан дитини в школі, похмурі – неблагополуччя, пригнічений стан) [3].

Ми вважаємо що поєднання даних методик дозволяє зрозуміти особливості тривоги дитини із ООП. Тест «Шкільної тривожності» А. Філіпса допомагає зрозуміти психологу де саме і чому проявляється тривога у дитини. Проективна методика для діагностики рівня шкільної тривожності (А. Прихожан) допомагає дослідити внутрішній стан дитини, проективна методика «Будиночки» О. Орехової допомагає детальніше дослідити емоційний стан дитина на даний період часу, її ставлення до навчання. Методика «Школа тварин», допомагає психологу з'ясувати статус дитини у соціумі, взаємодію із ним, ставлення до оточення, самооцінку та емоційний стан.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривоги у молодших школярів, що мають особливі освітні потреби

За результатами діагностики за методикою тест «Шкільної тривожності» А. Філіпса нами було виявлено, що 30% дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами мають страх самовираження, 30% переживають соціальний стрес, 10% дітей мають низький фізіологічний опір

до стресу, 20% мають страх, пов’язаний із ситуацією перевірки знань і 10% дітей мають загальну шкільну тривожність. Щодо інших показників, а саме фрустрація потреби в досягненні успіху, страх не відповідати очікуванням оточуючих, проблеми і страхи у відносинах з вчителем високого показника вияву тривогу не було виявлено (рис. 2.1.).

Рис. 2.1. Тест «Шкільної тривожності» А. Фліпса

За результатами проективної методики для діагностики рівня шкільної тривожності (А. Прихожан) було виявлено, що 90% дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами мають середній рівень тривоги та 10% дітей мають достатньо високий показник тривоги (рис 2.2.).

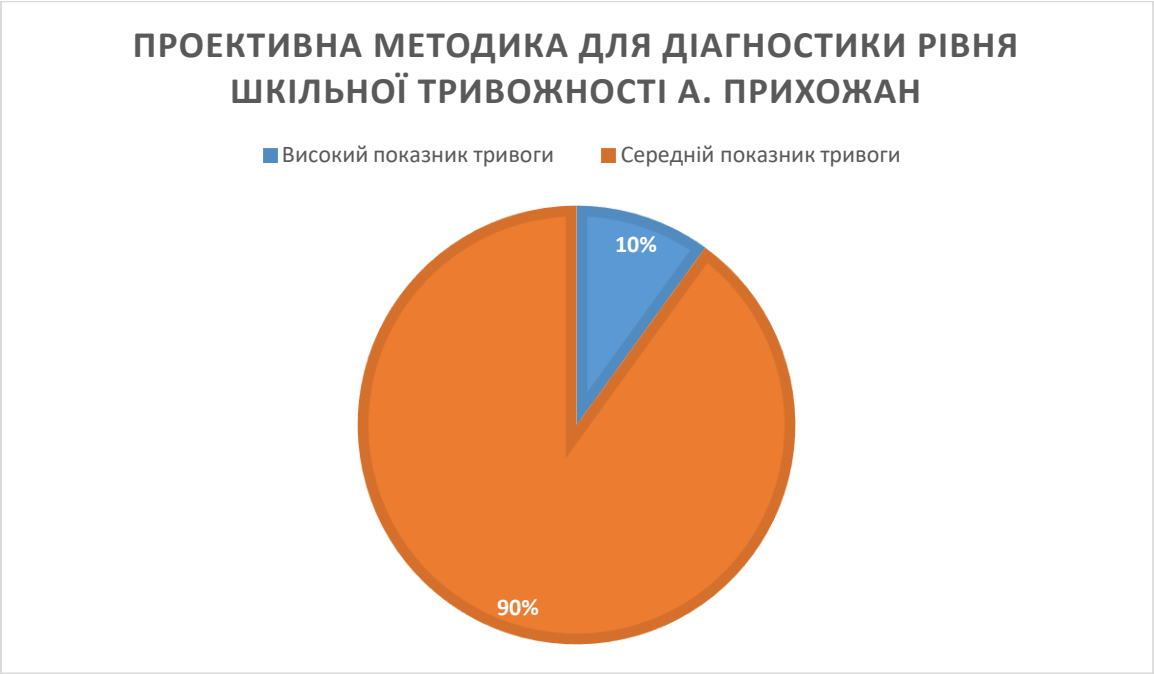


Рис. 2.2. Проективна методика для діагностики рівня шкільної тривожності А. Прихожан

Діагностуючи дітей за проективною методикою «Будиночки» О. Орехової, дослідили енергетичні показники дітей, сферу соціальних емоцій та емоційне ставлення дитини до самої себе. Діагностика енергетичного показника продемонструвала, що 20% дітей мають стан утоми, що компенсується, 20% дітей мають надмірне збудження, 60% дітей мають оптимальну працездатність (рис. 2.3.).

Рис. 2.3. Проективна методика «Будиночки» О. Орехової енергетичний показник

Стосовно соціальної диференціації відхилень у дітей із ООП не виявлено.

За результатами третього завдання, яке було спрямоване на сприйняття дитини самої себе під час навчальних дій було виявлено, що 10% дітей мають амбівалентне ставлення, яке проявляється у суперечливому відношенні до школи та 90% мають позитивне ставлення (рис 2.4.).

Рис. 2.4. Проективна методика «Будиночки» О. Орехової ставлення дитини до школи

Проективна методика «Школа тварин» стала заключним етапом психодіагностики. Завдяки даній методиці ми діагностували рівень самооцінки дітей. При оцінці малюнку та його розташуванні на аркуші було виявлено, що 70% дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами мають низьку самооцінку, 20% із завищеною самооцінкою та 10% із нормальною самооцінкою. При аналізі натиску малюнку виявлено стабільний морально-психологічний стан у 30% дітей, виражену тривожність у 70% досліджуваних. При дослідженні деталей, що відповідають органам чуття, виявлено 60% дітей, яким цікава думка оточуючих, у 30% є велика

вірогідність зародження страхів, у 10% ознаки вербальної агресії. Аналізуючи взаємодію персонажів у малюнках ми дійшли висновку, що 50% дітей мають проблеми із взаємодією з однолітками та стільки ж (50%) дітей, які мають хороші стосунки у класі. Також було виявлено, що у 100% дітей сформована позиція учня. Більшість, а саме 70% малюнків мають яскраві кольори, що свідчить про благополучний емоційний стан, та 30% малюнків із темними кольорами, що свідчить про пригнічений стан.

Таким чином, за результатами психодіагностики виявлено, що 60% дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами мають підвищений рівень тривоги (за умови спокійного середовища). Окрім психодіагностичних методів дослідження рівня тривоги, ми використали метод спостереження. Даний метод був спрямований на вивчення дітей у соціумі, під час уроків, на перерві та під час повітряних тривог. За спостереженнями ми виявили, що 60% дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами мають ознаки тривоги (метушливість, потирання рук тощо) під час спілкування з однолітками, під час уроків 80% дітей не впевнені у власних можливостях, що є причиною виникнення тривоги. Під час повітряної тривоги показник тривожних проявів помічено у 70% дітей із особливими освітніми потребами.

Висновки до розділу ІІ

Аналізуючи психодіагностичний інструментарій для діагностики рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку, нами не було помічено методик, які вузько направлені на дітей із особливими освітніми потребами. Ознайомившись із методиками, які використовують для нормотипових дітей, ми дійшли висновку, що вони не мають протипоказань щодо їхнього застосування для дітей із особливими освітніми потребами.

До комплексу методик, які допомогли нам провести психодіагностику рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні

потреби було використано: тест «Шкільної тривожності» А. Філіпса, проективну методику для діагностики рівня шкільної тривожності А. Прихожан, проективну методику «Будиночки» О. Орехової та проективну методику «Школа тварин».

За результатами психодіагностики рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами, було виявлено, що 10% дітей мають високий рівень тривоги, тоді як у 90% цей показник у межах норми.

За результатами дослідження тесту «Шкільної тривожності» А. Філіпса було виявлено, що 30% досліджуваних мають страх самовираження, 30% переживають соціальний стрес, 20% відчувають страх, пов’язаний із ситуацією перевірки знань, 10% мають низький фізіологічний опір до стресу, 10% мають загальну шкільну тривожність, 0% що мають фрустрацію потреби в досягненні успіху, 0% мають страх не відповідати очікуванням оточуючих та 0% мають проблеми і страхи у відносинах з вчителем.

Результати методики «Будиночки» засвідчили, що у 60% досліджуваних залишається оптимальна працездатність, 20% мають стан перевтоми, у20% - надмірне збудження.

10% дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами характеризуються амбівалентним, тоді як у 90% залишається позитивне ставлення до школи.

За результатами діагностики за методикою А. Прихожан, було виявлено, що 90% досліджуваних мають середній рівень тривоги, 10% – високий рівень тривоги.

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОГИ

3.1. Теоретичне обгрунтування програми психологічного супроводу молодших школярів із високим рівнем тривоги

Аналізуючи результати дослідження рівня тривоги дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, ми дійшли до висновку, що у дітей із високим показником тривоги низька самооцінка, підвищена напруга, невпевненість у собі та проблеми із взаємодією з однокласниками. Аби знизити рівень тривоги, підвищити самооцінку, впевненість у собі та навчити оптимально комунікувати із однолітками, ми пропонуємо психокорекційну програму для дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами. Програмам складалася із дійових ігор: «Це – я!», «Ковпачки», «Тух-тібієдух», «Кривляка», «Всі разом», «Мої бажання», «Мої сильні сторони», «Зайчик і слоник», «Пташка і кіт», «Хто вийшов», «Карлики та велетні», «Крокодил», була розрахована на чотири заняттів у групі із 5-10 дітей із особливими освітніми потребами (таблиця 3.1.).

Психокорекційна програма призначена для дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами.

Мета програми: зниження рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку, підвищення самооцінки, формування навичок взаємодії з оточенням.

Загальна кількість зустрічей: 4 заняття.

Тривалість заняття: 45 хв.

Частота зустрічей: раз на тиждень протягом одного місяця.

Формат заняття: груповий (5-10 осіб у групі, з асистентом).

Календарне планування

Таблиця 3.1.

Заняття	Мета	Вправи
1	Створення дружньої атмосфери у групі, зняття напруги, знайомство	Привітання (5 хв); Вправа «Ковпачки» (5 хв); Вправа «Це – я» (5 хв) Гра «Кривляка» (5 хв); Гра «Всі разом» (10 хв); Гра «Крокодил» (10 хв); Прощання (5 хв).
2	Зняття напруги, підвищення самооцінки.	Привітання (5 хв); Гра «Тух-тібі-дух2 (5 хв); Вправа «Мої бажання» (15 хв); Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв); Прощання (5 хв).
3	Профілактика тривожності, зниження рівня тривоги, формування впевненості у собі	Привітання (5 хв); Гра «Пташка і кіт» (15 хв); Гра «Хто вийшов» (20 хв); Прощання (5 хв).
4	Закріплення результатів минулих заняттів, прощання.	Привітання (5 хв); Гра «Карлики і велетні» (10 хв); Гра «Зайчик і слоник» (15 хв); Обговорення самопочуття дітей (5 хв); Прощання (10 хв).

Конспект занять

Заняття 1

Мета заняття: створення дружньої атмосфери у групі, зняття напруги, знайомство.

Хід заняття

Привітання. Психолог вітається із дітьми та називає своє ім'я. Визначає самопочуття дітей, обговорює та створює правила під час заняттів із дітьми.

Правила групи:

1. Ми ввічливі одне з одним.
2. Поважаємо одне одного.
3. Допомагаємо одне одному.
4. Надаємо підтримку у разі потреби.
5. Завжди обговорюємо самопочуття.

Вправа «Ковпачки»

Мета: знайомство дітей, активізація вербальної та невербальної комунікації.

Допоміжний матеріал: дерев'яні палички та ковпачки.

Хід вправи. «Пропоную привітатися і познайомитися один з одним незвичайним способом. Роздаю учасникам дерев'яні палички і кілька ковпачків з кольорового картону. Учасники повинні передавати паличками ковпачки один одному (під музику), на кому музика зупиниться, той називає своє ім'я та обертається навколо себе».

Вправа «Це – я»

Мета: знайомство учасників, зняття напруги.

Хід вправи. Діти утворюють коло. Ведучий перебуває в центрі й називає два імені (когось із присутніх дітей): одне – хлопчаче, друге –дівоче. Гравці, чиї імена названо, кричать: «Це – я!» – і міняються місцями. Завдання ведучого – зайняти вільне місце. Той, хто не встиг стати на вільне місце, стає ведучим [14].

Гра «Кривляка»

Мета: Розслабити м'язи обличчя, зняти зажими, розвиток уяви та уважності.

Допоміжний матеріал: картки із зображенням кумедних гримас людей.

Хід гри. По черзі, кожній дитині роздаємо катку із кумедною гримасою. Задача інших скопіювати на власних обличчях запропоновану гримасу.

Гра «Всі разом»

Мета: встановлення контакту із оточенням.

Допоміжний матеріал: крейда або газета.

Хід гри. На підлозі намалювати крейдою коло (або покласти газету). «Ви бачите перед собою невеликий острів. Мені дуже цікаво, скільки людей може розміститися на ньому.

Це невеликий острівець, але, можливо, ви зможете вигадати, як розміститися на ньому вам усім (діти мають вигадати варіанти і випробувати їх).

Давайте ми спробуємо стати близько-близько один до одного і побачимо що у нас вийде» [14].

Гра «Крокодил»

Мета: вибудовування взаємодії учасників.

Допоміжний матеріал: картки із тваринами/предметами тощо (у разі потреби).

Хід гри. Спочатку психолог показує якусь тварину, дитина, яка перша вгадала хто це, стає на місце психолога. Їй показують картинку (або кажуть на вухо) тварину, яку та має зобразити. Та дитина, яка вгадала тварину стає наступною, хто показує тваринку і так далі.

Прощання. Психолог закріплює заняття нагадуванням імен кожної дитини, діти можуть потиснути одне одному руку та подякувати одне одному за увагу.

Заняття 2

Мета заняття: зняття напруги, підвищення самооцінки.

Хід заняття

Привітання. Психолог вітається із дітьми, просить дітей по черзі назвати своє ім'я та самопочуття. Згадуємо правила групи.

Гра «Тух-тібі-дух»

Мета: звільнення від негативних емоцій, релаксація.

Хід гри. «Я повідомлю вам по секрету особливе слово. Це чарівне заклинання проти поганого настрою, образ і розчарувань. Щоб воно подіяло, необхідно зробити наступне: зараз ви почнете ходити по кімнаті ні з ким не розмовляючи. Як тільки вам захочеться поговорити – зупиніться навпроти одного з учасників, подивіться йому в очі і тричі сердито - пресердито скажіть чарівне слово: «Тух –тібі-дух». Потім продовжуйте ходити по кімнаті. Час від часу зупиняйтеся перед будь-ким і знову сердито-пресердито скажіть чарівне слово».

Вправа «Мої бажання»

Мета: підвищення самооцінки.

Хід вправи. Діти сідають у коло та по черзі розповідають про свої бажання: «Мені подобається…». Психолог наголошує дітям, що потрібно розповісти про свої бажання для того, щоб їх краще розуміли діти у групі [14].

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: виховувати позитивне ставлення до самого себе та до інших.

Хід вправи. Діти сідають у коло. Кожна дитина має розповісти про себе. Важливо, щоб дитина не критикувала себе. Якщо комусь із дітей важко розповісти про себе, можна запропонувати дітям розповісти про неї [14].

Прощання. Діти мають розповісти коротко одне про одного, саме те що вони запам’ятали. Психолог дякує дітям за їхню плідну роботу та відкритість, називає сильні сторони кожного із учасників (перед цім можна записати ключові характеристики дітей, які вони озвучили). Діти мають подякувати одне одному за приділений час.

Заняття 3

Мета заняття: профілактика тривожності, зниження рівня тривоги, формування впевненості у собі. Згадуємо правила групи.

Хід заняття

Привітання. Психолог вітається із дітьми, просить дітей по черзі назвати своє ім'я та самопочуття. Обговорення правил групи.

Гра «Пташка і кіт»

Мета: профілактика тривожності та страху різких рухів, неуспіху, не встигнути, фізичних покарань.

Хід гри. Діти – «пташки» стоять у великому колі. Посеред кола на стільчику сидить «кіт» і вдає, що спить. Психолог промовляє: «Білий котик спить на лаві серед нашого двора. Прилетіли пташенята. Та як крикнуть раптом...». Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком, разом з психологом звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони дружно промовляють: «Кра!». «Кіт» прокидається і кричить «Няв!». Діти – «пташки» тікають у різні боки, а «кіт» ловить їх.

Вказівки до гри: «кіт» не розплющує очей, поки не почує слово «кра». Спійманими вважають тих, до кого «кіт» доторкнувся рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути котом (щоб діти навмисно не піддавались) [13].

Гра «Хто вийшов»

Мета: профілактика страху неуспіху, невдач.

Хід гри. Діти сидять на стільцях півколом. Психолог викликає одного з них і пропонує йому запам'ятати 4-5 дітей, які сидять поруч, а потім вийти з кімнати або повернутися спиною. Одна дитина, за вказівкою психолога, ховається. Психолог пропонує: «Вгадай, хто вийшов». Якщо дитина вгадала, то вибирає будь-кого замість себе, і гра повторюється. Якщо не вгадає, вона знову виходить з кімнати, а дитина, яка ховалася, сідає на своє місце. Відгадувач, повернувшись у кімнату, називає на ім'я дитину, що ховалася і сіла на своє місце.

Вказівки до гри. Дитина, яка вгадує, повертається в кімнату на слово психолога «Відгадай» [13].

Прощання. Обговорення самопочуття дітей наприкінцізаняття.

Заняття 4

Мета заняття: закріплення результатів минулих заняттів, прощання.

Хід заняття

Привітання. Психолог вітається із дітьми. Діти вітаються одне з одним. Психолог наголошує, що це останнє заняття. Дізнається самопочуття дітей. Згадуємо правила групи.

Гра «Карлики і велетні»

Мета: профілактика тривожності, страху неправильної відповіді.

Хід гри. Діти стають у коло, беруться за руки і розмикаються на витягнуті руки. Один з них, ведучий, стоїть у центрі кола. Якщо він скаже «велетні», діти повинні стати навшпиньки і підняти руки через сторони вгору, а якщо «карлики», всі мають присісти навпочіпки і покласти руки за голову. Хто помилиться, стає ведучим. Психолог називає дітей, які під час гри були уважними і жодного разу не помилялися.

Вказівки до гри: після кількох повторень гри можна застосувати такий варіант: ведучий, наприклад, говорить «карлики», а сам піднімається навшпиньки, і, навпаки, говорить «велетні», а присідає навпочіпки; діти повинні виконувати те, що чули, а не те, що бачили [13].

Гра «Зайчик і слоник»

Мета: дати можливість відчути себе сильними і сміливими, сприяти підвищенню самооцінки.

Хід гри. «Пропоную вам зіграти у гру «Зайчик і слоник». Спочатку ми з вами будемо зайчиками-боягузами. Скажіть, коли заєць відчуває небезпеку, що він робить? Правильно, тремтить. Покажіть, як тремтить, підтискає вуха, намагається стати маленьким і непомітним. Покажіть, що робить зайчик, якщо чує кроки людини? А що роблять зайчики, якщо бачать вовка? А тепер ми з вами будемо слонами, великими, сильним та сміливими. Покажіть, як спокійно, величаво і безстрашно ходять слони. А що роблять слони, коли бачать людину? Вони бояться її? Покажіть, що роблять слони, коли бачать тигрів?». Після гри діти сідають у коло і обговорюють, ким їм більше сподобалось бути і чому [14].

Обговорення самопочуття. Психолог запитує про самопочуття дітей, що вони відчували під час гри, чи сподобались їм ігри і чому, яка найбільше?

Прощання. Психолог дякує дітям за їхню плідну працю, повагу та взаємодію. Наголошує, що це останнє заняття, проговорює важливість не боятись та бути впевненим у собі. Озвучити сильні сторони кожної дитини. Всі учасники прощаються одне з одним та дякують.

3.2. Рекомендації батькам і педагогам щодо зниження рівня тривоги у дітей із особливими освітніми потребами

Зважаючи на особливості дітей із особливими освітніми потребами, ось кілька рекомендацій для батьків, які можуть допомогти знизити рівень тривоги у своїх дітей:

- Створіть стабільний та прогнозований розклад. Регулярність та стабільність важливі для дітей з особливими освітніми потребами. Спробуйте створити розклад, який включає регулярні години для навчання, їжі, сну та інших справ. Це допоможе дитині відчувати впевненість та безпеку.
- Використовуйте візуальні підказки. Використання візуальних підказок, таких як графіки, схеми, фотографії та інші зображення, може допомогти дитині з особливими освітніми потребами краще розуміти й передбачати свої дії та події. Наприклад, використання графіка з розкладом дня може допомогти дитині розуміти, що відбувається протягом дня.
- Розвивайте спосіб самовираження дитини. Деякі діти з особливими освітніми потребами можуть мати обмежені навички комунікації. Допоможіть дитині розвивати способи самовираження, такі як мовлення, жестова мова, малювання або використання піктограм. Це може допомогти зменшити рівень тривоги.

- Створіть сприятливе середовище, яке сприяє зручності та спокою. Зменшення подразників, таких як шум та яскраве освітлення, може допомогти дитині краще справлятися з тривогою.
- Спілкуйтеся та підтримуйте дитину. Будьте відкриті до спілкування зі своєю дитиною. Дозвольте їй висловлювати свої почуття та потреби і підтримуйте її виявленням розуміння та емоційною підтримкою. Підтримка та розуміння батьків можуть допомогти зменшити тривогу у дітей із особливими освітніми потребами.

Рекомендацій для педагогів, які можуть допомогти знизити рівень тривоги у дітей з особливими освітніми потребами:

- Майте індивідуальний підхід. Враховуйте особливі освітні потреби кожної дитини і створюйте індивідуальні плани навчання та підтримки. Пристосуйте свій підхід, методи навчання та матеріали до потреб та здібностей кожної дитини, щоб забезпечити їм комфортне навчання.
- Створіть середовище, яке сприяє безпеці, довірі та підтримці. Розгляньте можливість використання різних технік, таких як позитивне посилення, визнання досягнень та підтримка співробітництва між учнями, щоб зміцнити їх самооцінку та зменшити тривогу.
- Будьте систематичними та передбачуваними. Спробуйте створити структуровану та передбачувану роботу, що допоможе дитині з особливими освітніми потребами відчувати контроль та стабільність. Забезпечуйте чіткі інструкції та нагадування, використовуйте візуальні підказки, які можуть допомогти дитині передбачити наступні кроки та зменшити тривогу.
- Забезпечте підтримку дитині. Спілкуйтесь зі спеціалістами, такими як психологи, логопеди та інші фахівці, щоб отримати поради та підтримку. Вони можуть надати вам цінні інсайти та стратегії, які допоможуть вам підтримувати дітей з особливими освітніми потребами і знизити рівень їх тривоги.

- Допоможіть дитині розвивати соціальні навички, такі як спілкування, співпраця та взаємодія з іншими. Створіть можливості для спільних проектів, групових дій та спільних ігор, що сприятимуть їхній соціальній інтеграції та зменшенню тривоги у соціальних ситуаціях.

Висновки до розділу ІІІ

У ході роботи, ми вияснили основні чинники для корекції рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, такі як самооцінка, комунікативні навички та напруга. Нами було запропоновано психокорекційну програму, яка розрахована на дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами, яка має груповий формат заняттів, тривалість яких становить 45 хвилин з періодичністю зустрічей раз на тижень, протягом одного місяця. Мета психокорекції полягає у знижені рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку, підвищенні самооцінки та формуванні навичок взаємодії з оточенням. У програму входять дійові ігри та правила групи.

Також, аби підтримувать оптимальний психоемоційний дитини молодшого шкільного віку, що має особливі освітні потреби, ми запропонували рекомендації для батьків та педагогів. У ці рекомендації входять стабільність і сталість режиму дня, візуалізація, підтримка, розвиток комунікативних навичок, створення безпечних умов життя та навчання дитини та допомога дитині розвити метод самовираження.

ВИСНОВКИ

Проблема тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами є складною і має багато факторів, які можуть впливати на її прояви та розвиток. Для дослідження цієї проблеми можуть застосовуватися різні теоретико-методологічні підходи, зокрема:

- Біо-психо-соціальний підхід – цей підхід базується на теорії, що проблеми здоров'я виникають в результаті взаємодії між біологічними, психологічними та соціальними факторами. Дослідження, проведені за цим підходом, можуть включати аналіз біологічних факторів (наприклад, генетичних та нейрохімічних властивостей), психологічних факторів (наприклад, особливостей особистості та психологічних механізмів розвитку тривоги) та соціальних факторів (наприклад, взаємодії з різними групами та соціальними інституціями).
- Екологічний підхід – цей підхід відображає вплив соціального середовища на розвиток тривоги у дітей. Дослідження можуть включати аналіз впливу різних соціальних чинників (наприклад, сімейного середовища, шкільного оточення, культурних та етнічних особливостей тощо) на розвиток тривоги у дітей.
- Когнітивний підхід – цей підхід зосереджується на розумінні, як діти сприймають та інтерпретують інформацію, що приходить до них, та як це впливає на розвиток їхньої тривоги. Дослідження можуть включати аналіз способу, яким діти реагують на стресові ситуації та як їхня поведінка може змінюватися в залежності від різних факторів.
- Інтеракціоністський підхід – це підхід розглядає тривогу як продукт взаємодії між дитиною та її соціальним середовищем. Дослідження можуть включати аналіз взаємодії між дитиною та різними людьми, які впливають на неї, наприклад, батьків, вчителів, ровесників, терапевтів.

Кожен з цих підходів може дати цінну інформацію про проблему тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами та

виявити фактори, які можуть сприяти її розвитку та зростанню. Комбінація різних підходів може допомогти створити повну картину проблеми та розробити ефективні підходи до її подолання.

Аби діагностувати рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами, можна використовувати методики, які спрямовані на нормотипових дітей. Нами було використано наступні методики: тест «Шкільної тривожності» А. Філіпса, який спрямований на роботу із дітьми молодшого та середнього шкільного віку, основним призначенням є вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою; проективна методика для діагностики рівня шкільної тривожності А. Прихожан; проективна методика «Будиночки» О. Орехової – спрямована на асоціацію емоційних станів із кольором; проективна методика «Школа тварин», призначена для діагностики самооцінки дитини, ставлення до оточення, діагностики тривожних дітей, ставлення дитини до навчання, виявлення потенційно агресивних дітей, соціальні зв’язки дитини із однокласниками, стосунки дитини із учителем та емоційного стану.

За результатами психодіагностики рівня тривоги у дітей молодшого шкільного віку, що мають особливі освітні потреби, було виявлено, що 10% дітей мають високий рівень тривоги під час навчання.

Аби знизити рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами, нами було створено психокорекційну програму, мета якої знизити рівень тривоги у дітей молодшого шкільного віку, підвищити самооцінку, формувати навички взаємодії з оточенням. Програма розрахована на чотири заняттів (раз на тиждень протягом місяця) у групі учасників (не більше 10 осіб, з асистентом), тривалість кожного заняття 45 хвилин. У програму входять вправи та ігри на активну комунікацію між учасниками, підвищення самооцінки та профілактика тривожних симптомів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ванюк Д. В., Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю. Основи дефектології. Запоріжжя, 2023. С. 48-91.
2. Данілавічютє Е. Діти з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. №3. Київ, 2018. С. 7-19.
3. Діагностичний інструментарій для визначення рівня адаптації учня 1 класу. Ірдинь, 2018. С. 5-7.
4. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. №6. Львів, 2020. С. 72-78.
5. Кіріченко Д. І. Причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку: зб. матеріалів доп. учасн. V Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон, 2020.
6. Міністерство освіти і науки України «Методичні рекомендації щодо організації навчання осіб з особливими освітніми потребами в закладах освіти в 2019/2020 н.р.»
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. С. 14-73.
8. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ, 2005. С. 165-182.
9. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис. Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2015. С. 266-272.
10. Харін М. О. Особливості прояву страхів у дітей: зб. матеріалів доп. учасн. Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів освіти та молодих вчених. Вінниця, 2021. С. 164-166.

Інтернет посилання

11. Базальна тривога URL: https://odesa7.irc.org.ua/news/12-31-38-21-04-2021/#:~:text.
12. Дистрес URL: https://uk.wikipedia.org/wiki

13. Ігри та вправи, спрямовані на профілактику тривожності та страхів у дітей дошкільного віку URL: https://naurok.com.ua/igri-ta-vpravi-spryamovani-na-profilaktiku-trivozhnosti-ta-strahiv-u-ditey-doshkilnogo-viku-130522.html
14. Картотека ігор та вправ спрямованих на підвищення самооцінки у дітей дошкільного віку та набуття ними соціального досвіду URL: https://vseosvita.ua/library/kartoteka-igor-ta-vprav-spramovanih-na-pidvisenna-samoocinki-u-ditej-doskilnogo-viku-ta-nabutta-nimi-socialnogo-dosvidu-294732.html
15. Неофрейдізм (К. Хорні, Е. Фромм, Е. Еріксон, Г. Салліван, В. Райх) URL: http://ni.biz.ua/10/10_7/10_75300_neofreydizm-khorni-efromm-eerikson-g-sallivan-v-rayh.html
16. Особливості психічного розвитку дітей з ООП URL: https://vseosvita.ua/library/osoblivosti-psihicnogo-rozvitku-ditej-z-oop-245144.html
17. Особливості розвитку та підтримки дітей із затримкою психічного розвитку URL: http://irc-netushyn.miskrada.org.ua/news/09-26-37-11-12-2020/#:~:text
18. Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса) URL: https://vseosvita.ua/library/ocinka-rivna-trivoznosti-test-skilnoi-trivoznosti-filipsa-219796.html
19. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle
20. Проективна методика для діагностики шкільної тривожності (А.М.Прихожан) URL: https://dytpsyholog.com
21. Прояви адаптації дітей молодшого шкільного віку URL: http://maup.com.ua/assets/files/psihologz/2019-1/04.pdf
22. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf

23. Соціальна адаптація дітей з особливими потребами URL: http://lvivecole97.at.ua/INKLUZIA/socialna_adaptacija-n.pdf
24. Страхи і тривожність молодших школярів URL: https://stud.com.ua/88088/psihologiya/strahi_trivozhnist_molodshih_shkolyariv

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?

2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?

3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?

4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?

5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?

6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?

7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?

8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?

11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?

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

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

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

17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?

18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?

20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?

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

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

24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?

25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?

27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

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

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

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

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

37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

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

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

41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?

42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

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

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

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

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?

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

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 – й питання дитина відповів «так», в той час як в ключі цього питання відповідає «мінус», тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, – прояв тривожності.

При обробці підраховується:

• загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно понад50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожність;

• число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Таблиця.

Фактори	Номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11

Продовження таблиці.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, II. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низький фізіологічний опір стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

Ключ до питань

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	II +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

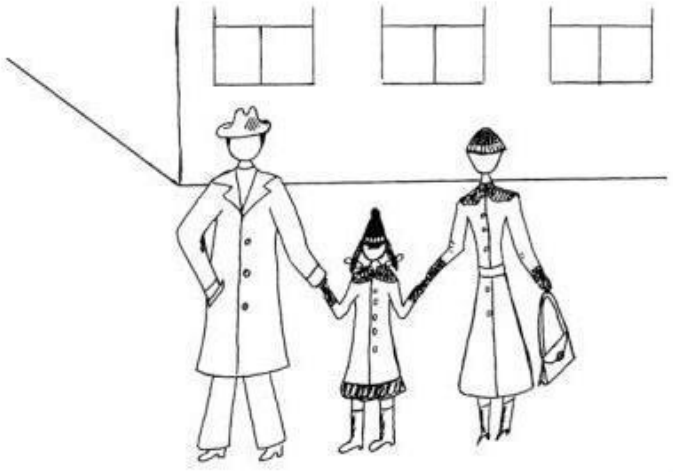
7. Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини [18].

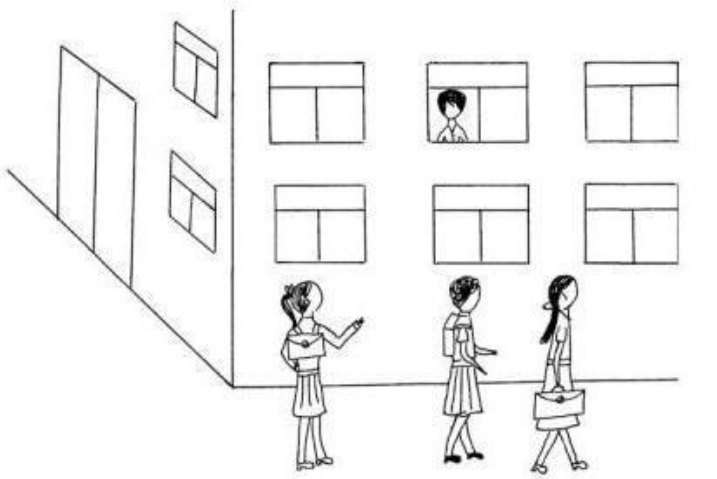
Додаток Б

Проективна методика для діагностики рівня шкільної тривожності

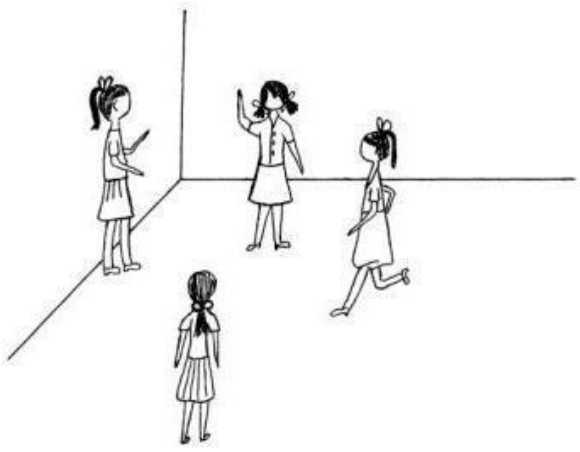
Набір А (для дівчаток)



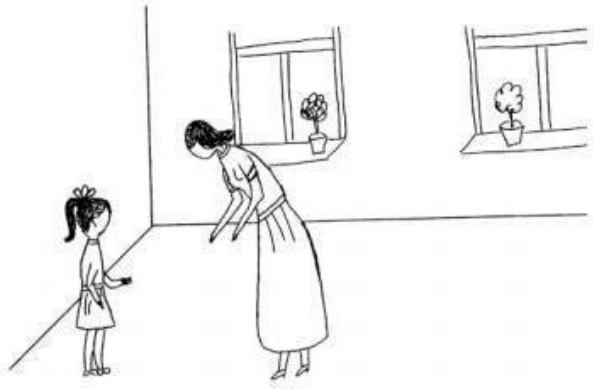
А-1



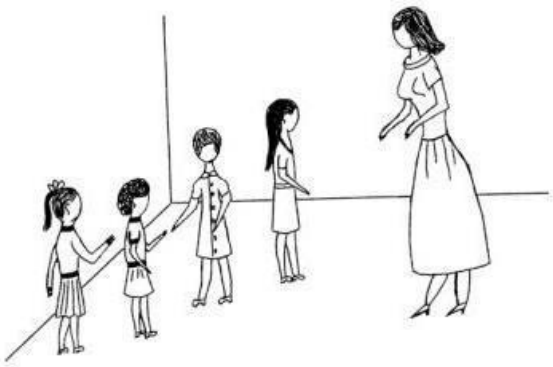
А-2



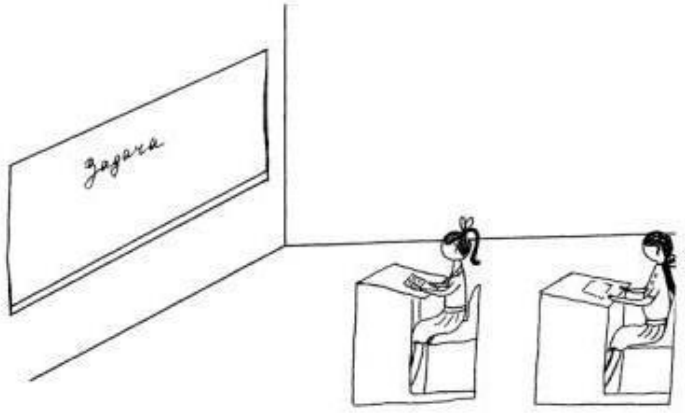
А-3



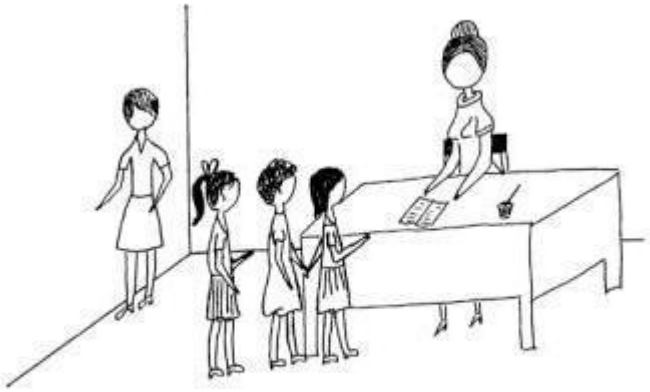
A-4



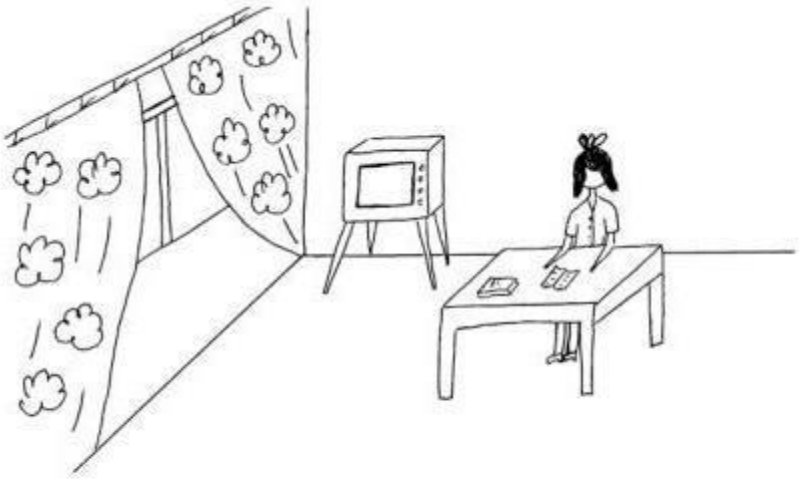
A-5



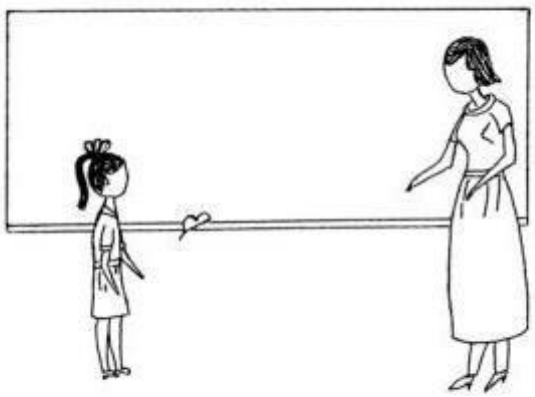
A-6



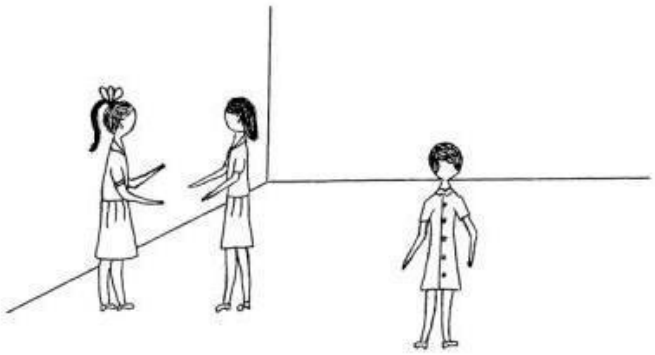
A-7



A-8

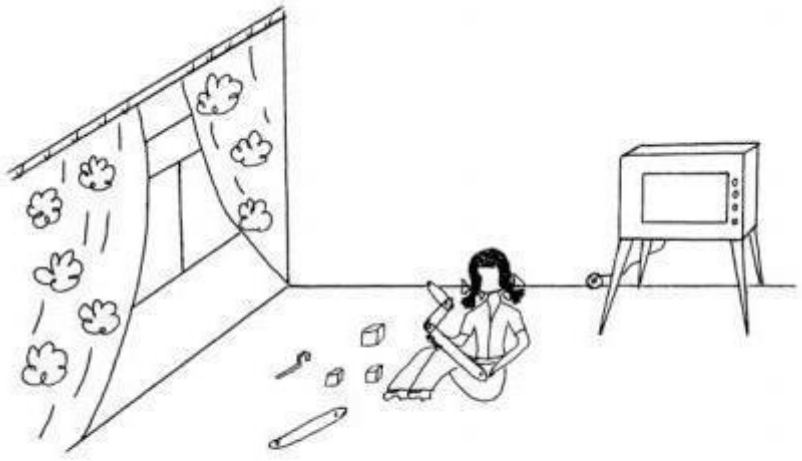


A-9



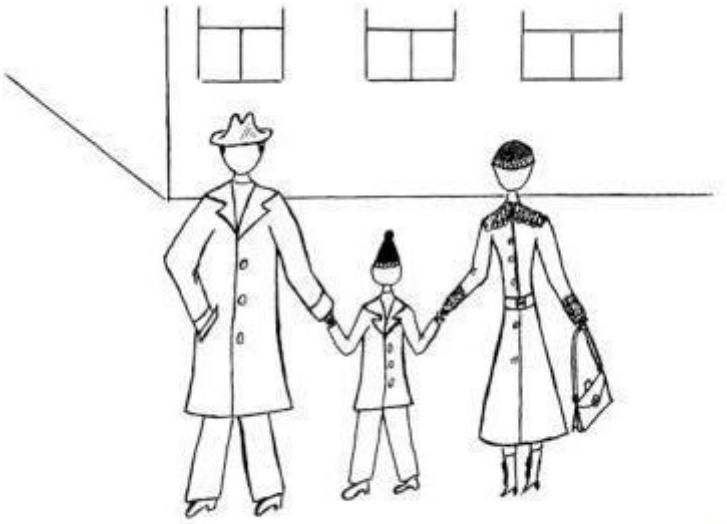
A-10

A-11

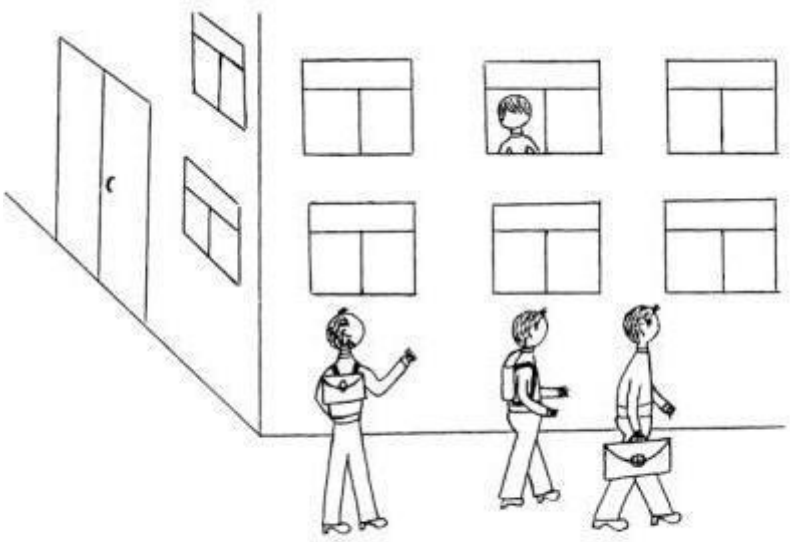


A-12

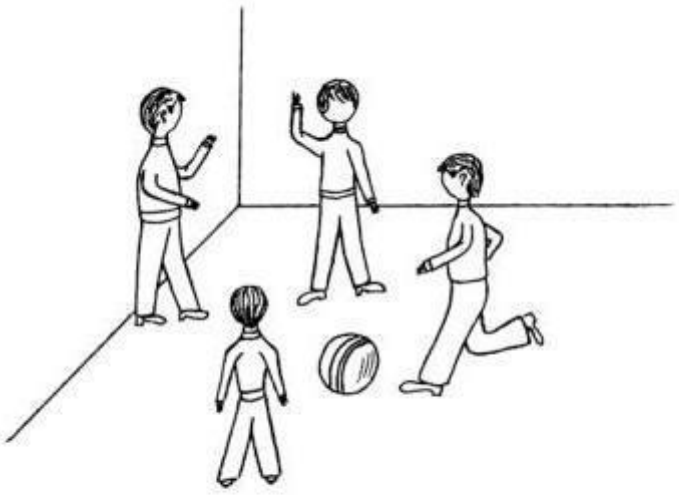
Набір Б (для хлопчиків)



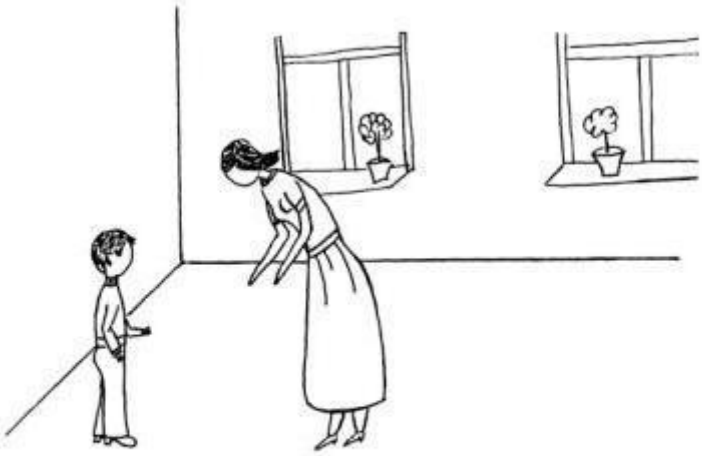
Б-1



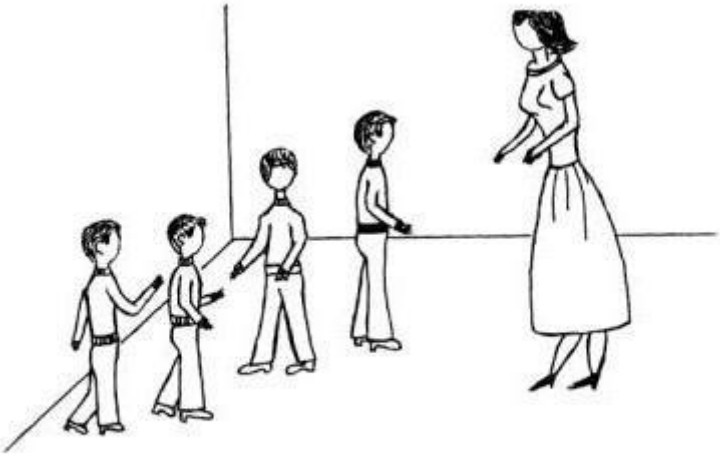
Б-2



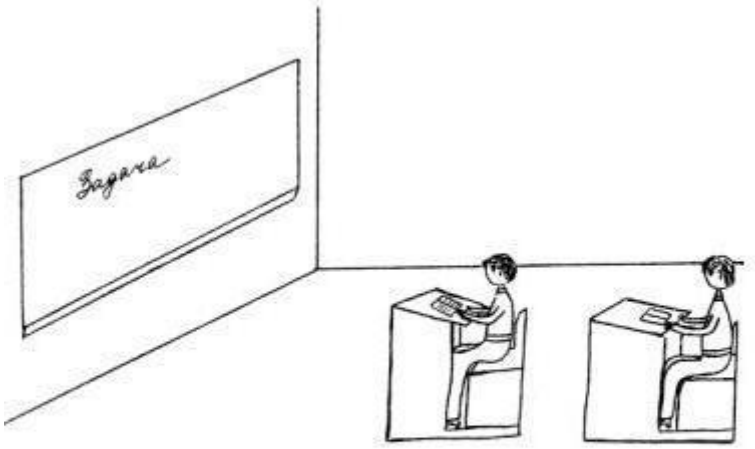
Б-3



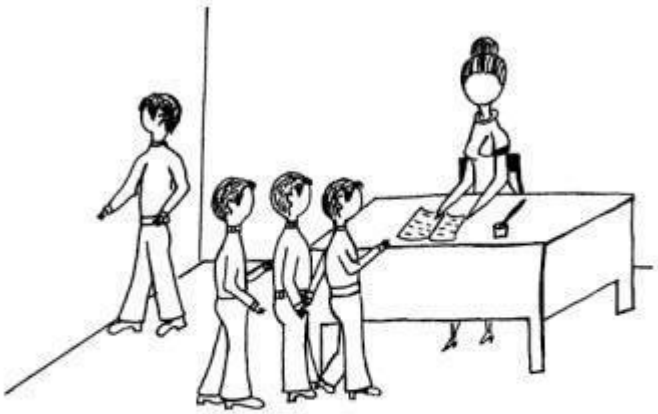
Б-4



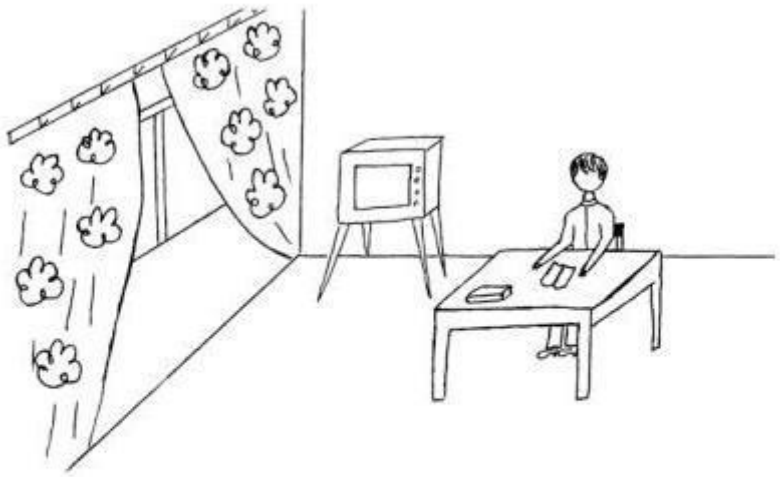
Б-5



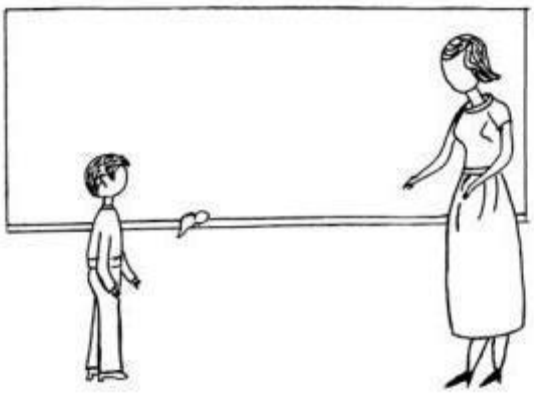
Б-6



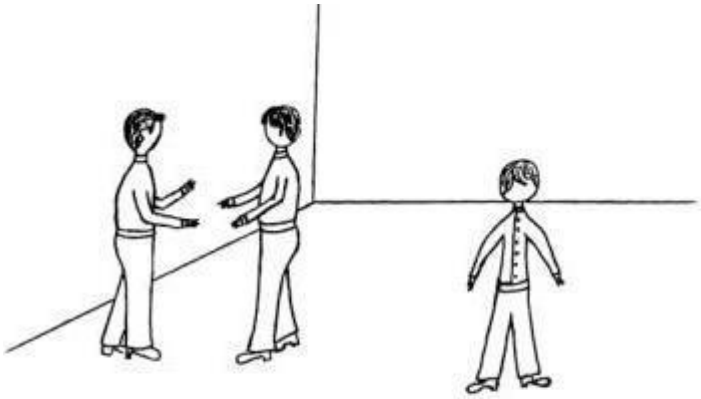
Б-7



Б-8

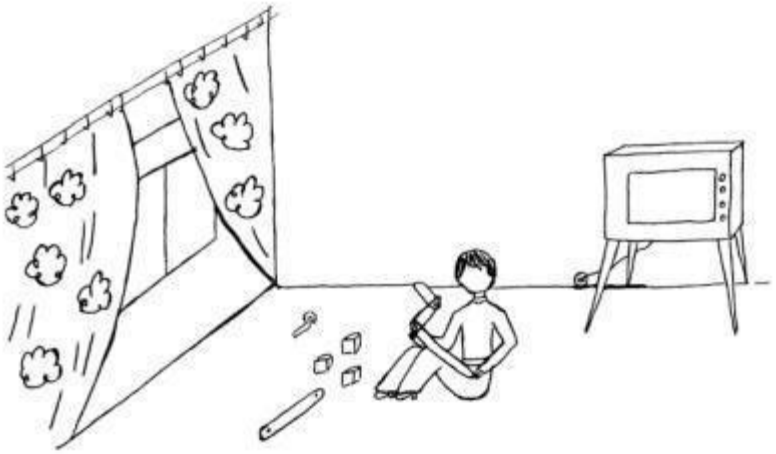


Б-9



Б-10

Б-11

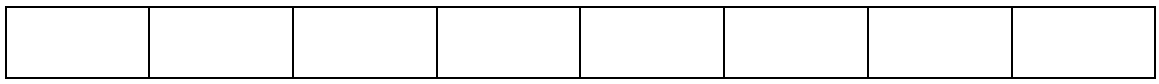


Б-12

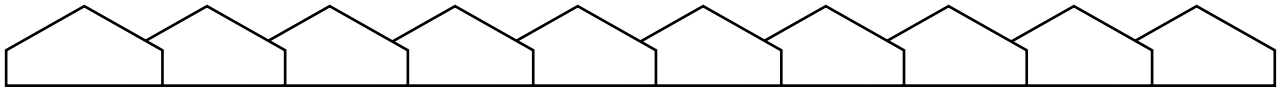
Додаток В

Проективний тест особистих відношень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки»

1 завдання

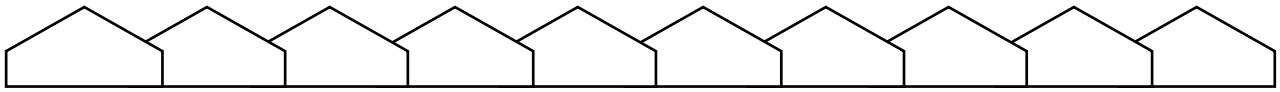


2 завдання



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 завдання



Інструкція: сьогодні ми займатимемося розфарбовуванням. Знайдіть в своєму листочку завдання № 1. Це доріжка з восьми прямокутників. Виберіть той олівець, який вам приємний більш всього і розфарбуйте перший прямокутник. Відкладіть цей олівець убік. Поглянете на олівці, що залишилися. Який з них вам більше подобається? Розфарбуйте ним другий прямокутник. Відкладіть олівець убік. І так далі.

Знайдіть завдання №2. Перед вами будиночки, їх ціла вулиця. В них живуть наші відчуття. Я називатиму відчуття, а ви підберіть до них відповідний колір і розфарбуйте. Олівці відкладати не треба. Можна розфарбовувати тим кольором, який по-вашому підходить. Будиночків багато, їх господарі можуть відрізнятися і можуть бути схожими, а значить, і колір може бути схожим.

Список слів: щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення.

Якщо дітям незрозуміло, що означає слово, потрібно його пояснити, використовуючи дієслівні предикати і прислівники.

Знайдіть завдання №3. У цих будиночках ми робимо щось особливе, і мешканці в них – незвичайні. У першому будиночку живе твоя душа. Який колір їй личить? Розфарбуйте.

Позначення будиночків:

№2 – твій настрій, коли ти йдеш до школи;

№3 – твій настрій на уроці читання;

№4 – твій настрій на уроці письми;

№5 – твій настрій на уроці математики;

№6 – твій настрій, коли ти розмовляєш з вчителем;

№7 – твій настрій, коли ти спілкуєшся зі своїми однокласниками;

№8 – твій настрій, коли ти знаходишся вдома;

№9 – твій настрій, коли ти робиш уроки;

№10 – придумайте самі, хто живе і що робить в цьому будиночку. Коли ви закінчите його розфарбовувати, тихенько на вушко скажіть мені, хто там живе і що він робить (на аркуші відповідей робиться відповідна позначка).

Процедура обробки починається із завдання №1. Обчислюється вегетативний коефіцієнт за формулою:

ВК= (18 – місце червоного кольору – місце синього кольору) / (18 – місце синього кольору – місце зеленого кольору).

Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму: його здібність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження.

Енергетичний показник інтерпретується таким чином:

- 0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження непосильні для дитини.
- 0,51 – 0,91 – стан втоми, що компенсується. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження

активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці і відпочинку.

- 0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність. Дитина відрізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію.
- Понад 2,0 – перезбудження. Частіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що приводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці і відпочинку, а інколи і зниження навантаження.

Завдання № 2 і № 3 по суті розшифровують емоційну сферу першокласника і орієнтують дослідника у вірогідних проблемах адаптації.

Завдання № 2 характеризує сферу соціальних емоцій. Тут треба оцінити рівень диференціації емоцій – в нормі позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, негативні – коричневим і чорним. Слабка чи недостатня дифференціація вказує на деформацію в тих чи інших блоках особистісних відношень:

Щастя-горе – блок базового комфорту,

Справедливість – образа – блок особистісного росту,

Дружба – сварка – блок міжособистісної взаємодії,

Доброта – злість – блок потенційної агресії,

Нудьга – захоплення – блок пізнання.

За наявності інверсії колірного градусника (основні кольори займають останні місця) у дітей часто спостерігається недостатня диференціація соціальних емоцій – наприклад і щастя, і сварка можуть бути позначені одним і тим же червоним кольором. У такому випадку варто звернути увагу на те, як розфарбовує дитина парні категорії і наскільки далеко стоять пари в колірному виборі [3].

Актуальність переживання дитиною того або іншого відчуття вказує на його місце в колірному градуснику (завдання №1).

У завданні № 3 відображено емоційне ставлення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителя і однокласників. Зрозуміло, що за наявності проблем у певній сфері, першокласник розфарбовує саме ці будиночки коричневим або чорним кольором. Доцільно виділити ряди об'єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Наприклад, школа–щастя–захоплення або домашні завдання–горе–нудьга. Ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного відношення дитини до школи. Діти із слабкою диференціацією емоцій швидше за все будуть амбівалентни і в емоційній оцінці видів діяльності. За результатами завдання №3 можна виділити три групи дітей

- з позитивним ставленням до школи;
- з амбівалентним ставленням;
- з негативним ставленням.

Додаток Г

Методика «Школа тварин»

Інтерпретація

1. Розташування малюнка на аркуші.

Розташування малюнка ближче до верхнього краю аркуша трактується як висока самооцінка, як невдоволення своїм становищем у колективі, недостатність визнання з боку оточення.

Розташування малюнка в нижній частині — невпевненість у собі, низька самооцінка. Якщо малюнок розташований по середній лінії, то в дитини все в нормі.

2. Контури фігур.

Контури фігур аналізуються за наявністю або відсутністю виступів (типу щитів, панцирів, голок), промальовуванням і затемненням ліній — усе це захист від оточення. Агресивний — якщо виконано в гострих кутах; зі страхом або тривогою — якщо має місце затемнення контурної лінії; з побоюванням, підозрілістю — якщо поставлені щити, заслони.

3. Натиск.

В оцінюванні ліній необхідно звернути увагу на натиск. Стабільність натиску свідчить про стійкість, слабкий натиск — про вияв тривожності, дуже сильний — про напруженість. Про тривожність може свідчити також розірваність ліній, наявність обведень, сліди стирання.

4. Наявність деталей, що відповідають органам чуття: очі, вуха, рот.

Відсутність очей свідчить про неприйняття інформації. Зображення вух (особливо великих і детально промальованих) говорить про зацікавленість в інформації, що особливо стосується думки оточення про себе. Відкритий, заштрихований рот — про легкість виникнення страхів. Зуби — ознака вербальної агресії.

5. Аналіз якості і взаємодії персонажів показує особливості взаємин.

Велика кількість персонажів, що вступають у різні взаємини один з одним (граються, виконують дії, пов'язані з навчанням тощо), і відсутність між ними ліній, які їх відділяють, свідчить про гарні стосунки з однокласниками. У протилежному випадку можна говорити про труднощі в побудові контактів з іншими учнями.

6. Характер стосунків між твариною-вчителем і твариною, що зображує дитину.

Необхідно простежити, чи немає протиставлення між ними. Як розташовані фігури вчителя й учня одна щодо одної?

7. Зображення навчальної діяльності.

У разі відсутності зображення навчальної діяльності можна припустити, що школа приваблює дитину не своїми навчальними сторонами. Якщо ж немає учнів, учителя, навчальної або ігрової діяльності, малюнок не зображує школу, тварин або людей, то можна зробити припущення, що в дитини не сформувалася позиція учня, вона не усвідомлює своїх завдань як школяра.

8. Колірна гана.

Яскраві, життєрадісні тони свідчать про благополучний емоційний стан дитини в школі, похмурі тони можуть свідчити про неблагополуччя, пригнічений стан [3].