

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ЛУКАШУК ОЛЕКСАНДРА МИКОЛАЇВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У
ДІТЕЙ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МЕЛЬНИК АНТОНІЙ ПЕТРОВИЧ,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Людмила Магдисюк

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«__» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Лукашук Анастасії Миколаївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічні засоби подолання тривожності у дітей.**

Керівник роботи (проекту) Мельник Антоній Петрович, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту)

полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні прояву впливу сексуального життя на якість подружніх стосунків молодії сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз існуючих наявних досліджень прояву тривожності у дітей.

2. Виявити особливості взаємозв'язку сексуальних стосунків партнерів та якості шлюбу.

3. Емпірично дослідити і виявити особливості впливу сексуальних стосунків на якість шлюбу у різних часових межах його життєвого циклу.

4. На основі отриманих результатів розробити програму шляхів активізації психологічних особливостей впливу сексуальних стосунків на якість шлюбу.

4. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її теоретичного вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації, літературних джерел проблематики психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.</p>	01.11.- 01.12.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню теоретико-методологічне обґрунтування психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.</p>	01.12.2023- 01.02.2024	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження нами було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав в себе підбір та підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. На основі розробленої та погодженої процедури та методики дослідження вивчити психологічні особливості задоволеності шлюбом молодої сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження,</p>	01.02-01.05. 2024	

	кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодії сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на активізацію психологічних особливостей задоволеності шлюбом молодії сім'ї залежно від терміну дошлюбних відносин.	01.06.- 30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10- 15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11- 01.12.2024	

Студент

(підпис)

Лукашук А. М.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Мельник А. П.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

*Лукашук А. М. Психологічні засоби подолання тривожності у дітей.
– Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.
Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня
«Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» –
Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.*

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічних засобів подолання тривожності в дитячому віці, специфіка роботи з даною категорією клієнтів.

У першому розділі магістерської роботи представлено результати теоретичного аналізу психологічних особливостей прояву тривожності та страхів у дітей дошкільного віку. Розглянуто основні концептуальні підходи до вивчення дитячої психіки, зокрема емоційної сфери. Особлива увага приділяється аналізу дитячої травми, як основної причини формування комплексів у дорослому віці.

У другому розділі магістерської роботи дається глибокий аналіз психодіагностичного інструментарію, що використовується в дитячій психології для вимірювання рівнів тривожності у дітей.

У третьому розділі представлені результати емпіричного вивчення даної теми, було використано відповідний психодіагностичний інструментарій. Було виявлено основні чинники впливу на загальний емоційний стан дитини, фактори, що впливають на профілактику різноманітних страхів та тривожності у дитячому віці. Було розроблено методичні рекомендації батькам та вихователям з метою профілактики дитячої тривожності та страхів.

Перспективою нашого дослідження вбачаємо подальший аналіз зв'язку між індивідуально-типологічними особливостями дітей дошкільного віку та основними чинниками, що запобігають формування у них страхів та тривожності.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми страхів та тривожності у дітей.

Ключові слова: психічні стани, дитячі страхи, дитяча тривожність, дошкільний вік, невротичний стан, негативні емоції, позитивні емоції.

ABSTRACT

Lukashuk A. M. Psychological means of overcoming anxiety in children.

– Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Graduation qualification work for the degree of "Master" in the specialty 053

"Psychology" – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the topic of research on psychological means of overcoming anxiety in childhood, the specifics of working with this category of clients.

The first section of the master's thesis presents the results of a theoretical analysis of the psychological features of the manifestation of anxiety and fears in preschool children. The main conceptual approaches to the study of the child's psyche, in particular the emotional sphere, are considered. Special attention is paid to the analysis of childhood trauma as the main cause of the formation of complexes in adulthood.

The second section of the master's thesis provides an in-depth analysis of the psychodiagnostic tools used in child psychology to measure anxiety levels in children.

The third section presents the results of an empirical study of this topic, the appropriate psychodiagnostic tools were used. The main factors influencing the general emotional state of the child, factors affecting the prevention of various fears and anxieties in childhood were identified. Methodological recommendations for parents and educators were developed to prevent children's anxiety and fears.

The perspective of our research is to further analyze the relationship between the individual typological characteristics of preschool children and the main factors that prevent the formation of fears and anxiety in them.

The conclusions of the master's thesis contain a clear presentation of the theoretical and empirical results of the study of the problem of fears and anxiety in children.

Keywords: mental states, children's fears, children's anxiety, preschool age, neurotic state, negative emotions, positive emotions.

ПЛАН

ВСТУП.....	8
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	12
1.1. Медико-психологічна характеристика прояву невротичності та тривожності у дитячому віці.....	12
1.2 Особливості прояву дитячих страхів та форми поведінки дітей в групі дошкільного навчального закладу.....	16
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	22
2.1 Особливості діагностики тривожності та страхів у дітей старшого дошкільного віку.....	22
2.2 Індивідуально-психологічні характеристики дітей з різними рівнями прояву тривожності та страхів.....	27
Розділ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	36
3.1 Основні прийоми та засоби зниження тривожності у дошкільників шляхом включення їх в систему рольової гри.....	36
3.2 Організація та проведення заходів корекції страхів у дітей дошкільного віку.....	39
3.3. Методичні рекомендації батькам та вихователям з метою профілактики дитячої тривожності.....	50
ВИСНОВКИ	53
ЛІТЕРАТУРА.....	55
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Феноменологічні особливості проблеми тривожності як стійкого особистісного утворення, порівняно рідко постають перед психологами та педагогами в своєму чистому вигляді. Зазвичай, вона включається в контекст проблеми вивчення типу нервової системи, підвищеної втомлюваності дитини, систему соціальної ситуації розвитку, зв'язків з оточенням, що є полем як радісних так і негативних переживань. Невдачі та незадоволення потреб викликають безпорадність, невпевненість, що тягне за собою емоції страху, тривожності, агресивності, викликають розчарування та невротичні розлади.

Прийнято вважати, що всі емоційні прояви та стани дитини є причинно обумовлені, суб'єктивно детерміновані. Особливе значення для розвитку емоційної регуляції має "психічний вік" дитини, особливості психологічних новоутворень: їх своєчасна поява, адекватність прояву, рівномірність розвитку. Кожна дитина – індивідуальність, яка включена в своєрідну соціальну систему розвитку, має особливий генотип, індивідуально – типологічні характеристики, певний рівень розвитку самосвідомості.

В сучасній вітчизняній та зарубіжній психології є загальноприйнятим, той факт, що розвиток дитини супроводжується віковими та індивідуальними кризами, тобто таким станом, коли суб'єкт зустрічається з певною перешкодою у реалізації життєвих потреб. В ці періоди характерний стан особливої психічної напруги, який може проявлятися в особливій збудливості, неврівноваженості і навіть дезадаптованості. При оптимальних зовнішніх умовах це може прискорити утворення нових психічних якостей та властивостей, освоєння нових механізмів саморегуляції, сприяти появі нових видів діяльності тощо. Якщо ж емоційна напруга буде посилюватися зовнішніми неблагоприємними обставинами, надто високими вимогами до дитини, невизначеністю статусу в сім'ї, нездатністю зрозуміти і прийняти внутрішнє Я дитини, то на цьому фоні може розвинути емоційна дезадаптованість, особистісні зрушення, неадекватні прояви поведінкових реакцій та неврози.

Відомо, що зовнішні прояви емоційної нестабільності та невротичних зрушень можуть бути найрізноманітніші – від погіршення координації дій та втрати апетиту – до порушень сну, появи головної болі. При цьому погіршується саморегуляція, мислительні процеси, знижується пам'ять, дорослі фіксують поведінкові зрушення тощо.

В процесі ро звитку та формування особистості на різних вікових етапах невротичні відхилення, негативні емоційні прояви мають свої характеристики та особистісні симптоми. Так, в ранньому дитинстві спостерігається розгальмованість поведінки: підвищена рухова активність, яка не переслідує ніякої цілі і не має певної спрямованості. Інколи в дітей спостерігається надзвичайна збудливість в одних ситуаціях і непомірна пасивність – в інших. Як правило, дитина не усвідомлює свого емоційного стану.

В період дошкільного віку частими проявами неврозів, а нерідко і її причиною, є стан тривоги та страху. Тривожність може виступати як результат очікування невдачі, неприємності і характеризуватись невизначеністю. Страх – емоційний стан, який з'являється при одержанні або передбаченні інформації про можливу загрозу, про уявну чи реальну небезпеку.

Сама проблема тривожності та страху представлена в науковому світі з достатньо широких теоретичних та практичних аспектів (О. Кондаш, К. Ізард, Р. Кеттел, Н. Імідадзе та ін.). Вчені вважають, що батьки надто безпечно ставляться до емоційних дитячих негараздів, що проявляються на різних суб'єктивних рівнях. Часто такі проблеми сприймаються як вікові, перехідні, тому дітям вчасно не надається психологічна допомога. Це приводить до значної фіксованості тих чи інших негативних проявів, а з часом можуть сформуватись стійкі індивідуально-психологічні характеристики та акцентуації.

Прийнято вважати, що вчасно розпізнати емоційні відхилення – завдання батьків та педагогів. В іншому разі така ситуація буде ставати на перешкоді міжособистісному спілкуванню дитини, сприяти розвитку соматичних та судинних хвороб, формувати різноманітні “комплекси”, неадекватну самооцінку, нейротизм.

Незважаючи на досить широкі експериментальні дослідження, варто зазначити, що проблема діагностики, профілактики емоційних розладів та корекції

конкретних невротичних проявів залишається актуальною як у медичній, так і у дитячій психології.

Виходячи з актуальності даної проблеми та її недостатньої практичної реалізації, **МЕТА** нашого дослідження стало наукове обґрунтування та розробка прийомів надання психологічної допомоги дітям з ознаками підвищеної тривожності та страхів.

Для реалізації мети було визначено **ОБ'ЄКТ** дослідження: особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку;

ПРЕДМЕТОМ дослідження були психологічні засоби подолання тривожності у дітей дошкільного віку.

Для теоретичного аналізу та емпіричного дослідження даної проблеми нами було поставлено такі **ЗАВДАННЯ**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури та основних здобутків в даній галузі вітчизняних та зарубіжних психологів;
2. Проаналізувати основні показники прояву дитячої тривожності та страхів у дітей дошкільного віку;
3. Діагностувати індивідуально-типологічні особливості прояву дитячої тривожності та страхів;
4. Розробити методичні рекомендації з профілактики та корекції тривожності й страхів у дітей дошкільного віку.

Для реалізації поставлених завдань та перевірки наукової гіпотези нами було застосовано такі **МЕТОДИ** дослідження:

- метод включеного спостереження;
- індивідуальна бесіда та напівструктуроване інтерв'ю з батьками та вихователями;
- незалежна експертна оцінка батьків, вихователів та методистів дошкільного навчального закладу;
- кольоровий тест Люшера для роботи з дітьми дошкільного віку;
- проєктивна методика І.В. Амена "Вибери обличчя";
- кінетичний малюнок сім'ї: «Намалюй свою сімю».

Теоретична значимість дипломної роботи та її **наукова новизна** полягає в розширенні уявлення про ранні прояви тривожності, досліджено психофізичні зміни

у дітей з невротичними проявами після включення їх в систему рольових ігор та казкотерапію.

Практична значимість дипломної роботи полягала в розробці методичних рекомендацій батькам й вихователям з метою профілактики та корекції дитячої тривожності і страхів.

Дослідження проводилось на базі дошкільних дитячих закладів м. Луцька. Загальну вибірку становили діти старших груп в кількості 68 учасників.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Медико-психологічна характеристика прояву невротичності та тривожності в дитячому віці.

У дитячому віці відносно часто ми зустрічаємось з розладами емоційної сфери, тому дуже важливо знати особливості прояву відхилень від вікової норми розвитку емоційно-вольової сфери. Найчастіше ми маємо справу зі звичною емоційною лабільністю, з нестійкістю, коливаннями настрою. Причина цьому – послаблення внутрішнього гальмування, що найчастіше є проявом вікових особливостей, афективною нестриманістю, нездатністю адекватно управляти емоційними реакціями на звичні подразники (що з проявом неправильного виховання в сім'ї, акцентуацією чи результатом перенесених інфекційних чи соматичних захворювань).

Емоційна нестабільність не є патологічним явищем, якщо вона не проявляється часто. Втомлюваність, неорганізованість також може стати причиною емоційних відхилень. Однак в дитячому віці часто зустрічаються різноманітні поєднання динамічних розладів поведінкової сфери: поєднується збудливість і ситуативні прояви афекту, позитивні емоції часто змінюються негативними модальностями емоцій (жаху, гніву, суму). Все це породжує багатоманітність конкретних варіантів дисгармонійного розвитку особистості.

До особливо поширеної групи дисгармонійного психологічного розвитку особистості належать неврози. Більшість дослідників вважають їх психогенними вегетосоматичними розладами непсихотичного рівня, усвідомлюваними самим суб'єктом.

Дослідженню неврозів як окремого стилю особистісного реагування та як психогенного захворювання особистості присвячені праці В.Мясищева. [37] У зарубіжних концепціях невроз постає як паталогічна форма компенсації невідповідності рівня домагань і досягнень, загальмований процес самореалізації.

Психологічним механізмом виникнення невротичного стану у дітей є суперечність між потребою в емоційному позитивному сприйманні батьків та неможливістю її задоволення. Це викликає почуття тривоги, страху бути невизнаним, "не бажаним", не "тим, якого хотіли б бачити" значимі люди.

Інколи невротично-істеричні прояви можуть бути характерні в тих випадках, коли дитина хоче привернути до себе увагу дорослих в будь-який спосіб. Така "демонстративна" нервозність зумовлена ситуацією і рідко проходить без "глядачів", що спричинює певну результативність, часто бажану для дитини. [39]

До рухових розладів при істеричному неврозі належать судомні випадки, порушення ходи, сенсорної чутливості, деякі діти при цьому падають на підлогу, кричать, плачуть, розмахують руками та ногами (особливо в ранньому віці). Тривалість цього стану може становити від декількох хвилин до двох-трьох годин. Трапляються спазми в процесі мовлення, під час виконання рухів, а інколи проявляються симптоми істеричний мутизму – неможливість говорити, чітко відповідати на запитання.

Відомі випадки афективних проявів при прагненні дитини позбавити себе участі в неприємній ситуації (коли дитина передбачає загрозу з боку дорослих, в конфліктних ситуаціях тощо).

Одним з найчастіших проявів неврозу в дитячому віці є фобічний невроз. Він характеризується тривким страхом перед будь-чим, що може загрожувати чи шкодити життю та здоров'ю дитини та рідних їй людей (це може бути страх перед новим, незнайомим, перед гострими предметами, страх через появу неочікуваного чи неприємного об'єкта). Іншою формою страхів є страх діяльності в певних обставинах (знайомство в незвичних обставинах, спілкування з чужими людьми). У дітей фобії (невротичні страхи) вирізняються конкретністю, образністю уявлень. При неврозі страху наявна психологічна суперечність між вираженим інстинктом самозбереження і слабкістю захисних механізмів, яка проявляється в страху "бути ніким", не існувати, що є вражаючою неприємною ситуацією для дитини. Такий страх супроводжується почервонінням або ж зблідненням обличчя, тремтінням, потовиділенням, припиненням будь-яких дій.

Невротичні стани часто супроводжуються відповідними ритуалами – певними діями, виконуваними з метою уникнення переживань страху. Часто важко зрозуміти, яким чином ритуальна дія може вплинути на ситуацію виникнення страхів, але вона заспокоює дитину, знижує напруженість фобії. Так, наприклад, одна дівчинка молодшого шкільного віку боялась поганих оцінок і, щоб в школі було все добре, вона стукала по батареях у всіх під'їздах по дорозі до школи. Після цих ритуальних дій вона могла спокійно навчатись в школі. Якщо ж дівчинка утримувалась від цих дій, то вона відчувала сильний страх, який заважав відповідати на уроках. Однак, ритуали можуть змінюватись і ставати самі джерелом тривоги та побоювань.

Наступну групу неврозів становлять нав'язливі стани. Вони можуть змінюватись, виявляти у вигляді нав'язливих рухів, дій, іноді думок, лічби, сумнівів. Суперечність між почуттями і певними обов'язками, емоційними та раціональними страхами викликає центральний страх зміни, страх "бути не собою" і виявляється у вигляді нав'язливих станів, неврозів.

Нав'язливі дії та рухи, на відміну від ритуалів, не пов'язані з якимось усвідомлюваним страхом. Дитина відчуває неясне напруження, тривогу, яка послаблюється при виконанні дії і посилюється, якщо певний час утримуватись від неї. Дитина розуміє незвичність цих дій, однак іноді намагається утримуватись від них або виконувати їх непомітно для оточуючих. Дії можуть бути різноманітними: торкання предметів, постукування, багаторазове вдягання та роздягання. [11]

У молодшому шкільному віці можлива поява нав'язливих думок та уявлень. Нав'язливі думки можуть перешкоджати спокійному розвитку, значно звужувати інтереси. Всі сили направляються на боротьбу з нав'язливими думками. Такі діти швидко втомлюються, дратівливі, неадекватно реагують на найпростіші зауваження.

Відомо, що при неврозах можливі проблеми з увагою (переключенням, недостатністю обсягу) особливо при нав'язливих станах. При цьому, механічне і смислове запам'ятання залишається в нормі. Самооцінка у таких дітей часто занижена, нерідко виражена впевненість у поганій оцінці з боку оточуючих. Рівень домагань - нестійкий.

Фізіологічною основою тривоги вважається порушення динамічного стереотипу. Якщо тривога пов'язана з страхом, то її можна розглядати як гальмівний

стан. Причини виникнення можуть бути пов'язані з певною установкою (такі діти тривожаться з будь-якої причини). Інколи страх пов'язаний з певними ситуаціями (ситуативний страх). Тривога і страх дітей може бути як наслідування емоцій інших. В такому випадку такий стан є умовним і тривога свідчить про недостатню пристосованість організму до змін навколишнього середовища, неспроможність швидко реагувати на них). Звідси – тривога - неприємний психічний стан, спричинений передчуттям неясної небезпеки чи загрози, яку суб'єкт нездатний чітко уявити чи передбачити. [36]

Тривога зумовлюється труднощами об'єктивізації внутрішніх передумов відчуття безпеки і через те для неї характерна боязкість з приводу власного безсилля і можливості втрати цілісності власної особистості. В той же час страх – реакція на певну (уявну чи реальну) небезпеку. У людини емоції страху виникають, головним чином, як умовні рефлекси, як механізми саморегуляції організму в навколишньому середовищі. [39]

Тривога дорослих може характеризуватись депресивними станами, однак для дітей це не характерно. В основному, тривожність і страх дітей характеризується необдуманими вчинками, нервуванням, неспокоєм.

Поняття "тривожності" і "страху" розглядають у тісному зв'язку з такими поняттями, як "хвилювання", "боязнь", "фобія". Про тривожних дітей говорять, що вони "схильні до переживання тривоги і страху". Ця схильність характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. [12]

Тривога може характеризуватись трьома формами:

1. Короткочасна, емоційна реакція неадекватного, слабо вираженого страху, який впливає на судження і рішення;
2. Аналітичний психічний стан;
3. Якість особистості, що веде до частих проявів реакції і станів тривожності.

Сучасні дослідження спрямовані на вивчення ситуативної дитячої тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою обстановкою (ситуацією), а також особистісної тривожності, що є стабільною якістю особистості. Так, зокрема, Р.Кеттел розглядає тривожність як рису особистості, для якої характерні сумніви

щодо забезпечення, задоволення потреб, підвищена готовність до реакції страху. Така тривога зумовлена труднощами об'єктивізації внутрішніх передумов відчуття безпеки, і через те для неї характерна боязкість власного зусилля і можливості втратити цілісність власної особистості. [13]

Розпізнати тривогу інколи буває досить непросто. В наукових дослідженнях (зокрема, в роботах багатьох зарубіжних дослідників) виділяють п'ять основних факторів, які визначають інтенсивність тривожності:

- сильні, неприємні збудники, такі, як шум, біль;
- збудники, які асоціюють в часі або просторі з колишнім неприємним збудником;
- повторне перебування в ситуаціях, що могли викликати страх;
- додавання збудників, що викликають страх.

Функціонально, тривога не лише попереджує суб'єкт про можливу небезпеку, але й пробуджує до пошуку та конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження навколишньої дійсності (з установкою визначити загрожуючий предмет).

На відміну від стану тривоги, який характерний для всіх, тривожність, як риса особистості дитини, характерна не для всіх. Це передумова розвитку неврозу. Він формується при "достатньому" накопиченні невдалих, неадекватних способів подолання тривоги як емоційного стану та переростання її в переживання страху. [44]

1.2 Особливості прояву дитячих страхів та форми поведінки дітей в групі дошкільного навчального закладу

Емоційно-психологічний фон, який оточує дитину з перших днів, відіграє провідну роль в нормуванні характерних для даної дитини емоційних станів. В появі негативних афективних станів немає послідовності, але різні їх елементи обов'язково відповідають подавленим емоціям дитини. Тривожність – це здатність до переживання емоційного стану, який проявляється в чеканні неблагоприємного розвитку подій. Тривожність визначає індивідуальну чутливість до стресу. Як риса

особистості, вона характеризує схильність відчувати в більшості ситуацій боязкість і страх. Саме неспокій, тривожність сприяють появі різних видів страхів. Вперше власне реакція страху виникає в ранньому дитинстві. Саме тому недопустиме залякування дітей. Часті повторення емоцій страху може перерости у боягузливість, нерішучість, закомплексованість. Небезпечно любити дитину за якісь успіхи, тому, що вона напружується в очікуванні постійної похвали, схвалення а коли цього немає - проявляє тривожність. [27]

Щойно тільки виникає стан тривоги, як включається цілий набір механізмів, які "переробляють" цей стан у щось інше, в менш нестерпне. Надзвичайно важливо знати, які ці механізми боротьби з тривогою, в які форми вона може змінюватись. Найпростіший із механізмів спрацьовує миттєво – краще боятись "чогось", а не "невідомо чого" (тривога якраз пов'язується з невизначеною ситуацією). У тривожної дитини цей зв'язок дуже міцний і стабільно викликає тяжкі переживання – виникають дитячі страхи. Страх, апатія, агресивна поведінка – все це спроби позбутися тривоги.

Страх – перша похідна тривоги. Перевага його над тривогою – у визначеності. Однак, у випадках яскраво вираженого страху його об'єкт може не мати нічого спільного з істинною причиною тривоги. Наприклад, дитина може панічно боятись школи чи дитячого садка, але в основі цього лежить сімейний конфлікт, який вона глибоко переживає. Чим менше виражений страх, тим більше шансів, що дитина боїться.

Страх належить до таких емоційних станів, в якому важко перебувати тривалий час. Тому подальша робота може бути спрямована на закріплення і чітке виділення "безпечного острівка" (це якраз може досягатись використанням ритуалів). [11]

Може статись так, що первинний страх заміщається "страхом не виконати ритуал" (це може бути справжній ланцюг). Ще один шлях боротьби зі страхом і тривогою – перетворення її в захворювання. Емоційний стан приходить в норму, але за рахунок погіршення фізичного стану. Простудні, кишково-шлункові захворювання, часті алергічні реакції свідчать, частіше всього, про внутрішній конфлікт, який суб'єкт якимось чином намагається вирішити.

Сапунов В.Б. виділяє два види страху: раціональний і ірраціональний. Раціональний страх ґрунтується на розумінні реальної небезпеки і формуються в корі головних півкуль.[31] Це може бути страх перед якимось нещасним випадком (на основі минулого досвіду). Друга форма страху – продукт підкірки (своєрідне відображення первісних страхів). Це може бути страх перед темрявою (скотофобія), перед павукоподібними (аракнофобія), перед зміями (серпентофобія) і т.д. Ці форми страху можуть мати віковий характер, однак, якщо його посилювати іншими обставинами (страшними розповідями, фільмами, закріплювати своєю поведінкою), то він може перерости у патологічний страх. Саме особливостям вікового, "дитячого" страху потрібно протиставити показники невротичного страху, який має шкідливий вплив на розвиток всієї дитячої особистості.

"Дитячий: страх" – явище звичайне. Лебединський В.В. підкреслює, що певний вид страху з'являється лише в певному віці, який при умові нормального розвитку непомітно зникає.[44] Певний вид страху може з'являтися з психічним новоутворенням. Наприклад, з початком ходи, одержанням "ступеня свободи" в освоєнні простору або ж тоді, коли дитина починає впізнавати обличчя рідних, то поява чужого обличчя може викликати страх.

Віковий страх в цілому має позитивний адаптаційний характер, він корисний, коли точно виконує свої функції (наприклад, при переході вулиці). Страх регулює діяльність, допомагає уникнути небезпеки, отримати травму тощо. В цьому – "охоронна" функція страху.[28] Психіка вимагає час від часу "гострих" емоцій (саме тому діти часто розповідають страшні історії), при цьому використовуючи чорний колір. Коли ж страх переживається разом з іншими дітьми, то це дає їм можливість відчувати щось важливе, значиме.

Ще страх відіграє важливу психотерапевтичну функцію. Він може служити показником змушнення, соціалізації. Однак дітям дуже важливо побачити, що й іншим людям присутнє почуття страху (тоді це знижуватиме тривожність). Разом з іншими дітьми вона може дізнатись і пережити стан страху, навчитись разом справлятися з ним, в той час, коли наодинці це зробити досить складно.

Якщо страх не надто сильний, він приємно збуджує, загострює всі відчуття, дає можливість побачити по-новому оточуючий світ, а контраст між пережитим

страхом і впевненістю в своїй безпеці породжує особливе задоволення, яке люблять переживати всі діти.

Однак, ми повинні вміти розрізняти патологічний страх. Він вимагає корекції, інакше може вплинути на нормальний психічний розвиток дитини. Патологічний страх відрізняється від вікового за такими критеріями:

- створює перешкоди в спілкуванні;
- призводить до соціальної дезадаптації;
- сприяє психосоматичним захворюванням.

Страх може бути як самостійним порушенням (наприклад, внаслідок переляку від зустрічі з собакою), так і виявом якихось індивідуальних порушень особистості. В обох випадках потрібна загальна оздоровча психотерапія, з тим, щоб покращити роботу психіки в цілому. Такий неспецифічний вплив можна спостерігати після ряду загартовуючих процедур, налагодження режиму дня і харчування дитини.

Аналіз робіт, присвячених вивченню проблеми страху дитини, показує, що страх має тенденцію до поширення і поступового збагачення його стимуляційних джерел. При цьому він може поширюватись на нейтральні подразники.

Деякі сучасні дослідники не визнають існування страху без об'єкта.[19] Вони вважають, що обов'язкові зовнішні чи внутрішні стимули, які викликають страх. Тривожність має свої джерела, хоча суб'єкт не ідентифікує їх у своїй свідомості.

Тривожних дітей не слід ототожнювати з дітьми, які проявляють нерішучість в поведінці, зокрема, з низьким рівнем домагань. Рівень домагань дітей – поняття ситуативне і визначає той максимальний результат, який, на думку піддослідного, буде досягнуто в черговій спробі. В багатьох дослідженнях тривожність і страх дітей розглядається у тісному взаємозв'язку. Так, тривожність розглядається, як неприємний стан, що супроводжується неприємним передчуттям і почуттям страху. Звичайно, тривожність підвищена у дітей з нервовими патологіями і тяжкими соматичними захворюваннями, а також у здорових дітей, які пережили наслідки психотравми.

Не знаючи причин виникнення страху і тривоги, механізмів їх розвитку, перетворення, зміни в інші стани, часто просто неможливо розібратися в тому, що відбувається з дитиною, які істинні мотиви її вчинків і головне - як їй допомогти.

Кочубей Б.І. та Новікова Є.В. виділяють дві великі групи ознак тривоги і страху:

- внутрішні, соматичні ознаки, які виникають у людини під впливом хвилювання;

- зовнішні поведінкові реакції у відповідь на тривожну ситуацію [24]

Складність опису цих проявів в тому, що всі вони характеризують не лише стан тривоги і страху, а й переживання гніву, радісного збудження.

Внутрішні: ознаки страху і тривоги (фізіологічні) відомі кожному. Поведінкові ознаки тривоги ще більш різноманітніші, ніж соматичні. Відповідаючи на запитання, дівчинка може перебирати в своїх руках платтячко, може погойдуватись на стільці (ось-ось впаде, але сам цього не помічає). Згризені нігті, подряпані руки, падіння – все це прояв напруження, тривожного очікування. При цьому дитина може сама собі спричиняти біль. Саме, щоб уникнути неприємностей, дитина інколи використовує обман і фантазію, стає неуважною і забудькуватою. Але частіше така поведінка відображає не саму тривожність чи страх, а пошуки способів подолати її.

Ондрей Кондаш, досліджуючи прояви хвилювання, вважає, що основні показники дитячої тривожності – зовнішні зміни. До них належать вияви підвищеного напруження, тремтіння, збліднення, зміни в мові і інше. Завдяки зовнішній виразності, ці зміни піддаються порівнянню, хоча деякі з них можуть бути затамовані зусиллям волі. [19]

Підвищення напруження скелетних м'язів і значна пітливість долонь, чола, зміни уваги, мислення, втрати голосу, тремтіння пальців і почервоніння щік, розлади шлунку, підвищення частоти пульсу – всі ці ознаки можуть вказувати на прояви дитячої тривожності чи страху.

Менш виражені прояви тривоги – почуття хвилювання, невпевненості в правильності своєї поведінки – є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини.

Оскільки, як уже було зазначено вище, тривога, перш за все, пов'язана з невизначеністю ситуації, то дитина будь що намагатиметься знайти якесь пояснення,

"обличчя" своїх хвилювань. Пов'язавши ситуацію зі своїми відчуттями, дитина заспокоюється і вірить в своє, інколи підсвідоме, пояснення. [29]

Розділ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Особливості діагностики тривожності та страхів у дітей старшого дошкільного віку.

Одним з об'єктивних показників стривоженості, страху, загальної схвильованості в дошкільному віці виступають зовнішні прояви та ознаки. До них належать психологічні симптоми підвищеного напруження, тремтіння, збліднення, зміни в мовленні. Лише у невеликої частини дітей дані прояви можуть бути загальмовані вольовими зусиллями в наслідок типологічних особливостей характеру. Завдяки зовнішній виразності дані зміни піддаються порівнянню. Загальноприйнятим є той факт, що у дошкільників висока тривожність корелює з підвищеною збудливістю, невротичними проявами, а інколи нескоординованістю рухів.

Важливо враховувати думку вихователів, батьків, які мають можливість систематично спостерігати за реакцією дітей на заняттях, в іграх, в спілкуванні з дітьми.

В психодіагностиці відомі такі чотири основні групи методів, які спрямовані на вимірювання рівня вираженості та особливостей прояву тривожності у дітей:

1. Звіти (розповіді) самооцінювальні: про особливості відчуттів та почуттів; проблеми що їх переживають діти; емоційні стани, які непокоять досліджуваних дітей;

2. Психодіагностичні шкали, за допомогою яких стандартизованим способом визначається рівень хвилювання (переважно на основі чуттєвих переживань); ситуації створюються відповідними станами про які повідомляє чи то сам суб'єкт, чи спостерігач. На нашу думку, даний метод буде малонадійним при діагностиці тривожності у дошкільників (за відсутністю відповідного досвіду кількісного оцінювання);

3. Спостереження професійного дослідника за зовнішніми проявами та змінами в поведінці дитини під час її відповідного психічного стану;

4. Порівняння змін у діяльності дітей в типових (буденних) і критичних (виняткових) ситуаціях. Саме цей, відомий в психолого-педагогічній літературі метод ми поклали в основу нашого емпіричного дослідження.

Окрім зазначених методів нами було використано також проєктивна методика, зокрема - кольоровий тест Люшера (при діагностиці рівнів стривоженості, страху, загального емоційного стану).

Даний варіант методики дозволив проводити діагностику дітей дошкільного віку. Слід зауважити, що вибір кольорового ряду залежить як від набору стійких особистісних характеристик, пов'язаних з загальними особливостями емоційного стану дитини, так і від актуального стану, зумовленого ситуацією.

Дана методика відома при виявленні невротичних розладів, а також дохворобливих станів емоційної напруженості.

Простота інструкції, проєктивність та опосередкованість методики дозволяє виявити індивідуально-типологічні, глибоко особистісні характеристики, а також рівень ситуативної тривожності, втомлюваність, приховані психогенні фактори, починаючи з дитячого віку.

Ми використали скорочений варіант методики (восьмикольоровий варіант). Перед дітьми у довільному порядку розкладались кольорові карточки (особливе значення має освітлення, позиція дитини, чітка інструкція). Набір складається з основних (синій, зелений, жовтий, червоний) та додаткових кольорів (сірий, чорний, коричневий, фіолетовий). Основні кольори символізують базові потреби:

- потреба в задоволенні і прихильності – синій;
- потреба в самоствердженні – зелений;
- потреба діяти та добиватись успіху – червоний;
- потреба дивитись вперед та надіятись – жовтий.

На думку розробників дитячого варіанту методики, дані кольори повинні стояти попереду (в нормі і при емоційній врівноваженості). Якщо ж основні кольори

стоять в кінці ряду, то це свідчить про проблеми в емоційному стані дитини (дані проблеми залежать від особливостей поєднання кольорів).

Інструкція для дошкільника:

На першому етапі дається завдання: „Перед тобою – карточки з різними кольорами. Вибери той колір, який тобі зараз найбільше до вподоби, який найбільш приємний для тебе.”

Після цього таким чином пропонується вибирати, доки не лишиться чотири кольори.

На другому етапі пропонується вибрати найбільш неприємний колір і т.д.

Для надійності результатів, а також для отримання додаткової інформації про динаміку емоційного стану дитини, процедуру повторюють ще раз і все записують.

Перший вибір (позиція) характеризує бажаний стан.

Другий – дійсний. При цьому перша позиція відображає засоби досягнення цілі. Друга позиція може показувати ціль, до якої прагне піддослідний.

Третя та четверта позиції відображають почуття дитини і образ дій, який складається в даній ситуації.

П'ята і шоста позиція не пов'язана зі значимістю цих кольорів. Ми маємо справу з певним емоційним резервом.

Сьома і восьма позиції характеризують негативне відношення до кольору, прагнення подавити якусь потребу, мотив, настрій, що відображається даним кольором.

Відповіді дітей (вибори) були зафіксовані в спеціальному протоколі (див. додаток А).

Рівень тривожності визначається в залежності від того, які кольори у дитини знаходяться на перших трьох місцях, а які на останніх. Якщо на одному з трьох місць знаходяться додаткові кольори, то це свідчить про наявну тривогу. Аналогічно, – якщо кольори (основні) в кінці ряду. Якщо колір (основний) – на восьмій позиції – 3 бали тривожності; на сьомій – 2 бали; на шостій – 1 бал.

Аналогічно - додаткові кольори:

Перше місце – 3 бали тривожності;

Друге місце – 2 бали тривожності;

Третє місце - 1 бал тривожності.

Наступним етапом є підрахунок загальної кількості балів. Кількісні критерії тривожності розподіляються таким чином:

-три і менше балів – низький рівень тривожності;

- чотири-сім балів – середній рівень тривожності;

-вісім-дванадцять балів – високий рівень тривожність.

Наступною методикою, окрім тесту Люшера, нами була використана методика проєктивний тест "ДІМ-ДЕРЕВО-ЛЮДИНА", розробленим Дж. Баком. Він дає змогу виявити ряд негативних симптомокомплексів, один з яких – тривожність і страх. Так, наприклад, про тривожність дітей можуть свідчити хмари, штриховки, лінії з сильним натиском і т.д..

Останнім часом все ширшого використання набуває тест "Кінетичний малюнок сім'ї" ("Моя сім'я"). Даний тест належить до проєктивних графічних методів. За його результатами роблять висновки про об'єктивні переживання дитиною сімейної ситуації. В малюнку виявляється ставлення дитини до членів сім'ї, думка дитини про своє місце в структурі сімейних стосунків, ті особливості структури які викликають тривогу або конфлікт. В нашому дослідженні за допомогою даної методики ми визначали модальність впливу сімейної ситуації на реальний емоційний стан дитини, тобто, оцінювали роль сім'ї в появі тривожності чи дитячого страху (дитячі малюнки додаються).[4]

Оскільки дитині інколи легше виразити своє ставлення до оточення через турботу про тварин, вони ніби відчувають себе рівними, не бояться бути незрозумілими, осміяними, то для дослідження емоційного стану дітей вдало використовують тест "Неіснуюча тварина". Цей тест базується на теорії психомоторного зв'язку, коли актуальний стан психіки відображається в моториці малюючої руки, що фіксується в малюнку. Якщо дитина часто перебуває в агресивному стані, часто відчуває тривогу, страх, то нагромадження енергії нездійсненого руху виявляється в судомному високому тонусі м'язів малюючої руки. На малюнку це може позначатися у вигляді різнопродавленої (жирної з натиском) лінії, яка помітна навіть на зворотному боці аркуша.

В сучасній практичній психології високо оцінюються проєктивні тести тривожності І.В.Амена і тест оцінки фрустрації Розенцвейга. В основі тесту І.В.Амена лежить концепція, згідно якої тривожність пов'язана, перш за все, з песимістичним ставленням до будь-якої діяльності, з невірою у можливість власного успіху.

Тест представляє набір з 14 карток, на кожній з них – дитина в певній звичній ситуації - з іншою дитиною чи з дорослим. Завдання піддослідного – розглянути малюнок і сказати, яке з двох облич (веселе чи сумне) більш підходить для порожнього контуру головної дійової особи малюнка. Оцінкою тривожності служить співвідношення між кількістю "радісних" та "сумних" облич.

Цей перелік методик далеко не повний. З'являються нові методики, які дають підстави на широке використання.

Однак, дослідження емоційних станів дошкільника вимагає особливо обережного ставлення. Адже психіка дітей цього віку надто динамічна, прояви емоцій – ситуативні. Крім цього, неможливо використати вербальні методики (наприклад, шкали Ч.Д. Спілбергера). [8]

На думку багатьох авторів часто при дослідженні емоційних станів встановити точний діагноз рівня тривожності у дітей можна лише за допомогою сукупності методів. [14]

При виборі методик дослідження, ми враховували також думку відомої дослідниці емоційних станів Т.Т.Ольховецької та її колег про те, що такі методи, як шкали Спілбергера та Тейлора не дають достатньо надійних результатів навіть при діагностиці емоційних станів молодших школярів (ми ж маємо справу з дошкільниками). Так, наприклад, за Спілбергером більш точно діагностується середній та високий рівень тривожності, в той же час за шкалою Тейлора – діагностується, переважно, середній та низький рівні. [8;19;31]

Вибір діагностичних методик для дошкільників повинен відповідати таким критеріям:

- простота проведення;
- мінімізація вербалізації своїх переживань;

- методики мають бути направлені на дослідження характеристик особистості (а. не інтелектуальної сфери);
- встановлення хорошого емоційного контакту;
- використання звичних: і улюблених методів (наприклад, малювання).

Зважаючи на те, що процес становлення особистості дітей спрямовується дорослими, необхідно проводити дослідження в контексті соціальної ситуації розвитку. Саме в малюнках дитина може виразити свої переживання, а використання кольору дасть можливість встановити актуальні і загальмовані переживання.

Коломенський Я.Л. та Панько Є.В. підкреслювали, що особливо важливим діагностичним показником в дитячому віці є колір, який використовує дитина як засіб вираження свого ставлення до зображуваного. Колір для дитини пов'язаний з емоційними переживаннями, позитивне відношення проявляється в світлих і чистих тонах, а неприємне зображується темними кольорами. Спеціальні дослідження показали, що за побудовою кольорової гами можна судити і про фізичний стан (здоров'я) дитини. [34]

Проте, слід зазначити, що інтерпретація проєктивних методик досить суб'єктивна і вимагає від дослідника певної кваліфікації та досвіду роботи з дітьми. Тому результати діагностики за проєктивними методиками потрібно підтвердити спеціальними спостереженнями, бесідами або ж методом "компетентних суддів" (коли збирається думка всіх значимих осіб і виробляється загальна).

2.2 Індивідуально-психологічні характеристики дітей з різними рівнями прояву тривожності та страхів.

В процесі емпіричного дослідження нами було глибоко проаналізовано психолого-педагогічну літературу, узагальнено результати власних психолого-педагогічних спостережень поведінки тривожних дітей. За отриманими результатами була здійснена спроба виділити основні критерії тривожності, взявши за основу високий, середній та низький рівні. Основна складність виконання такого

завдання полягала в тому, що спільні риси було виділити досить важко, оскільки у дітей дошкільного віку прояви тривожності досить ситуативні і багатогранні.

Таким чином до основних критеріїв прояву тривожності в дошкільному віці ми віднесли:

- особливості прояву вищої нервової діяльності (характеризується такими показниками, як збудливість, емоційна виразність, вразливість, рівень врівноваженості;
- реакція на успіх або неуспіх; віра чи недовіра; характер емоційної реакції; очікування успіху та його наслідків, тощо;
- ставлення до зауважень і критики з боку дорослих: прислухається чи не прислухається до зауважень та критики, яким чином проявляє невротичну реакцію; чи очікує на негативні результати;
- реакція на допомогу (позитивна чи негативна, приймає з задоволенням чи без бажання, чи характерна відмова від пропозиції про допомогу);
- ставлення до труднощів (прагнення до подолання перепон, внутрішній або зовнішній протест, уникнення труднощів, проявляється наполегливість чи ні);
- ставлення до вихователя (прагнення завоювати прихильність, проявляють ініціативу у спілкуванні, довіру і т.п.);
- соціометричне положення в групі (високе, невисоке, ситуативне, стійке);
- ставлення до виконання доручень (вибіркове, ситуативне, відповідальне);
- пізнавальна активність (висока, середня, низька);
- працездатність (невисока, висока, швидке втомлювання тощо);
- особливості соціально-психологічної адаптації до нових умов (високий, середній, низький);
- особливості характеру діяльності, якій надають перевагу (репродуктивній, продуктивній, творчій);
- ставлення до дитячого закладу (позитивне, негативне, ситуативне);
- саморегуляції (чи вміють керувати своїми емоціями).особливості

Емпіричне дослідження проводилось на вибірці 68 дітей старшого дошкільного віку. На даному етапі основними методами були спостереження (за вищеописаними критеріями, характеристиками поведінки дітей на заняттях і вдома), а також практичні методики: тест М. Люшера, «Кінетичний малюнок сім'ї», а також Тест діагностики тривожності І.В. Амена, і т.д.

Тест кольорового вибору М. Люшера та «Кінетичний малюнок сім'ї» дали можливість продіагностувати індивідуальні характеристики прояву тривожності у дошкільників як у дитячому садочку, так і в сім'ї. Лонгітюдне спостереження дало можливість розділити групу за рівнем прояву тривожності, при цьому ми могли порівняти кількісні показники прояву дитячої тривожності за обома методиками. (див. Таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

КІЛЬКІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ.

№ п/п	Основні групи дітей	Кількіс дітей (%)	Рівень тривожності
1	Високий рівень тривожності в дитячому садку і вдома	23%	Особистісна тривожність
2	Високий рівень тривожності вдома, і низький рівень тривожності в дитячому садку	5%	Особистісна тривожність
3	Середній рівень тривожності в дитсадку і дома	32%	Ситуативна тривожність
4	Високий рівень тривожність в дитячому садку і вдома	7%	Особистісна тривожність
5	Низький рівень тривожності в дитячому садку і вдома	33%	Ситуативна тривожність

За отриманими результатами, які зазначені в таблиці, найбільш чисельними є групи з середнім (32%) і низьким рівнем тривожності (33%). Враховуючи те, що вік дітей – дошкільний, викликає стурбованість досить показовий рівень тривожності з яскраво вираженими особистісними проявами (високий рівень) – 23%, що являє собою майже чверть із загальної вибірки.

Дані показники засвідчують те, що вже в дошкільному віці є актуальним дослідження причин та проявів дитячої тривожності, а також дослідження факторів її розвитку та корекції.

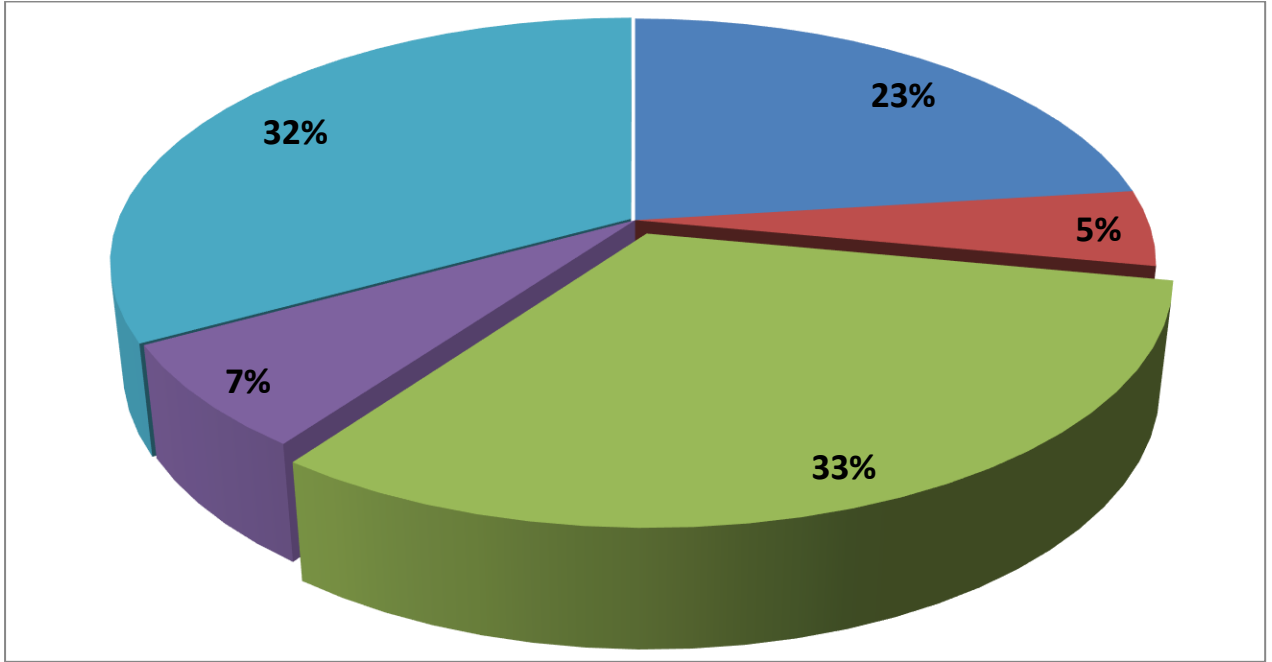


Рис.2.1. Діаграма показників тривожності у дітей за методикою М. Люшера та «Кінетичний малюнок сім'ї» (у %)

За статевою диференціацією спостерігається суттєва відмінність наявної тривожності. Як показує графік (Рис.2.) у дівчаток вона значно вища ніж у хлопчиків. Це пояснюється як зовнішніми, ситуативними факторами, - так і індивідуально-типологічними особливостями як хлопчиків, так і дівчаток.

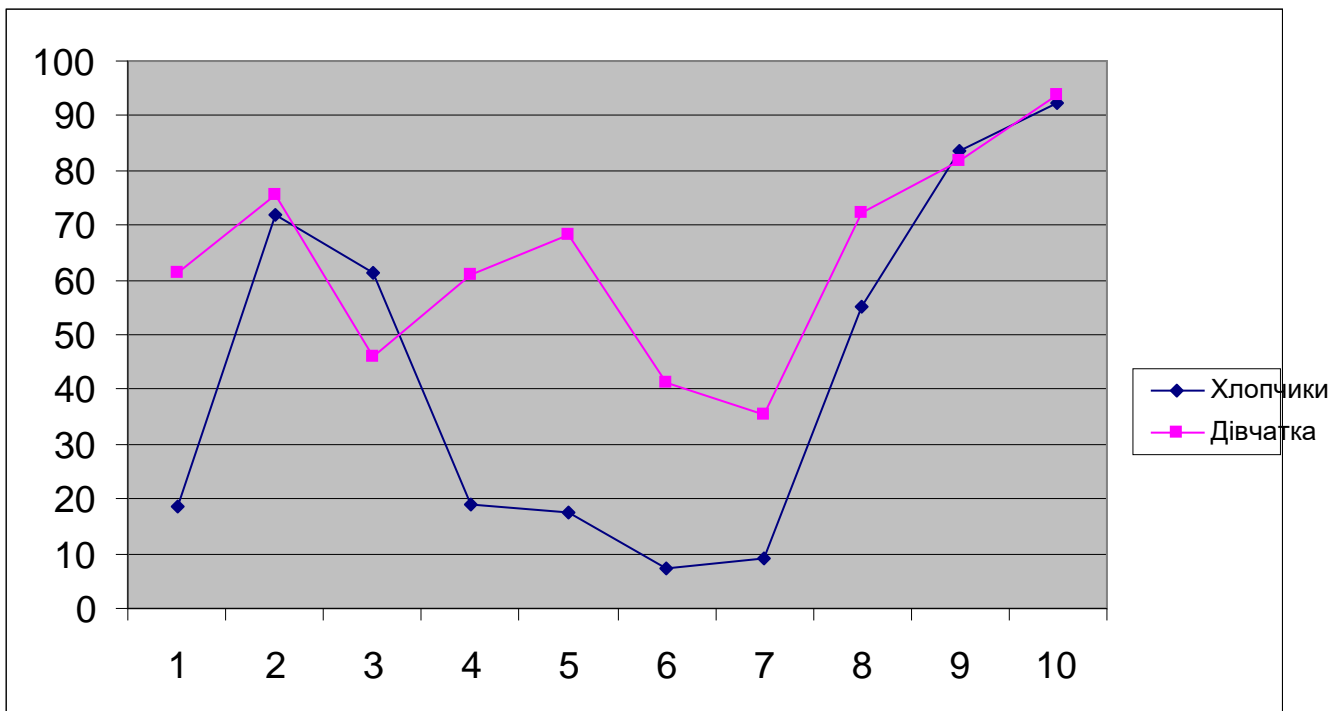


Рис.2.2. Графік показників наявної тривожності у хлопчиків та дівчаток.

Слід зауважити, що показник високої тривожності у дівчаток в дитячому віці дещо вищий, що дає можливість розглядати тривожність як ситуативне явище, яке на період молодшого шкільного віку урівноважується з показниками у хлопчиків.

На другому етапі емпіричного дослідження були відібрані діти з високим та низьким рівнем тривожності.

За даними тесту М. Люшера нам вдалось продіагностувати також деякі індивідуальні особливості прояву тривожності та страху дітей. Приведемо приклади таких характеристик:

Оля С. - низький рівень тривожності, висока працездатність, низька втомлюваність.

Поразки приносять розчарування, прагне завоювати високий статус (положення) в групі, що інколи може стати причиною появи ситуативної тривожності);

Максим Д. - низький рівень тривожності: помічена тенденція до зростання тривожності, поява ситуативного страху, фактором появи тривоги може виступати "не за віком" прагнення до незалежності;

Таня Р. - низький рівень тривожності: спостерігається ситуативне ставлення до нових об'єктів, причиною зниження настрою може бути несвоєчасний прихід батьків, помилки у виконанні завдань;

Аліна С. - середній рівень тривожності, низька працездатність. При цьому помічена значна втрата енергії. Є думки, що це пов'язано з деякою гіперопікою (чи авторитарним стилем) вдома. Потрібне ситематичне тривале спостереження за дівчинкою.

Василько Н. - середній рівень тривожності: емоційна незадоволеність, психогенним фактором може виступати незадоволення положенням в групі (не в центрі групи), бажання бути лідером. Тривожність проявляється у формі протесту, інколи деякої пригніченості, частих змін настрою;

Юля М. - середній рівень тривожності: потребу ставлення до себе, як до виключної особистості (очевидно щось схоже вона бачить в сім'ї, де вона відчуває деяку віддаленість від батьків. На малюнку проявляється неакуратність і

непослідовність дій, “смикання”, під кінець сеансу втомлюється, відволікається;

Вадим С. - відносно високий рівень тривожності: боїться зробити щось неправильне, прагне до самоствердження, до поваги товаришів. На малюнку спостерігається самотність, очевидно, ситуація в сім'ї не сприяє нормальному емоційному розвитку; на малюнку переважають темні кольори;

Тарас М. - високий рівень тривожності: емоційне розчарування в стосунках дома привело до дестабілізації, дома дитину обмежують у виборі дій. Є небезпека прояву стресу і формування неврозу. Дитина часто конфліктує з ровесниками, безпричинно замикається в собі, неадекватно реагує на зауваження вихователів. До батьків ставиться з острахом;

Саша Р. - високий рівень тривожності: знаходиться на грані нервового виснаження, (висновки ВКК- невроз на фоні затримки психічного розвитку). Поява емоційної нестабільності викликана, нездатністю повноцінної активності - в групі із-за низького рівня пізнавальної активності .

Оля В. - високий рівень тривожності: незадоволена низьким проявом зацікавленості з боку батьків і дітей в групі; характер – нестабільний, боїться всього нового, не проявляє ініціативу.

Наряду із застосованими проєктивними методиками, була отримана експертна оцінка вихователів та батьків у вигляді структурованого інтерв'ю. Так, зокрема вихователям ми задавали запитання такого плану:

- "Як себе проявляє в грі дана дитина, в спілкуванні з іншими дітьми?";

- "Які нарікання батьків на поведінку дитини ?";

Для батьків були сформульовані запитання таким чином:

- "В чому проявляються невротичні реакції Вашої дитини?";

- “Що призводить до причини виникнення страху у дитини вдома?", тощо.

За результатами психологічного інтерв'ю та експертної оцінки вихователів й батьків було помічено, що тенденція до посилення тривожності і прояв "патологічного страху" є більш характерним для дівчаток, ніж для хлопчиків. Це

можливо пояснити, на нашу думку, яскравішою емоційністю хлопчиків, їх відкритістю та більш активною включеністю в різноманітні соціальні зв'язки.

У процесі емпіричного дослідження, ми зробили психолого-педагогічні характеристики на дітей з різними рівнями тривожності.

Діти з високим (особистісним) рівнем тривожності характеризуються підвищеною збудливістю, напруженістю, емоційною нестійкістю; діти надзвичайно чутливі і вразливі до критики: при найменшому зауваженні з боку дорослих можуть розплакатися, замкнутися в собі, а на наступний день відмовляться від відвідування дитячого садка. Також діти гостро реагують на невдачі, намагаються уникнути спілкування з незнайомими людьми.

На нашу думку, зниження тривожності у даних дітей можливе тільки при похвалі з боку дорослих, при певному успіхові і публічному його визнанні. Проте вони в переважній більшості не вірять у можливість швидко досягнути успіхів, оскільки самооцінка часто занижена (тільки в окремих випадках вона надто висока).

Дані діти можуть вибирати або ж надто легкі, - або ж надто важкі завдання. Коли ж вони зазнають невдачі, - то, як правило, стараються більше не повертатись до даного завдання. Свої успіхи вони часто сприймають як випадок, ситуацію. Прагнучи завоювати прихильність вихователя, вони не відмовляються виконувати різноманітні доручення.

Такі діти часто не беруться за нову роботу, вони бояться щось виготовляти в умовах дефіциту часу. У них спостерігається невміння саморегулювати своїми почуттями. При раптових і незвичних запитаннях вони губляться, інколи проявляють агресію.

Тривожні діти охоче йдуть на допомогу, проте за нею йдуть лише до самих значимих і любимох вихователів, бояться відмови, особливо, коли подібне прохання виконується для них вперше.

Переважна частина цих дітей не бажає відвідувати дитячий садок й намагається знайти причину, щоб лишитись дома. Нами було помічено, що від успішності дітей на заняттях рівень тривожності не залежить (це може бути характерне для всіх дітей), деякі діти легко вступають в контакт з іншими дітьми. Вони прагнуть до постійного, нормального спілкування, до участі в грі.

Діти високого рівня тривожності намагаються справити про себе приємне враження, проявляють бажання виконувати більш механічні види діяльності. Деякі діти з числа даної категорії є імпульсивні, агресивні і недисципліновані.

В групі середнього рівня тривожності, що часто є ситуативним явищем, - як правило, переважають дівчатка. За нашими спостереженнями це найбільш поширена група. Дані діти досить вразливі, емоційні, проте зауваження і критику сприймають відносно спокійно. Інколи це навіть допомагає їм при виконанні якихось завдань. Часто вони виступають як організатори ігор, їх відмічають як весельчаків. До доручень ставляться ситуативно, за настроєм, - а також в залежності від інтересу до даної справи.

В процесі спілкування з вихователем дані діти намагаються викликати до себе симпатію, можуть проявляти ініціативу в звертанні до нього. Рівень комунікативності різноманітний: є діти сором'язливі, невпевнені в собі, - а є досить жваві та ініціативні.

У даних дітей досить високо розвинений пізнавальний інтерес, часто спостерігається невисока працездатність, однак деякі діти проявляють вольові якості характеру. До нових справ вони беруться з радістю і пожвавленням. Ставлення до труднощів ситуативне, проте в разі виникнення пореби вони можуть звернутися до вихователя за допомогою. З однолітками в хороших, - як правило, дружніх стосунках. Діти цієї групи мають високий статус, прагнуть добиватися похвали. У разі несправедливого окрику, зауваження на їх адресу – проявляють нервозність, настороженість. Деякі з них - особливо флегматики і меланхоліки - інколи відмовляються виконувати завдання. В нових і нестандартних ситуаціях вони губляться, шукають підтримки у значимого дорослого. В грі такі діти можуть виконувати різні ролі, однак краще себе почувають на другорядних ролях, при деякій підтримці з боку інших.

У групи дітей з низьким рівнем тривожності (прояв тривоги - ситуативний, швидко-плинний, нервозність – незначна) мають збудливість і вразливість у достатньо невисоку, навіть помірну. Дані діти досить спокійно реагують на невдачу, однак для них характерне незначне побоювання неприємностей (як правило, пов'язаних з рідними і значимими людьми). Проте прагнення досягнути певного

статусу чи задоволення потреб переборює дану боязнь і спонукає до наполегливості під час виконання завдання.

Діти розраховують на схвалення з боку дорослих, тому будь-яка діяльність викликає у них позитивну реакцію. При зустрічі з труднощами можуть проявити неабияку наполегливість. В нестандартних ситуаціях можуть проявити кмітливість, непосидючість, прості завдання їм не цікаві. Вони надають перевагу завданням середньої і трохи ускладненої форми, радіють, коли виконають його самостійно. На пропозицію допомоги з боку оточуючих реагують позитивно, прислухаються до критики спокійно.

Слід особливо відмітити, що діти з низькою тривожністю часто повертаються до виконання тих завдань, які не змогли виконати з першої спроби. Дослідження показують, що прості завдання для них не цікаві.

Рівень домагань у даної категорії дошкільників дещо занижений, самооцінка позитивна, в переважній більшості вони думають про себе, як про хороших і вихованих дітей. У них проявляється інтерес до творчої діяльності а також має місце досить висока працездатність. Вони добре адаптуються до нових умов і людей, але часто бувають пасивні, безініціативні, не проявляють інтересу до організації гри самостійно. В основному дана категорія дітей позитивно ставиться до дитячого садка.

Нами було також помічено, що у ставленні до вихователя дані діти досить стримані, навіть сором'язливі. Вони рідко звертаються за допомогою до вихователя з власної ініціативи, проте прагнуть сподобатись йому і виглядати в привабливому становищі. Ставлення до однолітків дружелюбне, є в наявності позитивний контакт і взаємодія, хоча часто вони мають й не дуже високий статус в групі. Успіхи на заняттях неоднозначні (залежні від прояву здібностей та рис характеру). Дані діти в цілому досить чутливі до оцінок з боку оточуючих.

Розділ 3.

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Основні прийоми та засоби зниження тривожності у дошкільників шляхом включення їх в систему рольової гри.

Відомо, що гра в дошкільному віці сприяє розвитку пізнавальної активності, потребово-мотиваційної сфери, і таким чином формує особистість дитини. Провідна роль гри проявляється і при формуванні у дитини здатності до саморегуляції, до вміння управляти собою, до нормалізації та інтеграції взаємин в групі.

В основу експериментально-корекційної частини нашого дослідження нами була висунута наступна часткова гіпотеза: зниження тривожності дошкільників обумовлене їх включенням в таку діяльність, яка б дала можливість "проявити" себе, викликати позитивне ставлення до активної участі.

В процесі дослідження нами було проведено три серії експериментальних ігор:

- а) гра "В самих себе";
- б) гра "В дорослих";
- в) гра "В товаришів".

На першому етапі ми організували гру "В дитячий садок", але так, щоб кожен із учасників залишався сам собою.

На другому етапі, у випадку відмови від гри "В самих себе", або ж після її закінчення, - вихователем було запропоновано погратись по-іншому: одна дитина буде керівником гри, а сама з іншою дитиною будуть дітьми. В подальшому вихователька приймала участь в ролі однієї із дітей групи.

На третьому етапі було запропоновано погратися так, щоб вихователь знову стала керівником групи, а діти виконували роль одного з товаришів. При цьому

вихователька або ж сама називала імена дітей, або пропонувала дітям самим вибрати роль товариша. В кожній з ігор було по двоє дітей.

Перед початком гри ми попросили дітей оцінити чотирнадцять життєвих ситуацій (за відомою методикою І.В. Амена), де їм прийшлося вибирати з запропонованих певний вираз обличчя.

Ситуації стосувались таких сюжетів: "Гра дитини з молодшими дітьми", "Дитина і мама з немовлям", "Об'єкт агресії", "Одягання", "Гра зі старшими дітьми". "Як укладають мене спати", "Умивання", "Ігнорування". "Звинувачення", "Агресивний напад", "Мама і дитина прибирають іграшки", "Ізоляція", "Дитина з батьками", "Їжа на самоті".

В процесі гри особлива увага зверталась на особливості невербальних проявів – тобто виразу обличчя, міміки, жестів.

Після того, як було проведено опитування, ми здійснили кількісне оцінювання показників, в результаті якого виявили наявний рівень тривожності перед включенням в гру.

На основі емоційного вибору, а також після якісного та кількісного аналізу, ми провели відбір найбільш тривожних дітей з метою їх включення в систему ігор. Після програвання ролей ми просили повторити вибір обличчя, щоб відмітити значимість включення в гру для зміни рівня тривожності.

Показники першого етапу експерименту: Гра "В самого себе ":

Протокол № 1. Перед обідом експериментатор запропонував:

Наташа (не повних п'ять років): "Давай пограємось. Ти будеш Наташа, а я Алла Іванівна". Наташа: "Ні, я буду Надія Іванівна, а ви - Наташа".

Протокол № 2. Юля (п'ять років). Вислухавши пропозицію експериментатора засміялася: "Мабуть я піду візьму хустинку" (дуже довго не повертається). Експериментатор: "Так будемо гратися ?" Юля: "Мабуть ні, мені щось не подобається" (і зовсім тихо):" Я не хочу".

Протокол № 3. Експериментатором запропоновано гратися Юрі і Зіні: (обом по шість років); Ю: "Ні краще в "магазин", Е.: "В "магазин" пограємось завтра". З: "Давай краще підемо подивимось картинки".

Нами приведено кілька типових відповідей дітей на пропозицію експериментатора погратися "В себе". Слід зауважити, що гратись " В себе" для дітей не цікаво. Вони не знаходять у цій грі змісту, тому настрої після пропозиції експериментатора у них погіршується. Коли експериментатор став переконувати дітей все-таки піти погратись у них почали проявлятися ознаки тривоги. Замість подібної гри вони пропонують навіть інші види діяльності. В старшому дошкільному віці вже чітко мотивують свою відмову.

Після переходу до другого етапу експерименту (виконання ролі дорослого), - нами було виявлено, що у дітей помітно значне погравлення дітей, коли їм пропонуєть роль вихователем.

Діма: "Діти, сідаймо до столу. Будемо пити чай. Я для всіх поділю булочки. Після всього ми разом приберемо зі столу."

Виходячи з аналізу даної ситуації можна зробити висновки, що емоційна реакція дітей різна. Вона залежить від того, кого їм доводиться грати. Лише у деяких старших хлопчиків запропонована роль виховательки викликає повний протест, а щодо самої ролі дітей, то деякі молодші діти приймають її без сумніву. У деяких випадках здійснюють спробу конкретизувати роль (детермінуються, захоплюються чітким виконанням). По мірі того, як діти стають старшими, вони починають проявляти тривожність щодо правдивості зображення ролі вихователя (проте ця тривожність ситуативна).

У випадку зміна змісту ролі виховательки відбувається перехід від зображення дій вихователя, під час якого діти виступають тільки як фон для діяльності виховательки, аж до зображення стосунків між вихователькою і дітьми.

Третій етап експерименту полягав у пропозиції взяти на себе роль дітей, і це зустрічало таке ж ставлення у них, як і гра " В самого себе". Тільки в шість років діти без протесту починають брати на себе роль інших дітей. При цьому вони вже виділяють або ж типові для цих дітей заняття, або ж типові риси поведінки.

Однією з передумов того, щоб дитина взяла на себе роль іншої дитини - є виділення характерних.нак діяльності і поведінки "Іншого". При цьому ми помітили, що в процесі побудови стосунків з іншими дітьми чи дорослим, "Актори"

намагались передавати характерні емоції в деталях (навіть невпевненість і страх в конфліктних ситуаціях).

Після програвання ролей "Своїх товаришів" ми помітили, що в "Звичайних" сюжетних іграх діти менше нервувалися, ніж до початку експерименту.

3.2 Організація та проведення заходів корекції страхів та тривожності у дітей дошкільного віку

Для організації та проведення корекції страхів, не пов'язаних з порушенням особистісних стосунків, нами було запропоновано методики, які як правило використовуються в роботі з дітьми, схильними до патологічного страху. При цьому дуже важливо врахувати індивідуальні характеристики психічного розвитку дитини. З метою цього використовуються ігрові методи, направлені на підвищення загального рівня емоційних переживань дитини.

У тому випадку, коли дитина постійно пригнічена, переживає негативні емоції, то постає основне завдання вихователя - навчити дитину переживати позитивні емоції. Таке явище досягається різноманітними ігровими методами (зокрема, якщо дитина відстає в розвитку). Для того, щоб займатися цим з однолітками повноцінно, необхідно гратись з дитиною спочатку так, як вона того бажає. Організувавши з дитиною гру, піднявши одночасно її емоційний тонус, потрібно домовитись з нею про гру на наступний день, оскільки очікування буде підтримувати позитивний ефект від проведеної гри, а в деяких випадках навіть посилювати його. Дане очікування за своїм емоційним тонусом буде вище за звичний стан дитини. Тому кожна нова гра, прогулянка і таке інше - буде закріпленням досягнутого ефекту, а розширення гри, включення в неї нових елементів збільшить кількість об'єктів, які враховують позитивні емоції у дитини. Дану методику варто вважати специфічною для корекції страху. Її можна використовувати з успіхом також при будь-якому порушенні емоційно-мотиваційної сфери особистості дитини.

При умові гуманізації ігрових стосунків дітей їм надається можливість вільного вибору ролі, ігрової ситуації, обміну ролями. Це сприятиме підвищенню загального рівня переживань дитини, а також дає можливість розв'язати ще одне завдання – відновити втрачену за якихось обставин довіру дитини, яка підвищує успішність проведення корекційних дій, позитивно впливає на психіку дитини.

Наряду з вищезгаданим також було проведено розігрування ситуації взаємодії з предметом страху в грі, що є специфічним методом для корекції емоційних порушень, пов'язаних з проблемами особистісного розвитку.

Процедура розігрування страху в грі допомагала не лише змінити особистісні стосунки, але й зняти напругу стресового впливу, який і породжує наявність неадекватного страху в звичайних ситуаціях. Для гри необхідні були іграшки, які схожі на той предмет, який дитина боялася (вовк, чудовисько і т.д.) і "пограти в страх" в якому дитина може "поквитатись" зі "своїм страхом", проявити свої емоції в образній формі і в кінцевому результаті позбавитись емоційного напруження.

Наше дослідження показало успішність використання в цих ситуаціях і дитячих малюнків, як психокорекційних прийомів.

Прийом «Емоційне переключення» полягав у тому, що за нашими спостереженнями дуже часто прохання батьків дитини не лякають - в більшості випадків не допомагають, - але відношення дитини до об'єкту страху може бути сприйнято дитиною через відношення дорослого до об'єкту страху (за механізмом емоційного переключення). Так, доросла людина може випадково «заразити» дитину невинним страхом (наприклад, при наближенні до дитини собаки). За допомогою цього ж механізму переключення можна досягти і зворотного результату.

Незначимість "лякаючого" предмета необхідно підкреслити короткою реплікою, виразити жестом, ніби відкинути, проігнорувати його. При цьому, важливий не зміст, а інтонація, з якою вимовляються ці слова, "заражаючи" дитину впевненістю і спокоєм.

Прийоми "Наслідування" і "Зараження" полягають в тому, що в процесі рольової гри дитина наслідує дорослого не лише в поведінці, але й "заражається "

його оцінками. Якщо експериментатор говорив про щось зі страхом вголос, то цей емоційний стан передавався дитині, і вона також починала боятись. Саме тому, на нашу думку в оточення дитини не повинні входити тривожні, істеричні люди, або ж вони повинні займатись аутотренінгом, корекцією свого стану психіки.

Подібно до того, як не можна вилікувати хвору дитину, коли поруч знаходиться хворий дорослий, так неможливо допомогти дитині, коли присутні будь-які фактори, що сприяють рецидиву страхів і невротичних реакцій.

Прийом “Емоційні гойдалки” полягає в переході з одного стану в інший, протилежний. Для емоційних процесів "гойдалки" означають почерговий перехід від стану небезпеки до стану безпеки (безпечності). В емоційних "гойдалках" дитина відчуває "силу" своїх регуляторних можливостей, навчаються регулювати своїм станом. Найпростішим прикладом "емоційних гойдалок", за словами Лебединського Б.В., - є підкидання дитини "на руках": дитина то летить без будь-якої опори, почувавши себе в небезпеці, то опускається на руки дорослого, які є для нього символом захисту. [46]

Відчуття небезпеки, як правило, приємне дитині, і вона сміється при таких вправах. Подібні "гойдалки" ми проводили і по відношенню до собаки. Іноді дитина спонтанно приходила до такої можливості; вона то ховалася за дорослого, то виглядала і дивилася на собаку, - а можливо, навіть дражнила її.

Такі вправи варто використовувати при корекції страху темрявою. Дитина може "грати" також, то забігаючи в темну кімнату, то вибігаючи з неї. Гойдалки можна проводити фактично з будь-яким видом страху, але лише в тому випадку, коли дитина заздалегідь не настроєна проти даної вправи з будь-яких причин. Якщо дитина не бажає "емоційних гойдалок", то не обов'язково повністю відмовлятися від них зовсім, так як це небажання зумовлене не постійними характеристиками особистості, а лише короточасним страхом, тому варто дочекатись більш сприятливого стану дитини.

Прийоми “емоційний конфлікт” полягають в тому, що оскільки страх - явище емоційне, то загальмувати його можна більш сильною емоцією. Наприклад, якщо дитина любить якусь ляльку, то їй можна надати роль захисника (в рольовій грі -

захисника мами чи сестрички). При цьому попросити висловитись (дитина може говорити, наприклад: " поки я з тобою - то ніхто тебе не зачепить" тощо).

Вплив на дитину повинен бути направлений на розум, так як страх є ірраціональним явищем , а діє опосередковано: або через створення ситуації, в якій можливе оволодіння об'єктом страху, або через формування допоміжних емоційних відношень (наприклад, як в ситуації з лялькою), які усунуть страх.

Прийом психотехнічних вправ «діяльна терапія» полягає в тому, що окрім вказаних вправ, необхідно залучати дитину до певної діяльності на протязі дня. Психіка існує і формується в активності. Всім відомий нестерпний стан бездіяльності. Якщо дитині нічим займатись, то вона може знаходити якість не зовсім безпечно заняття, гру, або ж знову і знову повертатися до своїх внутрішніх переживань. Поступово ці переживання можуть закріпитись і стати "фобіями (страхами). Заміна стану, коли дитина бездіяльна - улюбленою діяльністю - загальна оздоровча процедура для психіки, значення її дуже велике як для допомоги дітям, так і для допомоги дорослим. Саме захоплення якимось видом діяльності сприяє лікуванню психічного стану і навіть психічних хвороб.

Прийоми лялькотерапії використовуються як метод, засвоєний на процесах ідентифікації дитини із сміливим героєм мультфільму чи казки. Якщо в дитини є улюблений персонаж, то можна цим скористатися і розповісти їх "в особах ", як цей персонаж попадає в страшну історію, пов'язану з лякаючим дитину об'єктом та перемагає її.

Якщо в дитини є любима іграшка, то можна її використати для невеликого спектаклю; важливо, щоб в існуючих персонажах дитина впізнала улюблену іграшку та "страховисько". Чи дійсно підготовлені іграшки дитина пов'язує з вибраними персонажами? В цьому слід переконатися в ході бесіди перед спектаклем. Цей метод заснований на тому, що дитина ідентифікується в процесі прослуховування казки чи при перегляді: мультфільму з героєм, до якого виявляє симпатію. В процесі розповіді чи демонстрації "страшної історії" не потрібно весь час заспокоювати дитину і вона співчувала б головному герою (ідентифікувалась з ним). З розгортанням сюжету напруга дитини повинна зростати (для цього сюжет повинен бути побудований по "висхідній" з вирішенням проблеми вкінці). Досягнувши

максимуму, напруга змінюється бурхливими емоційними реакціями (плачем, сміхом) і т.д., які пов'язані з поведінковими аспектами та зняттям напруги.

Після закінчення спектаклю дитина відчує полегшення і скоріше всього звільниться від страху. Таким чином, головне завдання тут полягає в посиленні напруги, яку постійно відчуває дитина, до такого ступеню, щоб вона могла перейти до нової форми розслаблення. Часто напруга в дитини з емоційними порушеннями особистості, з однієї сторони, дезорганізує її поведінку, заважає появі позитивних емоцій, з іншої сторони - вона не настільки сильна, щоб відбувся катарсис. Тому потрібні спеціальні, викликаючі афект, дії.

Необхідність досягнення катарсису не передбачає доведення дитини до істерії чи невротичних випадків. Для того, щоб запобігти цьому, необхідно враховувати, що не можна довго затягувати розповідь, потрібно варіювати в залежності від стану та віку.

Важливо, щоб в розповіді був початок, кульмінація, (коли головному герою щось загрожує) і розв'язка (герой перемагає). Описаний метод входить в корекційну систему прийомів і є найбільш простим в застосуванні. Лялькотерапія допомагає при різноманітних порушеннях. Але випадки з порушенням особистісного розвитку потребують більшої підготовки, ніж при емоційних порушеннях, не пов'язаних з глибинними деформаціями особистості.

Для корекції травматичного страху, не пов'язаного з глибинними ураженнями особистості (страху як порушення емоційних процесів, а не відношень особистості) можна використовувати, окрім описаних, ще ряд простих методів, їх нескладність обумовлює можливість проведення на прийомі у психолога-консультанта, в дитячому садку, навіть дома, в достатньо короткий термін, без використання фармакології складних технічних засобів, для здійснення такої корекції необхідні предмети, які легко знайти (наприклад, ляльки). Єдина проблема, яка може виникнути, полягає в тому, що кореляційний прийом може не підійти з ряду нових причин (індивідуального досвіду, особливостей). Тоді потрібно застосовувати інший метод. Тобто, для кожної окремої дитини метод чи прийом корекції обирається індивідуально

Прийом “анатоміювання страху” - це достатньо старий педагогічний прийом, але його часто уникають. Потрібне пояснення дитині, що представляє собою лякаючий предмет, як він влаштований, з чого складається і як працює. При цьому виправляються "пробіли" в розвитку дитини, особливо в розвитку сприймання. В разі неправильного чи несамотійного сприймання може відбуватися приписування цьому предмету якихось неприємних властивостей, страшних якостей.

Якщо страх породжений випадковою емоційною реакцією дорослого ("Обережно, - там страшно"), яка закарбувалась в свідомості дитини, або іншими незначними обставинами, то, скоріше всього, це пройде. Тут корекційна робота проводиться не з самим страхом, а з особистісними стосунками дитини і причинами, які їх породжують, поли ми досягнемо в цьому напрямку успіхів, страх зникне сам по собі.

Прийом “маніпулювання предметом страху” полягає в тому, що для цього можна купити дитині іграшкову собаку, або ж намалювати чи вирізати іграшку з картону. Здатність управляти лякаючим предметом, тримати його в руках, допоможе дитині набутти почуття зверхності над ним. Якщо дитина захоче виконати певні агресивні дії з предметом (порвати, скрутити), не слід її зупиняти, але якщо ці дії доведуть дитину до істерії, а не закінчатся так, як повинно бути, - катарсисом і розслабленням, - то це буде свідчити про якісь складні порушення, які не піддаються такій простій корекції. Цей прийом характерний лише для дітей дошкільного віку.

Прийоми штрихування, витирання, малювання. як методи пов'язані з попередніми і також спрямовані на формування у дитини відчуття сили і зверхності над предметом страху. Ефективним може бути такий прийом: попросити дитину намалювати те, чого вона боїться поруч себе. Якщо дитина відчуває перешкоди при цьому, то слід попросити її намалювати себе значно більшою, або ж певним чином захищеною (наприклад, з якимось предметом в руках, собакою на повідку) по відношенню до лякаючого предмета.

При цьому може відбуватися діалог за такою схемою:

- Намалюй те, чого ти боїшся. Що це ?
- Що він тобі може зробити ?

- Чому ти його боїшся ?

Дитина змальовує в словах, що з нею може статися. Тоді просимо намалювати "предмет страху ". Після цього, можна попросити намалювати себе поруч (можна наголосити намалювати себе в збільшеному вигляді). Якщо дитина погодиться, то важливо прослідкувати, що буде відбуватися далі; якщо відмовиться - варто продовжити розмову:

А тепер давай намалюємо тебе з палкою в руках. Що буде відбуватися в такому випадку? Якщо дитина чинить опір, відмовляється малювати, то необхідно або ж припинити корекцію, якщо дитина не готова до подальшої роботи, або ж спробувати її ще раз вмовити (при найменшій можливості досягнути успіху). - Якщо ти проженеш його палицею, то я думаю, що страховисько зникне. Далі все залежить від відповіді дитини. Можна запропонувати інший спосіб: - „Давай ти намалюєш себе дуже великим, що тоді буде?” Можна запропонувати намалювати поряд тата або маму.

Запитальна форма дає можливість далі продовжувати вести пошуки причин страху і шляхів його корекції. При проведенні даного виду корекції дуже важлива спокійна тепла обстановка, згода дитини малювати тощо.

Після малювання, на цьому ж малюнку можна провести витирання "страшного" предмету. Важливо, щоб дитина виконала це сама. Позитивний ефект можна зафіксувати обговоренням з дитиною теми: "Ось тепер буде все гаразд, тому, що ти сміливий, а він втік, і тобі не потрібно більше його боятися - він сам тебе боїться."

В обговоренні важливо дати ініціативу дитині, так, щоб ця бесіда не вилилась в своєрідну раціональну терапію, зокрема, переконання. Тут можна використовувати навіть елементи навіювання. Наприклад, коротко і легко скакати: "Він (страховисько) слабший за тебе, а ти сміливий і ти його не боїшся". Такі фрази повинні бути зрозумілими дитині та адекватними конкретній ситуації та типу страху дитини.

Якщо малюнок виконаний не крейдою на дошці чи не простим олівцем на папері, а кольоровими фарбами, які витерти не можна, то виконується штрихування, яке б символізувало клітку, в яку дитина посадить те, що її лякає. Звикання або десенсибілізація як психологічні категорії означають зменшення чутливості у

відношенні до лякаючого предмета, внаслідок звикання до нього. Це відбувається в результаті впізнавання дитиною того, що представляє собою об'єкт її страху (наприклад, які функції виконує) або ж в результаті спостереження за нейтральним відношенням дорослого до "лякаючого" об'єкту.

Цей метод також розрахований на неглибинний аналіз порушень емоційної сфери особистості. Якщо дитина боїться темряви, то з нею можна домовитись, наприклад, про якусь певну нагороду, за те, що вона посидить 10 секунд в темряві або ж пройде по темному коридору. Достовірність позитивного вирішення проблеми досить велика.

Дж. Добсон /1991/ дає раду використовувати для проведення десенсибілізації різні допоміжні прийоми . [8]:

- не відразу давати дитині нагороду;
- для набирання кількості балів використовуються яскраві фігурки, тощо.

Дані дії знімають емоційну реакцію на предмет страху (не соціальний, не пов'язаний з відношенням дитини до оточуючих). Страх інколи дуже важко подолати. Інколи страх пов'язаний з погіршенням стосунків з іншими дітьми. Саме тому потрібно будувати систему психокорекції з урахуванням специфіки самих страхів та індивідуально-типологічних особливостей особистості дитини.

Результати первинного зрізу продемонстровано на Рис. 3.1. Первинний зріз передбачав проведення первинної діагностики перед організованими психокорекційними заходами з дітьми.

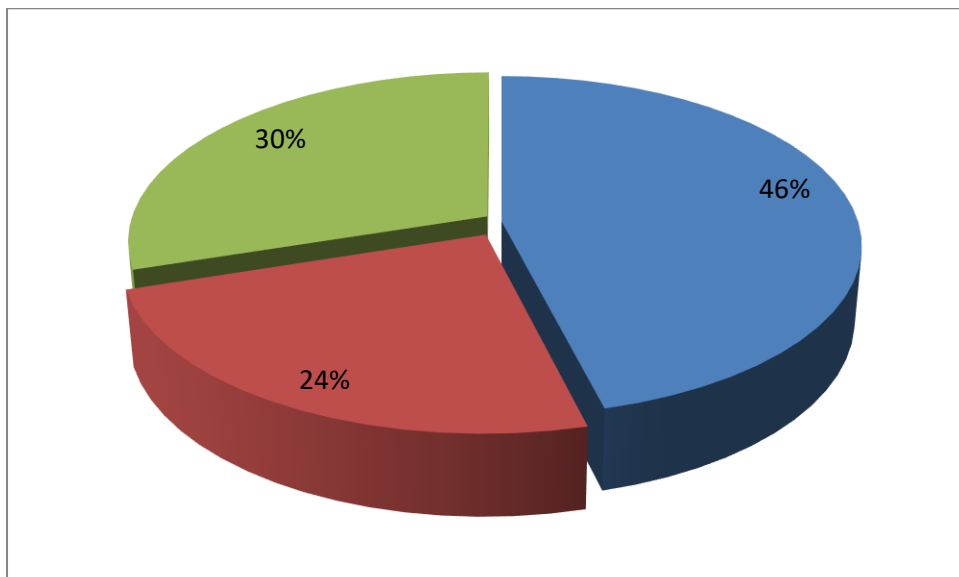


Рис. 3.1 Показники за методикою І.В. Амена (первинна діагностика).

Наші припущення підтвердились при повторному виборі (вторинний зріз) "Потрібного обличчя" (Методика І.В. Амена). У чотирнадцяти відсотків дітей переважно похмурі обличчя "змінилися" на усміхнені, що свідчить про хороші корекційні можливості сюжетно-рольових ігор.

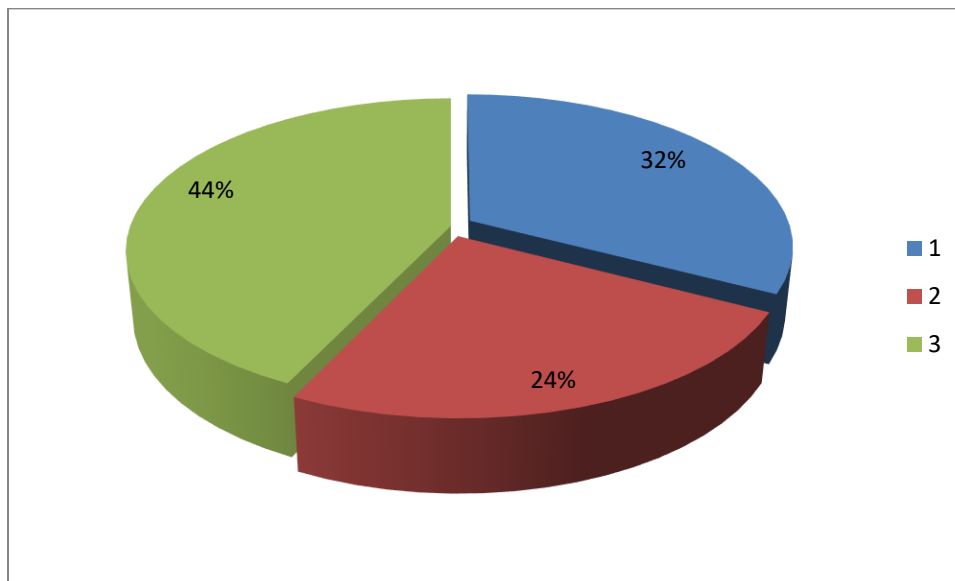


Рис.3.2 Показники за методикою І.В. Амена (вторинна діагностика)

Незаперечним є той факт, що більшого ефекту можна досягнути при умові спеціального використання різних видів ігор, з метою корекції тривожності і особливо страху у дошкільників. В основі підбору ігор нами було покладено відомі в дитячій психології теоретичні положення проте, що тривожність і страх, які особистість дитини відчуває по відношенню до певної ситуації не завжди будуть так само проявлятися в іншій ситуації. Насамперед це буде залежати від попереднього емоційного досвіду дитини.

Для перевірки гіпотези про те, що на рівень зниження тривожності у дітей може впливати соціальний фактор, зокрема система психокорекційних заходів, нами було використано методи математичної статистики, зокрема t-критерій Ст'юдента.

t-критерій Ст'юдента — загальна назва для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв), заснованих на порівнянні з

розподілом Стьюдента. Найчастіші випадки застосування t-критерію пов'язані з перевіркою рівності середніх значень у двох вибірках.

Для застосування даного критерію необхідно аби початкові дані мали нормальний розподіл. У разі застосування двохвибіркового критерію для незалежних виборок також необхідне дотримання умови рівності дисперсій. Існують, проте, альтернативи критерію Стьюдента для ситуації з нерівними дисперсіями.

У випадку з розміром вибірки, що трохи відрізняється, застосовується спрощена формула наближених розрахунків:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

У випадку, якщо розмір вибірки відрізняється значно, застосовується складніша і точніша формула:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{(N_1-1)\sigma_1^2 + (N_2-1)\sigma_2^2}{N_1+N_2-2} \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}}$$

Де M_1, M_2 — середнє арифметичне, σ_1, σ_2 — стандартне відхилення, а N_1, N_2 — розміри вибірок.

Кількість ступенів свободи розраховують як

$$df = N_1 + N_2 - 2$$

Для обчислення емпіричного значення t-критерію в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками (наприклад, двома пробами одного і того ж тесту з часовим інтервалом) застосовується наступна формула:

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma_d/\sqrt{N}}$$

де M_d — середня різниця значень, а σ_d — стандартне відхилення різниць.

Кількість ступенів свободи розраховують як

$$df = N - 1$$

Критеріальна оцінка відмінностей в показниках первинного зрізу і вторинного зрізу за методикою показала високий показник достовірності на рівні $P < 0,05$ Таким чином $R = 0,95$.

Виходячи з цього можна зробити висновок, що саме негативний емоційний досвід породжує тривожність як рису особистості і сприяє появі нервозності в поведінці дітей.

Отже, можна з впевненістю стверджувати, що психодіагностика тривожності дає можливість оцінити адаптованість дитини до певних соціальних ситуацій, а також особливості зміни взаємостосунків в залежності від зміни рівня тривожності. Методичні рекомендації батькам та вихователям з метою профілактики дитячої тривожності

3.3. Методичні рекомендації батькам та вихователям з метою профілактики дитячої тривожності

Сам феномен психологічного страху і тривожності в дитячому віці, - (наприклад, страх темряви), може бути звичайним "віковим" страхом, який з часом мине, або ж може означати деяке відхилення особистості. В такому випадку, окрім спеціальної психіатричної допомоги, потрібно проводити роботу по гармонізації особистості дитини. В психології вважається класичним положення про те, що зовнішні соціальні відношення дитини обумовлюють її особистісний розвиток, стають її "внутрішніми" відношеннями, обумовлюючи цим структуру особистості.

Основною причиною порушень в особистісному розвитку може стати сім'я, взаємовідносини в дитячому садку і інше.

Так трапляється, коли приводять дитину в садок, то невротизуючого об'єкту може вже не бути (наприклад, після розлучення батьків), тому важливою є інформація про минулий досвід дитини.

Якщо дитина проявляє тривожність "безпричинно", - то це означає, що сформувалися такі утворення особистості, які стали причиною особистісної дисгармонії. Появі і закріпленню таких стосунків сприяє сама обстановка, і певне ставлення до всього самих батьків, якщо в сім'ї спостерігається співробітництво, то такі невротичні прояви набагато рідше. Особливості певної "педагогічної тактики" спричиняють появу тривожності і самооцінки, а також визначають специфіку порушень.

Наряду з цим, серед негативних "тактик" поведінки батьків в сім'ї, виділяють:

- відмежування, неприйняття дитини, - а також демонстрація агресивного ставлення;
- надто вимогливе, авторитарне ставлення, надмірна критика, покарання, за найменшу провину – словесна образа та приниження;
- гіперопіка - надзвичайне піклування та контроль батьків, несамостійність з боку дітей.

В першому випадку (покинутості) формується у дитини відчуття самотності, незахищеності, невпевненості собі і закріплює тривожні реакції, оскільки дитина не

відчуває підтримки, "стіни", за які можна сховатися. Вона може відчуватись "збитою з пантелику" - без орієнтирів та адекватних оцінок. Звичайно, це сприяє появі невротичних реакцій: тривожності та страху - в першу чергу. Саме такі діти мають високу ймовірність отримати психічну травму.

З роками дитина починає ставитись до себе так, як до неї ставляться батьки. Адже основні переконання ми формуємо в дитинстві, а потім лише "приспосовуємо" ситуацію до свого розвитку.

Саме прояв любові до дитини - так важливий в дошкільному віці: "Мама, ти мене любиш?". При непідтвердженні позитивного ставлення до дитини на протязі тривалих років - у дитини може розвинути ся агресивність. Це можна діагностувати за методикою І.В. Амена. Ставиться завдання: "Вибери обличчя: п'ять ситуацій невизначеності покарань.

Перша тактика: "Я не знаю, що з тобою зроблю", - в результаті якої тривожність переростає в страх.

Друга "тактика" - надвимогливе ставлення до дитини - спрямована на формування сильної особистості. Однак, все це може привести до негативних результатів, яке проявляється в агресивному прагненні робити те, що забороняється. Тобто, критика з боку батьків не є конструктивною і не дає певних результатів, з часом у дитини може виробитися боязнь залишатися самою, кудись ідти. Дитина починає боятись того, то безпосередньо не пов'язане з покараннями, і це пояснюється тим, що в дитини цей предмет асоціюється з тим, за яке дитину, як правило, карають.

В свою чергу, це може стати ще одним фактором роздратування батьків. У дітей цієї групи можуть бути тривожні сні, крики уві сні, вегетативні реакції.

Таким чином, корекція тривожності і страху як при першій, так і при другій ситуації потребує встановлення, перш за все, доброзичливих стосунків дітей і батьків. Якщо ж не вдасться змінити своєї установки на дитину, то краще обмежити дитину від цих контактів. Однак, саме усунення стресора не знищить можливостей прояву тривожності і страху (дитина вже може проявляти особистісну тривожність. Може так проявитись тривожність і страх, що навіть без стресових станів дитина може сама себе лякати ("за звичкою"), цим самим доводячи себе до неврозу. Адже

дитина ставиться до себе так, як ставляться до неї дорослі. Тому в цих випадках уже потрібно "коректувати досвід" дитини.

Щоб змінити ті особистісні відносини, які перешкоджають подальшому розвитку особистості дитини, застосовують наступні методи:

- психодрама;
- груповий психотренінг;
- вироблення нового відношення в бесіді шляхом мотиваційного опосередкування.

Однак, на нашу думку, для дошкільного віку найефективніше буде проходити ігрова корекція (включення в різні рольові ігри), - а також казкотерапія.

Третя негативна "тактика" виховання в сім'ї це гіперопіка, з однієї сторони дає можливість дитині отримувати ласку і тепло від батьків, але її надмірність приводить до інфантилізму, нездатності до прийняття самостійних рішень. Так само поступово знижується здатність протистояти стресорам - психогенним факторам, які приводять до порушення емоційної регуляції.

Гіперопіка не завжди приводить до страху, однак вона сприяє появі загальних невротичних реакцій, оскільки батьки постійно тривожаться за все, що роблять діти. Така тривожність може сприяти появі боязні самостійно щось зробити, кудись підти. Тому дуже важливо давати дітям постійні і тимчасові доручення (без особливо детальної перевірки), дозволяти їм самим вибирати друзів, заспокоювати перед незвичайною ситуацією, взаємодією з новими людьми.

В процесі психологічної корекції також важливо використовувати метод програвання ситуації взаємодії з предметом страху. Страх буде подолано, коли дитина в грі його "знищить". Під час такої рольової гри важливо обов'язково запитати дитину, з яким персонажем вона себе ідентифікує, уподібнює.

Все це, за нашим глибоким переконанням, буде в повній мірі сприяти психологічній корекції наявних страхів та тривожності у дітей дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

Отже, проблема тривожності залишається актуальною як в психологічних, так і в педагогічних та медичних дослідженнях. Багатогранність і невизначеність терміну тривожність є наслідком використання його в різних значеннях. Зокрема, досить часто це поняття використовують в значенні психічного стану, який виникає під впливом стресових факторів, а також як наслідок фрустрації значимих потреб та властивостей особистості. Поширеним є поняття тривожності як здатності індивіда до переживань тривоги, яка є однією з індивідуальних психологічних особливостей і проявляється в схильності переживати неспокій в найрізноманітніших життєвих ситуаціях.

1. Таким чином, в одному терміні ми розуміємо тривожність як психічний стан і як властивість особистості.

Діти з високим особистісним рівнем тривожності характеризуються підвищеною збудливістю, чутливістю і вразливістю. Невдачі переживають гостро, неадекватно реагують на незначні зміни в житті, бояться критики, знаходяться в стані очікування неприємностей. Такі діти швидко стомлюються, важко концентрують увагу, не можуть протистояти найменшим труднощам. Звичайно, такі діти вимагають особливої уваги і опіки, а при можливості – корекції тривожності та профілактики страху та невротичних зрушень.

2. Спостерігаються випадки, коли вже в старшому дошкільному віці тривожність та боязливість стає особистісною сталою характеристикою, що негативно впливає не лише на самопочуття дитини, а й спричинює зниження її пізнавальної активності, сприяє поглибленню внутрішнього конфлікту, ускладнює стосунки з дітьми та дорослими.

3. За нашими даними, одним з основних факторів, що зумовлюють підвищення дитячої тривожності та нейротизму є психологічний клімат та педагогічні тенденції в сім'ї. Дитина потребує в сім'ї відчуття безпеки і комфорту, задоволення потреби в батьківській турботі, в можливості залишатись собою, бути почутим тощо.

4. Підвищенню тривожності та появі ознак емоційного неблагополуччя сприяють: низька педагогічна культура батьків, їх відмежованість від дитини і її внутрішнього світу. Спілкування батьків з дошкільниками часто носить

ситуативний, стихійний, а не цілеспрямований характер. Нами було встановлено, що у сім'ях високотривожних дітей переважає тактика диктату або невтручання, що оптимізує дезадаптованість та появу тривожності на рівні особистісних утворень.

5. Профілактика та корекція тривожності та страху в дитячому віці мають здійснюватись об'єднаними зусиллями сім'ї та педагогів, які проявляються не лише в спеціально організованих корекційних заходах, а й в щоденній допомозі і розумінні дітей, в гуманізації ігрової діяльності.

6. Дорослий-гуманіст завжди готовий прийняти, зрозуміти і полюбити дитину такою, якою вона є, допомогти віднайти її сильні сторони, відкрити радість самоусвідомлення.

Список використаних джерел

1. Адаптація дитини до школи / Упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К., 2003. – 111 с.
2. Атлас для експериментального дослідження відхилень в психічній діяльності людини/ Під ред. І.А. Поліщука, А. Є Видренка. - К., 2000.
3. Батлер-Боудон, Т. 50 видатних книг. Психологія. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Київ: Book Chef. 2023. 320 с.
4. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. //Педагогіка та психологія. - К., 2002. № 3. - С.9-21
5. Бех І.Д. Психологічні основи морального розвитку особистості. К., 1992.- 146с.
6. Бондаренко А.Ф. Психологічна допомога: теорія та практика. – К.: Укртехпрес, 2007. -216с.
7. Бохонкова Ю. Можливості корекції особистісних чинників соціально – психологічної адаптації / Ю. Бохонкова // Соціальна психологія. – 2005.- № 2 (10). – С. 45 – 54.
8. Власова О. І.Педагогічна психологія. Навч. Посібник / О. І. Власова. – К., 2005.- 400 с.
9. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимо-понимания. - К.: Политиздат Украины, 1997. - 189 с.
10. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник.- К.: Либідь, 2007.-376с.
11. Долинська Л.В., Левченко М.В. Активні методи в роботі практичного психолога. - К.: УДПУ ім. М. Драгоманова, 2004.- 80 с.

12. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. – Кам'янець-Подільський, 2002 рік. – 96 с.
13. Жук С. Вплив емоційних факторів на соціально – психологічну адаптацію підлітків / С. Жук // Практична психологія і соціальна робота. – 2007. - № 3. – С. 56 – 58.
14. З думкою про знедолену дитину: (школи – інтернати) // Директор школи. – 2002. - № 7. – С. 6 – 7.
15. Зязюн І.А. Освітні технології у вимірах педагогічної рефлексії // Світло.- 2006.-С.4-9.
16. Іванюк І.Я. Проблеми адаптації студентів / І.Я. Івнюк // [режим доступу]: <http://www.confcontact.com/2007.nov/svanyuk.html>.
17. Карпенчук С.Г. Теорія і методика виховання. - К.: Вища школа, 1997.- 304 с.
18. Киричук О.В. Проблеми психології педагогічної взаємодії //Психологія: Респ. наук. – метод. зб. - К.: Освіта, 1991. - Вип.37. - 96 с.
19. Кобаль В.І. Дидактичні умови розвитку пізнавальних інтересів учнів // Теоретичні питання культури, освіти та виховання: Київський національний лінгвістичний університет, збірник наукових праць. Випуск 24. – К., 2003. – С. 20–24;
20. Кобзар Б. Як живеться сироті? Школи – інтернати / Б. Кобзар // Рідна школа. – 2005. – № 7 – 8. – С. 73 – 74.
21. Кононко О.Л. Шкільна адаптація та психологічний вік / О. Л. Кононко // Початкова школа. – 2002. – №4. – С.5.
22. Корнев М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. - К., 1995.- 304с.
23. Корольчук, М. М., Крайнюк, В. М., Марченко, В. О. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики. Київ: Ніка-Центр. 2018. 320 с.

24. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. Підруч.для студ. вищ. навч. закладів / М. С. Корольчук. – К., 2003. – 400 с.
25. Кульчицька О.І. Виховання почуттів у дітей в сім'ї. - К.: Освіта, 2003.- 120с.
26. Кумаріна Г.Ф. Шкільна дезадаптація / Г. Ф. Кумаріна // Психологічна наука і освіта. - 2001. - № 4. - С. 41-45.
27. Кумаріна Г.Ф. Шкільна дезадаптація: ознаки та способи попередження / Г. Ф. Кумаріна // Народна освіта. - 2002. - № 1. - С.111-121.
28. Кутішенко В.П. Особливості емоційно-ціннісного ставлення молодшого школяра до себе як до суб'єкта учбової діяльності //Психологія: Збірник наукових праць. - К.:Національний педагогічний університет ім. М.-Драгоманова, 1998. - С.71-76.
29. Максимчук Н. П. Вплив ціннісних орієнтацій на формування життєвої перспективи в юнацькому віці / Н.П. Максимчук // Проблеми сучасної психології: [зб. наук.пр. Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка]. – Вип. 5. – Кам'янець – Подільський: «Аксиома», 2009. – С. 256 – 265.
30. Молодцова Т.Д. Психолого-педагогічні проблеми запобігання та подолання дезадаптації підлітків / Т. Д. Молодцова. - Львів: Фенікс, 1997. - 340 с.
31. Обухова Л. В. Вікова психологія / Л. В. Обухова. – К., 1999.
32. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Посібник / Л. Е. Орбан – Лембрик. – К., 2003. – 448 с.
33. Петрюк І. Соціально – педагогічна робота з дезадаптованими підлітками в загальноосвітній школі / Петрюк І. // Вісник психології і соціальної педагогіки. – 2007. - № 2. – С. 47 – 49.

34. Психологічні особливості розвитку особистості дитини в умовах інтернатного закладу: Метод. Рекомендації / Упоряд. О.Г. Антонова – Турченко. – К., 1992. – 164 с.
35. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.Р. Психологія розумово-відсталості дитини. Підручник / В. М. Синьов, М. П. Матвєєва, О.Р.Хохліна. – К.: Знання, 2008. – 359 с.
36. Столяренко, О. Б. Психологія особистості: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 280 с.
37. Ткачишина О. Р. Соціально - психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації / О.Р. Ткачишина // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Костюка Г.С. АПН України. – К., 2006. – Т. 8. – Вип. 1. – с.341 – 348.
38. Фень О. Діагностика адапційних проблем першокурсників / О. Фень // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому навчальному закладі освіти: [зб.наук.статей]. – Луцьк: Ред. вид. відд. «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 1999. – С. 28– 37.
39. Флеминг Франч. Преобразующие диалоги. - К.: Піка-центр, 1997. -384с.
40. Фурман А.В. Методика визначення особистісної адаптованості школярів / А. В. Фурман // Психологія. Вип.41. – К.: Освіта, 1993. – С. 29-48.
41. Хомич Г.О. Дослідження психічного здоров'я дошкільнят. - Переяслав-Хмельницький, 2000. – 56 с.
42. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.
43. Шаповал І. М., Прудська О.В. Психологічна адаптація студентів – першокурсників як основа професійного самовизначення / І. М. Шаповал, О. В.

Прудська // Наук. записки Інс –ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2007. – С. 491.

44. Шулигіна Р.А. Роль педагогічного спілкування у формуванні особистості старшокласника // Теоретичні питання культури, освіти та виховання: Зб. наук. праць.–К.:Вид.центр КНЛУ,2001.–№18–С. 94–98.

45. Шулигіна Р.А. Педагогічний такт і професійна етика як необхідні складові педагогічної діяльності у процесі спілкування з учнями // Теоретичні питання культури, освіти та виховання: Зб. наук. праць. – К.: Вид. центр КНЛУ, НМАУ, 2002.–№19.–С. 135–138.

46. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. - К.: Либідь, 2006.- 264с.

47. Allen, Nicholas B.; Badcock, Paul B. T. Darwinian models of depression: A review of evolutionary accounts of mood and mood disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. URL: <https://doi.org/10.1016%2Fj.pnpbp.2006.01.007>

48. American Psychiatric Association. "Diagnostic and statistical manual of mental disorders." Text revision (2000). URL: https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Diagnostic+and+statistical+manual+of+mental+disorders&publication_year=2013&

49. Briley DA, Tucker-Drob EM. Genetic and environmental continuity in personality development: a meta-analysis. *Psychol Bull.* 2014 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4152379>

50. Cooper ML, Agocha VB, Sheldon MS. "A motivational perspective on risky behaviors: the role of personality and affect regulatory processes". *Journal of Personality*. URL: <https://doi.org/10.1111%2F1467-6494.00126>

51. Cyders MA, Smith GT. "Emotion-based dispositions to rash action: positive and negative urgency". *Psychological Bulletin* URL: <https://doi.org/10.1037%2Fa0013341>

52. Eysenck HJ, Prell DB. "The inheritance of neuroticism: an experimental study". *The Journal of Mental Science*. 97 (408): 441–465. URL: <https://doi.org/10.1192%2Fbjp.97.408.441>

53. Hill WD, Weiss A, Liewald DC, et al. Genetic contributions to two special factors of neuroticism are associated with affluence, higher intelligence, better health, and longer life. *Mol Psychiatry*. 2020; URL: <https://doi.org/10.1038/s41380-019-0387-3>
54. Jeronimus BF, Riese H, Ormel J. Environmental influences on neuroticism in adulthood: a systematic review. In: *Environmental Influences on Neuroticism: A Story About Emotional (In)stability*. 2018. URL: <https://doi.org/10.31219/osf.io/73rza>
55. Kokkonen M, Pulkkinen L. "Extraversion and Neuroticism as antecedents of emotion regulation and dysregulation in adulthood". *European Journal of Personality*. URL: <https://doi.org/10.1002%2Fper.425>
56. Leary, Mark R., and Rick H. Hoyle, eds. *Handbook of individual differences in social behavior*. Guilford Press, 2009. URL: https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Handbook+of+individual+differences+in+social+behavior&publication_year=2009&
57. Ozer DJ, Benet-Martínez V. Personality and the prediction of consequential outcomes. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16318601>
58. Ozer DJ, Benet-Martínez V. Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annu Rev Psychol*. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>
59. Peters EM, Bowen R, Balbuena L. "Mood Instability and Trait Anxiety as Distinct Components of Eysenckian Neuroticism With Differential Relations to Impulsivity and Risk Taking". *Journal of Personality Assessment*. URL: <https://doi.org/10.1080%2F00223891.2019.1569528>
60. Power RA, Pluess M. Heritability estimates of the Big Five personality traits based on common genetic variants. *Translation Psychiatry*. 2015 URL: <https://doi.org/10.1038/tp.2015.96>
61. Thompson, Edmund R. Development and Validation of an International English Big-Five Mini-Markers. *Personality and Individual Differences*. URL: <https://doi.org/10.1016%2Fj.paid.2008.06.013>
62. Vachhrajani M, Mishra SK, Rai H, Paliwal A. The direct and indirect effect of neuroticism on work engagement of nurses during COVID-19: a temporal analysis. *Front Psychol*. 2022 URL: <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2022.947887>

63. Widiger TA, Oltmanns JR. Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry*. 2017 URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20411>
64. Widiger TA, Trull TJ. Plate tectonics in the classification of personality disorder: shifting to a dimensional model. *Am Psychol*. 2007 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17324033>
65. Karen Horney. *The neurotic personality of our time*. New York: W.W. Norton & Company. 1937. 480 с.
66. Karen Horney. *Neurotic Growth: The Struggle for Self-Actualization*. New York W.W. Norton & Co. 1950. 428 с.

Додаток А

Характеристика кольорів (по Максу Люшеру) містить 4 основних і 4 додаткових кольори.

Основні:

№ 1 – синій. Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні

характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

№ 2 – зелений. Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

№ 3 – червоний. Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, приязність, впевненість товариськість, дратівливість, привабливість, діяльність.

№ 4 – жовтий. Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товариськість, енергійність.

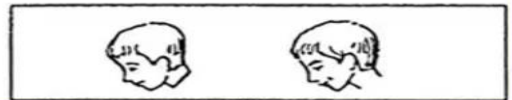
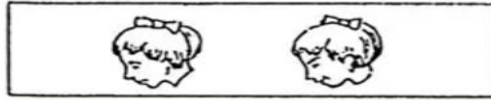
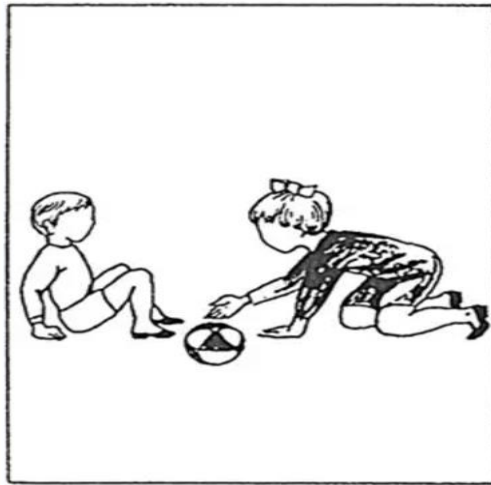
Додаткові:

№ 5 – фіолетовий. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самостійність.

№ 6 – коричневий. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для коричневого кольору були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

№ 7 – чорний. Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чого-небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого-небудь. У граничній формі символізує небуття. Особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

№ 0 – сірий. Символізує нейтральність і “безбарвність”, неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов’язань, неврівноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамостійність і пасивність.



Відповідно дослідник задає питання дитині до кожного малюнка - «Як ти думаєш, яке у дитини буде обличчя, веселе чи сумне?»

Мал. 1. Гра з молодшими дітьми

Додаток В

Тест був запропонований **Р. Бернсом і С. Кауфманом** в 1972 р. для діагностики внутрішньосімейних стосунків з точки зору дитини.

Мета методики – виявити особливості сприйняття дитиною сімейної ситуації, свого місця в сім'ї, а також її ставлення до членів сім'ї.

Процедура складається із самого малювання своєї сім'ї (дається стандартний аркуш паперу для малювання, олівець (твердість 2М) і гумку) та бесіди.

Інструкція: «Будь ласка, намалюй свою сім'ю так, щоб кожен займався якоюсь справою».

На всі уточнюючі питання слід відповідати без будь-яких вказівок. Під час малювання слід записувати всі спонтанні висловлювання дитини, відзначати її міміку, жести, а також фіксувати послідовність малювання.

Після того, як малюнок закінчений, з дитиною проводиться **бесіда** за наступною схемою:

1. Хто намальований на малюнку, що робить кожен член сім'ї?
2. Їм весело чи нудно?
3. Хто з намальованих членів сім'ї найщасливіший і чому? Хто найбільш нещасний?
4. Де працюють або навчаються члени сім'ї?
5. Як у сім'ї розподіляються домашні обов'язки?
6. Які взаємовідносини з усіма членами родини?

Окрім питань дитині можна запропонувати рішення кількох **ситуацій** для виявлення позитивних і негативних стосунків у сім'ї:

1. Уяви собі, що ти маєш два квитки в цирк. Кого б ти покликав піти з собою?
2. Уяви, що вся твоя родина йде в гості, але один з вас захворів і повинен залишитися вдома. Хто він?
3. Ти будуєш з конструктора будинок (вирізаєш паперову сукню для ляльки) і в тебе не виходить. Кого ти покличеш на допомогу?
4. Ти маєш «N» число квитків (на один менше, ніж членів в сім'ї) на цікаву кінокартину. Хто залишиться вдома?
5. Уяви собі, що ти потрапив на безлюдний острів. З ким би ти хотів там пожити?
6. Ти отримав у подарунок цікаве лото. Вся сім'я сіла грати, але вас більше на одну людину, ніж треба. Хто не буде грати?