

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: Психологічні засоби корекції тривожності у дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

Виконавець: студентка ПП-426 Кеня Олександра Віталіївна

Керівник: канд. пед. н., доцент Хоменко-Семенова Леся Олексіївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

(підпис)

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Кені Олександри Віталіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи : «Психологічні засоби корекції тривожності у дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану », затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023р. № 492/ст

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 до 25.05.2023.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 68 сторінки, з них обсяг основного тексту 53 сторінки, список використаних джерел нараховує 46 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти психологічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану; Розділ 2. Емпіричне дослідження ефективності програми психологічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	29.03.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	28.04.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	12.05.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05- 01.06.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9.	Рецензування кваліфікаційної роботи	12.06.2023	
10.	Захист роботи	19-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: « 07 » лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Олександра КЕНЯ

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні засоби корекції тривожності у дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану»: 67 с., 6 рис., 10 табл., 46 літературних джерел, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні засоби корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми психологічних засобів корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Кваліфікаційна робота відображена у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних засобів корекції тривожності у дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Результати, отримані в ході експерименту, можуть бути використані у роботі психологів дошкільних освітніх організацій з метою психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку, допомоги батькам у вихованні тривожних дітей, а також нами було розроблено та апробовано програма психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

ВОЄННИЙ СТАН; ДІТИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ; ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЗДО); ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ; ТРИВОЖНІСТЬ; ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	9
1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.....	9
1.2. Психологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	13
1.3. Програма психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану	16
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	25
2.1. Етапи та база дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	25
2.3. Програма психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.....	32
2.4. Аналіз та обговорення результатів дослідження.....	39
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. У розвитку дитини найважливішим є період шкільного дитинства, у зв'язку з тим, що у цей період життя закладаються основи розвитку особистості дитини, розвиваються основні властивості та особисті якості. Слід зазначити, що в дошкільному віці у дитини відбувається перехід до нових типів взаємин поза сім'єю з навколишнім світом, при вступі до дошкільної організації у дитини змінюється характер діяльності.

Значні проблеми в дитини дошкільного віку викликає зміна соціальних відносин. У процесі адаптації до закладу освіти, у школі часто діти починають відчувати емоційну напруженість, тривожний стан. Найбільш важливим напрямом роботи з дітьми на цих етапах набуває контролю над збереженням психоемоційного стану дитини. Необхідно враховувати, що на етапі адаптації для ефективного включення до нових соціальних відносин, спільну діяльність з новими дорослими дитині найбільш ефективно може сприяти отриманий раніше досвід. Негативний емоційний досвід, несприятливі обставини можуть сприяти появі різних негативних наслідків, у тому числі підвищеної тривожності дитини.

У зв'язку з проблемою особистісного та емоційного розвитку дітей старшого шкільного віку, тому вивчення тривожності стає актуальною проблемою сфери шкільної освіти. Актуальність ґрунтується на завданнях психолого-педагогічної практики а також корекції, які поставлені перед нею через підвищення сучасних вимог суспільства до різних аспектів здоров'я дитини. На особливу увагу заслуговує проблема діагностики та профілактики дитячої тривожності, так як при наростанні тривожності в старшому шкільному віці вон може перейти у стійку особистісну якість, як у шкільному, так і в дорослому житті, спричинити дитячі неврози та психосоматичні захворювання.

У зарубіжній та вітчизняній психології проблемою тривожності присвячені дослідження В.М. Остапюк, А.І. Захарченко, В.Р. Кислий, Є.В. Новий, А.М. Прихожан, А.С. Співак, Ч. Спілбергер, Р. Теммл, Ю.Л. Ханіна та інші. Велика кількість праць вчених була присвячена вивченню тривожності у школярів та

дорослих. У той самий час дослідження, присвячені тривожності та її корекції в дошкільнят, досить мала. Цей факт пояснює відсутність своєчасної допомоги дітям старшого шкільного віку, які мають тривожність. Це призводить до виникнення цілого комплексу психологічних труднощів дитинства: поява неврозів, дезорганізація продуктивної та інтелектуальної діяльності.

Актуальність та недостатня розробленість цієї проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні засоби корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми психологічних засобів корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – психологічні засоби корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати психолого-педагогічну літературу щодо проблеми корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану;

2) вивчити психологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану;

3) підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження виявлення тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану;

4) розробити та реалізувати програму психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану;

5) проаналізувати оцінити отримані результати після корекційної роботи.

На вирішення виділених нами завдань використовувалися такі методи: теоретичні **методи** дослідження – аналіз літератури, узагальнення; емпіричні методи дослідження - вивчення та узагальнення досвіду роботи з психолого-педагогічної корекції тривожності, спостереження, опитувальні методи, констатуючий експеримент, тест тривожності Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки, тест А.І. Захарченка про

оцінку рівня тривожності дитини, Шкала тривожності Спілбергера (STAI) адаптована Ю. Л. Ханіним.

Наукова новизна дослідження:

1. Охарактеризовано та теоретично обґрунтовано процес психологічних засобів корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

2. Розглянуто специфічні особливості психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

3. Теоретично обґрунтовано педагогічні умови психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Результати, отримані в ході експерименту, можуть бути використані у роботі психологів дошкільних освітніх організацій з метою психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку, допомоги батькам у вихованні тривожних дітей, а також нами було розроблено та апробовано програма психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

У психологічних дослідженнях існують різні тлумачення та підходи до визначення термінів «тривожність» і «тривожність». У рамках даного дослідження необхідно розмежувати та розкрити сутність цих понять.

Термін «тривога» визначається як готовність до небезпеки, що виражається підвищеною сенсорною увагою і руховою напругою, а також неприємне емоційне переживання, яке є сигналом передбачуваної небезпеки. Пізніше термін *angstbereitschaft* – *anxiety* перекладався різними авторами як «сором'язливість», «страх», «тривога». Різноманітність тлумачень терміна «тривожність» можна звести до трьох суттєвих аспектів: тривожність як особливість емоційно-чуттєвої сфери, як стан напруженості та як властивість особистості [36, с. 49].

К. Ізард, який досліджував емоції людини, під «тривоною» розуміє сукупність емоцій, що включає страх, ворожість, страждання, сором, провину, психофізіологічне хвилювання. Основними показниками, що відрізняють тривогу від інших емоцій, є сприйняття небезпечної ситуації та усвідомлення можливості невдачі [3].

Тривожність - це схильність людини переживати стан тривоги, зумовлений її темпераментом, і є одним з основних показників індивідуальних відмінностей і суб'єктивних проявів поганої взаємодії людини з оточенням. Тривожність – властивість людини входити в стан підвищеної тривожності, відчувати страх і тривогу в певних соціальних ситуаціях. Тривожність визначається як індивідуально-психологічна риса, що проявляється у схильності людини до частих, інтенсивних і неадекватних переживань тривоги [12].

Багато досліджень підкреслюють соціальну природу тривоги. На прояв тривожності у дошкільників сильно впливає процес соціалізації, який інтенсивно відбувається в дитячих садках. Рівень тривожності достовірно корелює з

соціометричним статусом дитини в усіх вікових групах. Тривога значною мірою є «функцією соціальної комунікації» [23, с. 47].

У творах зарубіжних авторів страх часто сприймається як людська особистість. Тривожність - це властивість особистості, схильність переживати в різних загрозливих ситуаціях. Страх – це властивість особистості, яка змушує людину сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних обставин, які містять загрозу [32, с. 97].

У психологічній літературі є ряд досліджень, присвячених психологічним, поведінковим і фізіологічним проявам тривоги. У вітчизняній та зарубіжній літературі детально розглянуто поняття «тривога» та її особливості. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення цього поняття, хоча більшість дослідників сходяться на необхідності розгляду його диференціації – як ситуативного явища, як особистісної особливості з урахуванням перехідного стану та його динаміки [21].

Тепер слід зазначити, що терміни «тривога» і «страх» збіглися за значенням і часто вживаються як синоніми. Проте слід розрізняти «страх» як емоційний стан людини в певний момент і «страх» як стійке емоційне утворення. Іншими словами, автори вказують на транзиторний (реактивний) характер тривожності та хронічний стан тривоги. Якщо людина схильна відчувати часту і сильну тривогу, тобто має низький поріг тривожної реакції, то кажуть, що вона має тривожність як рису особистості. У дослідженні тривожність сприймається як емоційний стан, а тривожність – як риса особистості, що проявляється в кількох аспектах [14, с. 71]:

1) когнітивний аспект - відчуття власної некомпетентності та нікчемності, негативна самооцінка, очікування невдачі;

2) емоційні - емоційне збудження, тривога, нервозність, підвищена чутливість і недостатній контроль над власними реакціями;

3) поведінкові – активні або пасивні, але найчастіше нераціональні дії, спрямовані на запобігання або усунення небезпеки. Тривога - це «переживання душевного дискомфорту, пов'язане з очікуванням біди, з передчуттям небезпеки, що насувається. Страх розрізняють як емоційний стан і як постійну рису, рису особистості чи темпераменту» [30, с. 49].

Поняття тривоги можна охарактеризувати як постійну або ситуативну властивість людини входити в стан підвищеної тривожності, відчувати страх і тривогу в конкретних соціальних ситуаціях» [28, с. 46].

Під тривогою слід розуміти схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної загрози і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій [25].

Тривожність можна трактувати як індивідуально-психологічну властивість, яка являє собою підвищену схильність до переживання страху в дуже різних життєвих ситуаціях, зокрема таких соціальних особливостей, які цього не передбачають [4, с. 89].

У свою чергу, слід зазначити, що психолого-педагогічна корекція – це форма спільної професійної діяльності педагога, психолога та батьків, заснована на системі психологічних взаємодій, спрямована на корекцію порушень психічного розвитку дитини на основі знання вікових особливостей. супутні, соціокультурні та індивідуальні стандарти розвитку [25, вип.256].

Особливе місце у визначенні причин дитячої тривожності займає вплив сімейних умов на емоційний розвиток дитини. До них належать такі умови [21, с. 76]:

1. Відсутність закладу для забезпечення безпеки дитини, особливо матері.

2. Вихованню лякливих дітей сприяє контрольований стиль батьківства або виховання підвищеної моральної відповідальності. У цьому випадку у дітей формується страх бути іншими.

3. Індиферентний стиль виховання в сім'ї, що демонструє зневагу і зневагу до дитини, сприяє розвитку у дітей в цьому віці імпульсивності, сумніву, тривожності, виникненню страхів.

Основними причинами тривожності у дітей є такі недоліки у вихованні, як [4, с. 51]:

- помилки у психічному вихованні дитини, що призводять до її незнання та зниження рівня орієнтації в навколишньому світі;

- до двох років дитина запитує "що це?" хто там?" з'ясувати, чи небезпечні чи безпечні об'єкти навколо нього. У п'ять років дитина починає задавати питання «що

буде?»), що відображає страх перед наслідками своїх дій Помилки батьківства - це коли батьки відповідають на запитання дитини неправильно, ігнорують їх або починають знущатися над нею.

- виховання через страх, що є найпоширенішою і найважчою виховною помилкою (наприклад, «не можна, бо вовк, чужий дядько, забере»);

- Однією з найпоширеніших причин дитячих страхів є глузування з батьків. Під впливом глизи дитина відчуває сором. У зв'язку з цим він починає приховувати свої страхи, але вони не зникають, а посилюються, з'являються шкідливі звички (дитина смочче палець, кусає губи, гризе нігті).

- поява почуття страху втрати батька та страху перед чужинцями найчастіше виникає в неповних сім'ях.

- дитячі страхи активно виникають через часті конфліктні ситуації в сім'ї. Чутливі, чутливі та вразливі діти можуть бурхливо реагувати на сімейні конфлікти: заїкання, нічне нетримання сечі, страх темряви, самотності, привидів [12, с. 47].

У психології існує два основних види страху. Перша - це так звана ситуативна тривожність, тобто викликана конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Такий стан може виникнути у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан абсолютно нормальний, але він має і позитивну роль. Вона виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, який дозволяє серйозно і відповідально підходити до вирішення виникаючих проблем. Швидше зниження ситуативної тривожності є некоректним, коли людина перед серйозними обставинами проявляє безладність і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію, недостатню сформованість самосвідомості [22].

Другий тип - особистісна тривожність. Цей вид страху є особистісною рисою, яка проявляється у відносно постійній схильності відчувати страх у різних життєвих обставинах, у тому числі у людей, які його об'єктивно не мають. Під особистісною тривогою розуміють стан несвідомого страху, невизначеного відчуття загрози, готовності сприймати кожну подію як несприятливу і небезпечну. Дитина, схильна до цього стану, постійно перебуває в недовірливому і депресивному настрої, їй важко

контактувати з навколишнім світом, який вона сприймає як страшний і ворожий. Консолідація в процесі формування характеру до формування заниженої самооцінки і похмурого песимізму [28]. У дітей дошкільного віку переважає ситуативна тривожність.

Таким чином, тривожність є індивідуально-психологічною особливістю, яка полягає в підвищеній схильності до занепокоєння в різних життєвих ситуаціях. Як і будь-яка інша складна психологічна сутність, тривога характеризується складною структурою, яка включає когнітивні, емоційні та операційні компоненти. Причиною тривоги, як правило, є порушення сімейних відносин і опіки над дитиною.

1.2. Психологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

Старший дошкільний вік характеризується періодом значних змін в організмі дитини. У цьому віці відбувається інтенсивне вдосконалення і розвиток кістково-м'язової і серцево-судинної систем організму, диференціювання і розвиток усіх відділів центральної нервової системи, розвиток дрібної мускулатури. Одним із визначальних факторів старшого дошкільного віку під час воєнного стану є інтенсивний розвиток розумових і пізнавальних психічних процесів: мислення, уваги, уяви, мовлення, пам'яті.

Підкреслимо, що до 5 років у дитини домінує мимовільна увага. З іншого боку, після п'яти років інтенсивно розвивається довільна увага. У старшому віці діти свідомо спрямовують і утримують свою увагу на певних предметах і предметах [21, с. 79].

У старшому дошкільному віці розвивається довільна зорова і слухова пам'ять. Пам'ять починає відігравати провідну роль в організації психічних процесів.

Слід зазначити, що у дітей 5-6 років розвиток наочно-образного мислення виходить на більш високий рівень і починає розвиватися логічне мислення, що сприяє формуванню вміння дитини виділяти істотні властивості та ознаки предметів в оточенні. світу, формування вміння порівнювати, узагальнювати та класифікувати .

У старшому дошкільному віці розвивається творча уява, чому сприяють різноманітні ігри, несподівані асоціації, наочність і конкретність образів і вражень. В плані мовного розвитку до 5-6 років розширюється активний словник і розвивається вміння використовувати в активному мовленні різні складні граматичні конструкції.

Інтереси старших дошкільників поступово виходять за межі найближчого оточення дитячого садка і сім'ї. Дітей приваблює широкий суспільний і природний світ, незвичайні події та факти. Їх цікавлять мешканці джунглів і океанів, космосу, далеких країн тощо. Старший дошкільник намагається самостійно зрозуміти і пояснити отриману інформацію [16]. З п'яти років починається справжній розквіт уявлень «маленьких філософів» про походження сонця, місяця, зірок тощо. Щоб пояснити це, діти використовують знання, взяті з фільмів і серіалів: про космонавтів, місяцеходів, космічні подорожі, зоряні війни.

Діти з великим інтересом слухають історії з життя своїх батьків, дідів. Знання техніки, різних видів праці, професій батьків забезпечує подальше входження дитини в сучасний світ, прихильність до його цінностей. Дошкільники під керівництвом дорослого займаються пошуковою діяльністю, приймають і самостійно ставлять пізнавальні завдання, висловлюють припущення про причини і наслідки спостережуваних явищ, використовують різні методи перевірки: досліди, евристичні умовиводи, тривалі порівняльні спостереження, роблять невеликі «відкриття» власними силами [31, прим. 89].

Розвиток особистості в старшому дошкільному віці характеризується засвоєнням нових знань, появою нових якостей, потреб. Інакше кажучи, формуються всі сторони дитини: інтелектуальна, моральна, емоційно-вольова, дієва і практична. У старшому дошкільному віці дитина переходить від ситуативної поведінки до діяльності, підпорядкованої суспільним нормам і вимогам, ставиться до останньої дуже емоційно. У цей період замість пізнавального типу спілкування дитини з дорослим на перший план виходить особистісне спілкування, в центрі якого інтерес до міжособистісних стосунків. Старший дошкільник переважно добре усвідомлює, що подобається дорослим, а що ні в його поведінці, цілком адекватно оцінює якість своїх дій та індивідуальні особливості своєї особистості.

У старшому дошкільному віці у дітей формується самооцінка. Його змістом є стан практичних умінь і моральних якостей дитини, що виражаються в підпорядкуванні нормам поведінки, що склалися в даному колективі. Загалом самооцінка дошкільника дуже висока, що допомагає йому освоювати нові види діяльності, без сумнівів і страху брати участь у навчальній діяльності з підготовки до школи тощо.

З розвитком емоційної сфери дошкільника відбувається поступове відокремлення суб'єктних відносин від об'єкта переживання. Розвиток емоцій і почуттів дитини пов'язаний з конкретними соціальними ситуаціями. Порушення звичної ситуації (зміна режиму, життя дитини) може призвести до появи афективних реакцій, а також страху. Незадоволення (придушення) нових потреб дитини під час кризи може викликати стан фрустрації.

Фрустрація проявляється в агресії (гнів, лють, готовність напасти на опонента) або депресії (пасивний стан) [26, с. 91].

Слід зазначити, що в старшому дошкільному віці тривожність ще є постійною рисою характеру, має ситуативні прояви, оскільки особистість дитини формується саме в дошкільному дитинстві [19].

Високий рівень тривожності має переважно негативний, дезорганізуючий вплив на життєдіяльність дітей дошкільного та шкільного віку. У таких дітей можна помітити різницю в поведінці на уроках і поза ними. Поза заняттями ці діти жваві, комунікабельні і безпосередні, на заняттях небагатослівні і напружені. Вони відповідають на запитання вчителя тихим, глухим голосом і можуть навіть почати заїкатися. Їхня мова може бути дуже швидкою, квапливою або повільною, важкою. Як правило, виникає рухове збудження, дитина тягне руками одяг, чимось маніпулює. Х. Граф, вивчаючи тривожність у дітей, вивчав також її вплив на активність, зокрема гру у футбол у дітей. Він вважав, що найгірші гравці найбільше заважають. Рівень тривожності дитини пов'язаний з опікою батьків, тобто висока тривожність дитини є результатом надмірної опіки батьків [14, с. 73].

Самовпевнений, схильний до сумнівів і коливань, боязкий, непосидючий, дитина нерішучий, залежний, часто інфантильний, сильно прищеплений. Діти

старшого дошкільного віку періоду воєнного стану з високим рівнем тривожності мають низку особистісних показників. У тривожної дитини недостатня самооцінка: занижена, завищена, часто суперечлива, суперечлива. Має труднощі в спілкуванні, рідко проявляє ініціативу, поводить себе невротично, з явними ознаками дезадаптації, має знижений інтерес до навчання. Для нього характерні невпевненість, сором'язливість, наявність псевдокомпенсаторних механізмів, мінімальна самореалізація [31, с. 58].

Тривожні діти характеризуються частими проявами тривоги і занепокоєння, великою кількістю страхів, причому страхи і занепокоєння виникають у ситуаціях, коли дитині здається, що нічого не загрожує. Особливо вразливі неспокійні діти. Так, дитина може переживати: поки вона в саду, з мамою раптом щось трапиться.

Тому варто наголосити, що дитина старшого дошкільного віку в період воєнного стану має ще більші фізичні та розумові можливості. Характеризується швидким розвитком усіх психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги, уяви). У цьому віці у деяких дітей з'являється тривожність, але ця риса ще не закріпилася і часто є ситуативною.

1.3 Програма психологічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

У рамках дослідження було наголошено, що розроблена програма психологічної корекції сприятиме зниженню тривожності дітей дошкільного віку в період воєнного стану, якщо:

- враховувати методи арт-терапії в роботі з дітьми;
- робота з батьками з проблеми корекції тривожності дітей дошкільного віку з проблеми корекції тривожності дітей дошкільного віку.

Розглянемо кожну умову докладніше. Перша умова – включення в роботу з дітьми методів арт-терапії.

Сучасна дошкільна освіта постійно вдосконалюється новітніми методиками, напрямками та педагогічними технологіями, що дозволяє змінити на більш якісний дидактичний підхід до процесу виховання, розвитку та навчання особистості. Одним

із провідних напрямків, які використовуються в практиці дошкільних закладів, є арт-терапія.

Арт-терапія є відносно новим методом психокорекції. Термін «арт-терапія» (буквально: арт-терапія) був введений у 1938 році Андріаном Хіллом. У сучасній науці під арт-терапією розуміють використання всіх видів мистецтва. Цей метод дозволяє експериментувати з почуттями, досліджувати їх і виражати на символічному рівні. Арт-терапія – це спосіб розвитку та зміни свідомих і несвідомих сторін психіки особистості у формі різноманітних форм і видів мистецтва [13, с. 48].

Корекційні можливості арт-терапії пов'язані насамперед з наданням дитині практично необмежених можливостей самовираження і самореалізації в продуктах творчості.

Корекційно-лікувальний ефект від використання різних видів арт-терапії підтверджується широким спектром робіт у галузі музикотерапії, ізотерапії та маготерапії. Використання арт-терапії в навчанні як ефективного розвиваючого засобу досліджує Т.А. Добре, Л.Д. Лебідь, І.Ю. Левченко та ін.

Педагогічний напрям арт-терапії є доклінічним і призначений як для потенційно здорових людей, так і для людей з порушеннями розвитку. Численні зарубіжні та вітчизняні дослідження свідчать, що арт-терапія не має протипоказань. Кожна людина, незалежно від культурного досвіду та мистецьких здібностей, може брати участь у арт-терапевтичному процесі [1].

Будь-яка творча діяльність позитивно впливає на внутрішній світ дитини дошкільного віку. Розвиток відбувається в діяльності, яка є основою арт-терапії, що складається з [8, с. 74]:

1) ізотерапія - вид терапії, пов'язаний з образотворчим мистецтвом, найчастіше з малюванням;

2) ігротерапія – це психокорекційне використання ігор, що має істотний вплив на розвиток особистості. Ігрові дані сприяють формуванню більш тісних стосунків між дітьми, допомагають зняти напругу, підвищити самооцінку, дозволяють повірити в різні ситуації спілкування, оскільки в процесі гри знімається небезпека соціально значущих наслідків;

3) фототерапія – вид терапії, заснований на використанні слайдів або фотографій, що сприяє вирішенню психологічних проблем, гармонізації та розвитку особистості;

4) пісочна терапія - розвиваючий психокорекційний метод із застосуванням піску, що сприяє зняттю внутрішньої напруги та вирішенню особистих проблем;

5) казкотерапія - метод, заснований на казці як формі, що сприяє розширенню свідомості, розвитку творчих здібностей і покращенню взаємодії з навколишньою дійсністю;

6) музикотерапія – вид арт-терапії, що використовує звуки та музику. У рамках цього виду арт-терапії діяльність включає: гру, фантазування, імпровізацію з використанням людського голосу та обраних музичних інструментів або прослуховування спеціально підібраних музичних творів;

7) танцювальна терапія – це психотерапевтичне використання руху і танцю як процесу, що сприяє інтеграції фізичного та емоційного стану особистості;

8) кольоротерапія - це нетерапевтичний метод лікування, який полягає в тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольору впливає на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор - нервова система та ін.

Арт-терапія вирішує такі завдання в дошкільній освітній організації [9, с. 67]:

- розвиток пізнавальної та мовленнєвої діяльності, корекція поведінки;
- гармонізація емоційного стану дітей;
- розширювати кругозір через залучення до культурної спадщини (література, театр, музика, живопис, скульптура, фотографія);
- розкрити творчий потенціал;
- розвивати оригінальність мислення;
- покращити увагу та пам'ять;
- формувати активну життєву позицію;
- підвищення самооцінки;
- розвивати комунікативні навички.

Займатися арт-терапією може кожна дитина, адже ця методика не потребує особливих умінь та художніх навичок. Вироби та малюнки відображають настрій і думки дітей, дозволяють діагностувати психологічні відхилення в розвитку (неврози, стреси).

На заняттях з арт-терапії дитина може вільно проявляти свою фантазію, використовувати підручні матеріали (гуаш, глину, нитки, каміння, макарони, пісок). Тим самим розвиваючи дрібну моторику. Заняття з музикою, співом і танцями допомагають зняти напругу, позбутися негативних емоцій і подолати глибинні страхи (води, собак, темряви, комах). У процесі проведення занять дитина дошкільного віку вчиться вмінню спілкуватися з однолітками, набуває впевненості в собі, отримує нові знання про навколишній світ.

Варто зазначити, що арт-терапія має три основні форми, до яких належать [17]:

1. Пасивна форма - дитина користується роботами інших: розглядає картини, читає книжки, слухає музику.

2. Активна форма – дитина самостійно створює творчі продукти: малюнки, скульптури, розповіді, музичні композиції, спонтанні танці.

3. Змішана форма – дитина використовує наявні художні твори (музику, картини, казки тощо) для створення власних творчих продуктів.

Арт-терапія як робота з дітьми характеризується низкою особливостей [5]

- метафоричність – мистецтво як метафора, використання метафори як лікувального, виховного та соціалізаційного механізму;

- ресурсність – розвиток творчих якостей особистості як постійно присутнього інтрапсихічного ресурсу особистості;

- триадичність - наявність нетрадиційної для психотерапії тріади: фахівець, педагог, психолог - дитина - твір мистецтва (продукт творчості), що дозволяє менш гостро переживати хворобливі моменти.

Процес арт-терапії полягає в дотриманні таких основних принципів [27, с. 98]:

- арт-терапія полягає у використанні дитиною різноманітних образотворчих матеріалів з метою вираження через них змісту свого внутрішнього світу;

- робота дитини з образотворчими матеріалами відбувається в присутності фахівця, який має достатні знання про природу художньої творчості та вміє сприймати психологічний зміст малюнків замовника та виступати посередником у «діалозі» замовника з його малюнком;

- робота дитини з образотворчими матеріалами відбувається в специфічних умовах, які сприяють формуванню відчуття безпеки та сприяють вільному вираженню змісту її внутрішнього світу;

- арт-терапевтична діяльність полягає у використанні психотерапевтом певних прийомів, які допомагають дитині зрозуміти зміст свого внутрішнього світу, відображеного на картині.

Тому арт-терапія є одним із ефективних шляхів розвитку дітей дошкільного віку. Ця методика широко використовується при психолого-педагогічній корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану. Основними видами арт-терапії, що використовуються в соціально-реабілітаційній роботі з дітьми, є: ізотерапія, ігротерапія, фототерапія, пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія.

Друга педагогічна умова – робота з батьками. Згідно з новим законом «Про освіту в Україні», одним із головних завдань, яке стоїть перед ЗДО, є «співпраця з сім'єю для забезпечення всебічного розвитку особистості дитини». Для задоволення нових суспільних потреб розроблено новий державний освітній стандарт дошкільної освіти, в якому велике значення надається роботі з батьками.

Відповідно до цього стандарту ЗДО зобов'язаний:

- інформувати батьків (законних представників) та суспільства про загальні для всього освітнього простору України цілі дошкільної освіти, а також про Програму не лише сім'ї, а всіх зацікавлених осіб, залучених до освітньої діяльності;

- забезпечення прозорості дошкільної освіти;

- створювати умови для участі батьків (законних представників) у виховній діяльності;

- підтримувати батьків (законних представників) у вихованні дітей, охороні та зміцненні їх здоров'я;

- забезпечення безпосереднього залучення сімей до освітньої діяльності, у тому числі шляхом створення разом із сім'єю освітніх проектів на основі усвідомлення потреб та підтримки освітніх ініціатив сім'ї;

- створити дорослим умови для пошуку та використання матеріалів, що забезпечують реалізацію Програми, у тому числі в інформаційному середовищі, а також для обговорення з батьками (законними представниками) дітей питань, пов'язаних з виконанням.

Основна мета педагогів – професійно допомогти сім'ї у вихованні дітей, не замінюючи сім'ю, а насамперед доповнюючи та забезпечуючи більш повну реалізацію її виховних функцій.

У свою чергу, визнання пріоритету сімейного виховання вимагає інших ліній взаємовідносин сім'ї та дошкільного закладу. Перш за все, формування педагогічних компетентностей батьків здійснюється через принципи «співробітництва» та «взаємодії». Ці поняття доречно розглядати з точки зору нашої гіпотези.

У психологічних дослідженнях під «взаємодією» розуміють процес впливу, впливу людей один на одного, в результаті якого виникає їх взаємозалежність. Під співробітництвом слід розуміти готовність людини до злагодженої, злагодженої роботи з людьми, готовність підтримати і допомогти їм [3, с. 678]. Розглянуті поняття є визначальними для формування педагогічної компетентності батьків. Так, якщо ці стосунки будуються на взаємозв'язку і співпраці, то розвиток дитини відбувається найбільш продуктивно і в одній системі.

Розглянемо роль батьків у формуванні та корекції тривожності дітей дошкільного віку. Підкреслимо, що основною причиною появи тривожності є підвищена чутливість (чутливість) дитини дошкільного віку. При цьому варто відзначити, що не кожна дитина з підвищеною чутливістю може стати непосидючою. Стан дитини багато в чому залежить від типу і способу спілкування батьків з дитиною. У деяких ситуаціях вони сприяють розвитку тривожності у дитини. Наприклад, висока ймовірність того, що тривожну дитину виховують надмірно опікуючі батьки (мало контролю, надмірна опіка, велика кількість обмежень і заборон, постійні посмикування). І тут спілкування дорослого з дитиною

авторитарне, дитина втрачає віру в себе і свої можливості, постійно боїться негативної оцінки, починає переживати, що робить, щось не так, т. відчуває занепокоєння, яке може взяти верх і перерости в стійке особистісне утворення – тривога ще більша в період воєнного стану [2, с. 79].

Батьківство, як і далекозорість, може бути пов'язане з симбіозом, тобто надзвичайно близькими стосунками між дитиною та одним із батьків, як правило, матір'ю. При цьому спілкування дорослого з дитиною може бути як авторитарним, так і демократичним (дорослий не нав'язує дитині своїх вимог, а радиться з нею, цікавиться її думкою). Батьки з певними рисами характеру схильні встановлювати такі стосунки з дитиною непосидючою, недовірливою, невпевненою. Встановлюючи з дитиною тісний емоційний контакт, такий батько заражає дитину своїми страхами, тобто сприяє формуванню страху. Наприклад, існує залежність між кількістю страхів у дітей і батьків, особливо матерів. Найчастіше страхи, які відчують діти, були властиві матерям в дитинстві або виявляються зараз. Тривожна мама мимоволі намагається захистити психіку дитини від подій, які так чи інакше нагадують їй про її страхи.

При постійних розбіжностях між її реальними здібностями та високим рівнем досягнень, яких чекають від неї дорослі, дитина відчуває тривогу, яка легко переходить у тривогу. Ще одним фактором, що сприяє тривожності, є часті докори з боку батьків і близьких, які викликають почуття провини. У цьому випадку дитина постійно боїться почуття провини перед батьками. Часто причиною великої кількості страхів у дітей є стриманість батьків у вираженні своїх почуттів за наявності численних застережень, небезпек і тривог. Виникненню страхів сприяє і зайва строгість батьків. Однак це стосується лише батьків однієї статі з дитиною [14, с. 6].

Таким чином, розглянувши ці записи, можна дійти невтішного висновку, що раннє відлучення дитини від матері, інфантильна поведінка батьків є основними причинами розвитку тривожності як риси характеру. Прояви страху різні: він може проявлятися у вигляді боягузтва, недовіри, боязкості, обережності, страху відповідальності. Помічено також, що неспокійні вихователі, занурені у власний світ, неусвідомлено чинять на дитину різні негативні впливи: тривожні, поблажливі та

інші. Водночас варто зауважити, що не кожен батько є зрілим вихователем, здатним зрозуміти потреби дитини та правильно розшифрувати її поведінку. Батьки часто починають тягати дитину з боку на бік, то виявляють до нього відсторонену байдужість, то переживають при найменшому прояві ініціативи з його боку. Це жодним чином не сприяє вкрай необхідному відчуттю єдності дитини з навколишнім середовищем. При цьому соціальні почуття, що формуються у нього, зазнають соціальної деформації, породжуючи підвищену тривожність, що, у свою чергу, призводить до низької самооцінки, що робить проблематичною соціальну адаптацію дитини [11, ф.57].

У педагогіці прийнято виділяти такі форми роботи з батьками, як: традиційні та нетрадиційні. Розглянемо їх докладніше.

Традиційні форми спілкування вчителя і батьків поділяються на:

- колективні (зустрічі з батьками, семінари, консультації, ранки тощо);
- індивідуальні (індивідуальні бесіди, консультації, опитування тощо);
- наочно-інформативні (оформлення інформаційних стендів, брошур тощо).

Водночас все більшого значення набувають нетрадиційні форми роботи з батьками. До них належать «КВК», «Педагогічний салон», «Круглий стіл», «Поле чудес», «Що? Де? Коли?», «Вустами дитини», «Струмочок», «Усний щоденник» Такі форми побудовані за принципом телевізійно-розважальних програм, ігор, вони спрямовані на встановлення неформальних контактів з батьками, привернення їх уваги до життя групи.

Таким чином, слід зазначити, що виділено дві педагогічні умови, які повинні сприяти корекції тривожності у дітей дошкільного віку.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо такі висновки. Проаналізувавши дослідження В.В. Давидюка, Р. Кеттел, Ч.Д. Сидорчук дійшов висновку, що під тривожністю в даному дослідженні розуміється відносно стійке емоційне утворення, засноване на підвищеній схильності до хвилювання в різних життєвих ситуаціях. Як

і будь-яка інша складна психологічна сутність, тривога характеризується складною структурою, яка включає когнітивні, емоційні та операційні компоненти. Причиною тривоги є, як правило, порушення сімейних стосунків і страхи дитини.

Дитина старшого дошкільного віку в період воєнного стану має ще більші фізичні та розумові можливості. Характеризується швидким розвитком усіх психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги, уяви). У цьому віці у деяких дітей з'являється тривожність, але ця риса ще не закріпилася і часто є ситуативною.

Варто підкреслити, що підібрано заходи, які повинні сприяти корекції тривожності дітей дошкільного віку. Арт-терапія є одним із ефективних способів розвитку дітей дошкільного віку. Ця методика широко використовується при психолого-педагогічній корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану. Основними видами арт-терапії, що використовуються в соціально-реабілітаційній роботі з дітьми, є: ізотерапія, ігротерапія, фототерапія, пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія.

Важливу роль у корекції тривожності дітей дошкільного віку відіграє безпосередня участь і взаємодія батьків. Необхідність цієї роботи підкреслюється як Законом «Про виховання до», так і державним стандартом. Слід зазначити, що взаємодія з батьками відбувається з використанням різноманітних традиційних та нетрадиційних форм роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Етапи та база дослідження

Мета експериментальної роботи – визначити ефективність програми психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Експериментальна робота проводилась поетапно. Дослідження передбачало такі етапи:

- констатуючий етап;
- формуючий етап;
- контрольний етап.

У цьому параграфі розглянемо констатуючий етап. Мета цього етапу полягає в наступному: визначити реальний (готівковий) стан рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Експериментальна робота здійснювалася на базі Дитячого садка № 3. Для проведення експерименту було сформовано експериментальну групу (ЕГ) у віці 5-6 років у кількості 25 осіб, а також батьки у кількості 26 осіб.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Як методика діагностики в даному дослідженні використовувався тест тривожності Р. Темпл, шкала тривожності Спілбергера (STAI) адаптована Ю.Л. Ханіним. Щодо аналізу психолого-педагогічної літератури, було виділено критерії та показники, подані в таблиці 2.2.1.

Критерії та показники вивчення тривожності дітей старшого дошкільного віку
у період воєнного стану

Критерії	Показники
Когнітивний	- почуття власної некомпетентності та мало значущості, - негативна самооцінка, - очікування невдачі
Емоційний	- емоційна збудженість, - занепокоєння, - нервозність, - підвищена чутливість, - недостатній контроль над своїми реакціями
Поведінковий	- активні чи пасивні, але найчастіше нераціональні дії щодо запобігання чи усунення небезпеки.

Плануючи результати початкового етапу корекції рівня тривожності, виходимо з рівня підходу. Всі рівні взаємопов'язані один з одним, кожен попередній зумовлює наступний і входить до його складу. У таблиці 2.2.2 міститься характеристика рівнів тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

Таблиця 2.2.2

Рівнева шкала тривожності у дітей старшого дошкільного віку
у період воєнного стану

Рівні		
Низький	Середній	Високий
Характеризується хорошими результатами у ситуаціях моделюючих відносин	Постійно переживають на сполох, тобто. чекають на неблагополуччя.	Постійно перебувають у пригніченому настрої, у них утруднені контакти з

дитина - дорослий, тобто емоційний стан дитини в нормі.	Надзвичайно болісно реагують зміни та ускладнення обстановки, зустрічаються зриви у складніших, нестандартних ситуаціях.	навколишнім світом. Світ сприймається як ворожий. Такі діти, що мучать постійними сумнівами, не здатні на серйозні життєві досягнення і, як наслідок, соціально дезадаптивні.
---	--	---

Тест включає 14 малюнків для хлопчиків і для дівчаток окремо. Кожен малюнок представляє деяку типову життя дитини ситуацію. Особа дитини на малюнку не промальована, дано лише контур голови. Кожен малюнок забезпечений двома додатковими малюнками дитячої голови, що за розміром точно відповідають контуру обличчя на малюнку. На одному з них зображено усміхнене обличчя дитини, на іншому – сумне. Малюнки показуються дитині в строго перерахованому порядку один за одним. У процесі тестування відбувається ідентифікація дитиною себе з картинкою хлопчика чи дівчинки залежно від статі випробуваного. Те, якого сенсу надає дитина саме цим малюнкам, вказує на типовий для нього емоційний стан у подібних життєвих ситуаціях. Результати заносяться до протоколу. Аналіз результатів дослідження відбувається за індексом тривожності кожної дитини.

Залежно від отриманого індексу тривожності діти групи поділяються на 3 групи:

а) високий рівень тривожності (індекс тривожності понад 50%); б) середній рівень тривожності (індекс тривожності від 20 до 50%); в) низький рівень тривожності (індекс тривожності від 0 до 20%).

Розрахувавши індекс тривожності кожної дитини групи, представимо отримані результати у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Результати констатуючого етапу експериментальної роботи

№ н/п	ПІБ дитини	Індекс тривожності	Рівень тривожності
1	Дитина 1	33%	Середній
2	Дитина 2	59%	Високий
3	Дитина 3	47%	Середній
4	Дитина 4	38%	Середній
5	Дитина 5	53%	Високий

6	Дитина 6	41%	Середній
7	Дитина 7	51%	Високий
8	Дитина 8	60%	Високий
9	Дитина 9	16%	Низький
10	Дитина 10	70%	Високий
11	Дитина 11	32%	Середній
12	Дитина 12	61%	Високий
13	Дитина 13	26%	Середній
14	Дитина 14	59%	Високий
15	Дитина 15	29%	Середній
16	Дитина 16	31%	Середній
17	Дитина 17	47%	Середній
18	Дитина 18	26%	Середній
19	Дитина 19	21%	Середній
20	Дитина 20	46%	Середній
21	Дитина 21	19%	Низький
22	Дитина 22	30%	Середній
23	Дитина 23	39%	Середній
24	Дитина 24	27%	Середній
25	Дитина 25	16%	Низький

На підставі даних діти були згруповані за трьома рівнями. Підставою такої диференціації послужила якісна та кількісна характеристика рівнів. Результати, отримані в ході експерименту, що констатує, представлені в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Результати констатуючого етапу експерименту (у % відношенні)

Групи	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
ЕГ	28	60	12

Подаємо дані результатів за критеріями на констатуючому етапі експериментальної роботи (нульовий зріз) на рисунку 2.2.1.

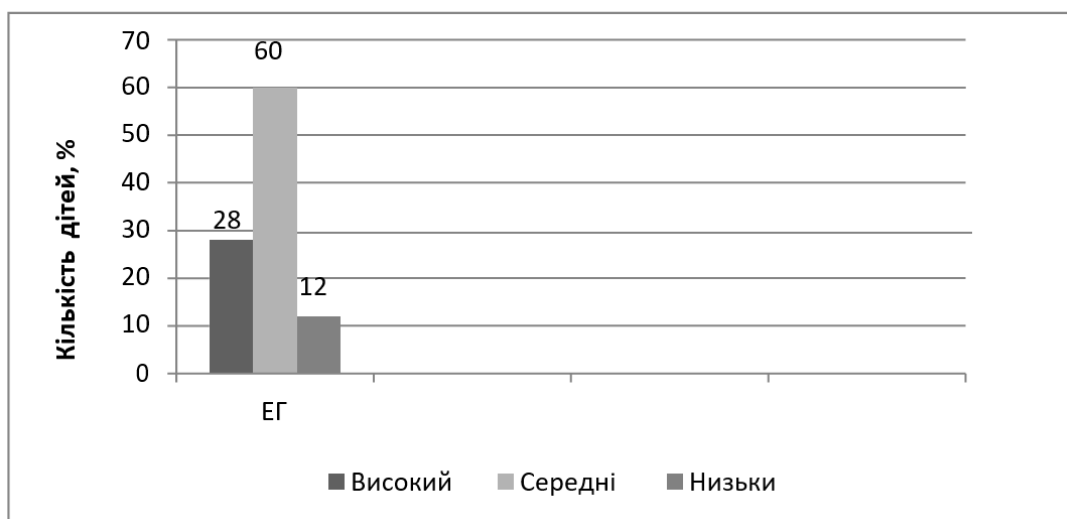


Рис. 2.2.1 Результати експериментального констатуючого етапу роботи

Кількісний та якісний аналіз результатів, отриманих у ході констатуючого експерименту, показав, що до експериментальної групи до низького рівня віднесено 12% дітей. Діти цієї групи характеризуються хорошими результатами в ситуаціях, що моделюють відносини дитина - доросла, тобто емоційний стан дитини в нормі.

До середнього рівня віднесено до експериментальної групи 60%. Ці діти постійно переживають на сполох, тобто очікують неблагополуччя, надзвичайно болісно реагують на зміни та ускладнення обстановки, трапляються зриви у більш складних, нестандартних ситуаціях.

До високого рівня в експериментальній групі належать 28%. Такі діти постійно перебувають у пригніченому настрої, у них утруднені контакти з навколишнім світом. Світ сприймається як ворожий. Такі діти, що мучать постійними сумнівами, не здатні на серйозні життєві досягнення і, як наслідок, соціально дезадаптивні.

Варто зазначити, що з 25 дітей 15 дітей (7 дівчаток та 8 хлопчиків) має низький індекс тривожності, 12% дітей мають середній рівень тривожності, з них 4 дівчинки та 3 хлопчики. 28% мають високий індекс тривожності, при цьому з них 2 хлопчики та 1 дівчинка. Діти, які показали високий рівень прояву тривожності під час тестування, виявляли занепокоєння, нервозність, хвилювання. У деяких спостерігалася підвищена рухова активність: вони гризли нігті, гойдали ногою,

намотували волосся на палець, покушували нижню губу. У окремих дітей можна було помітити фізіологічні ознаки підвищеної тривожності, наприклад, у них частішало дихання, потіли долоні. У ході діагностики високо тривожні діти нерідко обирали малюнок, на якому було зображено сумне обличчя. Відповідаючи на запитання «Чому?», вони найчастіше говорили: «Бо його лають», «Бо її покарали», «Бо на нього не звертають уваги», «Не хочуть грати з нею».

Для виявлення рівня тривожності в дітей віком старшого дошкільного віку у період воєнного стану з батьками було проведено анкетування, складене з урахуванням тесту О.І. Захарченко, результати якого були занесені до таблиці 2.2.5. Результати дослідження також передбачали видолення високого, середнього та низького рівнів.

Таблиця 2.2.5

Результати констатуючого етапу експерименту (у % відношенні)

Групи	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Кількість дітей у %	30,8	50	19,2

Для більшої наочності представимо отримані дані на рисунку 2.2.2.

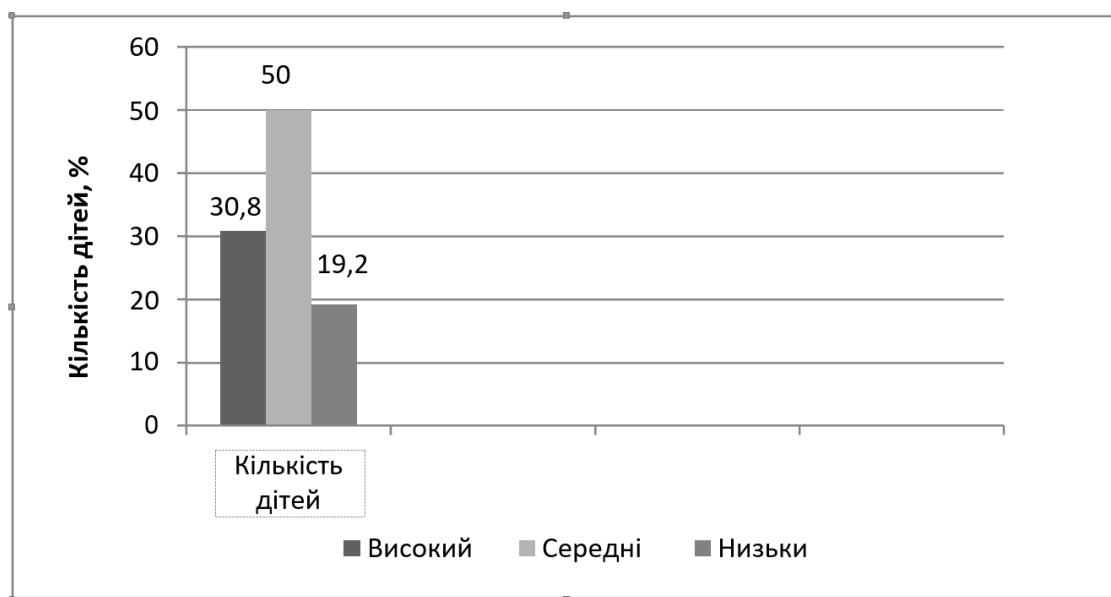


Рис. 2.2.2 Результати анкетування батьків щодо виявлення рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

Отримані дані за шкалою тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)

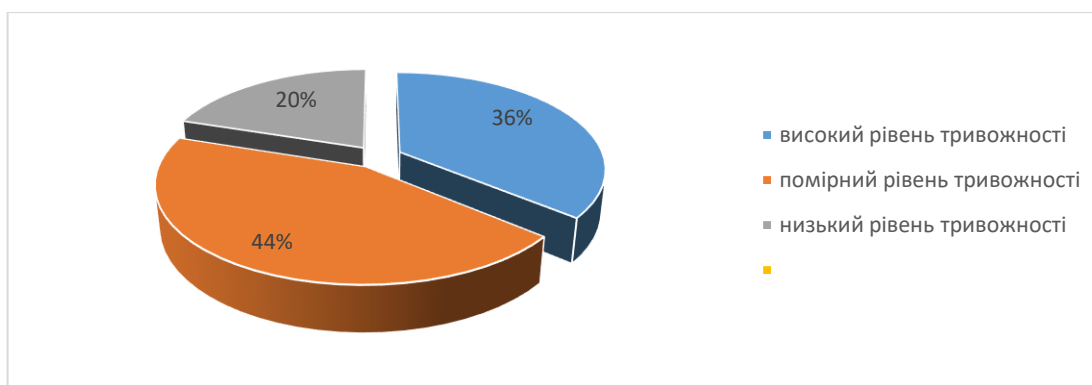


Рис. 2.2.3. Результати рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку під час воєнного стану (за методикою шкала тривожності Спілбергера)

Отримані результати за методикою шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) свідчить про те, що 9 осіб (36%) мають високий рівень тривожності, 11 осіб (44%) – помірний рівень тривожності, 5 осіб (20%) – низький рівень тривожності.

Виходячи з отриманих даних, видно, що спостерігаються невеликі розбіжності між отриманими даними від батьків та дослідження, яке ми проводимо з дітьми. Ця тенденція спостерігається у зв'язку з тим, що не всі батьки звертають увагу на стан дитини. Для усунення цієї проблеми та підвищення зацікавленості батьків у стані та настрої дітей у рамках програми корекції тривожності варто приділити увагу роботі з батьками.

Отже, проведене дослідження дозволило виявити рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану. Слід зазначити, більшість дітей групи мають середній і високий рівень тривожності. У зв'язку з цим слід зазначити доцільність розробки та запровадження програми психологічних засобів корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану.

2.3. Програма психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

Розроблено програму зниження рівня тривожності в старшій дошкільній групі. Метою цієї програми є профілактика та корекція страхів у дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану шляхом зняття емоційного та фізичного навантаження.

Програмні завдання:

- 1) створити умови для подолання підводних каменів і безініціативності;
- 2) сприяти розвитку навичок вирішення проблем;
- 3) створити умови для прийняття самостійних рішень, формування внутрішньої позиції;
- 4) допомога у зниженні рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку в період дії воєнного стану.

При підготовці та реалізації даної програми ми керувалися такими принципами психолого-педагогічної корекції:

1. Принцип єдності корекції і розвитку. Рішення про необхідність корекційної роботи приймається на основі психолого-педагогічного аналізу внутрішніх і зовнішніх умов розвитку дитини.
2. Принцип єдності віку та особистості в розвитку. Індивідуальний підхід до дитини в контексті її вікового розвитку.
3. Принцип єдності діагностики та корекції розвитку. Завдання корекційної роботи можна зрозуміти і визначити лише на основі повної діагностики та оцінки найближчого ймовірного прогнозу розвитку, який визначається на основі зони найближчого розвитку дитини.
4. Принцип корекції. Цей принцип визначає вибір засобів, способів і способів досягнення мети.
5. Принцип підходу до кожної дитини як до здібної в соціально-реабілітаційній роботі. Мобілізація рушійних сил розвитку відбувається у дитини,

коли вона відчуває, що дорослий вірить у неї, довіряє їй, залучає її до вирішення все більш складних завдань і проблем.

6. Принцип безумовного прийняття дитини психологом, педагогом.

7. Принцип демократизму у спілкуванні дорослого з дитиною, повага рівноправності та загального безумовного прийняття у відповідь.

8. Принцип заохочення (і прояву цього психологічного заохочення) досягнень дитини в плані набуття творчої самостійності та продуктивності.

9. Принцип символічного реагування на проблеми дитини, що викликають тривогу і страх, і перетворення їх на об'єкт творчого вивчення.

Форма роботи: групова. Тривалість уроку 30 хвилин.

У таблиці 2.3.1 подано тематичний план, у рамках якого проходила робота з дітьми.

Таблиця 2.3.1

Тематичний план Програми психолого-педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

№ п/п	Тема	Зміст заняття	Очікуваний результат
1	Вітаю це я	- драмтерапія «Подаруй подарунок другу»; - вокалотерапія «Доброго ранку»; - тілесна терапія «Гойдалка»; - Розмова «Що я люблю?»; - Ізотерапія «Художники-натуралісти».	Зняття емоційної та м'язової напруги; Зниження тривоги, агресії;
2	Моє ім'я	драмтерапія «Подари подарок другу»; вокалотерапія «Доброго утрово»; беседа «Моє ім'я»; ізотерапія «Рисование самого себя»; тілесна терапія «Доверяющее падение».	Створення умов зниження рівня тривожності через ізотерапію, драмтерапію, вокалотерапію, тілесну терапію

3	Будь сміливим	<ul style="list-style-type: none"> - драмтерапія «Подаруй подарунок другу»; - Розмова: «Будь сміливим»; - тілесна терапія «Повітряна кулька», «Чарівний стілець»; - Казкотерапія «Два брата»; - Ізотерапія «Намалюй коханого героя». 	Зняття емоційної та м'язової напруги
4	Повір у свої сили	<ul style="list-style-type: none"> - драмтерапія «Я дарую тобі»; - Бесіда «Повір у свої сили»; - казкотерапія «Продовжи речення»; - ізотерапія «Техніка каракулів»; - Тілесна терапія «Гарячі долоні». 	Зняття емоційної та м'язової напруги; Удосконалення сприйняття, уваги, мислення, уяви; Розвиток здатності до побудови асоціативних зв'язків між образами дійсності та звуковими, мистецькими образами.
5	Мій настрій	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - драмтерапія «Візьми та передай», «Перетворення»; 	Розвиток здатності до побудови асоціативних зв'язків між образами
		<ul style="list-style-type: none"> - тілесна терапія «Неваляшка»; - ізотерапія "Мій настрій"; - Казкотерапія «Моя казка настрою». 	насправді та звуковими, художніми образами
6	Мій портрет	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - тілесна терапія «Росточок під сонечком», «Злі та добрі кішки», «Ласкава крейда»; - драмтерапія «На що схожий мій настрій»; - ізотерапія «Вгадай, що заховано у крупі», «Автопортрет». 	Створення умов зниження напруги в дітей віком; Формування віри дітей у свої сили, вміння поводитися конструктивно в новій ситуації.
7	Зачарований ліс	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - Казкотерапія «Небилиці в лісі»; - Бесіда «За що мене люблять мама, тато та ін»; - ізотерапія «Колаж чарівного лісу»; - тілесна терапія «Довірне падіння». 	Створення умов зниження тривожності; Розвиток можливості самостійно вирішувати проблемні ситуації.

8	Казкова скриня	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - тілесна терапія «Росточок під сонечком», «Гарячі долоні»; - казкотерапія «Фея та її скринька», «Придумай веселий кінець»; - ізотерапія «Чарівні дзеркала». 	Створення умов зниження рівня тривожності; Розвиток навичок спілкування з однолітками.
9	Чарівники	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - тілесна терапія «Плутанина», «Чарівники», «Гарячі долоні»; - Казкотерапія «Чарівний сон»; - Ізотерапія «Малювання свого сну». 	Створення умов зниження тривожності і напруги в дітей віком.
10	Сонечко в долонці	<ul style="list-style-type: none"> - драмтерапія «Подаруй подарунок другові», «Комплементи»; - вокалотерапія «Доброго ранку»; - казкотерапія «Не закінчені пропозиції», «Сонце-роботяга»; - фототерапія «Сонеччин день»; 	Создание условий для снижения тревожности; Развитие способности самостоятельно решать проблемные ситуации.
		- ізотерапія «Сонечко в долоні».	
11	Вір у себе	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - Бесіда «Вір у себе»; - Ігротерапія «На морі»; - Ізотерапія «Я і море», «Будівництво». 	Створення умов зниження напруги в дітей віком; Формування віри дітей у свої сили, вміння поводитися конструктивно в новій ситуації.
12	Допоможи іншим	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - казкотерапія «Дідусь та онучок»; - фототерапія «Тімурівці»; - Ізотерапія «Моя допомога». 	Створення умов зниження тривожності; Розвиток здатності самостійно вирішувати проблемні ситуації; Стимулювання своїх можливостей.
13	Люби себе таким, який ти є	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - тілесна терапія "Вінт", "Дружба", "Я дуже хороший - ти дуже хороший"; - Ізотерапія «Гарне ім'я (контур)». 	Створення умов зниження тривожності; Зниження скутості, боязкості у руках.
14	Поважай і люби близьких	<ul style="list-style-type: none"> - драмтерапія «Подаруй подарунок»; - Розмова «Хто любить своїх близьких»; - тілесна терапія «Знайди свого друга», «Небо»; - Казкотерапія «У лісі»; - Ізотерапія «Моя сім'я». 	Створення умов зниження тривожності; Зниження скутості, боязкості у руках.

15	Умій справлятися із труднощами	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - Бесіда «Як ви справляєтеся з труднощами»; - тілесна терапія «Хвилі», «Струмок»; - Казкотерапія «На річці»; - ігротерапія «Розвідники» - Ізотерапія «Долошка». 	Створення умов зниження тривожності; Розвиток здатності самостійно приймати рішення.
16	Прийми рішення	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - драматизація «Комплементи»; - тілесна терапія «Довірче падіння»; - фототерапія «Звірячі почуття»; 	Створення умов зниження тривожності; Розвиток здатності самостійно приймати рішення.
		- ігротерапія «Сміливі хлопці»	
17	Рішучість	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - драматизація «Візьми та подаруй»; - тілесна терапія «Шукаємо скарб»; - казкотерапія «Прийми рішення»; - Ігротерапія «Сміливі хлопці». 	Створення умов зниження рівня тривожності; Розвиток навичок спілкування з однолітками.
18	Сміливість	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - тілесна терапія "Гарячі долоні", "Небо"; - ізотерапія «Абетка сміливості»; - драмтерапія "На галявині"; - Казкотерапія «Казка по колу». 	Створення умов зниження тривожності; Розвиток самостійності у виборі дій, Зняття фізичної напруги.
19	Самооцінка	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - Казкотерапія «Приємні спогади»; - Бесіда «Найсаме»; - Тілесна терапія «Неваляшки». 	Створення умов зниження напруги в дітей віком; Формування віри дітей у свої сили, вміння поводитися конструктивно в новій ситуації.
20	Підсумкове заняття	<ul style="list-style-type: none"> - вокалотерапія «Доброго ранку»; - тілесна терапія «Що тебе приваблює в сусіді», «Я дуже хороший – ти дуже хороший», «Довірче падіння»; - ізотерапія «Мое доросле майбутнє»; - ігротерапія «Клейовий дощик», «Зайці та слони». 	Створення умов зниження тривожності; Зняття психоемоційної напруги у дітей

Розглянемо основні методи, які ми використовуємо: казкотерапія, ігротерапія, ізотерапія та ін. Метод казкотерапії покликаний допомогти людині розкрити внутрішні переживання, конфлікти, подолати труднощі, замкнутість і пояснити правила і норми поведінки в яскрава, образна форма. У роботі з дітьми виправдано використання казкотерапії. Під час занять з дорослими добре спрацьовують образні притчі, ситуації з гри.

У занятті 3 «Будь сміливим» у казці «Два брати» показано родинні стосунки між братами, їх відмінність у поведінці. Після прочитання казки діти повинні придумати власну кінцівку, саме тут визначається настрій дитини і ставлення до головних героїв.

Заняття 12 «Допомагай іншим» у казці «Дід та внучка». Ця казка є повчальною для дитини, в ній показано стосунки дитини з дідусем, її спостереження за стосунками батьків до дідуся. Старші дошкільнята на прикладі героя навчаються долати свій страх, долати труднощі. Разом із героєм казки вони навчаються прийомам не накопичувати образи та жалю, а також вчать висловлювати свої переживання, почуття, думки тощо. Заняття розвивають творчу уяву, сприяють розкриттю творчого потенціалу.

Метод ігрової терапії здатний активізувати формування пізнавальної активності та стимулювати мовну активність, ігри під наглядом дорослого вправляють довільність різноманітних процесів, що відбуваються в психіці дитини, дозволяють вдосконалювати волюву та емоційну сфери. Граючись, дитина проходить дуже важливий етап соціалізації, який дозволяє їй подолати багато проблем спілкування.

З метою зняття психічної напруги на уроці 11 «Повір у себе» у вправі «До моря» була використана ігротерапія. У цій вправі знімається м'язова напруга, а в кінці вправи розслабляються всі групи м'язів.

Заняття 3 «Будь сміливим» в ситуації гри «Чарівне крісло», завдяки цій грі у дітей покращується самооцінка та стосунки в групі, діти вчать грати разом, встановлюють контакти між собою. Метод ігрової терапії сприяє усвідомленню власних емоцій і розумінню емоцій інших людей. Під час занять встановлюється

емоційний контакт з усіма учасниками, знімається напруга та створюється позитивний фон.

Метод ізотерапії – це метод психологічної корекції, завдяки якому дитина усвідомлює конфліктну ситуацію, знаходить шляхи її подолання найзручнішим способом. Це допомагає дитині виражати свої почуття та емоції. Завдяки різноманітності матеріалів цей спосіб цікавий дитині. Розгляньте можливість використання цього методу в наступних класах:

Заняття 6 «Мій портрет» малювання на тему «Автопортрет» через малюнок дитина показує свій настрій і настрої на день.

Заняття 8 «Казкова скринька» звертаючись до теми «Чарівні дзеркала», діти малюють свої очікування від майбутнього життя, тут малюється настрій про майбутнє з тривогою і страхом.

У рамках цієї програми також розроблено перспективний план роботи з батьками, представлений у таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2.

Перспективний план роботи з батьками

№ п/п	Тема	Форма роботи
1	Діти з високим рівнем тривожності	Індивідуальна консультація
2	Тривоги ваших дітей	Батьківські збори
3	Підвищення самооцінки	Груповий тренінг
4	Причини виникнення тривожності	Семінар
5	Мішок зі страхами	Консультація
6	Все про страхи	КВК
7	Дитячий невроз страху	Практикум
8	Як допомогти дитині уникнути тривожного стану	Круглий стіл

Раз на тиждень проводилися збори з батьками. Тривалість кожного заходу становила 40 хвилин. У ході роботи з батьками використовувалися такі методи батьківської активізації:

- «Мозковий штурм»
- "Зворотна мозкова атака або доставка"
- «Список прикметників і означень»

- «Асоціація»:
- «Колективний рекорд»
- «Запис у списках»
- «Евристичні запитання».
- «Мініексперимент».

Тому нами розроблено та апробовано програму корекції психолого-педагогічної тривожності дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану. У зв'язку з війною реалізація цієї програми з дітьми має значно знизити рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану, привнести позитивний емоційний настрій навколишнього світу.

2.4. Аналіз та обговорення результатів дослідження

Для визначення ефективності реалізації програми та виявлення динаміки рівня тривожності в ході експериментальної роботи, було проведено контрольний зріз та отримано дані, що характеризують рівень тривожності. Визначення рівня тривожності на контрольному зрізі здійснювалося на основі того ж діагностичного інструментарію, що і на етапі, що констатує. У таблиці 2.4.1 наведено результати контрольного зрізу.

Таблиця 2.4.1.

Результати контрольного етапу експериментальної роботи

№ п/п	ПІБ дитини	Індекс тривожності	Рівень тривожності
1	Дитина 1	19%	Низький
2	Дитина 2	59%	Високий
3	Дитина 3	20%	Середній
4	Дитина 4	16%	Низький
5	Дитина 5	50%	Середній
6	Дитина 6	10%	Низький
7	Дитина 7	51%	Високий
8	Дитина 8	56%	Високий
9	Дитина 9	16%	Низький
10	Дитина 10	67%	Високий
11	Дитина 11	19%	Низький

12	Дитина 12	19%	Низький
13	Дитина 13	17%	Низький
14	Дитина 14	67%	Високий
15	Дитина 15	13%	Низький
16	Дитина 16	11%	Низький
17	Дитина 17	47%	Середній
18	Дитина 18	20%	Низький
19	Дитина 19	21%	Середній
20	Дитина 20	46%	Середній
21	Дитина 21	19%	Низький
22	Дитина 22	30%	Середній
23	Дитина 23	39%	Середній
24	Дитина 24	19%	Низький
25	Дитина 25	16%	Низький

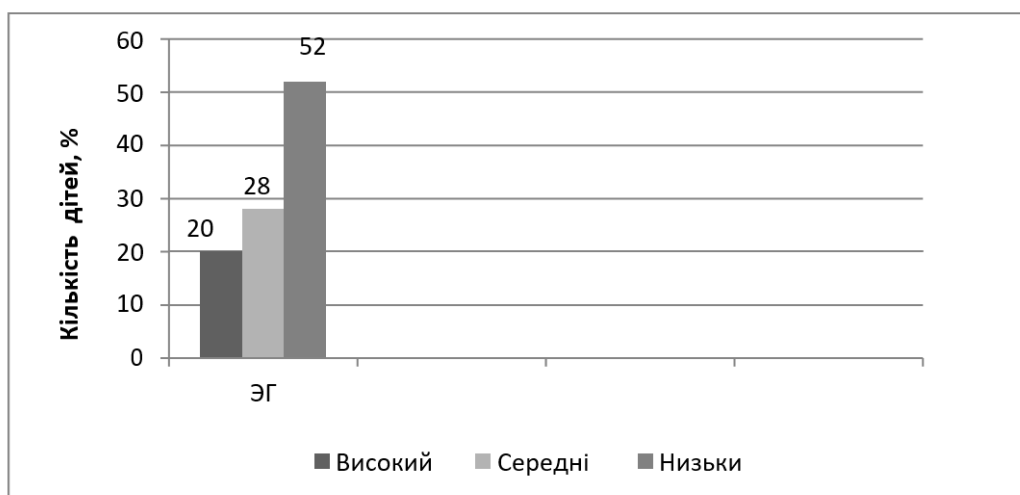
На підставі даних діти були згруповані за трьома рівнями. Підставою такої диференціації послужила якісна та кількісна характеристика рівнів. Результати, отримані під час контрольного експерименту, представлені у таблиці 2.4.2

Таблиця 2.4.2

Результати контрольного етапу експерименту (у % відношенні)

Групи	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
ЕГ	20	28	52

Подаємо дані результатів за критеріями на контрольному етапі експериментальної роботи (нульовий зріз) на рисунку 2.4.1.



Розглядаючи отримані дані під час експериментальної роботи, представимо дані двох етапів експерименту таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3.

Порівняльні результати експериментальної роботи (у % відношенні)

Етапи експерименту	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Констатуючий	28	60	12
Контрольний	20	28	52

Для більшої наочності отримані результати етапі констатуючого і контрольного експерименту представлені на рисунку (див. рис. 2.4.2.).

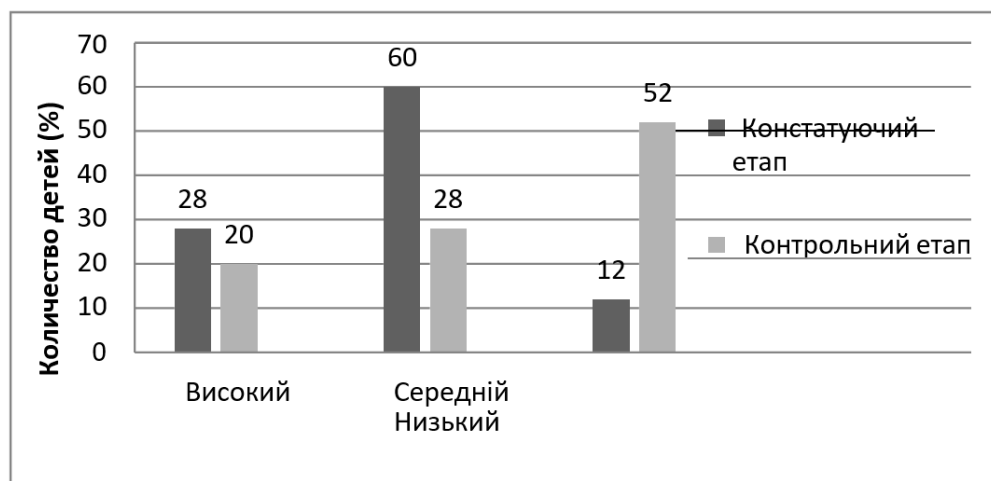


Рис. 2.4.2. Порівняльний аналіз рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

Аналіз кількісних даних, наведених у таблиці 10 та малюнку 3, дозволив нам зробити такі висновки:

- До високого рівня віднесено 20% дітей експериментальної групи. Порівняно з констатуючим експериментом, кількість зменшилася на 8%. Такі діти постійно перебувають у пригніченому настрої, у них утруднені контакти з навколишнім світом. Світ сприймається як ворожий. Такі діти, що мучаться постійними сумнівами, не здатні на серйозні життєві досягнення і, як наслідок, соціально дезадаптивні.

- До середнього рівня віднесено 28% дітей експериментальної групи. Порівняно з констатуючим експериментом, кількість збільшилася на 32%. Ці діти постійно переживають на сполох, тобто. очікують неблагополуччя, надзвичайно болісно реагують на зміни та ускладнення обстановки, трапляються зриви у більш складних, нестандартних ситуаціях.

- До низького рівня віднесено 52% дітей. Порівняно з констатуючим експериментом, кількість збільшилася на 40%. Діти цієї групи характеризуються хорошими результатами в ситуаціях моделюючих відносин дитини дорослий, тобто емоційний стан дитини в нормі.

Таким чином, контрольний зріз виявив зниження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану, дозволив встановити позитивні зміни у їх розвитку.

Варто зазначити, що з 25 дітей 7 дітей (4 дівчинки та 3 хлопчики) має низький індекс тривожності. Порівняно з констатуючим етапом додалося 2 дитини (1 хлопчик та 1 дівчинка). Водночас середній рівень тривожності мають 13 дітей, із них 7 дівчаток та 6 хлопчиків. Високий індекс тривожності отримали 5 дітей, з них 2 хлопчики та 3 дівчинки. Таким чином, можна відзначити, що найбільшій тривожності в цій групі схильні хлопчики.

Провівши повторне анкетування батьків, ми отримали наступні результати, які ми подаємо у таблиці 2.4.4.

Результати контрольного етапу експерименту (у % відношенні)

Групи	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Кількість дітей в %	11,5	23	65,5

Для більшої наочності представимо отримані дані на рисунку 2.4.5.

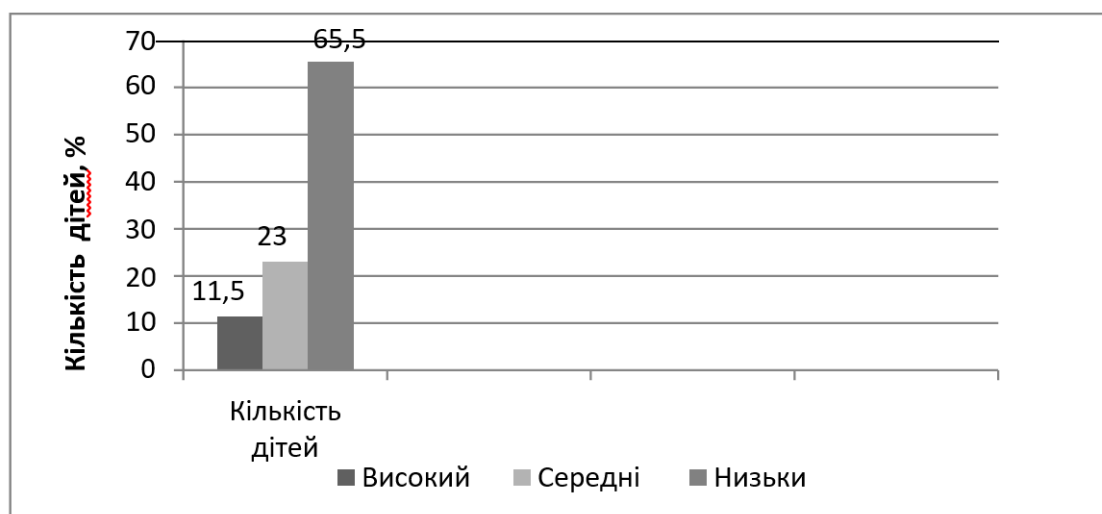


Рис.2.4.5. Результати анкетування батьків щодо виявлення рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану на контрольному етапі

Виходячи з отриманих даних, видно, що різницю між думкою батьків і виявленим нами рівнем тривожності спостерігаються дуже незначні відмінності, що свідчить, що більшість батьків стали уважнішими до своїх дітей, стали цікавитися їх наполяганням, коригувати його.

Результати констатуючого та контрольного етапів експерименту для експериментальної та контрольної груп показують, що до кінця дослідно-експериментальної роботи в експериментальній групі зменшилася кількість дітей високого та середнього рівнів відповідно на 8% та 32% та кількість піддослідних з низьким рівнем збільшилась на 40%.

Отже, під час проведеного аналізу було встановлено, що розроблена програма психологічних засобів корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану є ефективним засобом зниження рівня тривожності дітей групи.

Висновки до другого розділу

Отже, в результаті проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Експериментальна робота проводилась з урахуванням «Дитячий садок No 3. Для експерименту була сформована експериментальна група (ЕГ) 5-6 років у кількості 25 осіб, а також батьки у кількості 26 осіб. взяли участь».

2. Використовували наступні методи дослідження: тест тривожності Р. Темпла, тест В. Амена, А.І. Захарченко для оцінки рівня тривожності дитини.

3. Результати етапів постановки та контролю експерименту для експериментальної та контрольної груп показують, що до кінця експериментальної роботи в експериментальній групі кількість дітей з високим та середнім рівнями зменшилася на 8% та 32% відповідно. , а кількість людей із низьким рівнем зросла на 40 %.

4. Слід зазначити, що в групі зростає кількість дітей, які характеризуються хорошими результатами в ситуаціях, що моделюють стосунки дорослий-дитина, тобто емоційний стан дитини правильний. Діти цього рівня відрізняються підвищеним позитивним настроєм, переважанням нормальної самооцінки, спокійною поведінкою в діяльності.

5. Отримані в результаті обробки показники свідчать про позитивну зміну рівня тривожності, що дозволяє оцінити істинність гіпотези дослідження.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи дану роботу, варто відзначити її основні положення. Проаналізувавши дослідження вирішили, що під тривожністю у даному дослідженні розумітимемо відносно стійку емоційну освіту, засновану на підвищеній схильності до занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Як і будь-яке інше складне психологічне утворення, тривожність характеризується складною будовою, що включає когнітивний, емоційний та операційний компоненти. Причиною виникнення тривожності, як правило, є порушення сімейних відносин і варті дитини.

Дитина старшого дошкільного віку у період воєнного стану відрізняється ще більшими фізичними та психічними можливостями. Їй характерний стрімкий розвиток усіх психічних процесів (пам'ять, мислення, увага, уява). На цьому віковому етапі у деяких дітей спостерігається розвиток тривожності, але дана характеристика ще не стає стійкою, часто вона ситуативна.

Варто зазначити, що було виділено дві педагогічні умови, які, мають сприяти корекції тривожності дітей дошкільного віку. Арт-терапія є одним з ефективних засобів розвитку дітей дошкільного віку. Ця методика широко використовують у психолого- педагогічної корекції тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану. Як основні види арт-терапії, які використовуються, у корекційній роботі з дітьми виділяють такі як: ізотерапія, ігротерапія, фототерапія, пісочна терапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія.

Важливу роль корекції тривожності дітей дошкільного віку грає безпосередню участь і взаємодія батьків. Необхідність цієї роботи підкреслюється як законом «Про освіту». Варто зазначити, що взаємодія з батьками відбувається із застосуванням різних як традиційних, так і нетрадиційних форм роботи. Експериментальна робота здійснювалася на базі «Дитячий садок № 3. Для проведення експерименту було сформовано експериментальну групу (ЕГ) у віці 5-6 років у кількості 25 осіб, а також участь брали батьки у кількості 26 осіб.

В рамках дослідження нами було розроблено програму, яка включала два напрямки: робота з дітьми щодо зниження рівня тривожності та робота з батьками. У

рамках першого напрямку нами було проведено 20 занять із дітьми старшого дошкільного віку у період воєнного стану. У ході занять ми використовували такі форми роботи як: драматерапія, вокалотерапія, ізотерапія, казкотерапія, фототерапія, ігротерапія, тілесна терапія. У процесі реалізації другого напрямку нами було проведено 8 заходів із батьками. У ході роботи з батьками використовувалися такі методи активізації батьків як: "Мозковий штурм", "Реверсійна мозкова атака, або Розніс", "Список прикметників та визначень", "Асоціації", "Колективний запис", "Запис на аркушах", "Евристичні питання", "Міні-експеримент".

В експериментальній роботі нами використовувалися такі методики: тест тривожності Р. Темпл, В. Амен, тест А.І. Захарченко оцінку рівня тривожності дитини. В результаті дослідження перевірили ефективність апробації програми на практиці дошкільної організації. Було проведено повторне дослідження, в ході якого було виявлено, що порівняно з констатуючим експериментом кількість дітей високого та середнього рівнів відповідно на 8% та 32% та кількість піддослідних з низьким рівнем збільшилась на 40%. Збільшилася кількість батьків, які стали більш уважними до своєї дитини, почали виявляти більший інтерес до її настрою та внутрішнього стану. Таким чином, всі завдання дослідження вирішено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004.
2. Белкіна-Ковальчук О. В. Формування критичного мислення учнів початкових класів у процесі навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09; Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. Луцьк, 2006. 21 с.
3. Бондарук І. П. Формування критичного мислення дев'ятикласників у процесі навчання історії : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Ірина Петрівна Бондарук ; Ін-т педагогіки НАПН України. К., 2012. 276 с.
4. Вакулич В. Державна інформаційна політика як механізм реалізації інформаційної функції сучасної держави. Публічне управління: теорія та практика. 2014. Вип. 1. С. 97–107.
5. Власенко Т. В. Медіа-дискурс у суспільстві ризику (український контекст). Сучасне суспільство. 2015. Вип. 1(1). С. 11–19.
6. Вовк Т. В. Технологія розвитку критичного мислення як засіб формування особистості учня. Педагогічна майстерня. 2012. № 2 (14).
7. Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : наук.-метод. посібник; за наук. ред. О. І. Пометун. Харків, 2007. 190 с.
8. Галлін Деніел С., Манчіні Паоло. Сучасні медіасистеми: три моделі відносин ЗМІ та політики (пер. з англ. О. Насика). Київ : Наука, 2008. 320 с.
9. Гончаренко Т. Тривожна дитина. Психолог. 2004. № 5. С. 4–5.
10. Гупан Н. Формування критичного мислення учнів у процесі навчання прав людини. Психологопедагогічні проблеми сільської школи : збірник наук. праць Уманський держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. Умань, 2008. № 27.
11. Гурковський В. І. Організаційно-правові засади забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в контексті дослідження функціонування традиційних і конвергентних медіа. Ефективність державного управління. 2014. Вип. 40. С. 116–125.

12. Дементієвська Н. П. Стратегії розвитку навичок критичного мислення учнів при оцінюванні ресурсів Інтернету, Програма спецкурсу підвищення кваліфікації викладачів системи після- дипломної педагогічної освіти, Проект Світового банку «Рівний доступ до якісної освіти в Україні» [Електронна публікація], опубліковано 2008 р.
13. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти затверджений постановою КМУ від 23.11.2011 № 1392.
14. Іванов В. Основні теорії масової комунікації і журналістики: Навчальний посібник. За науковою редакцією В. В. Різуна. К.: Центр Вільної Преси, 2010, 258 с.
15. Ліпман М. Чим може бути критичне мислення. Вісник програм шкільних обмінів. 2006. № 27. С. 17-23.
16. Лубкович І. М. Місце українських медій в інформаційній війні 2013–2014 рр. Наукові записки Інституту журналістики. 2014. Т. 56. С. 182–187.
17. Мак-Люен М. Галактика Гутенберга [Текст] : становлення людини друкованої книги; пер. з англ. В. І. Постнікова, С. В. Єфремова. К. : Ніка-Центр, 2001. 464 с
182. Мід Д. З точки зору соціального біхевіориста [Текст]; пер. з англ. та передм. Т. Корпало. К. : Український Центр духовної культури, 2000. 374 с.
19. Міністерство інформаційної політики України. URL: <http://mip.gov.ua/content/proekti-yaki-realizovani-za-pidtrimki-mip.html>.
20. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на 75 здобуття наук.ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2006. 20 с.
21. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М.Омельченко, З.Г. Кісарчук. К.: Шк.. світ, 2011. 112 с.
22. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підруч. для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. 574 с.

23. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. Психолог. 2003. № 2. С. 6–9.
24. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 302- 313.
25. Смола Л. Є. Інформаційна війна в контексті розвитку комунікаційних технологій. Гілея: науковий вісник. 2015. Вип. 102. С. 375–377.
26. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 1999. 19 с.
27. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1999. 242 с.
28. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
29. Строяновський В. В. Актуальні питання удосконалення системи кібернетичної безпеки України. Науково-інформаційний вісник Академії національної безпеки. 2015. №1–2. С. 147–155.
30. Технологія змішаного навчання в системі відкритої післядипломної освіти: підручник /за заг. ред. В. В. Олійника, ред. кол.: С. П. Касьян, Л. Л. Ляхоцька, Л. В. Бондаренко; ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2019. 196 с.
31. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с

32. Тягло О. Післямова до статей Метью Ліпмана і Марка Вайн-стейна. Вісник програм шкільних обмінів. 2006. № 27. С. 26-27.
33. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.
34. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2010. 20 с.
35. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2010. 20 с.
36. Хачумян Т. І. Формування критичного мислення студентів вищих навчальних закладів засобами інформаційних техно-логій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09. Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. Х., 2005.
37. Чаплак Я. В. Роль критичного мислення у творчих пошуках «внутрішнього камертону душі» особистості, 2011, № 4
38. Чорній М.М. Інтеграційні характеристики структурних компонентів міжособистісних взаємин в учнівському колективі підлітків та готовності майбутнього учителя до їх формування. Освіта регіону. 2010, № 1. С. 179-183.
39. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка", 2017. С. 215-226.
40. Шамне А. В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності. Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, за ред. С.Д. Максименка. Т. XI. Частина 3. Київ, 2009. С. 460-467.
41. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. Вісник. Х., 2006, №16. С.166-177.

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

43. Cathelat , B., & Cadet, A. (1976). *Publicité et société*. Payot: PBP.

44. Cooley C. H. *The significance of communication //Reader in Public Opinion and Communication/Ed. by Berelson B., Janowitz M.-NY. -1953.*

45. Lazflrsfeld, P., & Merlon, R. (1948). *Mass Communication, popular taste and organized social action*. New York: Harper and Brothers.

46. Masuda, Y. (1983). *Infomation Society as Postindustrial Society/Wash/World Future*.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

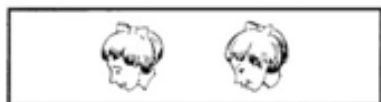
Протокол дослідження рівня тривожності дітей старшого дошкільного віку у період воєнного стану

Малюнок	Вираз	Вибір	
		Веселе обличчя	Сумне обличчя
1. Гра з молодшими дітьми			
2. Дитина і мати з немовлям			
3. Об'єкт агресії			
4. Одягання			
5. Гра зі старшими дітьми			
6. Укладання спати на самоті			
7. Умивання			
8. Догана			
9. Ігнорування			
10. Агресивність			
11. Збирання іграшок			
12. Ізоляція			
13. Дитина з батьками			
14. Їжа на самоті			

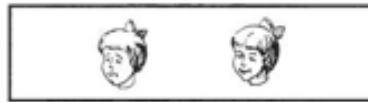
Стимулюючий матеріал до тесту тривожності (Р. Темпл, В. Амен)

Зображення до тесту для дівчаток

1



2



3



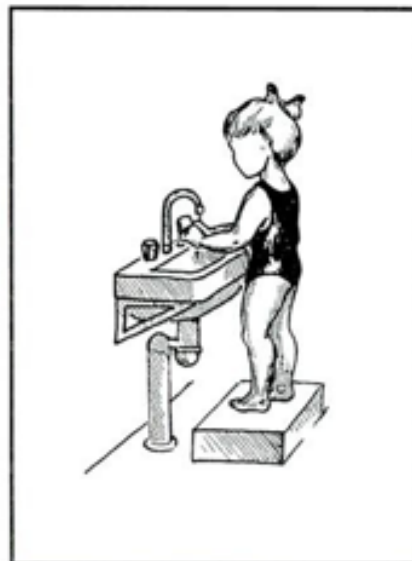
4



8



1



01



е

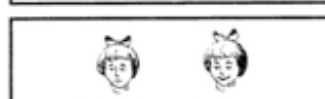


Продовження ДОДАТКА Б

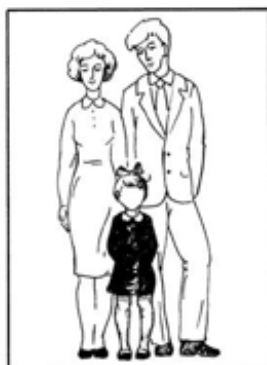
11



12



13

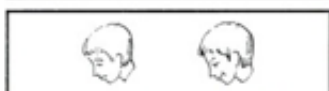


14

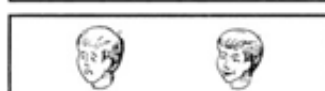


Картинки для хлопчиків

1

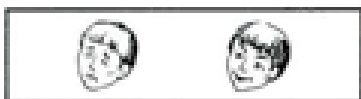
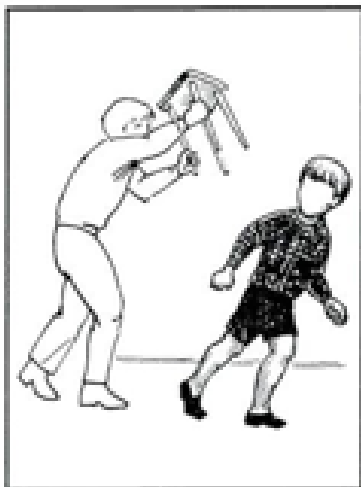


2



Продовження ДОДАТКА Б

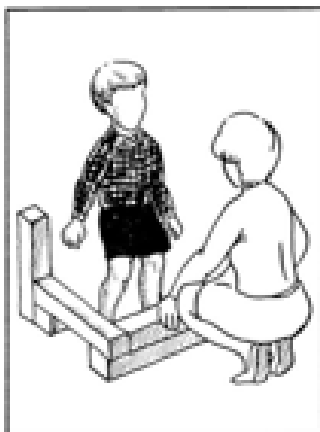
3



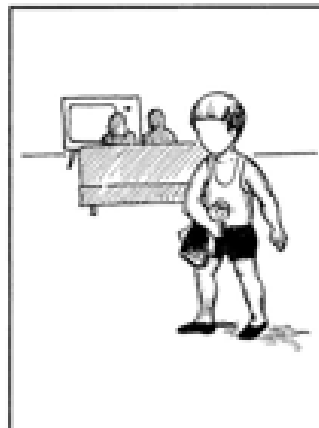
4



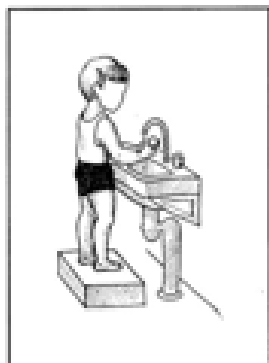
5



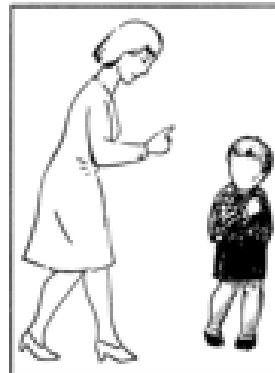
6



7



8



Продовження ДОДАТКА Б

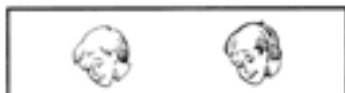
9



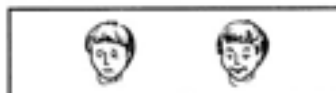
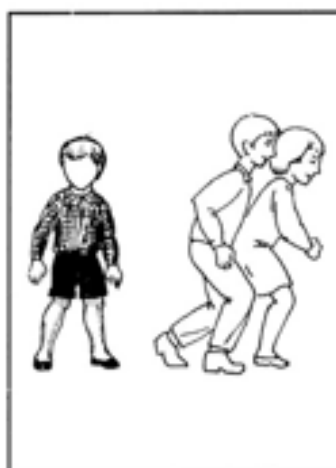
10



11

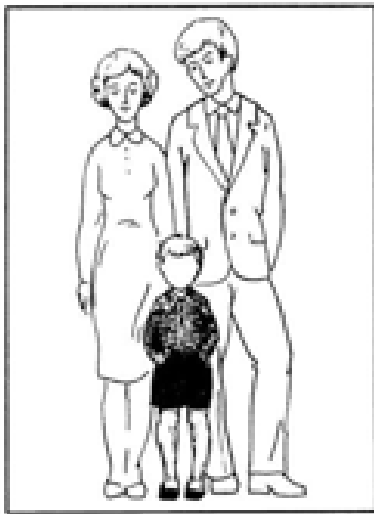


12

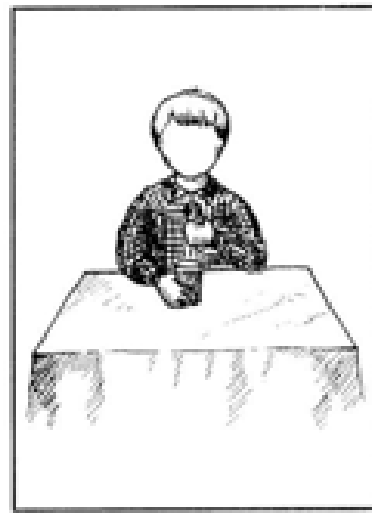


Продовження ДОДАТКА Б

13



14



Тест А.І. Захарченко на оцінку рівня тривожності дитини

Інструкція Уважно прочитайте ці твердження та оцініть, настільки вони характерні для вашої дитини. Якщо це виражено - ставте "+", якщо цей прояв зустрічається періодично, ставте "0", якщо відсутня "-".

Запитання анкети:

Ваша дитина:

Легко засмучується, багато переживає, все надто близько приймає до серця.

Щойно – у сльози, плаче навзрид чи ниє, бурчить, не може заспокоїтися.

Капризує ні з того ні з сього, дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти.

Більш ніж часто ображається, дме, не переносить жодних зауважень.

Вкрай нестійкий у настрої, аж до того, що може сміятися та плакати одночасно.

Все більше сумує та засмучується без видимої причини.

Як і в перші роки, знову смокче палець, соску, все крутить у руках. Довго не засинає без світла та присутності поруч близьких,

неспокійно спить, прокидається. Не може відразу прийти до тями вранці.

Стає підвищено збудливим, коли потрібно стримувати себе, або загальмованим і млявим під час виконання завдань.

З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових, невідомих чи відповідальних ситуаціях.

Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях та вчинках.

Дедалі швидше втомлюється, відволікається, неспроможна сконцентрувати увагу тривалий час.

Все важче знайти з ним спільну мову, домовитися: стає сам не свій, без кінця змінює рішення або йде в себе.

Починає скаржитися на головний біль увечері або біль у ділянці живота вранці; не рідко блідне, червоніє, потіє, турбує свербіж без видимої причини, алергія, подразнення шкіри.

Знижується апетит, часто й довго хворіє; підвищується без причин температура; часто пропускає дитячий садок або школу.

Можливі варіанти відповідей:

- цей пункт виражений і зростає останнім часом – 2 бали;

- цей пункт проявляється періодично – 1 бал;

Продовження ДОДАТКА В

- Цей пункт відсутній – 0 балів.

Підраховується сума балів і робиться висновок про наявність неврозу або схильність до нього.

Від 20 до 30 балів – невроз.

Від 15 до 20 балів – невроз був чи буде найближчим часом.

Від 10 до 15 - нервовий розлад, але не обов'язково досягає стадії захворювання.

Від 5 до 9 балів – необхідна увага до цієї дитини.

Менше 5 балів - відхилення несуттєві і є виразом вікових особливостей дитини, що проходять.

Шкала тривожності Спілбергера (STAI) адаптована Ю. Л. Ханіним

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

STAI: клінічна значимість

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

Шкала тривоги Спілбергера: опис

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Продовження ДОДАТКА Г

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за під завданнями.

Продовження ДОДАТКА Г

Низько тривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, відсвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Шкала ситуативної тривожності

№	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місце	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4

Продовження ДОДАТКА Г

15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Шкала особистої тривожності

№	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як інші	1	2	3	4
5	Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4

Продовження ДОДАТКА Г

8	Очікування труднощів дуже турбує вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У вас буває нудьга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь які дрібниці відволікають і хвилюють вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про нього забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу :

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ особистісна тривожність визначається по ключу :

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$$

ДОДАТОК Д**Шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)**

Ім'я	Кількість балів	Рівень тривожності
A-1	31	помірний
A-2	45	високий
A-3	45	високий
A-4	31	помірний
A-5	35	помірний
A-6	33	помірний
A-7	21	низький
A-8	47	високий
A-9	29	низький
A-10	34	помірний
A-11	45	високий
A-12	31	помірний
A-13	15	низький
A-14	45	високий
A-15	27	низький
A-16	49	високий
A-17	25	низький
A-18	38	помірний
A-19	47	високий
A-20	35	помірний
A-21	45	високий
A-22	44	помірний
A-23	31	помірний
A-24	45	високий
A-25	31	помірний