

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна
« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024 р.

**ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ
ТА СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-23-1
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Кирюшенко Катерини Євгеніївни

Керівник канд. психол. наук, доцент
кафедри практичної психології
Шаповал І. М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кирюшенко Катерина Євгеніївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Кирюшенко К. Є. ._____

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ТА СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ОСОБИСТОСТІ | |
| 1.1. Поняття тривожності у сучасній психології | 7 |
| 1.2. Самооцінка як показник розвитку особистості..... | 14 |
| 1.3. Вплив тривожності на самооцінку та соціальний статус особистості . | 19 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ТА СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ОСОБИСТОСТІ | 24 |
| 2.1. Організація та процедура дослідження..... | 24 |
| 2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження..... | 27 |
| РОЗДІЛ 3. ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ | 34 |
| 3.1. Обґрунтування корекційної програми зниження рівня тривожності особистості..... | 34 |
| 3.2. Оцінка ефективності корекційного впливу | 38 |
| ВИСНОВКИ..... | 41 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 44 |
| ДОДАТОК..... | 50 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистість – це складна психосоціальна система, компоненти якої динамічно взаємопов'язані. Підлітковий вік – це період, коли особистість перебуває у стані дисбалансу, коли вікові кризи порушують рівновагу між різними сферами психіки, розширюється різноманітність подальших траєкторій розвитку і система виходить на якісно інші формотворчі рівні. Особливу увагу дослідники приділяють базовим компонентам особистості, їх взаємозв'язку та взаємовпливу. Такими компонентами є, насамперед, ядро особистості як системи: самооцінка, Я-концепція, мотивація та потяги. Оскільки особистість є продуктом соціалізації і вплив соціуму є визначальним (згідно з культурно-історичною теорією Л. Виготського), то об'єктом дослідження є соціальний статус, міжособистісні стосунки, рівень асертивності та інші психосоціальні конструкти.

Драматизм підліткового віку полягає в необхідності вибору ціннісних орієнтацій, визначенні своєї компетентності та відповідності вимогам соціуму, в той час як досвід, знання та навички підлітка ще недостатні. Це призводить до підвищеної тривожності та складних емоційних переживань. Це призводить до зниження самооцінки та соціального статусу, девіантної поведінки, підвищення агресивності, появи негативного «Я» в системі «Я-концепції» та інших негативних наслідків. Своєчасне виявлення тривожних підлітків за допомогою комплексної психологічної діагностики та впровадження розвивальних і корекційних втручань може допомогти захистити підлітків від наслідків емоційних травм і зберегти баланс між різними сферами психіки на наступних вікових етапах.

Тривога посідає особливе місце серед негативних переживань людей, часто призводячи до зниження працездатності та продуктивності, а також до труднощів у спілкуванні. Люди з високим рівнем тривожності можуть згодом

зіткнутися з низкою фізичних захворювань. Зрозуміти феномен тривоги та її генезу дуже складно. У стані тривоги людина зазвичай переживає не одну емоцію, а комбінацію різних емоційних станів, кожен з яких впливає на соціальні відносини, фізичний стан, сприйняття, мислення і поведінку.

Саме тому вивченню цього феномену присвячено багато наукових досліджень (М. Мід, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерн, Е. Еріксон, Ж. Піаже, З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Е. Ейдемільер та ін.). Разом з тим, важливим у психології залишається питання взаємозв'язку тривожності, самооцінки та соціального статусу у підлітковому віці: «Вплив тривожності на самооцінку та соціальний статус особистості в групі».

Мета дослідження полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні й експериментально-діагностичній перевірці виникнення тривожності та її впливу на самооцінку та соціальний статус особистості в групі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи особливостей прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці.
2. Здійснити емпіричне дослідження структурних показників тривожності, самооцінки та соціального статусу у підлітків.
3. Розробити корекційну програму, орієнтовану на зниження рівня тривожності у підлітків.

Об'єкт дослідження: особистість підлітка як психосоціальна система.

Предмет дослідження: зв'язки між особистісною тривожністю, самооцінкою і соціальним статусом підлітка як інтегральними особистісними властивостями.

Методи і методики дослідження. Для виконання поставлених завдань дослідження були використані теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення; методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних.

Емпіричні методи: психологічне спостереження за підлітками освітньому процесі, «Шкала самооцінки ситуаційної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; методика визначення рівня

самооцінки М. Будассі, метод соціометричних виборів Дж. Морено; статистично-математичні методи: методи описової статистики.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають положення про підхід до вивчення закономірностей психічного розвитку; наукові психологічні принципи про особливості розвитку психіки; принцип становлення і розвитку особистості у процесі навчання та виховання.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів практичними психологами закладів загальної середньої освіти.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося з січня 2023 року по квітень 2023 року на базі Криворізької гімназії № 68 Криворізької міської ради. У дослідженні брали участь учні 8-х класів у кількості 25 осіб.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 64 джерела; ілюстрована 5 рисунками та 6 таблицями; вміщує 2 додатки, загальний обсяг роботи становить 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ТА СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття тривожності у сучасній психології

На сьогоднішній день феномен тривоги і тривожності є однією з найбільш досліджуваних проблем суспільства. У вітчизняній літературі, на відміну від західної, досліджень з проблем тривоги і тривожності досить мало. Це обумовлено як соціальними причинами, так і тим впливом, який справили на розвиток західної громадської і наукової думки такі напрямки, як психоаналіз, екзистенціальна філософія, психологія і психіатрія.

Вивчення тривоги і тривожності почалося в ХХ столітті і триває досі, уточнюючи новими вивченими аспектами, заглиблюючись у все вужчі теми. Так З. Фрейд, Р. Мей, Ф. Перлз вивчали поняття тривоги в широкому сенсі, вдаючись в теоретичні основи виникнення даного феномена з точки зору психології. Трохи пізніше такі вчені як Дж. Тейлор, Ч. Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін підходили до питання вивчення тривоги і тривожності з точки зору прикладної психології, розробивши методики для вимірювання цих індивідуальних особливостей особистості. Ще пізніше вивчення феномена тривоги поглибилося в конкретні сфери застосування: А. М. Прихожан вивчала тривожність у дітей і підлітків, Ю. Л. Ханін досліджував тривогу в спорті.

Безсумнівно, варто розрізняти поняття «тривоги» і «тривожності». Тривожність, на відміну від тривоги, є особистісною рисою, що відображає відмінність у окремих індивідів порога чутливості до різних стресових ситуацій.

Тривожність відноситься до прояву емоційної сфери людини. Емоції і почуття відбивають реальну дійсність через форму переживань. Емоційну

сферу людини, в сукупності, утворюють переживання різних форм почуттів (емоцій, настроїв, стресів і ін.).

К. Ізард запропонував класифікацію, відповідно до якої виділяються похідні і фундаментальні емоції. Фундаментальні, це широкий діапазон емоцій типу презирство, гнів, інтерес-хвилювання, здивування, радість, страх, горе-страждання, вина, сором, відраза. Всі інші, це похідні. Тривожність, як комплексне емоційний стан, виникає із з'єднання і поєднання таких фундаментальних емоцій, як: гніву, страху, провини, інтересу-збудження [17].

Ч. Спілбергер відзначав, що незважаючи на смислове відмінність, категорію «тривога» багато дослідників вживають у двох значеннях, які, незважаючи на взаємозв'язок, в понятійному відношенні абсолютно різні. Це відноситься до тривоги, як властивості особистості і як психічний стан.

У першому випадку тривожність, як властивість особистості, як риса характеризується відносно сформованої схильністю людини до сприйняття загрози своєму «Я» в різноманітних ситуаціях і реагування на них ростом стану тривоги [67].

У другому випадку дана категорія вживається для пояснення неприємних емоційних станів, які проявляються у вигляді суб'єктивних відчуттів напруги, очікування розвитку подій за несприятливим шляху. Даний стан виникає в ситуації загрози, невизначеності або небезпеки (очікування агресивної реакції або негативної оцінки; загрози своєму престижу, самоповазі або сприйняття негативного ставлення до себе) і частіше викликано неусвідомленням джерела небезпеки.

А. М. Прихожан тривожність розглядає як пережитий емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неблагополуччя і можливої загрози небезпеки [44].

С.Л. Рубінштейн визначаючи тривожність, називав її якоюсь схильністю людини переживати тривогу або той емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності і небезпеки і характеризується очікуванням небажаність розвитку подій [47].

У психологічній енциклопедії дано визначення тривожності, як схильності індивіда переживати тривогу, яка характеризується низькими показниками порога прояви реакції тривоги: основному параметрі індивідуальних відмінностей [42]. Тривожність – це суб'єктивне прояв неблагополуччя особистості. Тривога є емоційним станом, які виникають при ситуаціях невизначеності і небезпеки і виражається в несприятливому передчутті розвитку подій. Страх від тривоги відрізняється реакцією на реальну загрозу, тоді як тривожність є генералізованим, дифузним або безпредметним страхом. Тривожність у людини зазвичай пов'язана з очікуваними невдачами соціальної взаємодії, які обумовлені несвідомими джерелами небезпеки. Тривожність для суб'єкта не тільки є спонукальним мотивом, що страхує його про майбутню небезпеку, а й спонукає його до активного вивчення навколишньої дійсності, з установкою визначення цього загрозливого предмета. Вона проявляється в станах: невпевненості в собі; безпорадності; перебільшенні загрозливого характеру і могутності цього предмета. Тривога, на поведінковому рівні, проявляється в дезорганізаційних порушеннях спрямованості та продуктивності діяльності людини. Країни, що розвиваються неврози, механізмом яких є тривога, формуються в результаті тих протиріч, які є в будові людської психіки (недостатнього морального обґрунтування мотивів, завищених домагань і т.п.), все це може сприяти виникненню неадекватного переконання про наявність загрози для людини з боку інших людей, власних дій, тіла тощо [38, с. 175-180].

А. М. Прихожан вважає тривогу найважливішим проявом емоцій. На її думку тривожність розглядається як реакція на ситуацію що характеризується невизначеністю і несе в собі потенційну загрозу і небезпеку. «По суті, тривога багато в чому нагадує почуття голоду» [44, с. 39]. Людина може бути хороброю і активною перед великою небезпекою, але відчувати себе абсолютно беззахисною в стані тривоги. Тривога і страх це реакція виникає на небезпеку, але страх пов'язаний з безпосередньою очевидною і об'єктивною небезпекою, тоді як при тривозі вона прихована і носить суб'єктивний

характер. Виходячи з цього, реакція страху, в більшій чи меншій мірі, відповідає рівню небезпеки, тоді як при тривозі ця реакція непорівнянна, оскільки містить і уявні загрози [18].

Проведений аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок про те, що тривожність може виступати як окремим фактором, так і проявом інших факторів, наприклад, емоційної нестійкості або депресії.

При розгляді тривожності необхідно враховувати широту кола об'єктів, що викликають цей стан. Одні люди турбуються, тривожаться з найрізноманітніших випадків, ці люди як би завжди «налаштовані» на такий стан, а інші люди його переживають тільки щодо певних об'єктів або в певних ситуаціях.

Таким чином, тривожність - це «психічний стан яке може бути викликаний ймовірними або можливими неприємностями, раптовістю, зміною звичної обстановки і діяльності, затримкою бажаного і приємного і яке виражається в переживаннях мають специфічний характер (зворушеннях, побоюваннях, порушеннях спокою і ін.) і реакціях» [16, с. 237-239].

Почуття і думки, власні потреби, ситуація, що склалася, своєрідності особистісної тривожності визначають виникає ситуацію і її когнітивну оцінку людиною. Дана оцінка призводить до певних емоцій (автономна нервова система активується і посилюється ситуаційна тривожність разом з очікуваними можливими невдачами). Через механізми зворотного зв'язку інформація про це надходять в кору головного мозку, впливаючи на потреби, почуття і думки людини [20].

Можна зробити висновок, що людська діяльність, в ситуації породжує тривожність, визначається силою ситуаційної тривожності, ефективністю контрзаходів, що знижують її, а також точністю когнітивної оцінки ситуації.

Аналізуючи теоретичну частину досліджуваних понять, можна зробити висновок, що феномен тривоги і тривожності є однією з головних проблем, що вивчалися сучасної психології та соціології.

У підлітковому віці відбувається розвиток почуттів дитини, вони стають більш свідомими і мотивованими, змінюється форма прояву емоцій та їх вираження в поведінці. У розвитку особистості школяра, значення системи почуттів, що формується, зростає [33]. Саме в цьому віці починає з'являтися тривожність.

Істотні труднощі для дитини є зміною соціальних відносин. Переважно, на емоційну напруженість і тривожний стан впливає зміна навколишнього оточення, звичних умов і ритму життя, відсутність близьких людей.

Даний стан тривоги визначають як генералізоване відчуття невизначеної загрози. Очікування небезпеки поєднується з почуттям невідомості, у зв'язку з чим дитина не в змозі пояснити, чого саме вона побоюється.

Відомо, що підвищена чутливість може стати причиною виникнення тривожності, проте не всі діти з високим рівнем сензитивності стають тривожними. Багато що залежить від впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, у зв'язку з якими дитина починає відчувати тривогу, а вона, у свою чергу, здатна закріпитися і перерости в стабільну особистісну освіту – тривожність.

На думку А. М. Прихожан, причинами тривожності можуть бути зовнішні джерела тривожності: сімейне виховання, шкільна успішність, взаємовідносини з учителем, та внутрішньоособистісне джерело: внутрішній конфлікт, емоційний досвід [44].

Чинники сімейного виховання є центральною причиною тривожності, насамперед це стосунки між матір'ю та дитиною [37]. При відкиданні, неприйнятті матір'ю дитини, через відсутність можливості задовольнити потреби в любові, ласці та захисті, у нього виникає тривога. Відчуваючи умовність материнської любові, у дитини виникає страх. Незадоволення потреби у коханні буде спонукати дитину добиватися її задоволення будь-якими способами [46].

Симбіотичні відносини дитини з матір'ю можуть також призвести до дитячої тривожності, коли мати намагається убезпечити дитину від труднощів і неприємностей життя, відчувається єдиним цілим із дитиною. Вона захищає

дитину від неіснуючих, уявних небезпек, таким чином «прив'язуючи» дитину до себе. Це призводить до того, що дитина починає відчувати занепокоєння, хвилюється, боїться, легко втрачається, коли залишається без матері. Розвиваються пасивність і залежність натомість активності та самостійності.

Простежується взаємозв'язок тривожності із різноманітними порушеннями у відносинах дорослих до дитини. Це то, можливо гіперопіка і гіпоопіка, завищені очікування і вимоги, яким дитина відповідати неспроможна, чи повне потурання, також сюди відносять порушення відносин дорослих друг з одним і дорослих зі старшими дітьми [46].

Велика кількість літературних джерел (К. Ізард, Д. Берне, Ф. Перлз та ін.) показує, що переживання, яке викликане розмовою дитини з роздратованим дорослим, веде до глибинної, «безоб'єктивної» тривожності. Під час такої розмови дитина відчуває гострий дискомфорт, в основі якого почуття провини, причину якої дитина зрозуміти не може.

Коли в основі виховання закладені завищені вимоги до дитини, які непосильні для дитини, або вони викликають у неї труднощі під час їх виконання, тривожність може бути викликана почуттям побоювання, що вона не впорається або зробить не так, як потрібно. Також тривожність може породжуватися почуттям страху відступу від і правил, яких слідує покарання і осуд, встановлених дорослими [50].

Внутрішній конфлікт, пов'язаний з ставленням до себе, самооцінкою, виділяється як найважливішого джерела тривожності. Комплекс гострих емоційних переживань, викликаних конфліктністю самооцінки, означає напружене прагнення успіху, з метою збереження високого рівня домагань і низького уявлення про свої можливості, через який виникають постійні сумніви у своїй діяльності, і відсутня можливість її правильної оцінки. Внутрішній конфлікт завжди є причиною виникнення тривожності, коли прагнення та бажання дитини суперечать один одному.

Запам'ятовування несприятливих, неуспішних подій служать накопиченню несприятливого емоційного досвіду підлітковому віці [10].

Зазначені особливості впливають на характер переживання тривоги як безпредметного, створюють свого роду силове поле, через яке відбувається привласнення негативної модальності всьому оточенню, що безпосередньо сприймається, і переносить його в майбутнє.

Відносини з близькими дорослими і ситуація в сім'ї, що провокують у дитини в цьому віці переживання постійним психологічним мікротравм і формують стан афективної напруженості та занепокоєння, яке носить реактивний характер. Він постійно відчуває незахищеність, відсутність опори у близькому оточенні та у зв'язку з цим безпорадність. У таких дітей є ранимість, вони дуже чутливі до того, як ставляться до них оточуючі. Все це призводить до накопичення негативного емоційного досвіду і виявляється у відносно стійкому переживанні тривожності [54].

Діти, що у умовах військового конфлікту, виявляються заручниками складної ситуації. Будучи найбільш незахищеними верствами населення, вони найгостріше реагують на процеси адаптації, опинившись у складній ситуації. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності (страх, сум, гнів тощо). Однак слід пам'ятати, що не тільки військова екстремальна ситуація впливає на виникнення психогенних порушень у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості особистості дошкільника також здатні впливати на емоційні реакції і стани, що виявляються. Порушуючи нормальне життя дитини, психічна травма, яку дитина відчуває, виявляється для неї складною травматичною подією .

Перебуваючи в екстремальній ситуації, людина безперервно використовує фізіологічні та психологічні адаптивні механізми свого організму. Слід зазначити, що екстремальний стан, в якому знаходиться людина, може сприяти залученню ресурсів людини, так і призводити до погіршення здоров'я і психічної стійкості [50]. Таким чином, можна визначити, що військовий конфлікт може спричинити різні тривожні стани.

Таким чином, тривожність підлітків можуть викликати зовнішні конфлікти, що походять від батьків, а також внутрішні – від самої дитини. Тривожних дітей не залишає почуття занепокоєння, вони живуть у постійній напрузі, відчуваючи, що будь-якої миті можуть зіткнутися з невдачами, причому навіть у тих ситуаціях, які не несуть для них жодної загрози. У підлітковому віці виникнення тривожності відбувається внаслідок фрустрації потреби у надійності, відчутті захисту із боку оточення і виражається незадоволеністю саме потреби, яку можна розглядати у цьому віці як провідну. У цей час тривожність є функцією несприятливих взаємин із близькими дорослими, і є особистісним утворенням.

1.2. Самооцінка як показник розвитку особистості

Самооцінка (емоційно-оцінний компонент самосприйняття) – це сукупність знань про себе і ставлення до себе. Самооцінка у навчальній діяльності – це порівняння свого реального та ідеального «Я», суб'єктивне ставлення до результатів свого навчання та свого становища в колективі [15].

Самооцінка не є природженою, спочатку властивою особистості. Вона формується у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Самооцінка дає можливість оцінити ефективність своїх ресурсів, перерозподілити їх і використовувати свої сильні сторони. Численні дослідження свідчать про те, що учні з високою самооцінкою щодо своїх навчальних здібностей більш наполегливі, прикладають більше зусиль і внутрішньо більш зацікавлені у навчанні та високих результатах.

М. Боришевський описує чотири фактори, що визначають рівень самооцінки особистості. По-перше, дійсний (реальний) досвід особистості, що є результатом власних дій. Якщо індивід, як правило, успішно справляється з впливом на його самооцінку. І навпаки, повторювані невдачі знижують рівень самооцінки. При цьому слід мати на увазі, що залежність між рівнем самооцінки та успішністю не завжди носить прямо пропорційний характер [1].

Опосередковуючим чинником у цьому разі виступає така характеристика особистості як локус контролю. Ставлення до допущених помилок, до власних промахів, недоліків у навчанні – найважливіший показник самооцінки особистості. Учні з переважним зовнішнім локусом контролю схильні пояснювати свої успіхи у навчанні переважно зовнішніми факторами. Перевага внутрішнього локусу контролю свідчить про готовність індивіда приймати відповідальність за свої невдачі і промахи.

По-друге, вторинний досвід, який передбачає порівняння своїх результатів з іншими. Порівнюючи власні оцінки з оцінками своїх однокласників, учень отримує уявлення про рівень власної компетентності.

По-третє, ставлення оточуючих. Умовою формування адекватного уявлення своєї особистості є сприйняття та аналіз своєї поведінки з погляду інших людей. Адекватність і об'єктивність оцінки з боку вчителя та інших учнів є обов'язковою умовою процесу формування установки на оцінку своїх можливостей і досягнень – одного з основних компонентів самооцінки.

По-четверте, емоційний стан індивіда, рівень його активації. Емоційне самопочуття індивіда залежить від того, які взаємини склалися в нього з оточуючими людьми, чи відповідає він вимогам, які йому пред'являються, інакше кажучи, від того, наскільки задовольняється його самопочуття у позитивній оцінці.

Численні дослідження (О. Є. Гуменюк, О. А. Дудник, О. О. Олійник) дозволяють зробити висновок, що самооцінка відіграє важливу роль у процесі навчання. Учні, що мають адекватну самооцінку, активні, винахідливі, з інтересом і самостійно шукають помилки у своїх роботах, вибирають завдання, що відповідають їх можливостям. Після успіху у розв'язанні задачі вибирають таку ж або складнішу. Після невдачі перевіряють себе чи беруть завдання менш важке [26].

О. О. Олійник зазначає, що позитивна Я-концепція визначається трьома факторами: впевненістю в прихильності інших, впевненістю у власних здібностях і почуттям власної гідності. Самооцінка відображає ступінь

розвитку самоповаги, почуття особистої цінності та позитивного образу «Я» [34, с.97-101].

Самооцінка – це оцінка свого потенціалу, а рівень домагань – стереотип тактики цілепокладання та вибору цілей. Формування самооцінки, важливого компонента самосприйняття, впливає на всі аспекти професійної діяльності, включаючи задоволеність собою, самоприйняття, самоповагу і позитивне ставлення до себе, і залежить від задоволеності очікуваннями досягнень.

Деякі дослідники (Б. В. Зейгарник, Р. Стенберг) вважають, що зріла особистість характеризується здатністю розділяти ці тенденції в процесі діяльності. Це пов'язано, головним чином, з тим, що успіх або невдача в конкретній діяльності сприймається як конкретна невдача, а не як злам самооцінки в цілому [40].

Домагання у навчанні – це бажання досягти певного рівня навчальної діяльності. Характеризуючись потребою в досягненні, успіх у навчанні передбачає розгляд обставин досягнення як привабливого чинника, реалістичний рівень домагань, впевненість в успіху, готовність до відповідальності, наполегливість, задоволення від виконання роботи і прагнення до розумного ризику. Коли очікування недостатньо високі, рішення приймаються категорично, і спостерігається яскраво виражена орієнтація на власний досвід як основне джерело інформації про інших. Коли очікування низькі, люди відмовляються приймати відповідальні рішення. Рівень домагань визначається самооцінкою в минулому (ретроспективна самооцінка), в теперішньому (актуальна самооцінка) і в майбутньому (потенційна та ідеальна самооцінка).

На самооцінку у навчальній діяльності впливають характер навчальної діяльності та отримані в ній результати, а також значущість особистісних рис індивіда і оцінюваної якості. Самооцінка студента ґрунтується не тільки на думці про нього, що склалася в колективі, а й на попередньому досвіді.

Самооцінка є більш надійним предиктором зусиль і продуктивності навчальної діяльності студентів, коли похвала не залежить від результатів

роботи. Студенти з низькою самооцінкою схильні виправдовувати себе, коли зазнають невдачі, тоді як студенти з високою самооцінкою більш впевнені у власній цінності. Завищена самооцінка знижує продуктивність студента і формує комплекс самовираження.

Учні з високою самооцінкою роблять узагальнюючі висновки про свій характер після досягнення хороших результатів, тоді як студенти з низькою самооцінкою роблять висновки після невдач у виконанні завдань. Учні з високою самооцінкою здатні зосередитися на поставленому завданні під час вирішення проблем. Учні з низькою самооцінкою переймаються власними почуттями та очікуваннями, а також реакцією інших людей на їхні невдачі. Низька самооцінка гальмує пізнавальну діяльність людини, спрямовану на самопізнання.

Самооцінка є центральним елементом самосприйняття особистості і пов'язана з ціннісним ставленням до себе, своїх навчальних якостей і досягнень. Самооцінка, як механізм саморегуляції, задіяна у всіх сферах діяльності.

С.Л. Рубінштейн пише: «Справжня особистість проявляється в самосприйнятті, усвідомленні себе як «Я», як суб'єкта своєї діяльності». Іншими словами, самооцінка людини визначається тим, що вона робить для суспільства як суспільний індивід; на думку С. Л. Рубінштейна, це свідоме суспільне ставлення до праці лежить в основі самосвідомості особистості [47].

Чим нижча самооцінка, тим гірше людина думає про себе порівняно з іншими. Вони очікують, що ті, хто з ними спілкується, будуть висміювати, обманювати і принижувати їх. Щоб захистити себе, вони будують навколо себе стіну недовіри. Такі люди не можуть об'єктивно сприймати світ, а тому не можуть приймати правильні рішення.

Досвід невдач поступово накопичується і людина починає відчувати себе негідною світу. Люди з високою самооцінкою можуть довіряти собі і робити свідомий вибір. Вони здатні самостійно оцінювати ситуації і робити правильний вибір, спираючись на власний досвід, а не на думку інших.

На нашу думку, на навчальну діяльність впливає параметр самооцінки. Рівень самооцінки впливає на рівень цілей і діапазон планів суб'єкта. Адекватна самооцінка учня визначає ступінь розбіжності між рівнем домагань і реальним рівнем виконання діяльності, точність цілепокладання і відповідну емоційну реакцію на різні результати діяльності. Завищена самооцінка призводить до постановки цілей, які не відповідають можливостям студента, високої орієнтації на успіх, ігнорування необхідної інформації та недокладання значних зусиль для досягнення цілей. Низька самооцінка призводить до пасивності, страху перед відповідальністю, схильності ставити перед собою легкі цілі та завдання і передбачати невдачі. Неадекватна самооцінка заважає фахівцям повністю реалізувати свій потенціал у професійній діяльності [50].

Люди з позитивною Я-концепцією, як правило, більш толерантні до інших. Вони також рідше зазнають невдач, ніж люди з низькою самооцінкою, оскільки здатні виконувати завдання більш ефективно. Багато людей з низькою самооцінкою вважають за краще братися за легкі завдання, тому що вони можуть бути впевнені в успіху.

Самооцінка займає центральне місце в довільній саморегуляції і визначає напрямок і рівень активності людини, її ставлення до світу, людей і самої себе.

Вона також впливає на розвиток особистості, діяльність, поведінку та стосунки з іншими, виконує координуючу та захисну функцію. Самооцінка відображає рівень задоволеності або незадоволеності собою, рівень самоповаги, усвідомлення своїх успіхів і невдач та створює основу для досягнення певного рівня цілей, рівня особистих прагнень.

Люди з високою самооцінкою більш оптимістичні, ніж ті, хто має низьку самооцінку, і більш впевнені у своїх силах, що дозволяє їм успішно вирішувати проблеми. Такі люди менш схильні до стресу і тривоги, більш позитивно сприймають навколишній світ і себе в ньому. Достатня самооцінка дає людині відчуття морального задоволення і підтримує її гідність як

людської істоти. Основи самосприйняття закладаються в дитинстві і можуть впливати на весь хід життя.

Таким чином, самооцінка у навчальній діяльності розглядається як співвідношення між реальністю та ідеалом «Я-учень» у порівнянні з реальністю, і формується в результаті процесу самооцінки (в контексті навчальної діяльності в порівнянні з іншими і самим собою).

Основна ідея концепції суб'єкта та його діяльності полягає в тому, що людина та її дух формуються і проявляються в діяльності. Згідно з принципом єдності свідомості і діяльності, діяльність людини визначає формування свідомості і самопізнання, психічних процесів і властивостей людини, які, в свою чергу, є регуляторами її діяльності та умовами її належного виконання.

1.3. Вплив тривожності на самооцінку та соціальний статус особистості

Психологічна корекція підліткової самооцінки та особистісної тривожності включає роботу не тільки з безпосередніми проблемними точками (занижена або завищена самооцінка, високий рівень тривожності), але й з опосередкованими особистісними особливостями підлітків, які так чи інакше взаємопов'язані з ними.

Так, І. В. Рашковська емпірично підтвердила взаємозв'язок самооцінки підлітків та їхнього рівня комунікативних здібностей: підлітки із заниженою самооцінкою не лише менш товариські, а й мають труднощі у встановленні контакту, підтримки розмови, розуміння почуттів та суджень співрозмовника. Такі результати ґрунтуються на тому, що самооцінка підлітків формується під впливом оцінок інших людей, які пізнаються під час взаємодії та спілкування [45].

Продовжуючи визначати взаємозв'язок самооцінки з особливостями взаємодії з оточуючими, цікавими нам результатами дослідження виявилися у О. Є. Гуменюк, яка передбачала взаємозв'язок статусного становища в

колективі та самооцінки. Як виявилось, те, як оцінюють підлітка у колективі, може змінити його власну думку про себе. Автор говорить про те, що «якщо самооцінка підлітка нестійка в соціумі, коли його постійно оцінюють не з кращого боку, якщо потреба у самоповазі та повазі оточуючих залишається нереалізованою, відбувається внутрішньоособистісний конфлікт, який у свою чергу переросте у міжособистісний». Тому автор дійшла висновку необхідності пошуку того колективу, який надасть йому соціально-психологічний статус, відповідний адекватній самооцінці дитини [14].

Нарешті, М. М. Тесленко говорить про те, що до стійкої заниженої самооцінки у підлітків, а також до неконструктивних форм поведінки, зниження психоемоційного благополуччя, негативних особистісних змін наводить високий рівень особистісної тривожності [57].

Що ж до опосередкованих чинників підліткової особистісної тривожності, то Є. М. Калюжна, внаслідок проведеного емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та успішності у навчальній діяльності, встановила таке. Високий рівень тривожності підлітків поєднується з високою успішністю і низькою успішністю в навчальній діяльності, однак і відсутністю здатності ставити перед собою цілі та шукати шляхи їх досягнення. Серед навчальних мотивів їм кращі отримання позитивної оцінки. Крім того, автор говорить про те, що такі підлітки неадекватно реагують на критику, погано вступають у контакт із оточуючими, не вміють протистояти та говорити «ні». Підлітки із середнім рівнем тривожності навчаються з метою отримання знань та набуття позитивного соціального статусу, адекватно оцінюють себе та свої можливості. Для низького рівня тривожності представників підліткового віку характерний високий рівень розвитку мети, а мотиви навчальної діяльності стосуються отримання хорошої оцінки та визнання оточуючих. Такі підлітки товариські, легко сприймають критику, їх самооцінка адекватна, успішність навчальної діяльності перебуває в рівні, тоді як успішність - низькому чи середньому рівні [18].

На рівень тривожності дітей, зокрема підлітків, за твердженням С.О. Ставицької є взаємовідносини з однолітками. Для тривожних дітей однолітки видаються як небезпечні, домінантні, ненадійні, проте саме від однолітків найбільше вони залежні. Інакше кажучи, несприятливе спілкування призводить до виникнення тривожності, навпаки, тривожність підлітків визначає особливості такого спілкування [51].

Важливо помітити згідно з О. В. Сторож, що внутрішня конфліктність, самооцінка, «Я – концепція» також постають в один ряд як фактори, що визначають дитячу тривожність. Високий тривожний стан викликаний несприятливим емоційним досвідом, який може бути утворений внаслідок різноманітних причин, серед яких і розглядаємо орієнтацію дітей в оцінці своєї поведінки на оцінку оточуючих і разом з цим переживання почуття невизначеності [53].

Варто зазначити, що для нас особливий інтерес становлять емпіричні дослідження про взаємозв'язок особистісної тривожності підлітків із самооцінкою, оскільки підтвердження кореляції виправдовує розробку цілісної комплексної програми занять із підлітками.

Так, М. М. Тесленко розглядала співвідношення особистісної тривожності та самооцінки і дійшла висновку, що «підвищена особистісна тривожність у підлітків призводить до формування неадекватної самооцінки, найчастіше заниженої, регулярного занепокоєння, внутрішньої напруги, роздратування, замкнутості або навпаки відкритого конфлікту [57,с.105-115]. При середньому рівні самооцінки та помірній ситуативній тривожності для вибірки підлітків відзначаються такі результати виявлення їхнього взаємозв'язку: високому рівню ситуативної тривожності відповідають низькі показники рівня самооцінки, тобто. показники самооцінки підлітків корелюють із значеннями ситуативної тривожності» [57,с.105-115].

Цікавим для нас є дослідження Д. І. Киріченко, яким також було емпірично вивчено взаємини особистісної тривожності та самооцінки підлітків із соціальним статусом у групі. Було визначено, що різкі зміни у

соціальному статусі, точніше відкидання, призводить до постійної тривоги з її дратівливістю, замкненістю, скритністю, а також до заниженої самооцінки. Якщо говорити про найбільш вподобаних у групі підлітків, то вони відрізняються високою, адекватною самооцінкою. Взаємозв'язок між особистісною тривожністю і самооцінкою, з одного боку, і соціальним статусом групи підлітків з іншого, було визначено автором, як статистично значуща і виражалася так: що нижчий соціальний статус підлітка, то вище рівень тривожності і нижчий самооцінка. Високий рівень тривожності і низька самооцінка, своєю чергою, тягнуть у себе проблеми зі спілкуванням з підлітками, зниження соціального статусу групи [19].

М. М. Тесленко стверджує, що самооцінка та тривожність мають складний та взаємний зв'язок. З одного боку, висока адекватна самооцінка сприяє низькому рівню загальної та шкільної тривожності, а при неадекватній, нестійкій (як низькій, так і високій) самооцінці виникає ймовірність формування та закріплення підвищеного рівня тривожності. З іншого боку саме підвищена тривожність впливає на самооцінку, оскільки вона негативно позначається як у успішності навчання, і на взаєминах з однолітками, вчителями, що, своєю чергою, призведе до зниження самооцінки і подальшому зміцненню тривожності [57,с.105-115].

На основі наданих висновків психолог провела дослідження про взаємозв'язок тривожності та самооцінки на прикладі молодших школярів, та підтвердила результатами свої припущення про наявність інших, зовнішніх факторів чи внутрішніх властивостей особистості, через які взаємопов'язані самооцінка та тривожність.

Таким чином, аналіз результатів наукових досліджень про взаємозв'язок тривожності та самооцінки, а також їх взаємозв'язки з іншими особистісними особливостями нададуть нам можливість розробити ефективну комплексну програму для роботи з підлітками за виявленими проблемними точками. Зокрема, можна зазначити, що необхідно до змісту програми включити вправи, завдання, теоретичні аспекти, що стосуються регуляції та контролю

емоційного стану підлітків, навчання ефективної міжособистісної комунікації, навичок самопрезентації тощо.

Таким чином, визначення взаємозв'язку підліткової самооцінки та особистісної тривожності, а також виявлення опосередкованих особистісних особливостей підлітків створюють сприятливий ґрунт для розробки та реалізації комплексної роботи з підлітками. У свою чергу, ознайомлення з досвідом розробки програми корекції самооцінки та тривожності, а також методами, включеними до програми, сприятиме ефективному наповненню змісту програми та її дієвості під час проведення.

Таким чином, формування самооцінки у підлітковому віці виходить з зовнішньої оцінки оточуючих, на ситуаціях життєдіяльності, у яких перебуває підліток. Своєю чергою особистісна тривожність, як психологічна характеристика підлітків, багато чому визначає як його емоційний стан, а й у цілому поведінка, результати діяльності. Аналіз проведених досліджень взаємозв'язку досліджуваних понять підлітків показав необхідність включення до корекційної програми підвищення самооцінки та підвищення тривожності роботи з іншими особистісними особливостями підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЧИННИКА ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ТА СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та процедура дослідження

Емпіричний етап дослідження спрямований на вивчення взаємозв'язку між особистісною невпевненістю, самооцінкою та соціальним статусом молодих людей у групі однолітків. Ця мета визначається наступними завданнями:

- 1) визначити рівень особистісної невпевненості підлітків;
- 2) дослідити рівень самооцінки підлітків та їхній статус у класі;
- 3) виявити особливості взаємозв'язку між особистісною тривожністю, самооцінкою та соціальним статусом підлітків
- 4) проаналізувати та інтерпретувати отримані емпіричні дані, сформулювати висновки.

Емпіричне дослідження було проведено з використанням наступних методів і діагностичних методик:

- 1) «Шкала самооцінки ситуаційної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;
- 2) методика визначення рівня самооцінки М. Будассі,
- 3) метод соціометричних виборів Дж. Морено;
- 4) статистично-математичні методи: методи описової статистики.

Дослідження проводилося з січня 2023 року по квітень 2023 року на базі Криворізької гімназії № 68 Криворізької міської ради. У дослідженні брали участь учні 8-х класів у кількості 25 осіб.

Програма була розроблена з урахуванням вікових особливостей підлітків, містить невеликі за обсягом діагностичні методики, які одночасно достатньо інформують щодо досліджуваних параметрів.

У процесі емпіричного дослідження було використано такий діагностичний інструментарій.

1. Методика Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності», яка дозволила виявити рівень реактивної та особистісної тривожності респондентів.

Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна дозволяє визначити рівень реактивної та особистісної тривожності, як індивідуальний показник чутливості до стресу і як рису особистості, що характеризується схильністю випробуваного в тій чи іншій мірі відчувати в більшості ситуацій страх, побоювання.

Текст складається з двох шкал по 20 речень, кожна з яких оцінює окремо реактивну та особистісну тривожність. Досліджуваним дається наступна інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наступних речень і закресліть відповідну цифру праворуч, залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Правильних або неправильних відповідей немає, тому, будь ласка, не замислюйтеся над цим». При інтерпретації результатів слід звернути увагу на показники рівня тривожності:

- До 30 балів - низький рівень тривожності;
- Від 30 до 45 балів - середній рівень тривожності
- Понад 45 балів - високий рівень тривожності.

2. Методика дослідження самооцінки С. Будассі. Мета цього методу - кількісно виразити рівень самооцінки.

Інструкція для учасників опитування: спочатку з 20 перелічених слів виберіть слово, яке є найбільш образливим для вас. Поставте навпроти цього слова цифру 1 (у колонці «ідеал»). Далі виберіть слово з найбільш образливими якостями з тих, що залишилися, і поставте навпроти нього цифру 2. Те саме робимо нижче. Далі з тих же слів виберіть ту характеристику, яка найменш характерна для вас. Потім у колонці «справжнє Я» поставте навпроти цієї якості цифру 1. Потім з решти 19 слів виберіть якості, які найменше на вас схожі, і поставте навпроти цього слова цифру 2.

Обробка результатів:

У колонці d записати різницю між даними в колонках 1 і 2 (від більшого числа відніміть менше); у колонці d2 піднесіть цю різницю до квадрата. Потім підсумуйте цифри в колонці d2.

Самооцінка визначається за формулою Роджерса (з використанням коефіцієнта рангової кореляції): $r = 1 - (6\sum d^2 / (n^3 - n))$, де d - різниця рангових чисел, а n - кількість характеристик, що розглядаються.

Інтерпретація даних.

Менше 0,2 – занижена самооцінка, 0,2-0,6 – адекватна самооцінка, 0,6 і вище – завищена самооцінка. Таким чином, чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вища самооцінка, і навпаки. Коефіцієнт від 0,4 до 0,6 свідчить про адекватну самооцінку.

3. Дослідження соціометричного статусу учнів (метод Дж. Морено). Соціометричні вимірювання використовуються для діагностики міжособистісних стосунків та аналізу соціальних зв'язків у групі. Він вивчає неформальні зв'язки та опосередковано досліджує психологічний клімат у групі [12]. Основна ідея полягає в тому, що кожен підліток повинен вибрати члена групи, якому він надає перевагу. Існують параметричні та непараметричні версії цієї методики. Іншими словами, введення "соціометричних обмежень" обмежує кількість варіантів вибору для кожного учасника, що підвищує надійність отриманих даних і полегшує їх статистичну обробку.

Для аналізу результатів емпіричного дослідження було використано математичний метод обробки даних, а саме комп'ютерну програму статистичної обробки STATISTICA. Для розрахунків використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

Проаналізуємо результати проведеного дослідження.

Результати діагностики рівня особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

| Показники | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
|-------------------------|----------------|-----|-----------------|-----|----------------|----|
| | кількість | % | кількість | % | кількість | % |
| Особистісна тривожність | 8 | 32% | 15 | 60% | 2 | 8% |
| Реактивна тривожність | 5 | 20% | 18 | 72% | 2 | 8% |

Результати діагностики підлітків досліджуваної групи дозволяють зробити наступний аналіз:

- 72% мають середній рівень реактивної тривожності, 20% - високий рівень і 8% - низький рівень, що свідчить про те, що більшість учнів класу не відчують тривоги, нетерплячості та стресу від процесу діагностики;

- 60% учнів мають середній рівень особистісної тривожності, 32% - високий і 8% - низький. Ці дані свідчать про те, що більше половини респондентів здатні адекватно справлятися зі складними життєвими ситуаціями та вирішувати їх, не піддаючись паніці. Учні з високим рівнем особистісної тривожності частіше, ніж з високим рівнем ситуативної тривожності, сприймають зміни у звичному оточенні як потенційно загрозливі та такі, що викликають тривогу. Однакове співвідношення підлітків з низьким рівнем ситуативної та особистісної тривожності пояснюється тим, що це одні й ті самі особи.

На основі табличних даних нами побудована діаграма (рис. 2.1).

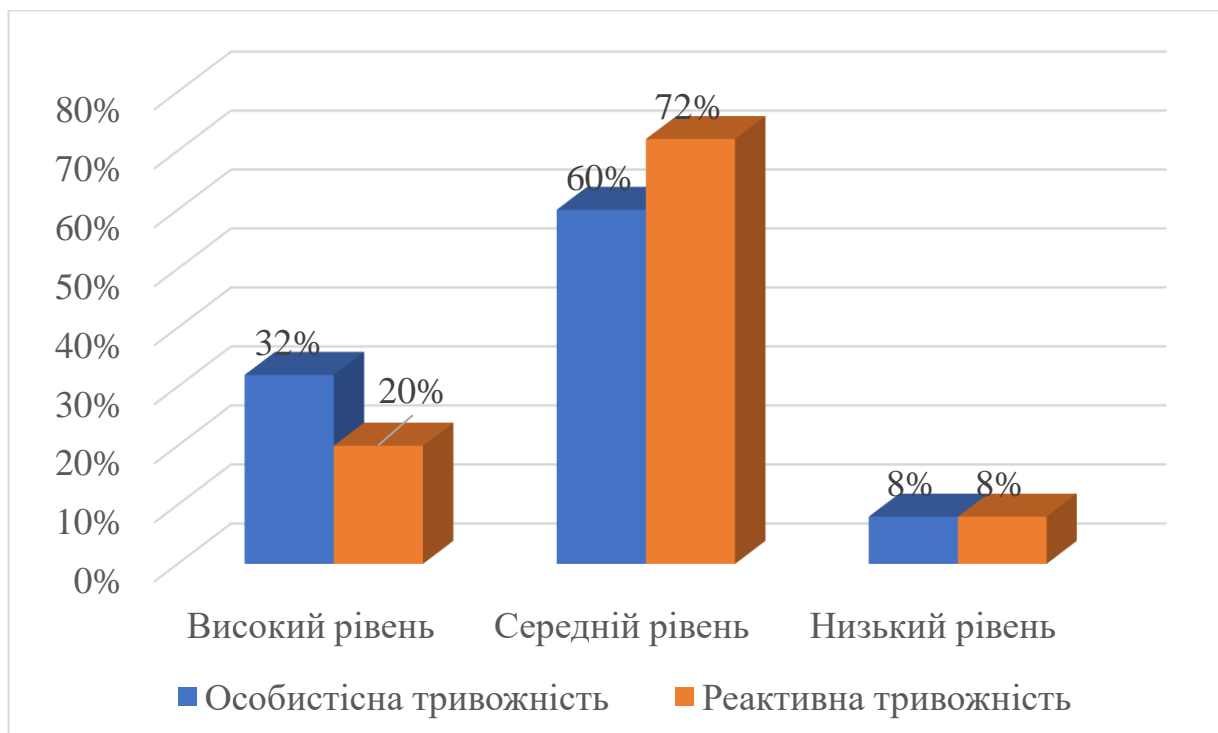


Рис. 2.1. Рівні ситуативної та особистісної тривожності підлітків на констатувальному етапі

Методика визначення рівня самооцінки М. Будассі.

За результатами діагностики самооцінки молоді були отримані наступні дані (табл. 2.2, рис. 2.2).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження особливості самооцінки за методикою Будассі (констатувальний етап).

| Рівень самооцінки | | | | | |
|---------------------|-----|----------------------|-----|---------------------|-----|
| Занижена самооцінка | | Адекватна самооцінка | | Завищена самооцінка | |
| кількість | % | кількість | % | кількість | % |
| 7 | 28% | 12 | 48% | 6 | 24% |

Так, у досліджуваній групі було виявлено наступне.

- 48% учнів мають середній рівень самооцінки. Тобто вони приймають і поважають себе, цікавляться собою та мають симпатію до себе;

- 24% учнів мають високу самооцінку, тобто вони впевнені в собі, самодостатні, мають значну емпатію до себе та не схильні до самокритики; та
- 28% учнів мають низьку самооцінку, тобто їм бракує впевненості та самоповаги, вони непослідовні у своїй поведінці та мають труднощі з позитивним сприйняттям себе.

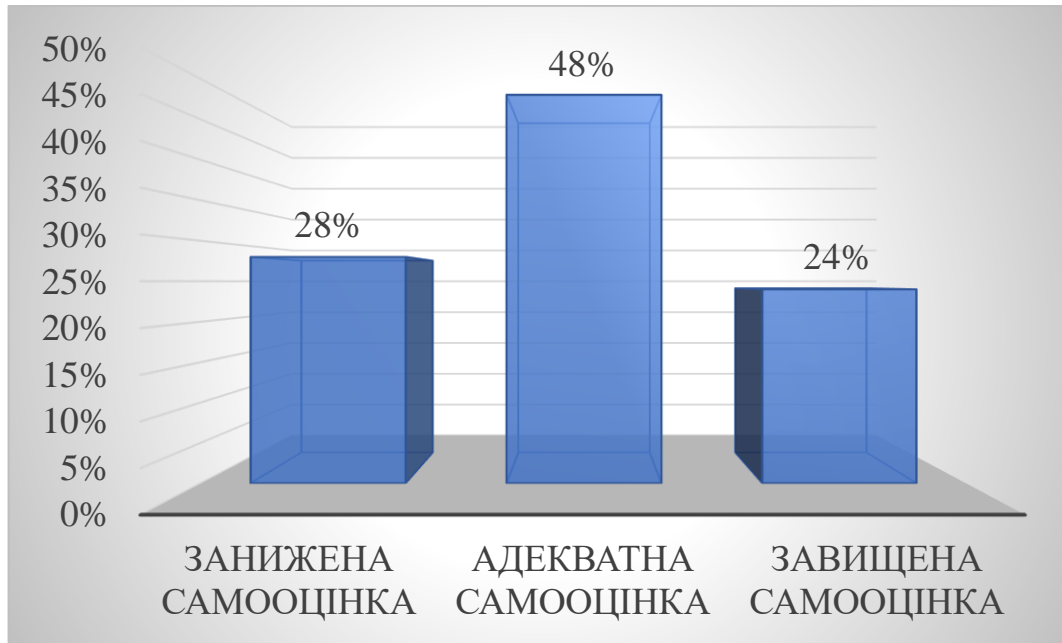


Рис. 2.2. Результати вимірювання рівня самооцінки підлітків (констатувальний етап)

Метод соціометричних виборів Дж. Морено. Соціометричні методи використовуються для діагностики міжособистісних стосунків та аналізу соціальних зв'язків у групах. Він вивчає неформальні зв'язки та опосередковано досліджує психологічний клімат у групі.

Основна ідея полягає в тому, що кожен підліток повинен вибрати члена групи, якому він надає перевагу. Існують параметричні та непараметричні версії цієї методики. Іншими словами, вводяться «соціометричні обмеження», які обмежують кількість варіантів, доступних для кожного учасника, що підвищує надійність отриманих даних і полегшує їх статистичну обробку. Результати дослідження розміщені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Результати дослідження за методикою Дж. Морено
(констатувальний етап)**

| Статус | Кількість | % |
|---------------------|------------------|----------|
| Знехтувані | 2 | 8% |
| Неприйняті | 6 | 24% |
| Прийняті | 11 | 44% |
| Мають перевагу | 3 | 12% |
| Соціометричні зірки | 3 | 12% |

За результатами дослідження виявлено:

- 8% учнів мають низький соціометричний статус і є так званими «знехтуваними». Це означає, що вони не користуються авторитетом у групі, виключені з об'єднань за інтересами і взагалі не бажають спілкуватися. Такі молоді люди зазнають знущань з боку однолітків;

- 24% учнів мають низький соціометричний статус і є так званими «неприйнятими». У цьому випадку група не приймає конкретного учня через те, що він чи вона дуже відрізняється від інших учнів. Наприклад, він може бути відмінником, членом певної субкультури або мати унікальні інтереси, нетипові для цього класу. У цій вибірці коефіцієнт задоволеності своїм статусом у класі коливається від 0 до 0,5;

- 44% учнів були визначені як такі, що мають нормальний соціологічний статус у групі, так звані «прийняті» учні, які позитивно спілкуються один з одним, мають спільні інтереси і є досить авторитетними в групі. Коефіцієнт задоволеності своїм статусом у класі для цієї вибірки вище 0,5;

- 12% учнів мають соціометричний статус вище середнього. Ці ті учні, які «мають перевагу», а не «соціометричними зірками», але вони мають великий вплив на однокласників, їх поважають і зазвичай не звинувачують у їхніх невдачах. Задоволеність своїм статусом у класі коливається від 0,75 до 1;

- 12% учнів мають високий соціометричний статус, так звані «соціометричні зірки». Це учні, яких обирали частіше.

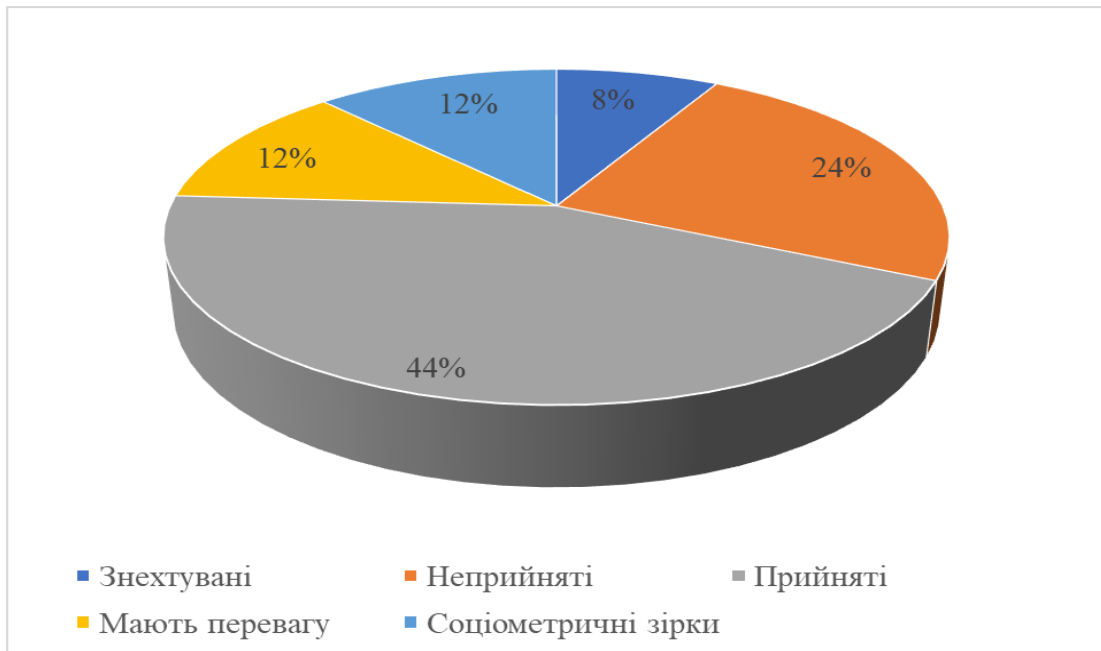


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою Дж. Морено (констатувальний етап).

Узагальнені результати за трьома методиками розміщено у таблиці 2.4.

Для аналізу результатів емпіричного дослідження використовувався математичний метод обробки даних, а саме комп'ютерна програма статистичної обробки STATISTICA. У розрахунках використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Для визначення рівня статистичної значущості зв'язку між особистісною тривожністю та самооцінкою підлітків було висунуто такі статистичні гіпотези

H_0 : Особистісна тривожність не впливає на самооцінку підлітків;

H_1 : Особистісна тривожність впливає на самооцінку підлітків.

Отже, були проведені статистичні розрахунки, і коефіцієнт кореляції між тривожністю та самооцінкою склав $g = -0,542$ (двосторонній рівень значущості 0,25, ступінь свободи 1,36). Іншими словами, цей зв'язок є обернено корельованим і помірним. Гіпотеза H_1 приймається: особистісна тривожність впливає на самооцінку підлітків. При цьому підвищена особистісна тривожність знижує рівень самооцінки досліджуваних.

Таблиця 2.4.

Узагальнені результати за трьома методиками

| № | Рівень тривожності | Рівень самооцінки | Статус у групі |
|----|--------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 2 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 3 | Високий | Занижена | Мають перевагу |
| 4 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 5 | Низький | Завищена | Мають перевагу |
| 6 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 7 | Високий | Занижена | Мають перевагу |
| 8 | Середній | Завищена | Знехтувані |
| 9 | Високий | Занижена | Соціометричні зірки |
| 10 | Високий | Занижена | Прийняті |
| 11 | Високий | Адекватна | Неприйняті |
| 12 | Середній | Адекватна | Неприйняті |
| 13 | Високий | Занижена | Неприйняті |
| 14 | Середній | Занижена | Знехтувані |
| 15 | Середній | Завищена | Неприйняті |
| 16 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 17 | Високий | Занижена | Неприйняті |
| 18 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 19 | Низький рівень | Завищена | Соціометричні зірки |
| 20 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 21 | Середній | Завищена | Соціометричні зірки |
| 22 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 23 | Середній | Завищена | Неприйняті |
| 24 | Середній | Адекватна | Прийняті |
| 25 | Середній | Адекватна | Прийняті |

Для того, щоб визначити ступінь зв'язку між особистісною тривожністю та статусом підлітка в групі однолітків, було висунуто такі статистичні гіпотези.

H_0 :: особистісна тривожність не впливає на статусну позицію підлітка в групі однолітків;

H_1 : особистісна тривожність впливає на статусну позицію підлітка в групі однолітків.

Статистична обробка даних показала, що коефіцієнт кореляції між тривожністю та статусом у групі становить 0,178 (двосторонній рівень значущості 0,25, ступінь свободи 1,36). Цей зв'язок є надзвичайно слабким і

прямим. Отже, гіпотеза H_0 приймається: особистісна тривожність не впливає на статус підлітка в групі однолітків.

Підсумовуючи, можна сказати, що математичний аналіз отриманих діагностичних даних підтверджує, що лише особистісна тривожність і самооцінка мають сильний вплив один на одного. При цьому підвищення однієї змінної супроводжується зниженням іншої. Між досліджуваними показниками виявлено кореляційні зв'язки різної сили. Наприклад, зв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою є сильним та оберненим. Тобто зростання тривожності супроводжується зниженням самооцінки учнів. Водночас зв'язок між особистісною тривожністю та соціальним статусом підлітків вкрай слабкий і майже відсутній.

РОЗДІЛ 3. ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування корекційної програми зниження рівня тривожності особистості

Здійснена нами корекційна робота ґрунтувалась на отриманих результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які дозволили дійти висновків про те, що низький рівень тривожності сприяє підвищенню самооцінки, підвищенню впевненості у собі, покращенню самопочуття, комунікативності.

На думку А. М. Прихожан, робота щодо зниження тривожності повинна бути орієнтована на фактори, що впливають на розвиток особистості та на специфічні характеристики оточення, які можуть стати причиною виникнення тривожності або сприяти її закріпленню в певному віці.

Авторка вважає, що як профілактика, так і корекційна робота мають включати три взаємопов'язані напрямки:

Психологічне просвітництво дорослих, які оточують підлітка (батьків та педагогів), із поясненням причин та наслідків тривожності, навчання способам допомоги дітям у подоланні тривожних станів.

Безпосередня робота з підлітками: профілактика повинна зосереджуватися на оптимізації областей, що спричиняють «піки» тривожності в різні вікові періоди, а в корекції – враховувати індивідуальні «зони уразливості» кожного підлітка.

Створення психологічно безпечного середовища, яке сприяє розвитку у підлітка відчуття захищеності та міжособистісної надійності.

Важливим елементом у боротьбі з тривожністю є вироблення індивідуальних моделей поведінки для складних ситуацій. Також необхідно підготувати підлітків до нових обставин, знижуючи невизначеність через детальне пояснення ситуації, обговорення труднощів та навчання конструктивним способам поведінки. Доцільно проводити попереднє «програвання» важливих ситуацій (наприклад, іспитів).

Профілактика тривожності у підлітків включає такі напрямки:

Психологічне просвітництво батьків. Дорослі повинні допомогти підліткам відчувати себе впевнено та захищено. Високі вимоги до дитини і постійне невдоволення нею можуть викликати тривожні переживання. Конфлікти в сім'ї також сприяють розвитку тривоги. Важливо формувати у дітей почуття власної значущості та компетентності.

Розвиток впевненості має базуватися на створенні та реалізації індивідуальних критеріїв успіху. Підлітків треба навчити справлятися з труднощами і невдачами, виробити ефективні моделі поведінки в складних ситуаціях, передбачати можливі проблеми та застосовувати конструктивні способи їх вирішення.

Розвиток фізичної активності шляхом навчання методам зняття внутрішнього напруження та рухової свободи.

На основі проведеного дослідження була створена програма корекційної роботи з підлітками з низькою самооцінкою та підвищеною тривожністю. Метою цієї програми є оптимізація рівня самооцінки та тривожності, шляхом вирішення наступних завдань: ознайомлення з теоретичними аспектами самооцінки та тривожності; розвиток аналітичних навичок у оцінці своїх можливостей та здібностей; зміцнення впевненості підлітків у собі, розвиток бажання до саморозвитку; навчання методам зниження тривожності в стресових ситуаціях у школі; навчання ефективним комунікаційним навичкам.

У таку комплексну роботу ми включили 15 занять тривалістю 1 годину зі школярами, які проводились у формі тренінгу. Також нами були використані такі методи, як, гештальт - підхід, поведінкова терапія та арттерапія, а також елементи психодрами, як найбільш допустимі та сприяють ефективному розвитку необхідних нам якостей, навичок та умінь у підлітковому віці. Так, за допомогою вибраних методів підлітки на практичному досвіді освоювали теоретичні та практичні знання, вміння та навички, більш відкрито висловлювали власні почуття, відпрацьовували навички злагодженої роботи в команді, ефективної комунікації.

Таблиця 3.1

Тематичний план корекційної програми

| № заняття | Мета заняття |
|------------|---|
| Заняття 1. | знайомство з учасниками тренінгу, ознайомлення з процедурою проведення занять, зниження емоційної напруги, розширення інформації про членів групи, формування групової згуртованості |
| Заняття 2 | теоретичне ознайомлення з поняттям «самооцінка», її рівнів, сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки, підвищити самооцінку та значимість у колективі |
| Заняття 3 | теоретичне ознайомлення з поняттям «тривожність», її прояв у різних ситуаціях, основних ознаках, |
| Заняття 4 | навчання адекватного сприйняття себе та своїх можливостей, корекція самооцінки, зняття напруги у взаємодії з іншими, формування позитивного ставлення себе, прийняття себе |
| Заняття 5 | розвиток навичок аналізу своєї поведінки, рефлексії, усвідомлення звучання свого імені з боку як частини своєї особистості |
| Заняття 6 | підвищення впевненості у собі, відпрацювання навичок упевненої поведінки, підвищення самооцінки, побудова колективного уявлення про впевнену людину, рефлексію наявних якостей впевненої людини, |
| Заняття 7 | розвиток вміння ставити перед собою цілі, прагнення саморозвитку, усвідомлення можливості бути тим, ким забажаєш, тренування навички планування та позитивного настрою на день, розвитку вміння цілепокладання та усвідомлення важливості саморозвитку для досягнення цілей |
| Заняття 8 | вироблення вміння аналізувати та контролювати емоційні стани, навчання свідомості свого емоційного стану, класифікація емоційних станів, аналіз своїх емоцій |
| Заняття 9 | розвиток стресостійкості, навчання самоконтролю в стресовій конфліктній ситуації, навчання прийомів зняття стресової напруги, навчання діяти за умов стресу, не втрачаючи здібностей концентрувати увагу проблемі |
| Заняття 10 | навчання навичку зниження тривоги, виявлення ситуацій, що є для учасників тренінгу тривожними, усвідомлення суб'єктивності в оцінюванні рівня тривожності різних ситуацій, навчання навичку зниження тривоги за рахунок усвідомлення дихання, зняття емоційної напруги та необґрунтованого занепокоєння |
| Заняття 11 | ознайомлення та практичне освоєння способів боротьби з необґрунтованою тривожністю, навчання боротьби з тривожністю шляхом створення позитивного настрою на поточну проблему, навчання боротьби з тривожністю шляхом ретельного планування та продумування своїх дій у тривожній ситуації, навчання способу відновлення внутрішнього занепокоєння |
| Заняття 12 | розвиток уміння ефективної самопрезентації, розвивати впевненість у собі, мотивацію до різних видів діяльності, допомогти учасникам тренінгу більше дізнатися один про одного, тренування впевненої поведінки та підвищення самооцінки учасників, навчання навичкам самопрезентації |
| Заняття 13 | навчання навичкам конструктивного спілкування, навчання способам висловлювати негативні емоції стосовно іншого та адекватно |

| | |
|------------|---|
| | сприймати критику, навчання навичку висловлюватися від імені, не приховуючи негативних емоційних переживань, розвиток навички невербального спілкування |
| Заняття 14 | формування навичок зниження тривожного стану в різних ситуаціях у шкільному середовищі, формування навичок зниження тривожного стану в різних ситуаціях у шкільному середовищі |
| Заняття 15 | закріплення пройденого на заняттях, отримання зворотного зв'язку, показати, що помилка може приносити користь, зробити навичку позитивного погляду на досконалі помилки, скоординувати отримані знання всіма учасниками |

Мета корекційної роботи: підвищити самооцінку та значимість у колективі, формування позитивного ставлення себе, прийняття себе, навчання навичку зниження рівня тривоги

Завдання корекційної роботи:

- 1) вироблення вміння аналізувати та контролювати емоційні стани;
- 2) підвищення впевненості у собі;
- 3) формування навичок зниження тривожного стану в різних ситуаціях у шкільному середовищі.

Тривалість роботи: 15 годин.

Режим роботи: 15 занять по 60 хвилин.

Місце проведення: спеціально обладнане приміщення для проведення групової корекційної роботи.

Форма проведення: групові заняття, яким передували етап психологічної діагностики (за програмою емпіричного дослідження). Кожне заняття складається з трьох взаємопов'язаних блоків: привітання та вступна частина (розминка), основна частина (робоча), завершення (підсумкова) та прощання.

Тематика занять психокорекційної програми відповідає поставленим завданням, а саме: крім вступного та заключного занять, підліткам був запропонований теоретичний екскурс з практичними завданнями на тему підліткової самооцінки та тривожності, а також різні завдання, що проводяться у тренінговій формі, які мають відношення до розвитку аналітичних та прогностичних здібностей підлітків, комунікативних навичок, впевненості у собі, освоєння способів зняття та боротьби з тривожними станами.

3.2. Оцінка ефективності корекційного впливу

Після впровадження корекційної програми нами було проведено контрольні зрізи з метою виявлення та порівняння змін рівня тривожності та самооцінки у експериментальній групі. Був проведений кількісний та якісний аналіз. Під час констатувального етапу було виявлено, що особистісна тривожність впливає на самооцінку підлітків. При цьому підвищена особистісна тривожність знижує рівень самооцінки досліджуваних. Тому під час контрольного етапу достатньо було провести дослідження рівнів тривожності та самооцінки.

Для визначення рівня тривожності, була використана методика Ч.Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності». Результати дослідження учнів за методикою Ч. Д. Спілбергера представлені у таблиці 3.1. та на рис. 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження рівня тривожності (контрольний етап)

| Показники | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
|-------------------------|----------------|----|-----------------|-----|----------------|-----|
| | кількість | % | кількість | % | кількість | % |
| Особистісна тривожність | 0 | 0% | 14 | 52% | 11 | 48% |
| Реактивна тривожність | 0 | 0% | 7 | 28% | 18 | 72% |

У таблиці видно, що у підлітків за результатами констатувального експерименту виявлений низький і середній рівень тривожності. У жодного підлітка не було виявлено високого рівня тривожності, що свідчить про ефективність проведених занять.

У таблиці 3.2 та на рисунку 3.2 представлено результати порівняння, отриманих в ході первинного та повторного діагностування, рівня самооцінки підлітків за методикою Будасі.

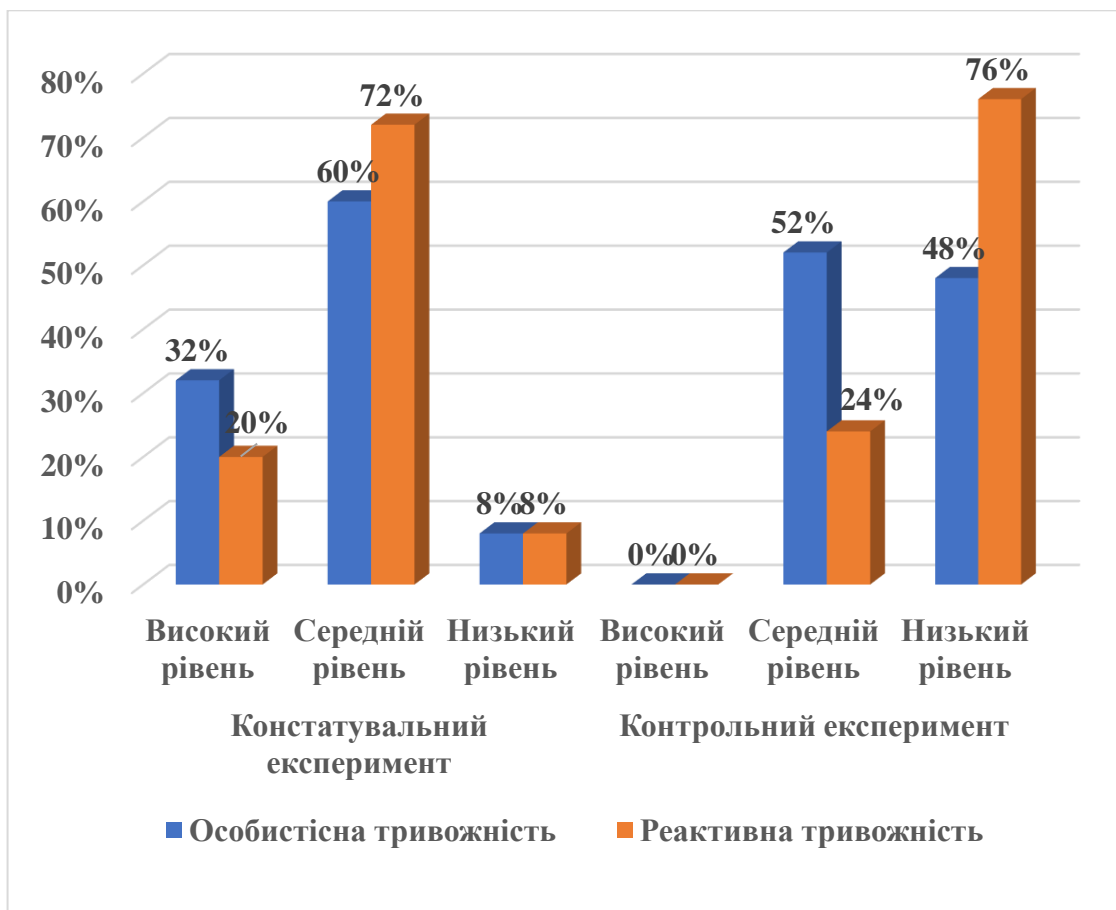


Рис. 3.1. Порівняння результатів дослідження рівня тривожності (констатувальний та контрольний етапи)

Таблиця 3.2.

Результати дослідження особливості самооцінки за методикою Будасі (контрольний етап)

| Рівень самооцінки | | | | | |
|---------------------|----|----------------------|-----|---------------------|-----|
| Занижена самооцінка | | Адекватна самооцінка | | Завищена самооцінка | |
| кількість | % | кількість | % | кількість | % |
| 1 | 4% | 17 | 68% | 7 | 28% |

Після участі підлітків в корекційних заняттях, значні зміни відбулись у них в підвищенні рівня самооцінки.

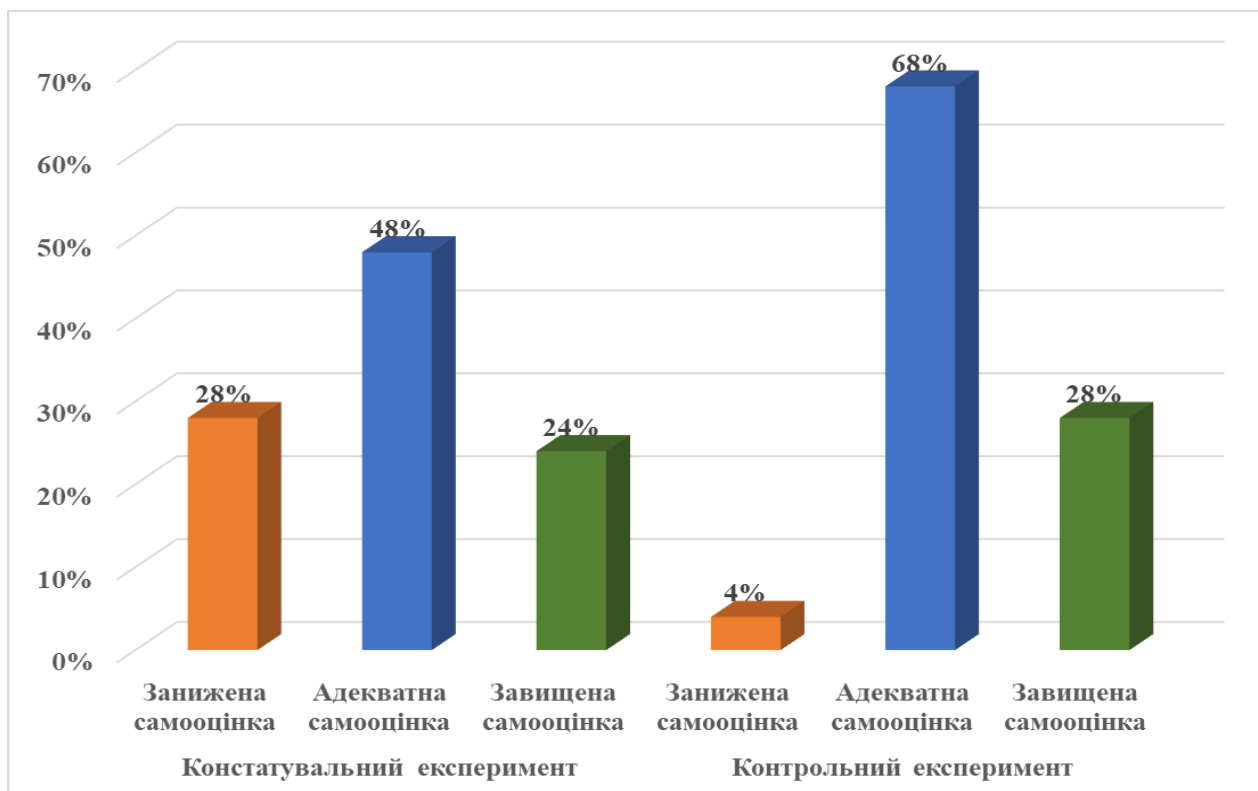


Рис. 3.2. Порівняння результатів дослідження рівня самооцінки підлітків (контрольний та констатувальний етапи)

Таким чином, ми маємо підстави стверджувати, що розроблена нами програма по корекції тривожності та самооцінки підлітків є ефективною.

Отже, ми можемо з впевненістю констатувати, що вправи, використані в розробленій програмі, були оптимально підібрані, а отже сприяли ефективній корекції тривожності та самооцінки підлітків.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми нашого дослідження призвів до визначення основних висновків.

Вивчення самооцінки підлітків із різним рівнем особистісної тривожності супроводжувалося формулюванням мети дослідження вивчити вплив різних рівнів особистісної тривожності на самооцінку підлітків та їх статус у групі.. Мета була досягнута при вирішенні зазначених дослідницьких завдань.

Встановлено, що тривожність підлітків можуть викликати зовнішні конфлікти, що походять від батьків, а також внутрішні – від самої дитини. Тривожних дітей не залишає почуття занепокоєння, вони живуть у постійній напрузі, відчуваючи, що будь-якої миті можуть зіткнутися з невдачами, причому навіть у тих ситуаціях, які не несуть для них жодної загрози. У підлітковому віці виникнення тривожності відбувається внаслідок фрустрації потреби у надійності, відчутті захисту із боку оточення і виражається незадоволеністю саме потреби, яку можна розглядати у цьому віці як провідну. У цей час тривожність є функцією несприятливих взаємин із близькими дорослими, і є особистісним утворенням.

Визначено, що самооцінка у навчальній діяльності розглядається як співвідношення між реальністю та ідеалом «Я-учень» у порівнянні з реальністю, і формується в результаті процесу самооцінки (в контексті навчальної діяльності в порівнянні з іншими і самим собою).

Основна ідея концепції суб'єкта та його діяльності полягає в тому, що людина та її дух формуються і проявляються в діяльності. Згідно з принципом єдності свідомості і діяльності, діяльність людини визначає формування свідомості і самопізнання, психічних процесів і властивостей людини, які, в свою чергу, є регуляторами її діяльності та умовами її належного виконання.

Встановлено взаємозв'язок між рівнями тривожності та самооцінки. Формування самооцінки у підлітковому віці виходить з зовнішньої оцінки оточуючих, на ситуаціях життєдіяльності, у яких перебуває підліток. Своєю чергою особистісна тривожність, як психологічна характеристика підлітків, багато чому визначає як його емоційний стан, а й у цілому поведінка, результати діяльності. Аналіз проведених досліджень взаємозв'язку досліджуваних понять підлітків показав необхідність включення до корекційної програми підвищення самооцінки та підвищення тривожності роботи з іншими особистісними особливостями підлітків.

Емпіричне дослідження було проведено з використанням наступних методів і діагностичних методик:

- 1) «Шкала самооцінки ситуаційної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;
- 2) методика визначення рівня самооцінки М. Будассі,
- 3) метод соціометричних виборів Дж. Морено;
- 4) статистично-математичні методи: методи описової статистики.

Математичний аналіз отриманих діагностичних даних підтверджує, що лише особистісна тривожність і самооцінка мають сильний вплив один на одного. При цьому підвищення однієї змінної супроводжується зниженням іншої. Між досліджуваними показниками виявлено кореляційні зв'язки різної сили. Наприклад, зв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою є сильним та оберненим. Тобто зростання тривожності супроводжується зниженням самооцінки учнів. Водночас зв'язок між особистісною тривожністю та соціальним статусом підлітків вкрай слабкий і майже відсутній.

Емпірично підтверджено сильний зворотній зв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою: чим вищий рівень особистісної невпевненості, тим нижчий рівень самооцінки (і навпаки). Не виявлено сильного зв'язку між особистісною тривожністю та соціальним статусом, який є вкрай слабким (тривожні підлітки є соціально прийнятими у своїй групі однолітків).

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено корекційну програму роботи з підлітковою заниженою самооцінкою та підвищеною тривожністю.

Тематика занять психокорекційної програми відповідала поставленим завданням, а саме: крім вступного та заключного занять, підліткам був запропонований теоретичний екскурс з практичними завданнями на тему підліткової самооцінки та тривожності, а також різні завдання, що проводяться у тренінговій формі, які мають відношення до розвитку аналітичних та прогностичних здібностей підлітків, комунікативних навичок, впевненості у собі, освоєння способів зняття та боротьби з тривожними станами.

Після впровадження корекційної програми нами було проведено контрольні зрізи з метою виявлення та порівняння змін рівня тривожності та самооцінки у експериментальній групі. Був проведений кількісний та якісний аналіз.

За результатами констатувального експерименту у підлітків виявлений низький і середній рівень тривожності. У жодного підлітка в процесі обробки результатів, не було виявлено високого рівня тривожності, що свідчить про ефективність проведених занять.

Після участі підлітків в корекційних заняттях, значні зміни відбулись у них в підвищенні рівня самооцінки.

Таким чином, ми маємо підстави стверджувати, що розроблена нами програма по корекції тривожності та самооцінки підлітків є ефективною. Вправи, використані в розробленій програмі, були оптимально підібрані, а отже сприяли ефективній корекції тривожності та самооцінки підлітків.

Отримані висновки за результатами дослідження стали основою для розробки програми психологічної корекції зниженої самооцінки та підвищеної тривожності підлітків, яка призведе до того, що підлітки навчатимуться справлятися з причинами тривоги, безпричинним занепокоєнням, ефективно взаємодіяти з оточуючими, займати активну життєву позицію, прагнути до саморозвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. К.: Еллада, 2012. 608 с.
2. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету*. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.
3. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2001. 171 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: підруч. для студ. психолог. і пед. спец. вищ. навч. закл. [2-ге вид., випр. і допов.] К. : ЦУЛ, 2018. 967 с.
5. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : ЦУЛ, 2008. 591 с.
6. Вікова і педагогічна психологія: [навч. посіб.] / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. К.: Каравелла, 2006. 344 с.
7. Вікова психологія : навч. посібник / [О. П. Сергеєнкова, О.А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка]. К. : ЦУЛ, 2012. 384 с.
8. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. № 9.1 (36.1), september, 2016. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/6.pdf>
9. Вовк Г. Робота з тривожними дітьми: причини виникнення шкільної тривожності. *Психолог*. 2009. № 44. С. 13-16
10. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісн. Одес. нац. ун-ту*. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
11. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
12. Галян І. М. Психодіагностика. 2-ге вид., стереотип. К. : Академвидав, 2011. 464 с.

13. Гелюх, О. Тривожні діти 5-10 років: робота вчителів по усуненню психоемоційного напруження й невротизації в учнів. *Психолог*. 2009. № 24. С. 3-15
14. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2021. 186 с.
15. Дудник О.А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: Зб. наук. праць. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234-237
16. Іванова Т.В., Зимогляд І Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239
17. Ізард К.Е. Психологія емоцій. 1999. 400 с.
18. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 192 с.
19. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науковопрактичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. 265 с.
20. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.
21. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
22. Корненко Н. В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя): навч. посібник. К.: Коравакла, 2008. 192 с.

23. Корольчук М. С. Психодіагностика: навч. посібник. К.: Ельга; Ніка-Центр, 2004. 400 с.
24. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.
25. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 109-113.
26. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми: МакДен, 2018. 412 с.
27. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с.
28. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.
29. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посіб. для самост. вивчення дисципліни. Київ : ЕксОб, 2019. 304 с.
30. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. К. : ТОВ «КММ», 2021. 240 с.
31. Максименко С. Д. Психологія особистості. К.: ТОВ «КММ», 2018. 296 с.
32. Малик С.Д. Розвиток уявлень про психічну активність та специфіку її детермінації у людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2002. № 4(1). С.144-52.
33. Мэй Р. Проблема тривоги: Пер. с англ. М.: Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001. 432 с.
34. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97-101.
35. Основи психології / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 2-ге вид., стереотип. К. : Либідь, 2020. 632 с.

36. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 469 с.
37. Панок В. Г. Практична психологія: теоретико-методологічні засади розвитку: монографія.; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. Чернівці : Технодрук, 2018. 486 с.
38. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
39. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Київ : Каравела, 2019. 328 с.
40. Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Ю. Л. Трофімов, М. І. Алексєєва, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. 3-є вид., стер. К.: Либідь, 2019. 558 с.
41. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
42. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Сьєпанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
43. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ Мельничук О. Б., Пасічняк Р. Ф., Вольнова Л. М. та ін. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
44. Прихожан А. М. Причини, профілактика та подолання тривожності. *Психологічна наука та освіта*. 1998. № 2.
45. Рашковська І. В. Психолого-педагогічні умови становлення ідеального «Я» підлітка. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2015.
46. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології і педагогіці: Навчальний посібник. Одеса, 2009. 575с.
47. Рубінштейн С. Л. Проблеми загальної психології. К.: Просвіта, 1999. 416 с.

48. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
49. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Педагогічна психологія: навчальний посібник. ЦУЛ, 2018. 168 с.
50. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2018. 418 с.
51. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія. Збірник наукових праць*. Випуск 2 (МО України, НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ, 1998). С. 173.
52. Столярчук О. Психологічні проблеми самооцінки в юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць КМПУ імені Б. Грінченка, Інституту проблем виховання АПН України. К. : КМПУ імені Б. Грінченка, 2019. № 11 (спецвип.). Ч. 2. С. 173-176.
53. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць* / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.
54. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
55. 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.
56. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підруч. для студ. ВНЗ. К.: Слово, 2013. 605 с.
57. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105- 115.

58. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.
59. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
60. Фурман А. В., Гуменюк О. Е. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Л.: Новий Світ, 2019. 360 с.
61. Чиньона І. І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с.
62. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.
63. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.
64. Шевченко Н.Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2007. №7. С. 17 – 22.
65. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; НПУ імені М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 320 с.
66. Costa K. The Cause Of Panic At The Outbreak Of Covid-19 In South Africa—A Comparative Analysis With Similar Outbreak In China And New York. *Center for Open Science*. 2020 Mar 9. (Preprint DOI 10.31730/osf.io/sy54p).
67. Spielberger Charles D. Personality characteristics of users of smokeless tobacco compared with cigarette smokers and iion-users of tobacco products. *Personality and Individual Differences*, (with J. P. Foreyt, G. K. Goodrick and E. G. Reheiser), 1996. 216 p.

ДОДАТОК

Заняття 1.

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, ознайомлення з процедурою проведення занять, зниження емоційної напруги.

1. Вітання. Вправа «Якби в мене було інше ім'я..» - 5 хв.

Мета вправи: знайомство з учасниками, один з одним, зняття емоційної - напруги.

Кожному по черзі слід назвати своє ім'я, а потім сказати: «Якби я сам міг вибрати інше ім'я, то я вибрав би... В цьому імені мені найбільше подобається... А в моєму імені мені найбільше подобається (не подобається)». Давайте для початку почну з себе (...)

Дізналися один про одного.

2. Ознайомлення з часом та тривалістю занять, правилами поведінки на заняттях – 10 хвилин

3. Вправа «Кореспондент» -20 хвилин

Мета вправи: розширення інформації про членів групи, формування групової згуртованості.

Вправу проводимо у два етапи. Спочатку поділіться на пари і протягом трьох хвилин поговоріть один з одним на тему «мої інтереси та захоплення». Після того, як час першого етапу закінчиться, починається другий етап («нотатка»). Один з учасників пари повинен якнайкраще і цікавіше представити другого гравця групи. Усім зрозуміле завдання? Приступимо. (...)

«Що було складніше зробити з'ясувати будь-які відомості про людину чи розповісти про неї групі?»

«Що викликало більше хвилювання: коли розповідали про вас чи ви розповідали про когось?»

«Який корисний досвід можна отримати з цієї вправи?»

4. Вправа «Вогник» - 10 хвилин

Мета вправи: розширення інформації про членів групи, формування групової згуртованості

Суть її в тому, що нам необхідно сісти у тісне коло. Я запалю зараз свічку і пущу по колу. Той, у кого вона в руках згасне, робить собі комплімент. Далі повторно її запалює та передає наступним учасникам. Потім завдання ускладнюється: у кого погасла свічка – тому учасники тренінгу кажуть три компліменти. (...)

Що відчували?

Що було приємніше?

5. Прощання. Вправа «Нострадамус» – 15 хвилин.

Мета вправи: встановлення на кінцевий результат занять, підвищення зацікавленості у заняттях.

Вам необхідно написати самому собі листа, в якому описати, що він хоче зробити, яким він хоче стати за час тренінгу (групової роботи). Ці листи ви віддаєте мені у запечатаних конвертах, адресованих самому собі. Наприкінці занять я їх роздам і порівняємо з результатами.

Заняття 2.

Мета: теоретичне ознайомлення з поняттям «самооцінка», її рівнів.

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Лекція «Самооцінка та її рівні». Робота в парах – 25 хвилин

3. Вправа «Я такий, який я є» – 15 хвилин

Мета вправи: сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки
Намалюйте себе так, щоби ніхто не бачив.

Після цього малюнки збираються та змішуються. Потім проведемо обмін враженнями щодо кожного малюнку. Що відчували коли обговорювали ваш малюнок? Захотілося щось прибрати чи додати до малюнку? Чому?

4. Вправа «Пахвалики» – 10 хвилин

Мета вправи: підвищити самооцінку та значимість у колективі

Зараз я кожному роздам картку, на якій зафіксовано якусь дію, що схвалюється навколишніми, а вам по черзі необхідно «озвучити» картку. Причому, почавши словами «Одного разу я...». Наприклад, одного разу я дуже швидко виконав домашнє завдання тощо. На обмірковування завдання дається 3-5 хвилин, після чого по черзі робите коротке повідомлення про те, як одного разу ви чудово виконали ту дію або зробили той позитивний вчинок, який вказаний у вашій картці.

Які таланти ви виявили?

Що нового ви дізналися про своїх товаришів?

Що було важко? Що сподобалось?

5. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 3.

Мета: теоретичне ознайомлення з поняттям «тривожність», її прояв у різних ситуаціях, основних ознаках.

1. Вітання. - 5 хвилин.

2. Лекція «Тривожність у різних сферах життя». Робота в парах – 25 хвилин.

3. Вправа «Образ тривожної людини» – 25 хвилин.

Розподіліться на пари. Залишайтеся у тих самих групах, вам необхідно ретельно продумати образ тривожної людини, як зовнішні його ознаки, а й якісь особистісні характеристики, особливості. Все це відобразите на ватмані як малюнок цієї людини, а потім поділіться з іншою групою своєю роботою.

2. Прощання – 5 хвилин.

Заняття 4.

Мета: навчання адекватного сприйняття себе та своїх можливостей.

1. Вітання. Вправа «Найкращий» - 10 хвилин
Мета вправи: усвідомлення унікальності кожної людини.

Кожна людина унікальна. У певному сенсі вона є унікальною, неперевершеною, поза конкуренцією. Однак люди можуть бути незадоволені тим, як до них ставляться інші, бо не всі це усвідомлюють. Давайте вирішимо цю проблему.

Попросіть кожного члена команди розповісти про свої сильні сторони, які вони можуть використовувати для конкуренції з іншими.

По черзі в команді розповідайте про свої сильні сторони і підкріплюйте їх фактами. Час на підготовку - одна хвилина.

У вас є одна хвилина на підготовку. Тепер я хочу, щоб ви розповіли про свої сильні сторони і підкріпили їх фактами. Починайте, будь ласка. Закінчили. Тепер давайте підведемо підсумки і визначимо «найкращих» у кожній команді на основі індикаторів, які ми обговорили.

Наприклад, найвища, найвеселіша, найрозумніша тощо. Ось, будь ласка.

Готово. Тепер нам потрібно визначити «найкращих» з усіх команд. Давайте організуємо конкурс «кращий з кращих».

Наприклад, хто найсмішніший або найоригінальніший з присутніх. У вас є одна хвилинка, щоб підготуватися і провести конкурс. Наприкінці поаплодуйте всім присутнім.

Як все пройшло? Чи сподобався вам урок? Чого ви навчилися і які висновки зробили?

2. Вправа «Осячча шкіра» – 25 хвилин

Мета вправи: корекція самооцінки, зняття напруги у взаємодії з іншими.

Іноді ми відчуваємо себе краще за інших, а іноді – гірше. Але справжні герої відчують себе рівними з тими, хто їх оточує. Тож давайте відчуємо це. Уявімо, що ми в чарівному лісі, блукаємо ним. Уявімо, що всі інші герої поступаються нам. Вони слабші за тебе, не розумніші, не красивіші.

Ти не розумний і не красивий. Ти єдиний справжній герой. Ти не просто герой. Ти принц або король чарівної країни. Як ти ходиш і що ти відчуваєш?

(Цей процес займе дві-три хвилини).

А тепер, будь ласка, зупиніться на деякий час. Нехай кожен з вас уявить, що вам гірше, ніж іншим. Зараз на вас одягнена осячча шкіра. Зняти її нелегко. І всі навколо сміються з вас. Вони набагато сильніші і мудріші за тебе. Як ти ходиш і що відчуваєш?

А тепер зупиніться, помахайте руками і ногами і дозвольте магії статися. Ми на чарівній галявині. Знайдіть собі партнерів. Один з вас буде королем, а інший – осяччою шкірою. Попросіть короля сказати своєму партнеру, що він відчуває перевагу і що він відчуває в цьому стані (цей процес займає 1-2 хвилини). Потім попросіть осяччу шкіру розповісти про свої відчуття (1-2 хвилини).

Поміркуйте над вправою:

- Що ви відчували, коли були королем?
- Чи є щось, що тобі не подобається в тому, щоб бути царем?
- Які переваги бути осяччою шкірою?
- Які недоліки?
- Які переваги рівності?
- Ви коли-небудь відчували себе королем у своєму житті? Чи відчували ви коли-небудь себе віслюком?

3. Вправа «Чотири квадрати» - 20 хвилин

Мета вправи: формування позитивного ставлення себе, прийняття себе.

Якими якостями та сильними сторонами ви володієте, а що приваблює або дратує інших? Щоб краще зрозуміти себе і проаналізувати свої особливості, спробуйте психологічну вправу «Чотири квадрати».

Розділіть аркуш паперу на чотири квадрати. У кутку кожного квадрата напишіть цифри 1, 2, 3 і 4, як показано на малюнку праворуч.

1) У квадраті 1 напишіть п'ять позитивних характеристик про себе. Наприклад, «доброзичливий», «добре готую» тощо.

2) Перейдіть до квадрата 3. Напишіть, що вам у собі не подобається. Не соромтеся і заповнюйте форму широко.

3) Наступний крок - ще раз подивіться на характеристики в графі 3 і перефразуйте їх так, щоб вони виглядали позитивними, а не негативними. Запишіть позитивні риси, які були перетворені з негативних на позитивні, у клітинку №2.

Наприклад, припустимо, ви описуєте себе як «жадібного». Подумайте, що в цьому хорошого. Можливо, те, що ви дбайливо ставитеся до своїх грошей, не переплачуєте і не витрачаєте їх даремно, цінуєте речі. Щоб легше було виконати це завдання, уявіть, що хтось, хто вас любить і не погоджується з тим, що у вас є негативні риси, дивиться на ваш список недоліків. Коли ви закохані, пам'ятайте, що недоліки коханої людини здаються їй гідними вас. Подивіться на себе очима людини, яка в вас закохана, або вашої мами, яка вас обожнює.

4) Поверніться до квадрата 1 і змініть п'ять позитивних якостей на негативні, записавши їх у квадраті 4. Знову ж таки, ви можете уявити уявну людину, яка вас не дуже любить.

Ця людина не любить вас настільки, що сприймає все, що ви говорите і робите, з прискіпливістю, і їй абсолютно не подобається все, що ви робите. Навіть те, що ти «білий і пухнастий».

Навіть те, що ви «пухнастий», страшенно дратує. Наприклад, ви вважаєте себе «добрим». Що поганого в тому, щоб бути добрим? Іноді під виглядом доброти зручно маніпулювати людьми і змушувати їх робити те, що потрібно «добрим» людям: «Я тобі допоміг».

Ти заповнив три квадрати? Добре, а тепер закрийте долонями квадрати 3 і 4 і подивіться на квадрати 1 і 2. Вони виглядають добре? Ще б пак! Багатьом людям насняться їхні сини і доньки, друзі і подруги, онуки і онучки, брати і сестри тощо.

А тепер, навпаки, закрийте квадрати 1 і 2 і подивіться на квадрати 3 і 4. Ви відчуваєте дискомфорт? Ви б не хотіли спілкуватися з такою людиною.

Тепер приберіть долоню і подивіться на весь аркуш з квадратами. Всі ці властивості - ваші. Одні й ті ж властивості намалюйте під різними кутами, тобто очима вашого друга і вашого ворога. Намалюйте коло на перетині квадратів і напишіть в центрі «Я». Слабкі сторони є продовженням сильних сторін, а сильні сторони можна знайти в слабких сторонах. У деяких ситуаціях певні якості є доречними і корисними, а в інших - ні.

Тільки вам вирішувати, як ви себе відчуваєте. Якщо ви будете дивитися тільки на негативні 3 і 4 квадрати, ви будете зневажати, лягати і ненавидіти себе.

Якщо ж ви спробуєте побачити позитив, квадрати 1 і 2, ви будете поважати, цінувати і приймати себе.

Те, як ви ставитеся до себе, визначає, як інші бачать вас і як ви бачите їх.

Вправа з 4-ма квадратами може допомогти, коли ви перебуваєте в конфлікті з кимось. Ви можете переосмислити, що вам не подобається у вашому «ворогові», і спробувати змінити його якості з негативних на позитивні. Це створить точку дотику і допоможе вам вирішити складну ситуацію. Також спробуйте подивитися на себе очима «ворога». Так іноді вдається зрозуміти, де і чому виникли непорозуміння. Так буде легше відновити довіру і добрі стосунки.

4. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 5.

Мета: розвиток навичок аналізу своєї поведінки, рефлексії.

1. Вітання. Вправа «Твоє ім'я» – 5 хвилин.

Мета вправи: усвідомлення звучання свого імені з боку як частини своєї особистості.

У колі хтось називає своє повне ім'я, передаючи м'яч сусідові по колу. Завдання інших учасників - назвати якомога більше варіантів імені, передаючи м'яч

по колу (наприклад, Катя, Катюша, Катруся, Катюшка...). Повторіть цей процес для кожного учасника. Даваймо почнемо з мене.

Обговоріть, що ви відчули, коли почули своє ім'я. Наші імена звучать як найкраща музика у світі. Тому щоразу, коли ви звертаєтесь один до одного, починайте зі імені.

2. Вправа «Емблема» – 40 хвилин.

Ціль вправи: «інвентаризація» якостей своєї особистості.

Нині кожен зробить емблему своєї особистості. У ній ви символічно зобразите те, що у вас найголовніше: якісь якості, властивості характеру. Беріть папір, ножиці, клей та приступайте. У вас 15 хвилин.(..)

Подивіться на емблеми один одного і знайдіть схожі – за кольорами, за поєднанням форм, за розміром тощо.

Після того, як учасники об'єдналися за зовнішньою схожістю:

Ті, хто знайшов схожі емблеми, сядьте поряд. Тепер даваймо розповімо, що символічно зображено у ваших емблемах, якими фігурами ви це зобразили, які кольори використовували (...)

Тепер деякі з вас можуть зрозуміти, що помилилися у виборі партнерів, коли користувалися лише зовнішніми ознаками емблеми. Так часто буває. Ми іноді висловлюємо одними й тими самими засобами різні речі.

Тепер знову пересядьте: сядьте поряд з тими учасниками, які виражали схожі якості лише іншим способом». Люди здавна знають цей спосіб висловити якості, особливості, якими вони пишаються. Так створювалися герби почесних родів, міст, держав. Так само може виразити себе та людина.

Ваші емблеми можуть змінюватися з часом. Наприклад, ви можете робити таку емблему раз на півроку, раз на рік чи раз на три роки. Щоразу, коли ви створюватимете нову емблему, ви замислюватиметеся: що зараз у вас з'явилося такого, чого не було раніше? А що зникло чи змінилося? Це буде символічна історія життя. За емблемами ви помічатимете, як ви змінюєтесь.

3. Вправа «Відро для сміття» - 10 хвилин.

Мета вправи: аналіз минулих негативних подій, звільнення від «опадів».

Подивіться на малюнок і поміркуйте, що символізує смітник.

Далі намалюйте ескіз власного смітника. У нього викидається все, що вам не потрібно з вашого життя. Це може бути людина, річ, місце або емоція. Намалюйте її так, щоб вона впала з ваших рук у смітник.

А тепер по черзі розкажіть про те, що ви намалювали і до яких подій це призводить. Подивіться на результати один одного разом.

Що було найскладнішим? Чи все стало зрозуміло з емоцій, які ви намалювали?

4. Прощання. - 5 хвилин.

Заняття 6.

Мета: підвищення впевненості у собі.

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Вправа «Багато хто боїться...»- 15 хвилин

Мета вправи - підвищення впевненості у собі.

Кожна людина повинна протягом 3-5 хвилин придумати максимально можливий варіант завершення фрази «Я не боюся...». Потім об'єднайтеся в групи по чотири-п'ять осіб і розкажіть один одному про свої варіанти.

Повідомте один одному свої варіанти. Під «розкажіть» ми маємо на увазі не

просто вимовити варіант фрази, а пояснити, чому багато людей бояться цього, чому ви не боїтеся цього і як ви долаєте свої страхи.

Як ви долаєте свої страхи? Записуйте всі можливі варіанти подолання страху, які ви чуєте. Виділіть на це 8-10 хвилин часу.

Представник від кожної підгрупи повинен розповісти про способи подолання страхів, згаданих в обговоренні.

Чи важко було пригадати і помітити, в яких ситуаціях всі боялися, а ви ні?

3. Вправа «Я – зірка» – 15 хвилин

Мета вправи: відпрацювання навичок упевненої поведінки, підвищення самооцінки.

Завдання полягає в наступному. Кожен учасник обирає роль важливої для себе і водночас відомої аудиторії людини (наприклад, президент країни, персонаж з казки, літературний герой). Потім вони представляються (вербально або невербально, вимовляючи фрази або показуючи жести, які характеризують їхнього героя). Інші учасники відгадують ім'я свого «кумира». (...)

Потім поставте кожному учаснику запитання:

- Чому ви обрали саме цього героя?
- Що було складним у цій вправі?
- Що ви відчували, коли обирали свого героя?

4. Вправа «Формула впевненої людини» – 20 хвилин

Мета вправи: побудова колективного уявлення про впевнену людину, рефлексію наявних якостей впевненої людини.

На початку заняття всі говорили про те, що таке впевненість і як вона проявляється. Тепер давайте об'єднаємо їхні думки, щоб створити груповий колаж впевнених у собі людей.

Людина. Інструменти перед вами.

Тож як ми отримуємо впевнену в собі людину? Чому вона така?

Чи порівнював хтось себе з нею? Поділіться з нами своїми враженнями.

5. Вправа «Продовжити речення...». Прощання. - 5 хвилин.

1. Я вмію...
2. Я хочу...
3. Зовні я...
4. Мені можна...
5. Мені не можна...
6. Я можу навчитися...
7. Як юнак (дівчина) я...
8. Як школяр я...
9. У класі я...
10. На вулиці я...
11. Вдома я...

Заняття 7.

Мета: розвиток вміння ставити перед собою цілі, прагнення саморозвитку

1. Вітання. - 5 хвилин
2. Вправа «Перевтілення» – 10 хвилин

Мета вправи: усвідомлення можливості бути тим, ким захочеш.

Уявіть собі ситуацію, в якій вам потрібно переродитися як предмет, тварина або рослина в матеріальному світі. Подумайте, яким предметом, твариною чи

рослиною ви могли б переродитися.

Як, на вашу думку, ця вправа пов'язана з сьогоднішньою темою? (...).

Дійсно, якщо ми чогось хочемо, ми можемо досягти цього, маючи чіткий план дій, навіть якщо спочатку це здається неможливим.

Сьогодні ми навчимося складати такий план.

3. Вправа «Як створити свій день» – 15 хвилин

Мета вправи: тренування навички планування та позитивного настрою на день.

Необхідно розробити план ранкової зарядки (з чого ви повинні починати свій день). Етапи ранкової зарядки виглядають наступним чином

1 Концентрація. На цьому етапі потрібно сконцентруватися на своєму внутрішньому стані. Визначити, чи не турбує вас щось, як ви себе почуваєте, як самопочуття.

2 Занурення в стан найвищої енергії (потрібно уявити ідеальний образ себе і відчувати себе цією людиною. Це допоможе студентам завжди відчувати себе позитивно і впевнено).

3 Поставте перед собою конкретні цілі, яких потрібно досягти сьогодні, наприклад, у школі, вдома, у класному колективі, у спілкуванні з однолітками тощо.

4. Вдячність. Учні радіють можливості проаналізувати свій майбутній день.

Скажіть, чи вдалося вам скласти такий план? З якими труднощами ви зіткнулися? У будь-якому випадку, ми рекомендуємо спробувати використовувати цей алгоритм хоча б тиждень і розповісти про успіхи, яких ви досягли за цей час.

4. Вправа «Моя мрія» – 25 хвилин

Мета вправи: розвитку вміння цілепокладання та усвідомлення важливості саморозвитку для досягнення цілей

Подумайте, яка ваша найважливіша мрія, навіть якщо вона майже нездійсненна. Потім визначте приблизний часовий проміжок, за який ви зможете її здійснити. Зрозуміло? Це період часу, який у вас залишився, щоб реалізувати свою мрію. Розділіть його на етапи (наприклад, закінчення школи, закінчення університету тощо). Потім для кожного етапу складіть приблизно однаковий список цілей, які допоможуть вам здійснити мрію.

Хто потребує допомоги і хто потребує допомоги?

Потім попросіть кожного учасника зачитати список і обговоріть, як довго/коротко кожен з них був на шляху до досягнення своїх цілей.

5. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 8.

Мета: вироблення вміння аналізувати та контролювати емоційні стани

1. Привітання -5 хвилин

2. Вправа «Планета почуттів» – 15 хвилин

Мета вправи: інформування про структуру емоційних переживань

Коли ми хочемо поговорити про різні переживання, ми говоримо «я відчуваю». І рідко замислюємося над тим, що це слово описує зовсім інший процес, який відбувається всередині нас. Насправді ми переживаємо відчуття, імпульси, почуття та емоції.

Емоції – це те, що ми відчуваємо в нашому тілі. Наприклад, гаряче, холодне, поколювання, лоскотання тощо. (Тренер дає одну кольорову смужку на континенті «емоцій» (3-4 смужки)).

Потреба – це розчарування або напруга, яка змушує вас шукати можливості задовольнити потребу. Приклади: голод, бажання спати, бажання рухатися, сексуальний потяг.

Сексуальний потяг тощо. (Тренери кладуть на «диски» (три-чотири) палички різного кольору).

Емоції – це те, що ми відчуваємо в нашій душі. Наприклад, радість, страх, гнів. (Прикріпіть паличку з літерою до відповідного континенту).

Емоції можуть бути дуже сильними, але це найпростіші переживання. Емоції недовговічні. Вони приходять і йдуть. Коли вони стають постійними, їх називають емоційними станами. Коли вони переплітаються і пов'язані між собою, ми називаємо їх емоціями.

Емоції – це також переживання душі, але вони складніші, ніж прості емоції. Візьмемо, наприклад, любов. Коли ми відчуваємо любов, ми насправді переживаємо багато емоцій і почуттів одночасно. Ревнощі - ще одна складна емоція. Коли ми ревнуємо, ми відчуваємо страх, обурення і злість через те, що втрачаємо цю людину. Або ворожість - коли ми відчуваємо ворожість, ми часто відчуваємо презирство, гнів і навіть страх і огиду одночасно. Емоції завжди переплітаються з думками. (Папірець.)

Скажи нам своє припущення.

Помістіть стікер на відповідний континент. Також дайте відповідь на запитання:

- У чому різниця між гнівом і агресією?

Гнів – це емоція, а агресія – це дія, яка завдає шкоди комусь або чомусь.

- Яка різниця між радістю і задоволенням?

Задоволення – це дуже активна емоція або відчуття, яке піднімає настрій, змушує серце битися сильніше, викликає бажання рухатися і змушує сміятися. Радість - це спокійне і розслаблене переживання.

- Яка різниця між сумом, плачем, тугою і скорботою?

Смуток і плач – це емоції, які передбачають спокій і розслаблення. Вони не вважаються позитивними емоціями, але іноді людям подобається сумувати. А туга і скорбота завжди супроводжуються емоційним болем, напругою і стражданням.

У чому різниця між провинною і соромом?

Провина – це коли ми порушуємо внутрішнє правило – правило, якого ми дотримуємося внутрішньо. Це не твоя провина!» скажете ви. Але все одно відчуваємо провину. А сором завжди пов'язаний з тим, що про нас думають інші. Навіть якщо ми не відчуваємо провини, нам все одно соромно, якщо ми знаємо, що порушили правило, встановлене іншими. Ці почуття часто переплітаються. Тому їх важко відокремити».

3. Вправа «Райдуга почуттів» - 25 хвилин

Мета вправи: навчання свідомості свого емоційного стану.

Ми з тобою переживаємо багато емоцій і відчуттів. Подивіться на список, який ви склали в попередній вправі. Візьміть аркуш паперу і запишіть їх, стовпчик за стовпчиком.

Розфарбуй кожну емоцію чи відчуття своїм улюбленим кольором.

Поруч з назвою емоції поставте кружечок або квадратик.

Візьміть інший аркуш паперу та фломастер і намалюйте дві веселки. Це не звичайна веселка. У веселці може бути більше або менше семи кольорів, або вони

можуть бути зовсім різних кольорів. Одна веселка повинна бути зроблена з почуттів і емоцій, пережитих за останні кілька днів.

Останні кілька днів – позавчора, вчора і сьогодні; друга веселка повинна бути зроблена з почуттів і емоцій, які ви зазвичай відчуваєте найчастіше у своєму житті».

Чи змогли ви передати свій емоційний стан у веселці? Чи змінився ваш стан сьогодні? Якщо так, то в чому?

Іноді важливо зрозуміти свій стан. Для цього можна використовувати веселку.

4. Вправа «Фотоемоції» – 10 хвилин

Мета вправи: класифікація емоційних станів, аналіз своїх емоцій

Уважно подивіться на малюнок, який ви роздали кожній людині (вони різні), і визначте, в якому емоційному стані перебуває людина, зображена на малюнку. Які варіанти спадають вам на думку? (...)

А тепер придумайте історію, яка трапилася з цією людиною (дитиною), що допомогла б вам зрозуміти, чому людина на малюнку перебуває в такому емоційному стані. Причин має бути кілька.

Чи відчували ви самі подібні емоції?

5. Прощання – 5 хвилин

Заняття 9.

Мета: розвиток стресостійкості

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Вправа «Ворог на долоні» - 15 хвилин

Мета вправи: навчання самоконтролю в стресовій конфліктній ситуації.

Скажімо, замість того, щоб кричати на вас, інша людина намагається принизити вас. Він думає, що він такий великий! І щоб переконатися в цьому, він намагається змусити вас думати, що у вас нічого немає.

А щоб переконатися в цьому, він намагається змусити вас думати, що у вас нічого немає. Звичайно, ви виходите з себе, але давати відсіч - не завжди хороша ідея. Тому що це те, чого хоче інша людина. Не дозволяйте цьому статися! Тільки ваше спокійне ставлення і впевненість можуть звести нанівець всі його зусилля. Але як стримувати себе? Є один спосіб.

Уявіть свого опонента дуже маленьким, буквально як іграшку. Потім уявіть, що він стоїть або сидить у вас на долоні і ви говорите йому всілякі гидоти тихим голосом. Ви думаєте, що це легко вдарити іншу людину, але тобі це цікаво. Розумієте?

Розбивайтеся на пари. Один з партнерів починає говорити неприємні речі. Придумайте свої власні слова. Але, будь ласка, не використовуйте лайливі слова. Всі учасники повинні розуміти, що це вправа, і що сказані слова мають на меті навчити партнера.

Всі учасники повинні розуміти, що це вправа, і що слова, які вони вимовляють, мають на меті навчити партнера. Тому ви не повинні намагатися образити свого партнера, а ваш партнер повинен розуміти, що це вправа.

За моїм сигналом, будь ласка, поміняйтеся ролями.

Починайте!

Виділіть 4-6 хвилин на цю вправу і по 2-3 хвилини на кожну роль.

Обговоріть свої враження. Щоб ця вправа спрацювала, вам потрібно попрактикуватися. Практикуйтеся щоразу, коли у вас є можливість. Однак варто пам'ятати, що ця техніка необхідна для того, щоб зберігати холонокровність, коли

ви опинилися у складній ситуації і не маєте інших варіантів. Навіть після того, як ситуація закінчилася, ви завжди повинні подумати, чи варто спілкуватися з людиною, яка вас принижує. Якщо спілкування необхідне, потрібно знайти можливість обговорити, як ви можете побудувати інші стосунки.

3. Вправа «Чарівне дерево» – 15 хвилин

Мета вправи: навчання прийомів зняття стресової напруги.

Сядьте в зручну позу і нехай ваші руки вільно звисають. Закрийте очі і прислухайтеся до свого дихання: вдих, видих, вдих, видих. Тепер уявіть, що ви знаходитеся на лісовій галявині. Ви бачите на ній кілька різних дерев.

Одне з дерев вам подобається найбільше, і ви підходите до нього:

Доторкніться долонею до кори. Тепер підійдіть ближче до цього дерева. Обійміть його.

Відчуйте, як по стовбуру тече сік.

Це цілющий сік. Він дає вам життєву силу. Відчуйте, що дерево відчуває вас і спрямовує свій сік до вас.

Сік тече по всьому вашому тілу. Він просочує наскрізь... Кожна клітинка вашого тіла наповнюється радістю.

Ви наповнюєтеся силою дерева...

Ти відступаєш назад... Ти пестиш...

Ти гладити кору дерева. Тепер це твоє дерево.

Твоє дерево. Назви його.

Попрощайся. Я повернуся.

Воно повернеться. А тепер розплющ очі...

(...) Які твої враження? Що ви відчували?

За допомогою цієї вправи можна просто і дуже ефективно зняти стрес.

Коли ви дуже засмучені або ображені.

Коли ви напружені від гніву або тривоги.

Використовуйте цю вправу в таких ситуаціях.

Не приймайте рішень, коли ви занадто злі.

Не приймайте рішення, поки не знімете надмірну напругу.

Поки не заспокоїтеся.

Чи бували у вас в житті ситуації, коли вам потрібно багато чого зробити?

Існує так багато всього, що потрібно зробити, але ви не можете цього зробити.

Ви розчаровуєтеся, злитеся, і на довершення всього.

Наприкінці дня ви виснажені. Що ж ви збираєтеся робити з цим?

4. Вправа «Два на два або новий Юлій Цезар» – 20 хвилин

Мета вправи: навчання діяти за умов стресу, не втрачаючи здібностей концентрувати увагу проблемі.

У кожному раунді гри беруть участь чотири гравці і два судді: перший і другий гравці сідають на стільці обличчям один до одного на відстані від 2 до 2,5 метрів. Другий і четвертий гравці сідають першими за стілець другого гравця.

Під час гри гравці можуть вільно пересуватися по кімнаті. Правила гри Перший гравець має 2-3 хвилини, щоб повторити всі рухи другого гравця. Другий гравець може сидіти, стояти, пересуватися по кімнаті або робити будь-які інші рухи. Перший гравець також повинен відповісти на серію запитань від третього та четвертого гравців. Питання можуть бути будь-якого типу. Важливо, щоб між запитаннями не було довгих пауз. Перший гравець може відповідати з гумором,

нелогічно або фантастично, але не може використовувати відповіді «так», «ні» або «не знаю». У грі також беруть участь судді.

Перший суддя стежить за тим, щоб гравці не пропускали ходи і повторювали кожен хід. За кожен пропущений хід нараховується штрафне очко. Другий суддя нараховує штрафні очки, якщо гравець використовує заборонене рішення. Штрафні очки нараховуються за кожне заборонене рішення.

- Яка дія була для вас складнішою: повторити хід партнера чи відповісти на запитання?

- Чи були під час гри ситуації, коли ви майже втрачали контроль над ситуацією? Що вас надихало і допомагало продовжувати вправу?

- Чого ви навчилися під час гри? Які паралелі ви можете провести між цією грою та стресом, пов'язаним з роботою?

Щоб посилити напруженість цієї вправи, ми додали наступні інструкції:

- Запровадьте систему штрафів, якщо пауза між запитанням і відповіддю перевищує три секунди;

- Коли судді накладають штраф за порушення інструкції, вони говорять про це голосно:

Голосно сказати: «Штраф за порушення інструкції»;

- Вводяться питання особистого характеру (наприклад, «Кого ти більше любиш, батька чи матір?»); «Що ти думаєш про свого боса?»)

5. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 10.

Мета: навчання навичку зниження тривоги

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Вправа «Тривога в моєму житті» - 20 хвилин

Мета вправи: виявлення ситуацій, що є для учасників тренінгу тривожними, усвідомлення суб'єктивності в оцінюванні рівня тривожності різних ситуацій.

Я даю кожному учаснику картку з конкретною тривожною ситуацією, яка може статися в шкільному середовищі. У повній тиші, не показуючи карток один одному, учасники шикуються в одну шеренгу. Кожен займає місце, яке, на його думку, відповідає інтенсивності впливу тривоги, описаної на картці. Таким чином, найсильніша тривога має бути першою в черзі. Після того, як всі учасники визначилися з місцем у черзі, тренер обмінюється інформацією з учасниками, ранжує тривожні ситуації і просить їх знову вишикуватися в чергу.

Будь ласка, станьте в шеренгу ще раз. (...)

Чому одна й та сама ситуація є найбільш тривожною для одних учасників і нейтральною або зовсім не травматичною для інших?

Нейтральна або зовсім не травматична.

Таким чином, людям потрібно не лише спиратися на власний досвід подолання тривожних ситуацій, а й знати, які ситуації є тривожними для їхніх партнерів по комунікації.

3. Вправа «Усвідомлення дихання» - 10 хвилин

Мета вправи: навчання навичку зниження тривоги за рахунок усвідомлення дихання.

Я рекомендую вам лягти або сісти в зручну позу, закрити очі і протягом п'яти-семи хвилин зосередити свою увагу на диханні, чергуючи вдих, видих, м'язові відчуття і специфіку вашого дихання.

Я зроблю це разом з вами, а потім ми обговоримо будь-які проблеми, які виникнуть під час виконання цієї вправи.

4. Вправа «Пластилінова тривога» – 20 хвилин.

Мета вправи: зняття емоційної напруги та необґрунтованого занепокоєння.

Перед вами лежить пластилін різних всіх кольорів. Візьміть пластилін будь-якого кольору, який вам подобається (подумайте, якого кольору ви хочете, щоб була ваша тривога). Деякі мають один колір, деякі – багато кольорів, деякі – змішані, деякі – маленькі, деякі – великі. Давайте почнемо! (.....) Отже, тривога «готова»! Тепер кожен учасник має подумати про те, що він відчуває щодо цього будильника, «поговорити» з ним і сказати те, що він хоче сказати (учасники мають говорити по черзі). Якщо ви хочете щось змінити у своїй тривозі, ви можете це зробити! І змініть її на таку, якою ви хочете її бачити. Подумайте про те, як ви ставитеся до тривоги зараз і наскільки інакше вона виглядає.

5. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 11.

Мета: ознайомлення та практичне освоєння способів боротьби з необґрунтованою тривожністю

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Вправа «Я можу» – 15 хвилин

Мета вправи: навчання боротьби з тривожністю шляхом створення - позитивного настрою на поточну проблему.

У голові тривожної дитини, щойно вона отримує завдання, наче заїжджена платівка: «А що, як я не зможу це зробити, що, як це не спрацює?». Цю платівку потрібно негайно змінити. Для цього ми рекомендуємо повторювати фрази на кшталт «Я можу розв'язати цю задачу дробами» або «Я достатньо розумний, щоб відповісти на всі ці запитання».

Звичайно, без конкретних ситуацій ці фрази мало що означають. Повторюйте ці фрази перед складним завданням або, якщо бачите ознаки зростаючої тривоги, покладіть картку з реченням з орфограмою поруч із завданням.

3. Вправа «Продумай заздалегідь» – 15 хвилин

Мета вправи: навчання боротьби з тривожністю шляхом ретельного планування та продумування своїх дій у тривожній ситуації

Сядьте спокійно в зручну позу. Закрийте очі. Уявіть себе у складній ситуації. Приклад: відповідаєте біля дошки перед директором школи. Поводьтеся якомога спокійніше. Подумайте про те, що ви будете говорити або робити. Думайте про можливі дії, поки не відчуєте повного спокою. (Виконуйте цю вправу час від часу перед тим, як опинитися в ситуації, що провокує тривогу. Візьміть собі за звичку продумувати складні ситуації заздалегідь. (...)) Що ви відчували, коли виконували цю вправу? Чи змогли ви знайти варіанти дій і заспокоїтися? Вправи на розслаблення також можуть допомогти подолати тривогу. Вміння розслабитися потрібно практикувати.

4. Вправа «Сад почуттів» – 20 хвилин

Мета вправи: навчання способу відновлення внутрішнього занепокоєння

Сядьте зручно. Поговоріть про те, що вам важко і що відбувається, коли ви відчуваєте стрес. Чи відчуваєш ти роздратування? У вас бувають головні або шлункові болі?

Вам важко зосередитися і ви робите багато помилок? У житті є багато речей,

які змушують нас відчувати стрес - коли ми боїмося тесту, коли ми злимося на когось, коли ми погано спимо або коли ми сваримося з батьками. Але навіть хороші речі можуть змусити вас почуватися напружено. Наприклад, я дуже радий своєму дню народження.

Наприклад, ви занадто радієте своєму дню народження, щоб заснути.

Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що вас напружує і призводить до стресу? І як це проявляється? Подумайте про це деякий час мовчки. Тепер тільки один з вас повинен говорити.

Цей учень повинен взяти камінь для розповіді. Всі інші повинні уважно слухати.

Спочатку попросіть кожну дитину розповісти про свою ситуацію. У другій частині вправи поверніться до цього списку і обговоріть з учнями, що вони можуть зробити, щоб впоратися з напругою. Сядьте в зручне положення і закрийте очі. Я хочу показати вам, як віднайти внутрішній спокій і свіжу енергію, коли у вас був поганий день. Зробіть три глибокі вдихи і уважно слухайте мій голос.

Тепер зробіть глибокий вдих і попрощайтеся з садом. Знай, що ти завжди зможеш туди повернутися. Потягнися і розплющ очі. Чи знаєш ти, яку користь приносить тобі тривога? Що відбувається з твоїм тілом, коли ти відчуваєш тривогу? Що роблять твої батьки, коли ти тривожися? Чи достатньо тобі зміни, щоб відпочити і «поповнити» свою енергію? Що тобі найбільше сподобалося в твоєму уявному саду? Красиві краєвиди, чудові звуки, запахи та смачна їжа.

5. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 12.

Мета: розвиток уміння ефективної самопрезентації

1. Привітання – 5 хвилин.

2. Вправа «Мені вдається» – 15 хвилин

Мета вправи: розвивати впевненість у собі, мотивацію до різних видів діяльності, допомогти учасникам тренінгу більше дізнатися один про одного.

У свою чергу, розкажіть про те, що ви вмієте, і дайте відповідь на два запитання інших учасників.

1. Як ви цього навчилися?

2. Коли і де у вашому житті ви можете використати цю навичку? Кожен по черзі розповідає свою історію, і під час розповіді всі встають. Час для розповіді не обмежений (зазвичай історія займає дві-три хвилини). Тоді почнемо. (...)

Розкажіть про свої враження. Чи важко було говорити про свої навички? Що ви відчували, коли говорили і коли слухали?

3. Вправа «Рекомендація» – 20 хвилин

Мета вправи: тренування впевненої поведінки та підвищення самооцінки учасників.

Ви повинні підготувати і подати рекомендаційний лист, щоб вступити до елітного клубу в старшій школі. Він повинен відображати ваші сильні сторони. Що саме є сильні сторони в очах цього «члена елітного клубу» - вирішувати вам. У своєму рекомендаційному листі ви повинні говорити тільки про свої реальні сильні сторони, підтверджені конкретними фактами з вашого минулого. Виступ триває одну хвилину, тому ретельно продумайте свій текст. Так кожен зможе вирішити, чи пускати таку людину до клубу, чи ні. (...)

Що нового ви дізналися один про одного? Що було несподіваним чи цікавим?

Які презентації особливо запам'яталися? Чи було комусь важко давати рекомендації?
Чи були у когось труднощі з рекомендацією? З яких причин?

4. Вправа «Ніхто не знає, що я...» - 15 хвилин

Мета вправи: навчання навичкам самопрезентації

Зараз ми будемо по черзі завершувати фразу: «Всі знають що я...», потім фразу «Ніхто з вас не знає, що я...» (що в мене...)

Нарешті, на третьому етапі продовжуємо речення «Насправді я...» (...)

Чи легко було розповісти про свої секрети.

Що корисного можна витягти з цієї вправи вправи?

5. Прощання. - 5 хвилин.

Заняття 13.

Мета: навчання навичкам конструктивного спілкування

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Вправа «А Шапокляк проти» – 15 хвилин

Мета вправи: навчання способам висловлювати негативні емоції стосовно іншого та адекватно сприймати критику.

Будь ласка, напишіть своє ім'я на маленькому папірці, який я роздам, згорніть його і покладіть у капелюх. Кожен папірець має бути однаковим.

Коли я кладу капелюх у центр кола, учасники по одному підходять, беруть папірець, не дивлячись, і повертаються на своє місце. Коли я розгортаю папірець, то бачу імена членів групи. Коли ви бачите своє ім'я, ви повинні помінятися з кимось іншим, не впізнаючи ім'я на папірці іншої людини.

Запам'ятайте ім'я, яке було написано на папірці іншої людини.

Я познайомився з Шапокляк на днях. І вона його так ненавиділа». Співрозмовник відповідає: «Передайте Шапокряк подяку. Я подумаю про це». Наступним говорить той, хто сидить праворуч від першого учасника. Ваше завдання - сказати: 1) що це правда (що ви дійсно ненавидите його); 2) що це звучить доброзичливо; 3)

Сказати це так, щоб це звучало з гумором, якщо це можливо. Ви зрозуміли вимоги? Тоді почнемо! Розкажи нам, що ти думаєш. Чи важко було говорити про когось іншого? А слухати? Які емоції виникли у вас після вправи?

3. Вправа «Я-Заява» – 25 хвилин

Мета вправи: навчання навичку висловлюватися від імені, не приховуючи негативних емоційних переживань.

Потренуйтеся складати висловлювання в вигляді «Я-заяви», використовуючи такі ситуації:

1. Під час зміни ти з другом граєш у м'яч. Раптом хлопець, що проходить повз, відбирає його.

Я відчуваю

Коли хтось

Тому що

Тому наступного разу я хочу, щоб

2. Ти довго простояв у черзі в їдальні, як раптом двоє хлопчаків підбігли і влізли попереду тебе.

Я відчуваю

Коли хтось

Тому що

Тому наступного разу я хочу, щоб

3. Тобі подарували нову іграшку на день народження. Коли ти прийшов додому після школи, то побачив, що твоя сестра покинула її в канаву перед будинком і тепер вона вся брудна та подряпана.

Я відчуваю

Коли хтось

Тому що

Тому наступного разу я хочу, щоб

4. Ти сидиш за партою, і раптом проходить однокласник та обзиває тебе.

Я відчуваю

Коли хтось

Тому що

Тому наступного разу я хочу, щоб

5. Ти обідаєш у їдальні, і раптом хтось підходить і бере твоє печиво.

Я відчуваю

Коли хтось

Тому що

Тому наступного разу я хочу..

4. Вправа «Зрозумій мене» - 10 хвилин

Мета вправи: розвиток навички невербального спілкування

Вам потрібно об'єднуються в групи по три людини, зображуючи «глухого і німого», «глухого та нерухомого», «сліпого і німого». Потім спробуйте домовитись про подарунок один одному. Які враження від вправи? Чи вдалося домовитися? Чому? У чому була складність?

5. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 14.

Мета: формування навичок зниження тривожного стану в різних ситуаціях у шкільному середовищі

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Рольова гра «Тривога у школі». - 50 хвилин

Мета гри: формування навичок зниження тривожного стану в різних ситуаціях у шкільному середовищі

1. Розігрів

Вам, як і будь-якому справжньому акторові, потрібно репетирувати. Тому перед своєю великою роллю розігрійтеся як слід. Зараз я роздам кожному з вас картки з роллю, яку ви будете грати.

Ви отримаєте картки, на яких буде написано наступне. Точність і успіх чи невдачу виконання будуть оцінювати інші учасники, які зможуть побачити, які ролі були передані гравцеві. Ролі повторюються, тому завдання полягає в тому, щоб виконати їх по-своєму.

Ролі: запізнився на урок, пішов додому з поганою оцінкою, не виконав домашнє завдання, як вчитель помітив списування, впевнений двійочник, сором'язливий, не може попроситися в туалет в класі.

2. Драматизація

Тепер перейдемо безпосередньо до гри. Виберіть одну ситуацію, яка викликає тривогу, про яку ми говорили на початку гри. (Якщо ви ще не вибрали...) Потім я буду пропонувати ситуацію. Як ви вже сказали, ситуація, яка викликає найбільше

занепокоєння - це контрольна робота, але ще більше занепокоєння викликає те, що в такому класі потрібно давати усні відповіді.

Кожен з вас буде в класі, де проводиться контрольна робота. Однак, у вас будуть різні ролі. Я роздам вам картки з описами ролей у випадковому порядку, а ви намагатиметеся виконати їх якомога точніше.

Опис ролей.

1. Забув про тест.
2. Підготував шпаргалку, але, за його словами, ненадійно її сховав.
3. Захоплений відмінник, але переживає, що не все вивчив.
4. Запізнювався на заняття, проспав.
5. Намагається наслідувати здібного учня, який сидить поруч, але боїться, що його помітять.
6. Викликали відповіді на завдання, написане на дошці.
7. Підготував не ту тему.
8. Підготував шпаргалку, але не приніс або забув її.
9. Добре підготувався, але застряг на найлегшому завданні.
10. Виконав усі завдання тесту, але не був упевнений у правильності відповідей і боявся їх виконувати.
11. Боявся вчителя.
12. Запитує відповіді, але не може чітко відповісти на жодне з питань.
13. Промовляє відповіді на дошці, директор підходить до тебе.
14. Виконує завдання і поводить як учень, який впевнено відповідає.
15. Інший впевнений у собі учень виходить до дошки.

Я буду грати роль вчителя і задаватиму всім вам питання, які тільки збільшують вашу тривогу. Ваше завдання - показати якомога більше способів впоратися з тривогою, яку ви створили і продемонстрували. Тест з математики, з тестом на знання таблиці множення. Вам буде надано час на підготовку, тому почніть з цього.

3. Підбиття підсумків Як ти думаєш, ти добре впорався зі своїм завданням? Чи було важко? Чи відчували ви тривогу або заспокоїлися після технік зниження тривожності?

3. Прощання. - 5 хвилин

Заняття 15.

Мета: закріплення пройденого на заняттях, отримання зворотного зв'язку.

1. Вітання. - 5 хвилин

2. Вправа «Цінність помилки» - 15 хвилин

Мета вправи: показати, що помилка може приносити користь, зробити навичку позитивного погляду на досконалі помилки.

Нам знадобиться багато часу, щоб зрозуміти сенс і наслідки нашої практики, і ми багато разів будемо помилятися. Як ви ставитеся до помилок? Розкажіть нам про одну помилку, яку ви зробили сьогодні на уроці.

У класі, вдома, в транспорті. Почніть з мене, щоб ви могли без сорому сказати про свою помилку. (...)

Помилки – це не те, про що треба намагатися забути або комусь розповісти. Це нормальна частина життя кожної людини. Помилки потрібні для того, щоб зрозуміти, як їх уникнути в майбутньому. А тепер спробуйте відповісти на це питання з точки зору тих помилок, які ви задекларували.) Тепер ви починаєте

розуміти, що важливо не вчитися уникати помилок. Адже коли ви чуєте, як інші мають намір виправити свої помилки, ви пробуєте методи, запропоновані для ваших власних помилок.

Слід визнати, що активні люди роблять більше помилок, ніж пасивні, і що проактивність завжди вітається. Ось чому важливо з ентузіазмом і активним пафосом сказати: «Помилки вже були зроблені. І що з того? Давайте подивимося, що ми можемо з цього винести». Ви згодні з цим?

3. Вправа «Абетка змін» - 25 хвилин

Мета вправи: скоординувати отримані знання всіма учасниками.

Проаналізуйте свої знання та створіть «Абетку змін». Ця абетка незвичайна: оберіть слова в алфавітному порядку, щоб описати дії, засновані на ваших знаннях і досвіді. Перше слово в алфавіті - це слово на літеру «А», наприклад, «Аналіз» (ви можете використовувати інше слово, запропоноване учасником). Поясніть, що означає аналізувати власну поведінку. Пригадайте слово з алфавіту на кожен літеру і поясніть, що воно означає. Якщо важко, я можу допомогти (варіанти: знання, інтерес, група, особистість, мрія, надія, одкровення тощо).

4. Прощання. Отримання зворотного зв'язку – 15 хвилин