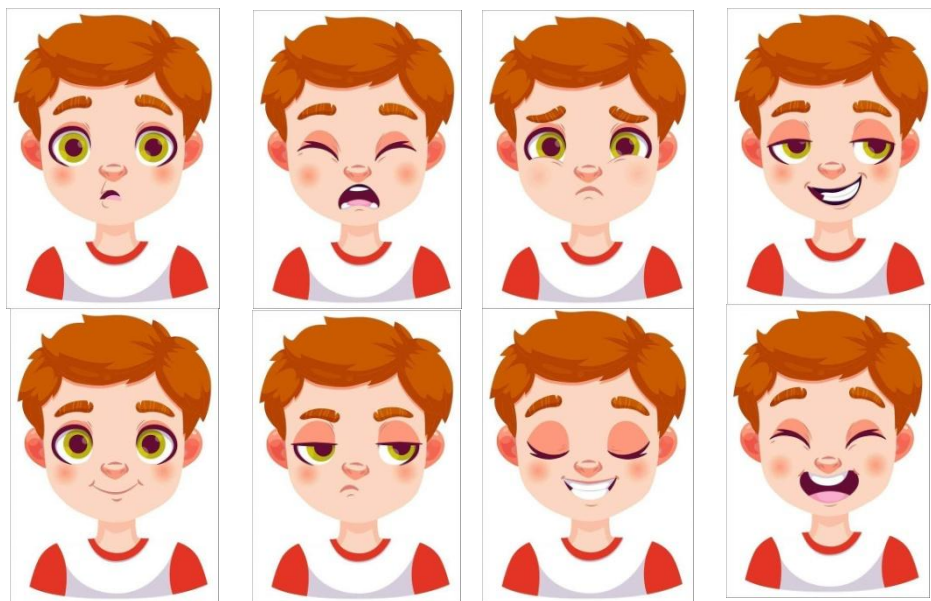


## Методики для вчителя початкових класів «Емоційний стан дитини»



**Вчитель початкових класів Грищенко Тетяна Василівна  
 Коростенського міського ліцею № 10 Житомирської обл..**

Із вступом дитини до школи кардинально змінюється соціальна ситуація розвитку її особистості. У багатьох маленьких учнів розвивається відчуття шкільної тривожності, невпевненості в собі, що часом призводить до небажання відвідувати школу, знижує цікавість до нових відкриттів, отримання нових знань. Ось чому з першого навчального дня в школі треба створювати умови, за яких дитина могла б самоутверджуватися, набувати впевненості у власних можливостях.

Без налагодження емоційного контакту з першокласниками важко сподіватися на їх позитивне сприймання вчителя, пізнавальної діяльності і освітнього процесу взагалі. Тому педагог повинен так організувати освітній процес, щоб учень почував себе в школі комфортно, відчував підтримку, розуміння з боку його. Лише щира зацікавленість педагога в дітях, симпатія до них, увага і педагогічне довершена форма спілкування створюють на уроці мікроклімат психологічного комфорту, що підвищує працездатність, поліпшує настрій, допомагає уникнути перевтоми не лише на цьому уроці, а й упродовж усього навчального року.

Навчання, як творче засвоєння знань, залежить від трьох факторів - чого навчають, хто і як навчає, кого навчають. Тобто, характер навчання залежить від навчального матеріалу, який засвоюється, педагогічної майстерності і досвіду вчителя, а також від особистісних особливостей учня - індивідуальних характеристик його психічного розвитку (розумового, емоційного, вольового), від ставлення до навчання, схильностей та інтересів.

Мотиви учіння в кожної дитини - глибоко особистісні, індивідуальні.

Психологічні дослідження дають змогу виявити сприятливі і несприятливі передумови формування в молодших школярів позитивних мотивів учіння.

## Вивчення індивідуально-психологічні особливості всіх учнів перших класів

**Мета:** виявлення ставлення учнів 1 класу до школи та навчання. (Примітка: не раніше після двох тижнів навчання.)

### Хід оботи

#### Запитання під час бесіди:

- Чи хотів (хотіла) ти йти до школи?
- Чи готувався ти до школи? Як саме?
- Чи подобається тобі в школі?
- Чи завжди вчасно піднімаєшся щоб не запізнитися до школи?
- Чи завжди ти уважно слухаєш вчителя?
- Чи з охотою ти виконуєш домашні завдання?
- Чи подобається тобі бути разом із однокласниками?
- Чи бережеш свої підручники? Як саме?

Відповіді учнів співставляються з даними спостереження за учнями і заносяться до таблиці.

№	П І Б учня	№ запитання	Рівень ставлення до школи		
		1 2 3 4 5 6 7 8	високий	середній	низький
1	Іванов О.М.	+ - 0...			
2					

Критерії визначення рівня савлення учнів до школи в навчанні:

**Високий рівень** – якщо кількість + відповідей учня, які співпадають з даними спостереження в межах від 6 до 8.

**Середній рівень** - ...від 4 до 5.

**Низький рівень** - ...від 1 до 3.

## Методика по вивченню почуттів та емоцій

**Мета:** встановити залежність продуктивності  
запам'ятовування від почуттів.

**Необхідні матеріали:** список 30 окремих слів: 10 з них  
пов'язані з почуттям задоволення(+), 10 – незадоволення(-), 10 –  
нейтральні(о).

### Хід роботи

Папір ( о )	любов (+)	злодій (-)
Лампа (о)	число (о)	літера (о)
Гроші (+)	мрія (+)	театр (+)
Сум (-)	крейда (о)	зошит (о)
Квітка (+)	поезія (+)	зрада (-)
Танці (+)	гадюка (-)	олівець (о)
Стінка (о)	війна (-)	бійка (-)
Побачення (+)	будинок (о)	поцілунок (+)
Екзамен (-)	ненависть (-)	бруд (-)
Вікно (о)	торт (+)	смерть (-)

Дослідження проводяться з групою. Вчитель читає слова  
монотонно, діти уважно слухають і запам'ятовують, а потім  
записують ті слова, що запам'ятали.

Складаємо протокол.

№	П І Б	+	-	о
1	...			

Порівнюють одержані результати, з'ясовують чи впливають  
почуття на запам'ятовування, а якщо впливають, то як.

## **Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (О.Захаров)**

**Мета.** Оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій.

**Інструкція батькам дитини.** Якщо відзначена особливість поведінки виражена і зростає в останні роки, то відповідний пункт оцініть у 2 бали. Якщо зазначені прояви зустрічаються періодично, то відповідний пункт оцініть у 1 бал. За відсутності названих у пункті особливостей поведінки виставляється 0 балів.

### **Твердження**

1. Легко засмучується, багато переживає, усе занадто близько бере до серця.
2. Коли щось не так, - плаче, не може заспокоїтися.
3. Вередує без причини; дратується через дрібниці; не може чекати, терпіти.
4. Дуже часто ображається; сердиться, не терпить ніяких зауважень.
5. Украй нестійка у настрої, може сміятися і плакати одночасно.
6. Сумує і засмучується без очевидної причини.
7. Як і в перші роки свого життя, ссе соску, палець; усе крутить у руках.
8. Довго не засинає без світла і присутності поруч близьких; неспокійно спить, часто прокидається вночі; не може вранці одразу отямитися.
9. Стає надто збудливою, коли потрібно стримуватися, або загальмованою і млявою при виконанні чогось.
10. З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових, невідомих або відповідальних ситуаціях.
11. Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках.
12. Швидко втомлюється, відволікається; не може сконцентрувати увагу тривалий час.
13. Усе важче знайти з дитиною спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або занурюється в себе.
14. Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в ділянці

живота вранці; нерідко блідне, червоніє, уприває; чухається без очевидної причини; алергія; різні висипи на шкірі.

15. Знижується апетит, часто і довго хворіє, підвищується без причини температура; часто пропускає дитячий садок чи школу.

### **Інтерпретування результатів**

Отримані бали потрібно додати.

30-20 балів - невроз безсумнівний;

19-15 балів - невроз був або буде найближчим часом;

14—10 балів - є ознаки нервового розладу, але вони не обов'язково свідчать про наявність захворювання;

9-5 балів - є схильність до виникнення нервового розладу, потрібно бути уважнішими до стану нервової системи дитини;

4-0 балів - відхилення несуттєві або є вираженням вікових особливостей дитини, котрі з часом минуть.

### **Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен)**

**Мета.** Виявити рівень тривожності дитини.

**Обладнання.** Серія малюнків із 14 картинок (рекомендований розмір 8,5 x 11 см) у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію.

**Інструкція.** «Подивись уважно на картинку. Як ти думаєш, яке обличчя у цієї дитини - сумне чи веселе? Вибери».

Вибір дитиною відповідного обличчя і його словесних висловлювань фіксується у спеціальному протоколі.

### **Інтерпретатування результатів**

Потрібно здійснити кількісний та якісний аналіз інформації, зафіксованої у протоколі.

Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проективне значення

щодо цього мають малюнки серії 4, 6,14 та 2, 7,9,11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

Кількісний аналіз може бути виражений як у балах, так і у відсотках.

$$IT = (\text{кількість емоційно-негативних виборів}/14) \times 100 \%$$

Рівні:

Слабкий - бали - 0-1; IT - 0-7,2 %.

Середній - бали - 2-5; IT - 14,3-35,7 %.

Добрий - бали - 6-7; IT - 42,9-50 %.

Високий — бали - 8 і більше; IT - 57,1 % і більше.

### ПРОТОКОЛ до тесту «Тривожність»

Ім'я дитини \_\_\_\_\_

Вік дитини \_\_\_\_\_

#### Дані обстеження

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

Для полегшення якісного аналізу результатів додаємо коментарі, що спираються на досвід Л. Ясюкової. Їх складено на основі узагальнення висловів «балакучих» дітей, які самі розмірковували з приводу запропонованих малюнків і вибраних відповідей, а також бесід із батьками.

**Малюнок 1.** Діти граються (емоційно позитивна ситуація).

Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною (що й передбачається стандартом методики). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми (постійні суперечки, інші діти часто її ображають), а також якщо батьки почали різко обмежувати її в іграх із друзями через те, що потрібно учитися. Першу причину дітям важко коментувати, щодо другої - охоче пояснюють: «Зараз прийде мама і сваритиметься через те, що уроки не зроблено, а ми тут граємося».

Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того, на які наступні ситуації (з дітьми або з матір'ю) дитина реагує негативно.

**Малюнок 2.** Дитина й мати з немовлям (нейтральна ситуація).

Малюнок викликає негативну реакцію дитини, якщо мати приділяє їй менше уваги, ніж сестричці чи братикові (навіть якщо вони близнюки або старші від дитини за віком, незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля). Першокласник може почувати себе обділеним увагою матері й нелюбимим не тільки у тих випадках, коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад більш успішного і слухняного брата (сестру), а й тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткові, який відбився від рук, постійно лаючи та відчитуючи його. Отже, будь-яка, навіть негативна увага до іншої дитини може бути причиною ревнощів. Малюнок може сприйматися негативно й у тому разі, якщо дитина взагалі не має братів і сестер, але мати з повагою ставиться до когось із її друзів й постійно ставить його за приклад. Негативна реакція може бути викликана постійним порівнянням дитини із якимось ідеалом, невідповідність якому може дуже болісно переживатися дитиною. У цьому випадку мати може постійно вживати вирази на кшталт:



«хороші діти так не поводяться», «першокласник повинен уміти це робити», «справжні чоловіки не плачуть» тощо. Малюнок може сприйматися дитиною негативно, якщо мати надто часто як позитивний приклад подає батька або когось з близьких родичів (якщо той навчається у школі на «відмінно», має різні грамоти та медалі за спортивні досягнення, багато чого досяг у житті тощо).

Проективні малюнки надають додаткову інформацію для вибору тієї чи іншої інтерпретації. Певні уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю.

Важливо підвести матір до розуміння того, що дитині для нормалізації її емоційного стану слід приділяти трохи більше уваги й надавати трохи більше допомоги. Підкреслюючи певну неспроможність дитини, мати лише ускладнює ситуацію, а увага, підтримка й допомога надасть дитині сили діяти, стати такою, якою мати хоче її бачити.

### **Малюнок 3.** Дитина об'єкт агресії (емоційно негативна ситуація)

Зазвичай ситуація сприймається негативно й дитина вибирає сумне обличчя для персонажа, зображеного на малюнку, але це має місце далеко не завжди. Й у цих випадках не можна (як нерідко робиться) поправляти дитину, переконувати у неправильності вибору або ж неправильно розумінні малюнка, та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми (частіше хлопчиками), які уміють протистояти агресії; бійки, навіть з друзями, для них звичні й сприймаються як нормальний спосіб вирішення суперечок. Вони полюбують демонструвати силу й добре себе почувають після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки (навіть якщо вона зазнала поразки) завжди готова продовжити гру.

**Малюнки 4, 7, 14.** Вдягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації).

Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація, а не якась особливе, споживання їжі, яке важко емоційно сприймається наодинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки «фіксовані» на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й

роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни гудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього, мал. 14 негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі. Мал. 14 іноді сприймається не як одна з побутових ситуацій (споживання їжі), а як власний портрет. У цьому випадку негативний вибір свідчить про негативну самооцінку дитини. Саме такий висновок слід зробити, якщо й у колірному виборі дитини (методика Люшера) на першому (або на другому) місці стоїть чорний.

**Малюнок 5.** Дитина грається з матір'ю (емоційно позитивна ситуація).

На практиці всі діти сприймають персонаж, який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини, забороняє або суттєво обмежує її ігри, вважаючи це заняттям виключно для дошкільнят, марнуванням часу. Іноді така установка складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах своєї дитини й яка прагне зробити усе можливе, щоб дитина навчалася на «відмінно». Такі матері можуть заохочувати відвідування гуртків та інтелектуальних занять, але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх.

Матері слід тактовно пояснити, що дитина не може повністю відмовитися від звичного для неї способу життя. Позбавлення її ігор призводить до емоційної дестабілізації, погіршує працездатність, знижує навчальну активність.

**Малюнок 6.** Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки, коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: «Мама з татом дивляться телевизор, а дитина грається». Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше уваги приділяють собі, ніж дитині, «ігнорують» дитину намагаються не займатися нею («іди пограйся», «не заважай», «у мене брак часу» тощо). Іноді такі стосунки з дитиною складаються

через об'єктивні обставини. Батьки бажали б і більше спілкуватися з дітьми, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім'ї. Вони дуже втомлюються, й на ігри з дитиною вже просто не вистачає сил. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об'єктивні причини, навіть якщо їм намагаються ці причини пояснити. Вони реагують безпосередньо на слова, які чують найчастіше, та ставлення, яке відчують.

У цьому разі важливо поновити позитивний емоційний контакт із дитиною. Не обов'язково гратися з нею, вистачить просто потримати дитину на колінах, приголу бити. Не обов'язково підтримувати розмову, достатньо слухати та кивати. Така «взаємодія» не потребує особливих зусиль і часу, а дитина вже не відчуває себе знедоленою.

**Малюнок 8.** Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація).

Позитивно малюнок сприймається розпеченими, безтурботними дітьми. Як правило, вони коментують свій вибір так: «мама зараз посвариться й забуде, знов будемо гратися», «мама просто так погрожує, насправді вона не сердиться».

**Малюнок 9.** Дитина й батько, який грається з малюком (нейтральна ситуація). Негативна реакція дитини пояснюється аналогічно до інтерпретації мал. 2.

**Малюнок 10.** Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація).

Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активними, такими, які можуть постояти за себе, забіжувати дітьми (дівчатками й хлопчиками приблизно однаково). Вибір веселого обличчя вони коментують так: «Тут діти граються».

**Малюнок 11.** Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація).

На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок (згідно зі стандартним описом методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дають гратися (аналогічно реакції на мал. 5). Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: «Мама прийшла й каже: “Досить гратися, іди робити

уроки"»).

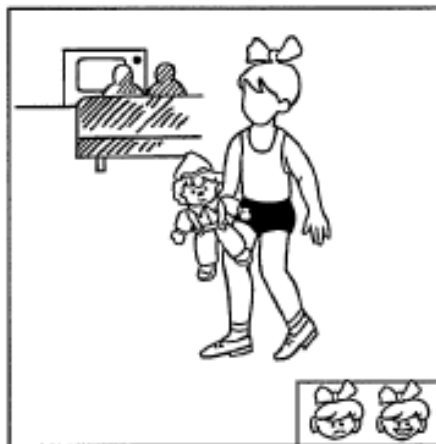
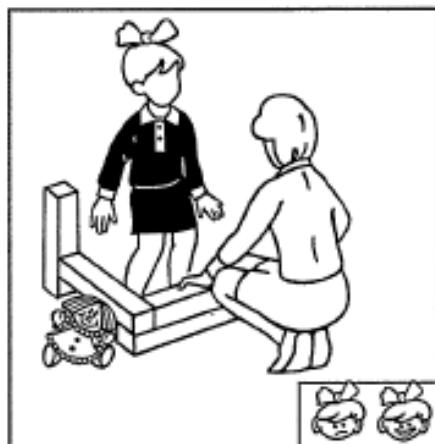
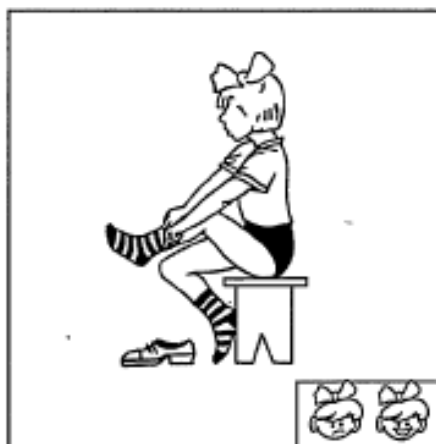
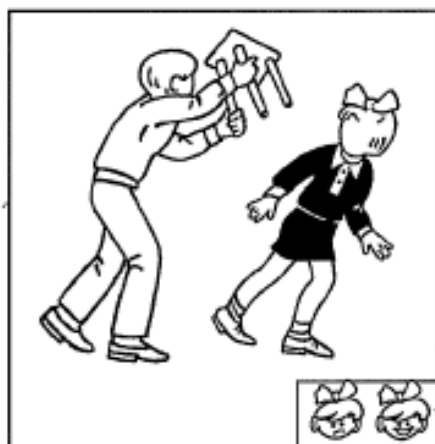
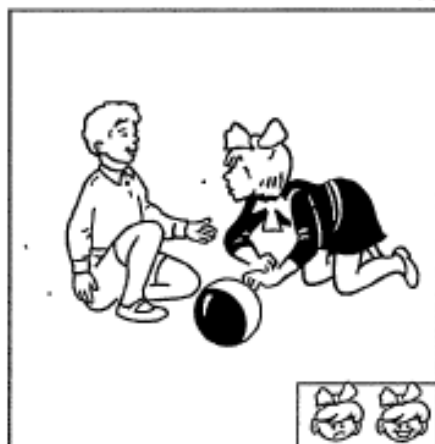
**Малюнок 12.** Ізоляція, ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація).

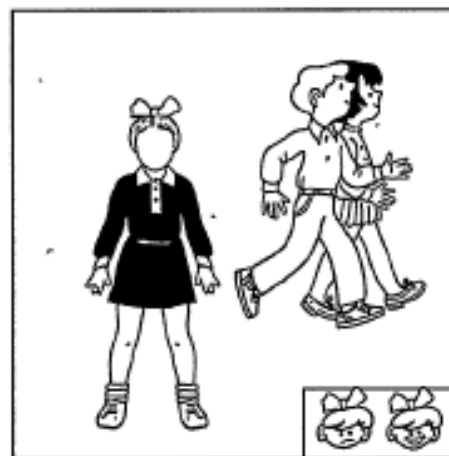
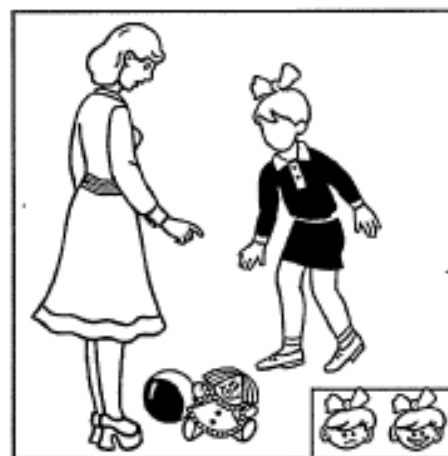
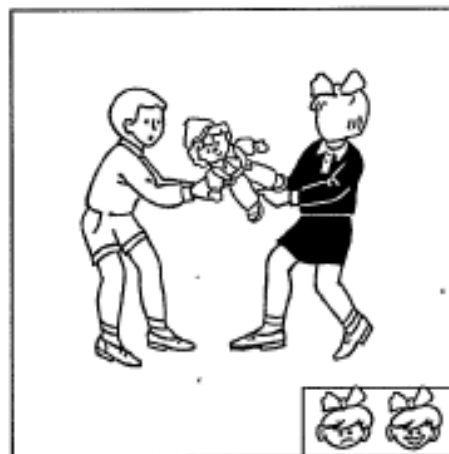
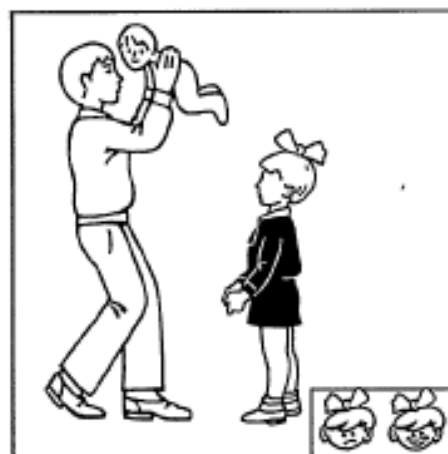
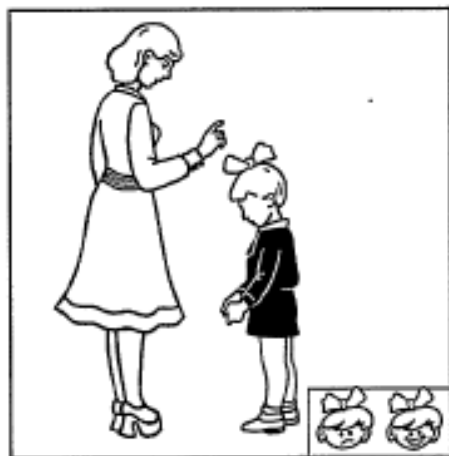
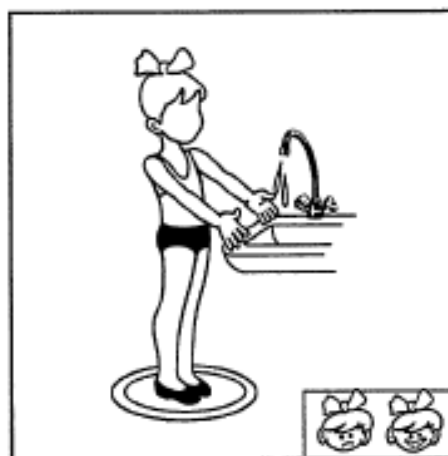
Якщо дитина не є знедоленою, її не виключають постійно зі спільних ігор, то малюнок сприймається нею позитивно. Дитина пояснює, що на малюнку діти граються. Малюнок практично завжди сприймається негативно дітьми з високим рівнем інтелектуального розвитку: вони реагують на об'єктивний зміст ситуації незалежно від того, як реально до них ставляться інші діти (навіть у тому разі, коли посідають у класі провідні позиції). У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показник тривожності й додавати до інших «тривожних» виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор, і вони цим надто переймаються.

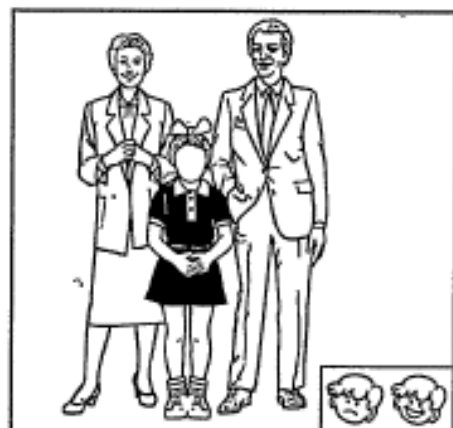
**Малюнок 13.** Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація).

Малюнок сприймається негативно, якщо зіпсовано взаємини з батьками (емоційне неприйняття, байдуже ставлення, часті покарання), а також коли батьки конфліктують між собою чи із старшими членами сім'ї, а дитина мимоволі бере у цьому участь. У останньому випадку малюнки, де батько й мати зображені окремо, дитина може сприймати позитивно (тобто з кожним окремо у неї хороші стосунки, погано стає тільки тоді, коли вони збираються разом). Малюнок сприймається негативно й у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків (зазвичай із домінантним), а другий не може впоратися із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім'ї, але не відчуває ніякого дискомфорту, відчувається добре, то малюнок вона сприймає позитивно. Якщо ж вона відчуває себе ущемленою, глибоко переживає відсутність батька чи матері, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною, то малюнок оцінюється негативно.

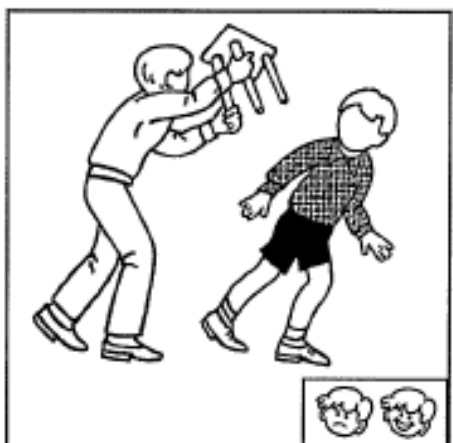
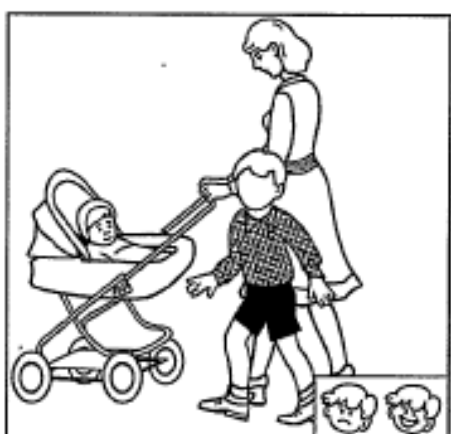
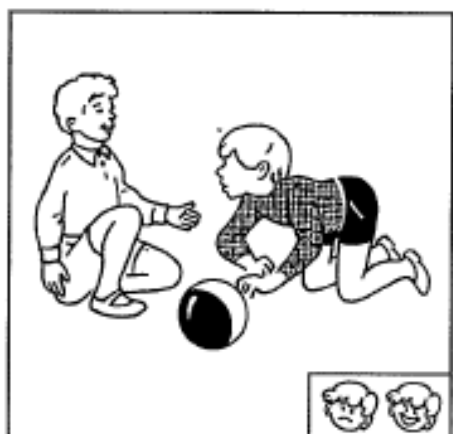
ВАРІАНТ ДЛЯ ДІВЧАТОК

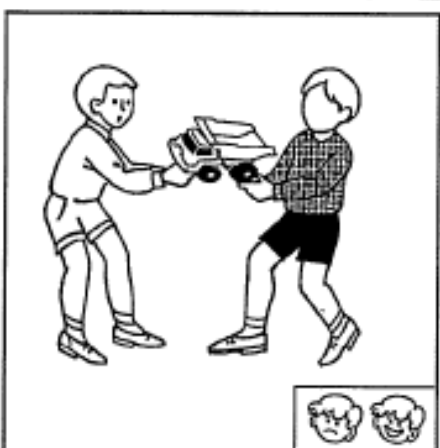
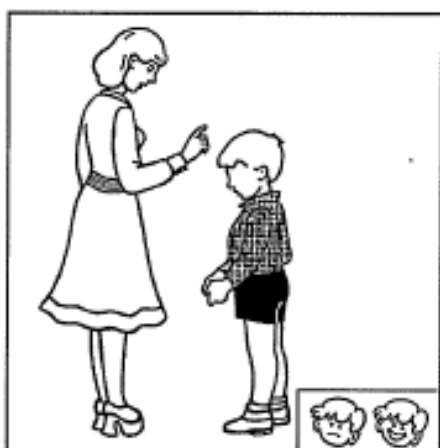
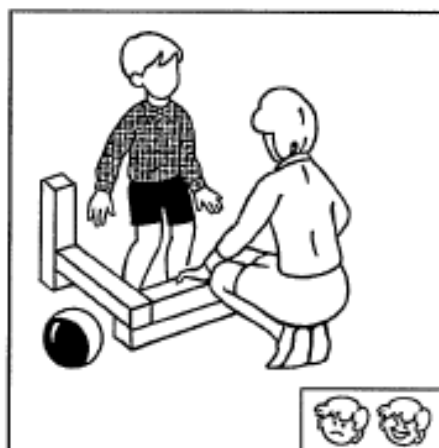




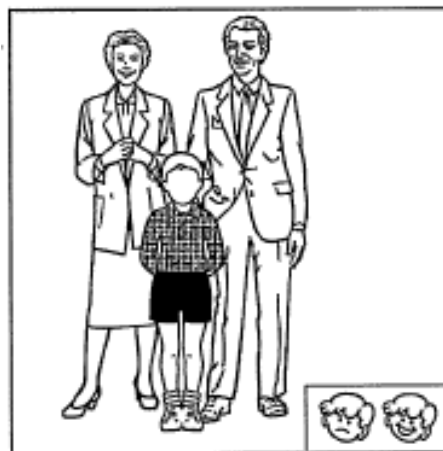
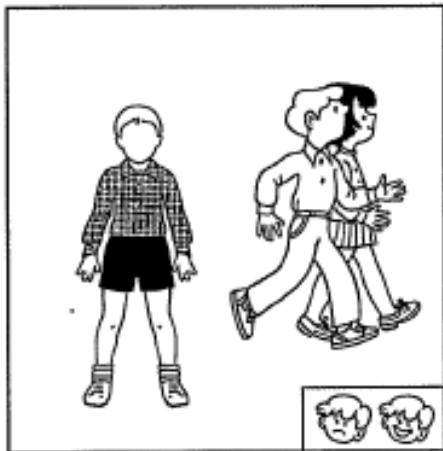
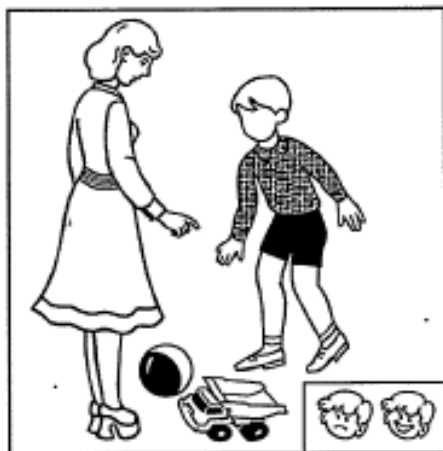


ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ









### Тест шкільної тривожності Філіпса

**Мета.** Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

**Обладнання.** Аркуші паперу й ручки.

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

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає

правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь “+”, якщо погоджуєтесь, й якщо ні».

### **Текст опитувальника**

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

18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?  
Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
28. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
29. Чи добре ти себе відчуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
30. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
31. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
32. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
33. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
34. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
35. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
36. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?

37. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
38. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
39. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
40. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
41. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
42. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
43. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
44. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
45. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
46. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
47. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
48. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
49. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
50. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається . дати класу завдання?
51. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
52. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
53. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
54. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

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

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

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

### **Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні**

1-	11 +	21-	31-	41 +	51-
2 —	12-	22 +	32-	42-	52-
3-	13-	23-	33-	43 +	53-
4-	14-	24 +	34-	44 +	54-
5-	15-	25 +	35 +	45-	55-
6-	16-	26-	36 +	46-	56-
7-	17-	27-	37-	47-	57-
8-	18-	28-	38 +	48-	58-
9-	19-	29-	39 +	49-	
10-	20 +	30 +	40-	50-	

### **Опрацювання та інтерпретування результатів**

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

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:  
понад 50 % — підвищена тривожність;  
понад 75 % - висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, яків першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2,4, 7, 12, 16, 21, 23,28,46,47,48,49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
2. Переживання соціального стресу.	5,10,15,20, 24, 30, 33, 36, 39,42,44 S = II
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1, 3, 6,11,17,19, 25,29, 32, 35, 38,41, 43
4. Страх самовираження.	27, 31, 34,37,40,45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7,12,16,21,26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3, 8,13,17,22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9,14,18,23,28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2, 6,11,32, 35,41,44,47 S = 8

### Опрацювання результатів

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення — < 50 %; > 50 %; > 75 %.
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).
6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

### Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан

дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу — емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху — несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження — негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові — особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями — загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

## Література

1. Грищенко Т. В. Уроки психології у 1-2 класах. Психологія молодшого школяра. – К.: - Марич, 2009. – 20 с. – (Психологічний практикум).
2. Коробко С. Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник. – 2-ге видання. – К.: Літера ЛТД, 2008. – 416 с.