

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОНБАСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



«Рекомендована до захисту»

Протокол № 4/А від 18.11. 2023 р.

Завідувач кафедри

Борозенцева Т.В.

(підпис)

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
зі спеціальності 053 Психологія
Освітня програма – Практична психологія

Виконавець:
здобувачка 605-а групи
факультету соціальної та мовної
комунікації
Гносва Юлія Вікторівна

Науковий керівник:
к. псих. н., доц. Дроздова Д.С.

ДНІПРО 2023

АНОТАЦІЯ

Метою дослідження є аналіз взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації учнів середньої ланки загальноосвітньої школи. Проведений аналіз механізмів і ролі тривоги в діяльності і поведінці, зокрема її вплив на мотивацію навчання, дає змогу науково обґрунтувати заходи щодо психологічної корекції й профілактики проявів тривожності та підвищення навчальної мотивації учнів. В роботі розглянуто теоретичні засади вивчення проблеми тривожності та особливості мотивації навчання в молодшому підлітковому віці в психологічній літературі. Доведено негативний вплив високого рівня тривожності на окремі компоненти мотиваційної сфери учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи. Розроблено корекційно-розвивальну програму для подолання тривожності та підвищення мотивації в учнів молодшого підліткового віку.

ANNOTATION

The purpose of the research is to analyze the relationship between anxiety and academic motivation of secondary school students. The conducted analysis of the mechanisms and role of anxiety in activity and behavior, in particular its influence on learning motivation, makes it possible to scientifically substantiate measures for psychological correction and prevention of manifestations of anxiety and increasing the educational motivation of students. The paper examines the theoretical foundations of the study of the problem of anxiety and the peculiarities of learning motivation in younger adolescence in the psychological literature. The negative impact of a high level of anxiety on individual components of the motivational sphere of students of grades 5-8 of a comprehensive school has been proven. A corrective and developmental program has been developed to overcome anxiety and increase motivation in students of younger adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	10
1.1. Проблема тривожності в молодшому підлітковому віці в психологічному знанні.....	10
1.2. Поняття мотивації навчальної діяльності в психології. Особливості навчальної мотивації підлітків.....	24
Висновки до РОЗДІЛУ 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ НАВЧАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	38
2.1. Організація і методи дослідження.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	42
Висновки до РОЗДІЛУ 2.....	58
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	60
3.1. Розробка корекційної програми по зниженню тривожності в учнів середньої ланки загальноосвітньої школи.....	60
3.2. Практичні рекомендації вчителям і батькам щодо подолання тривожності в учнів молодшого підліткового віку.....	67
Висновки до РОЗДІЛУ 3.....	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність проблеми. Новітня концепція освіти України серед провідних принципів навчання і виховання визначає їх гуманізацію і демократизацію, що полягають у постановці особистості учня в центр навчально-виховного процесу, сприйняття її як вищої соціальної цінності, визнанні права дитини на свободу, на розвиток здібностей та виявлення індивідуальності. Інтерес до особистості дитини, прагнення сприймати її як активного суб'єкта навчально-виховного процесу потребують глибокого дослідження питань, пов'язаних із впливом навчальної діяльності на психічний і особистісний розвиток школяра.

Можливість успішного навчання школярів обумовлюється не лише педагогічними чинниками, такими як якість їхньої навчальної підготовки, рівень організації навчального процесу, компетентність і майстерність викладачів, але й психологічними чинниками, зокрема стійкістю до впливу емоціогенних ситуацій. На сьогодні, дослідження проблеми впливу ситуацій навчальної діяльності на психічні стани школярів є гостро актуальним. Особливої уваги вимагає вивчення стану тривожності, який є одним із найбільш дезорганізуючих психічних станів. Останнім часом відзначається зростання інтересу з дослідження та вивчення ролі тривоги та її детермінант у дезадаптивній поведінці дітей та підлітків. Аналіз механізмів і ролі тривоги в діяльності і поведінці дозволяє підійти до вирішення багатьох теоретичних і практичних проблем, а також визначити, можливі шляхи і способи психологічної допомоги. Необхідним є поглиблення теоретичних уявлень про тривожність та особливості її проявів, зокрема її впливу на мотивацію навчання, що дасть змогу науково обґрунтувати заходи щодо психологічної корекції й профілактики проявів тривожності та підвищення навчальної мотивації учнів.

Сучасні дослідники визнають, що високий рівень тривожності негативно впливає на учнів, дезорганізуючи їхню навчальну діяльність. Відповідно, виявлення закономірностей взаємовпливу мотивації та тривожності можуть лягти в основу побудови нових програм навчання та виділення в них спеціальних

завдань, спрямованих на активізацію навчально-пізнавальної мотивації учня як застави його гармонійного розвитку.

Дослідження проблеми діяльності людини в умовах тривожного стану (Л.М. Артюшин, Л.Г. Дика, Д.Н. Завалішина, Н.Д. Завалова, Р.С. Лазарус, Н.Д. Левітов, О.М. Леонт'єв, М.О. Матова, Н.І. Наєнко, Ч.Д. Спілбергер, В.В. Суворова, М.В. Фролов, Ю.Л. Ханін, Х. Хекхаузен) засвідчили наявність дезорганізуючого впливу тривожності (Н.Д. Левітов, Ч.Д. Спілбергер, В.В. Суворова, О.М. Турчак, Ю.Л. Ханін). Встановлено, що тривожний стан знижує мотивацію (Х. Хекхаузен), обумовлює нерациональний вибір мети (О. Маурер), негативно впливає на ефективність діяльності, уповільнює розумову діяльність людини (Е.О. Голубєва). Питаннями шкільної тривожності займалися такі науковці, як Н. Бастун, Т. Гончаренко, О. Казанкова, О. Пересадчак, О. Передерій, Ю.О. Бабаян, О.О. Коновалюк, М.І. Тіхонова. Проблемам мотивації також присвячена велика кількість досліджень як вітчизняних В.К. Вілюнас, В.І. Ковальов, О.М. Леонт'єв, В.З. Мерлін, П.В. Сімонов, Д.Н. Узнадзе, А.А. Файзуллаєв, П.М. Якобсон), так і зарубіжних авторів (Дж. Аткинсон, Р. Хол, К. Мадсен, Х. Хекхаузен і ін.).

Педагогів і психологів завжди цікавило питання про те, як підвищити недостатньо високу мотивацію до навчальної діяльності та знизити надмірно виражену тривожність. Підвищена тривожність може виникнути на будь-якому етапі шкільного навчання, адже проблема засвоєння навчального матеріалу, проблема взаємин у класному колективі, зміна колективу, може виникнути як на початку шкільного навчання, так і на більш пізніх етапах. Разом із тим, найбільш гострі динамічні характеристики проблема тривожності і мотивації набуває саме в підлітковому віці.

Специфіка підліткового періоду розвитку дитини полягає в таких новоутвореннях, як емансипація від дорослих і формування нової провідної діяльності – інтимно-особистісного спілкування з однолітками. Найважливішим особистісним придбанням підліткового віку є оволодіння нормами міжособистісної взаємодії і моральними нормами. Навчання перестає бути

єдиною цінністю, стає важливим те, яке місце займає підліток в системі відносин з однолітками, що й може викликати прояв тривожності. У зв'язку з цим навчальна діяльність хоч і залишається переважною, але відходить на другий план [9].

Психологи відзначають, що навчання часто супроводжується підвищенням тривожності у підлітків. Помірна тривожність мобілізує увагу, пам'ять, інтелектуальні здібності підлітка, виступаючи активатором навчального процесу, роблячи його успішним і ефективним. При цьому висока тривожність призводить до зниження працездатності, продуктивної активності, труднощів в спілкуванні, дестабілізує психоемоційний стан підлітка і перебіг пізнавальних процесів, що не дає йому можливості реалізувати себе в навчальній діяльності, а відтак веде до втрати інтересу до навчання.

Сучасному поколінню підлітків особливо складно, оскільки ми перебуваємо в реальності війни. Війна – це не нормальні обставини й надзвичайне навантаження на психіку навіть здорової, зрілої людини. Варто також взяти до уваги те, що українські підлітки увійшли у війну одразу після карантинних обмежень. Попередні два роки були для них не простими і ізольованими – у спілкуванні, навчанні, спорті – що також вплинуло на їхнє психологічне здоров'я.

Щойно обмеження послабили, війна знову їх повернула з ще більшою силою та ще більшими викликами. Щодня всі учасники навчального процесу мають долати ці виклики: вимушені перерви у навчанні, перехід на дистанційну або змішану форму навчання, повітряні тривоги та відключення електроенергії.

Все це позначається на самопочутті як дорослих, так і дітей. Більшість батьків вважають, що їхні діти мають симптоми стресу, такі як погіршення сну, тривожність, труднощі з концентрацією, проблеми в комунікації з однолітками та вчителями, відчувають самотність. В таких умовах не тільки підвищується тривожність дітей, а вичерпуються моральні ресурси для навчання. Це може мати довгострокові наслідки для їхнього майбутнього, які охоплюють недостатню кваліфікацію та недостатній рівень освіти для здобуття кар'єри та отримання кращої заробітної плати. Тому, на нашу думку, дуже важливо досліджувати

психічний стан сучасних дітей в молодшому підлітковому віці, зокрема, особливості прояву тривожності та мотивацію до навчання.

Саме тому проблема розвитку емоційної стабільності, запобігання й корекція тривожності школярів та підвищення навчальної мотивації є вкрай актуальною для психологічної науки й практики. Від її успішного розв'язання багато в чому залежать стан здоров'я, позитивна мотивація навчальної діяльності, адаптивні можливості учня.

Об'єкт дослідження: тривожність та навчальна мотивація учнів середньої ланки загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження: вплив тривожності на мотиваційні показники навчальної діяльності школярів середньої ланки загальноосвітньої школи.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між навчальною мотивацією та рівнем тривожності школярів молодшого підліткового віку: середній рівень тривожності сприяє навчальній діяльності; високий і дуже високий рівні тривожності – можуть знижувати мотивацію до навчання.

Мета дослідження: емпіричний опис та психологічний аналіз взаємозв'язку рівня тривожності учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи з окремими компонентами навчальної мотивації.

З мети дослідження ми сформулювали такі **завдання** перевірки гіпотези:

1. Визначити концептуальні засади впливу тривожності на навчальну мотивацію учнів молодшого підліткового віку на основі теоретико-методологічного аналізу наукових підходів до дослідження проблеми.
2. Створити комплекс діагностичних методик, за допомогою якого визначити вплив тривожності на мотивацію до навчання учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та мотиваційних характеристик навчальної діяльності учнів середньої школи.
4. Провести порівняльний аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних.

5. Запропонувати практичні рекомендації та побудувати корекційну програму з метою підвищення ефективності навчальної діяльності шляхом активізації мотивів навчання та зниження тривожного стану учнів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, а саме: теоретичний – аналіз наукової літератури; формально-логічний – порівняння, узагальнення, систематизація і класифікація отриманої в ході емпіричного дослідження інформації; емпіричний – методи психологічного тестування; методи математичного і статистичного аналізу.

Вибір психодіагностичних методик зумовлений необхідністю визначення впливу рівня тривожності на мотиваційний компонент навчальної діяльності (та його вагомих характеристик) для школярів молодшого підліткового віку. Використовувались наступні методики: багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ); анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової (модифікована); опитувальник «Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна); методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев); тест-опитувальник МУН (А. Реан).

Емпірична база дослідження: в дослідженні взяли участь 50 учнів Попаснянського ліцею № 1 віком від 11 до 13 років. За статевою ознакою до вибірки увійшло 22 дівчинки і 28 хлопців. Всі діти вимушено переселилися з міста Попасна після 24.02.2022.

Наукова новизна представленого дослідження полягає в визначенні психодіагностичних методик за критеріями, що охоплюють вплив тривожності на вагомі характеристики мотиваційного компонента навчальної діяльності школяра середньої ланки, що може надати більш дієвий результат з підвищення ефективності навчальної діяльності та саморозвитку школярів означеного віку.

Практичне значення даного дослідження полягає в тому, що отримані результати емпіричного дослідження та їх аналіз створюють можливість розробки практичних рекомендацій для вчителів з метою підвищення ефективності навчальної діяльності шляхом активізації мотивів навчання та

зниження тривожного стану учнів, рекомендацій для учнів щодо усвідомлення своїх провідних мотивів, порад для батьків щодо підвищення навчальної мотивації їх дітей.

Апробація результатів дослідження представлена на Міжнародній науково-практичній конференції «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії» 9 листопада 2023 року. Конференція відбулася в дистанційному онлайн-форматі на платформі відкритого рецензування Peers.International. Друга апробація результатів дослідження відбулася 5 грудня на X Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY» в онлайн-форматі.

Структура роботи: Робота складається з: вступу, трьох розділів, висновків та бібліографічного списку, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Проблема тривожності в молодшому підлітковому віці в психологічному знанні

Сучасне наукове знання демонструє зростання інтересу до проблеми тривожності особистості. Тривожність, як психічний стан, виступає як найважливіший суб'єктивний чинник, який визначає успішність і продуктивність діяльності у сфері праці, спілкування та пізнання, та істотно впливає на ефективність і якість різних видів діяльності, зокрема навчальної.

Економічні, політичні та соціальні трансформації, які відбуваються в нашій країні, посилюють психологічну напруженість в суспільстві. Соціально-економічні зміни, що відбуваються, вимагають від людини стійкості до різних стресових ситуацій, швидкої адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий розвиток особистості [81].

Сучасне життя пред'являє підвищені вимоги до стресостійкості людини і така риса, як тривожність, все частіше стає стійким особистісним утворенням, однією з форм емоційного неблагополуччя. Експериментально доведено, що висока тривожність є деструктивною рисою особистості і несприятливо впливає на життєдіяльність людини.

Проблема тривожності цікавила дослідників практично від початку становлення психології як науки. Вивченню цього феномену присвятили свої наукові праці (М. Мід, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерн, Е. Еріксон, Ж. Піаже, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, І.В. Добровіна, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Е. Ейдемільер та ін.). Деякі науковці наголошують на такій важливій ознаці тривожності, як спрямованість у майбутнє (У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт). Вченими також виокремлено джерела тривожності: значуща людина (Г. Салліван,

К. Хорні), внутрішньоособистісні (Д. МакКлеланд, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фром, К. Юнг), перинатальні (С. Гроф, О. Ранк).

Одним з перших, хто спробував пояснення цього феномена, був З. Фрейд. Він вважав, що існує фізіологічний механізм гальмування, який захищає психіку від зайвого збудження. Сильні переживання активно витісняються і переносяться у несвідоме і саме в основі цього витіснення лежить сильна тривога.

Роботи Фрейда значущі у розумінні феномена тривоги, оскільки він створив підхід до цієї проблеми. Крім цього, відомо, що З. Фрейд відрізняв страх від тривожності. На його думку, при страху увага спрямована на об'єкт, тривожність ж належить до стану людини. З. Фрейд визначає три види тривожності:

1) об'єктивну, тобто спричинену існуючою зовнішньою небезпекою. Об'єктивна чи справжня тривога є реакцією на зовнішню небезпеку. Ця тривога розумна та виконує захисну функцію. Об'єктивна тривога окреслюється прояв «інстинкту самозбереження» і виконує корисну функцію, оскільки застерігає людину від зіткнення з несподіваною загрозою, до якої вона не підготовлена. Така тривога не є клінічною проблемою.

2) невротичну, спричинену небезпекою невідомою та невизначеною. Цей вид тривожності характеризується тим, що небезпека є внутрішньою, а не зовнішньою, і навіть тим, що вона зізнається лише на рівні свідомості.

3) моральну, яка визначається як «тривожність совісті». Відбувається така тривожність за наявності почуття провини за вчинки [85].

Розуміння тривожності дітей у психоаналітичному напрямі базується переважно на пізніших концепціях А. Фрейд, яка уточнила та розширила позицію свого батька. У роботах на цю тему походження тривожності розуміється виключно як зіткнення у психіці конкуруючих несвідомих тенденцій. При цьому підкреслюється, що дитина не може зрозуміти, з чим пов'язана його тривожність. Тут, як і в роботах З. Фрейда, основною функцією тривожності вважається сигнальна, яка попереджає дитину про загрозу і надає їй можливість вдатися до захисту до того, як виникне реальна загроза.

Проблема тривожності отримала розвиток у руслі неофрейдизму у роботах К. Хорні та Е. Фромма. К. Хорні особливу увагу приділяла ролі незадоволення потреби міжособистісної надійності. Вона наголошувала на ролі соціального середовища у виникненні тривожності у дитини. Так діти мають певні міжособистісні потреби: у коханні, турботі, схваленні з боку інших. Якщо ці потреби задовольняються в ранньому досвіді дитини, якщо вона відчуває любов і підтримку оточуючих, то у неї розвивається почуття безпеки та впевненості у собі [85. с. 11].

Але найчастіше батьки не можуть створити для дитини сприятливу приймаючу атмосферу: їхнє ставлення до дитини спотворюється власними переконаннями та очікуваннями. Найбільш значущим щодо дітей, а згодом і молодших підлітків, у цій теорії видається саме незадоволення потреби міжособистісної безпеки, як основного джерела тривожності. У ході такого процесу у дитини не розвивається почуття «ми» і формується переживання занепокоєння, яке називається «базисна тривожність». Це почуття безпорадності у великому світі, який вона сприймає як потенційно ворожий для себе.

Крім цього, К. Хорні дотримувалася думки, що тривога - це адаптивна реакція на уявну загрозу. А спотворені відносини описувала як: домінуючі, гіперопікаючі, тривожні, надмірно вимогливі, залякуючі, надміру поблажливі, байдужі, непослідовні.

Е. Фромм вважав основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння переживання відчуженості, що виникає за наявності в людини уявлень себе як особистості, безпорадної перед силами природи й суспільства [21].

На сучасному етапі розвитку психологічної думки дану проблему активно розробляють українські та зарубіжні дослідники. Вивчення психологічних детермінант, проявів тривоги, тривожності та страхів (Є. Калюжна, Н. Карпенко, Т. Ольховецька, Я. Омельченко, О. Скляренко, С. Ставицька, Н. Шевченко). Тривожність як стійку особистісну рису підліткового віку досліджують (І. Кон, Л. Костіна, О. Мікляєва, Г. Прихожан). Характерні риси підліткового віку з його

нерівномірністю та суперечливістю розвитку як на міжіндивідуальному, так і на внутрішньоіндивідуальному рівні особистості розглядають (Д. Бокум, Г. Крайг, Л. Мудрик, Х. Ремшмідт, І. Шаповаленко).

Вивчення тривожності на різних етапах життя є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Саме тривожність знаходиться на засаді цілого ряду психологічних проблем дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка [36].

Життя в умовах воєнного стану та умови дистанційної освіти сьогодні особливо підсилили тривогу населення країни. У підлітковому віці висока тривожність часто викликає зниження працездатності, продуктивності та труднощі спілкування. Цей емоційний стан найчастіше переживається підлітком не як одна емоція, а як сукупність різноманітних негативних емоцій.

В цьому ракурсі буде доречно розглянути особливості молодшого підліткового віку.

Підлітковий вік охоплює період від 10-12 до 14-15 років, що відповідає середньому шкільному вікові, тобто 5-9 класам сучасної школи. У цей період в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, критичним, перехідним. Така оцінка зумовлена багатьма якісними змінами, які нерідко пов'язані з докорінним ламанням попередніх позицій, особливостей активності, інтересів і стосунків дитини. Відбуваються вони за порівняно короткий час, здебільшого бувають несподіваними і надають процесові розвитку стрибкоподібного, бурхливого характеру. Майже завжди ці зміни супроводжуються появою у підлітка суб'єктивних труднощів. Ускладнюється і його виховання, оскільки підліток не підкоряється ефективним щодо молодшого школяра впливам дорослих, у різних формах проявляє непослух, опір і протест (упертість, грубість, негативізм, замкненість) [16, с. 107].

У зв'язку з появою в дітей підліткового віку нових психологічних особливостей інколи їхні стосунки з дорослими супроводжуються конфліктами,

негативними формами поведінки, зокрема проявами грубості, впертості. Це пов'язане, як правило, з прагненням до самостійності, яке дорослі не сприймають і не підтримують. Підлітки хочуть, щоб з їхніми думками, бажаннями та настроями рахувалися, не терплять недовіри, байдужості, насмішок, нотацій, особливо в присутності друзів. Однак прояви негативних форм поведінки і конфліктність підлітків не є неминучими. Компетентні, досвідчені батьки і вчителі знають, що передбачити та попередити конфлікт легше, ніж подолати його наслідки, і відповідно вибудовують свою взаємодію з підлітками. Як правило, вони дбайливо і з розумінням ставляться до внутрішнього світу, переживань, захоплень дитини, труднощів і особистісних проблем, поєднують високий рівень вимог з високою повагою до її особистості. Це робить дорослих значущими і потрібними підлітку. А бути значущим і потрібним означає розділити його тривоги і сумніви, стати другом, у якого можна шукати підтримки, відповіді на свої запитання, що можливо лише за взаємної відвертості і довіри, розуміння і співчуття [16, с. 110].

Підлітковий вік є сензитивним для соціального та емоційного розвитку. Згідно висновкам науковців, джерелом підвищеної тривожності у підлітковому віці виступає внутрішній конфлікт, зумовлений зовнішніми та внутрішніми факторами. До зовнішніх відносяться прагнення відповідати вимогам та очікуванням значимих для підлітка людей. До внутрішніх – його особистісні особливості. Тривога та інші переживання можуть виникати в ситуаціях неприйняття однолітками або поводження як з малою дитиною. Почуття тривоги може викликати невідповідність особистісних очікувань стосовно оцінки групою однолітків. Тривога може бути викликана і пізнавальною діяльністю, очікуванням оцінки досягнутих результатів з боку дорослих та реакції оточуючих однолітків. Для тривожних підлітків характерна підвищена загальна тривожність у шкільництві, що впливає на емоційний стан, розвиваються несприятливі контакти з однолітками, погане ставлення до вчителів, боязнь ситуацій з перевірки знань. Виявляється страх не відповідати очікуванням оточуючих і страх самовираження.

Враховуючи той факт, що серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, вона доволі часто може призводити до зниження продуктивності діяльності та працездатності, а також викликати труднощі у спілкуванні. У стані тривоги діти підліткового віку, як правило, переживають не одну емоцію, а одразу цілу комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на їх соціальні взаємини, соматичний стан та безпосередньо опосередковують поведінку. При цьому, на думку більшості дослідників, ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні стану тривоги є страхи. Психологи зазначають, що тривожність знаходиться в основі цілої низки психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка [40].

Дослідники Д. Льюїс і Б. Босселмен пов'язують тривогу з почуттям страху у вигляді невротичної реакції на зовнішні обставини та внутрішні стимули, а Д. Байрн вказує не тільки на дану подібність, а й висвітлює ще іншу точку зору, про те, що тривога пов'язана не так зі страхом, як з областю мотивації. Спільним для цих авторів є те, що мова йде не просто про емоційну реакцію, а саме про психічний стан, який виражається у своєрідності як реакції, так і мотивації. Але повністю до них не зводиться [33].

У сучасних дослідженнях феномена тривоги існує низка принципових моментів, що вимагають подальшої інтерпретації та переосмислення. Найбільш істотними з них є проблеми інтерпретації тривоги як психічного стану і тривожності як стійкої властивості особистості. У психологічній літературі співіснують два базових поняття, які у певних випадках використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як самостійні терміни, – «тривога» і «тривожність». Розрізняють тривожність як властивість особистості, як відносно постійну та незмінну протягом життя рису (особистісна тривожність) та тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога) [37].

Поняття «тривожність» багатоаспектне. Більшість дослідників сходяться на думці у тому, що розглядати це поняття треба диференційовано – як ситуативне явище та як особистісну характеристику.

Ситуаційною (реактивною) тривожністю називають актуальну тривогу, що входить до структури психічного стану людини у певний момент часу на конкретну особистісно значущу ситуацію, що виникає у людей щоразу в схожих ситуаціях. Ця емоційна та поведінкова реакція виникає як звична на схожі ситуації та супроводжується нервовою напругою, схвильованістю, заклопотаністю, вона може бути різною за яскравістю, проявом, динамічністю та в різному часовому діапазоні. Деякі автори описують невмотивовану тривожність, що характеризується безпричинними очікуваннями неприємностей, передчуттям біди, можливих втрат.

Термін «особистісна тривожність» використовується для позначення стійких індивідуальних відмінностей схильності індивіда відчувати стан тривоги. У цьому разі тривожність означає рису особистості. Постійне переживання тривоги фіксується та стає властивістю особистості – тривожністю.

Тривожність як властивість особистості багато в чому зумовлює поведінку дитини. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. Проте, підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

С.О. Ставицька розглядає особистісну тривожність як інтегративне особистісне явище, стале особистісне утворення, пов'язане з переживаннями негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення її реакції; стабільну індивідуальну властивість особистості. Виникнення особистісної тривожності зумовлене незадоволеністю основних потреб індивіда та переживанням, у зв'язку з цим, постійно діючих фрустраційних станів. Поведінкові прояви особистісної тривожності полягають в загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість та продуктивність [77].

На думку О.О. Халік, особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію [91].

І.А. Ясточкіна вважає, що термін «особистісна тривожність» використовується у якості стійкої характеристики особистості, як її властивість, яка відображає потенційну схильність розцінювати різні ситуації як погрозливі; для визначення здатності індивіда відчувати стан тривоги. Надмірна тривожність свідчить про порушення в особистісному розвитку. Причини формування цього явища знаходяться як у генетичних факторах розвитку психіки, так і соціальних [98].

Науковці наголошують, що певний рівень тривожності притаманний всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до навколишньої дійсності. При цьому наявність тривожності як стійкого особистісного утворення, свідчить про порушення у особистісному розвитку, що заважає повноцінній діяльності людини. Тривожність може виступати як емоційний стан, як стійка властивість, як риса особистості або темпераменту.

У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань. Тривожність визначається як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні недоброзичливого розвитку подій.

Особливої уваги заслуговує виникнення тривожності в молодшому підлітковому віці, коли специфіка соціальної ситуації розвитку та успішність адаптації особистості до неї багато в чому визначає емоційні та поведінкові реакції дітей. Причинами, що зумовлюють неадекватний рівень тривожності у

цьому віці, може бути такі соціально-психологічні чинники, як стиль спілкування педагогів з учнями; методи контролю та оцінки навчальної діяльності з боку батьків та вчителів; педагогічні помилки різного плану; проблеми адаптації до умов навчання у старшій школі та нових форм; статусне становище учня в групі однолітків.

Велика роль у формуванні особистісної тривожності у молодших підлітків залишається за сімейними та батьківськими відносинами. З раннього дитинства дитина здатна вловлювати занепокоєння і недовірливість батьків. Діти, які в основному проводять час з тривожним дорослим, таким як мама, тато, няня тощо, переймають цю тривогу. Такі діти особливо сприйнятливі до різних подій, у них часто низька самооцінка, вони сором'язливі, самокритичні, дуже вразливі, мають високий рівень сензитивності.

Центральною причиною загальної та шкільної тривожності дітей та підлітків визнано фактори сімейного виховання, що конкретизує та поглиблює уявлення про роль дитячо-батьківських стосунків у розвитку дитини загалом та виникненні емоційних труднощів і порушень зокрема. Підвищена тривожність може бути проявом неправильних тактик виховання та порушень дитячо-батьківських стосунків. Основний спосіб отримати підвищену тривожність - постійний контроль з боку батьків по дрібницях, постійні заборони, надмірна турбота чи гіперопіка. Цей вид виховання характеризується тим, що батьки вибирають, що і як робити дитині в точній послідовності, вибирають, що він повинен носити з одягу, з ким дружити, у що грати. У більшості випадків слова і бажання дитини нічого не значать, батьки відразу їх відкидають. Цей вид виховання має багато негативних наслідків, включаючи підвищену тривожність в ранньому віці. Це сприяє тому, що в майбутньому такі люди стають інфантильними, несамостійними і невпевненими в собі, бояться ризикувати. У підлітковому віці підлітку дуже важливо самореалізуватися, здаватися дорослим, проявляти незалежність, бути самостійною особистістю. Батьки, що надмірно опікують дитину, навпаки, не дають їй такої можливості, підпорядковують своїм бажанням, позбавляють підлітка навичок прийняття самостійних рішень. Підліток

відчуває себе невдахою, не таким, як усі, і, найчастіше, звинувачує в тому, що відбувається, батьків, гірше до них ставиться, не довіряє їм. Також часті докори з боку батьків можуть викликати почуття провини і сприяти підвищенню тривожності. В цьому випадку батькам слід почати з самокорекції.

Окрім сімейних та батьківських відносин на формування тривожності у молодшому підлітковому віці безпосередньо впливають характеристики даного вікового періоду, такі як: нестабільна самооцінка та залежність від сторонньої думки, несхвалення значущих людей, підвищена увага до власної зовнішності та статеве дозрівання. Для тривожних підлітків у молодшому підлітковому віці характерна упередженість і чутливість до оцінки свого становища серед однолітків, і навіть низька ступінь впевненості у цій оцінці, що є додатковим доказом переваги поглядів щодо особистісної і соціальної природи тривожності.

Підлітковий період розвитку визначає відповідність власної особистості, характеру, індивідуальності з обраним способом самореалізації в суспільстві, серед інших людей. Вік дає для цього знання і розуміння самого себе, що ведуть до усвідомлення того, що мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб реалізовувати свою індивідуальність, але і в тому, щоб індивідуальні можливості і досягнення ставали основою нового розвитку, відкриття в собі нових здібностей і якостей. Тривога в цьому разі виступає як механізм попередження про необхідність приготуватись до чогось важливого і швидко відновити адаптаційний механізм людської особистості. Коли ж тривога переростає у тривожність і викликає надмірне хвилювання, страх, паніку, агресію чи депресію, вона починає перешкоджати процесу спілкування і стає загрозою для здоров'я.

Тривожність часто породжується конфліктністю самооцінки, наявністю у ній протиріччя між високими домаганнями і досить сильною невпевненістю у собі. Подібний конфлікт, змушуючи дітей постійно досягати успіху, одночасно заважає їм правильно оцінити його, породжуючи почуття постійної незадоволеності, нестійкості, напруженості. Це веде до гіпертрофії потреби у досягненні, до того, що вона набуває ненасичуваного характеру, наслідком чого є

перенапруга, що виражаються в порушеннях уваги, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності.

Науковці наголошують, що різновидом тривожності у підлітків називається прихована або «суб'єктивно прихована тривожність», яка виявляється у тому, що зовнішньо, абсолютно виражені форми спокою супроводжуються дифузними, ледве помітними переживаннями, які, тим не менш, підліток не здатен чітко артикулювати. Звідси, особливий спосіб вираження тривожності підлітками – «неадекватний спокій», який розцінюється оточенням як свого роду байдужість, відстороненість, апатія, насправді ж – є виразником дії потужних психологічних механізмів захисту, спрямованих на її подолання. Така тривожність іноді важко розпізнається оточенням підлітка, оскільки діти з високою тривожністю часто вважаються або ж «слухняними», «безпроблемними», або ж, навпаки, з «поганою поведінкою», «некеровані» та «неуважні» [36].

Підліткова тривожність часто має «шкільне забарвлення». Шкільна тривожність – це широке поняття, що включає різні аспекти стійкого шкільного неблагополуччя. Вона виражається у хвилюванні, підвищеному занепокоєнні у навчальних ситуаціях, у класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків. Дитина постійно відчуває власну неповноцінність, неадекватність, не впевнена у правильності своєї поведінки, своїх рішень. Почуття тривоги у шкільному віці неминуче. Звідси показники нервово-психічного і психологічного здоров'я школярів, що стрімко погіршуються. Увесь комплекс шкільних проблем, що виникають у дитини під час навчання, можуть провокувати порушення соціально-психологічної адаптації та призводити до порушення психічного здоров'я. Діти, які часто переживають страх (відповідати у дошки) та тривогу (щось сказати неправильно, отримати погану оцінку), ймовірно, є тривожними особистостями. Така поведінка учня може стати показником початкового етапу неврозу, порушень її пізнавальної діяльності, породженням психологічних комплексів тощо [75].

Результати сучасних досліджень доводять, що явище тривожності (різне за своїм походженням) є наразі доволі розповсюдженим у шкільному середовищі,

більше того, сама школа часто провокує і розвиває набуту тривожність, яка стає стійким особистісним утворенням. Адже тривожність в підлітковому та юнацькому віці, як показник емоційного неблагополуччя, накладає свій відбиток не тільки на стан психічного та фізичного здоров'я та розвитку особистості, але й на успішність навчальної діяльності та процес її самоактуалізації.

Серед основних чинників, що впливають на рівень емоційної стабільності та сприяють збільшенню шкільної тривожності учнів середньої та старшої школи. О. Передерій вважає наступні: надмірна перевантаженість та затеоретизованість навчального матеріалу; величезний обсяг домашніх завдань; невідповідність структури навчального року віковим особливостям учнів; невідповідність навчальних програм рівню розвитку та підготовки школярів; недостатня компетентність педагогів, які не володіють сучасними методами та техніками викладання; взаємини учнів з вчителями; неприйняття вчителя дитячим колективом [66].

Науковцями визначено чинники тривожності, що пов'язані з навчальним процесом у школі. Зокрема: внутрішній конфлікт; протиріччя між вимогами оточуючих людей (батьків, учителів) і можливостями дитини, конфліктними стосунками з однолітками, що порушують емоційний комфорт дитини; депривація (наполягання на визнанні, котре виявляється у зниженні самооцінки, у появі неадекватних захисних механізмів реагування); стиль взаємодії вчителя з учнями. Активний варіант поведінки проявляється в агресії, а пасивний – у сором'язливості, ліні, апатії, у хворобливості, можливе формування почуття неповноцінності. Якщо дитина сприймає результати навчання як єдині критерії власної цінності, то в неї формується обмежена ідентичність, за Е. Еріксоном, вона робить тільки те, що може робити, що негативно впливає на життєвий сценарій дитини. Адекватний стиль спілкування вчителя з дітьми, який передбачає прийняття, розуміння й визнання учня дуже важливий у будь-якому віці. Жорстко-авторитарний відчужений стиль учителя непродуктивний і

викликає порушення психологічного здоров'я, погіршення успішності та пізнавальної мотивації учнів [75].

Надмірна боязливість дитини через страх покарання батьків за неуспішність, тривожність через зауваження, докори, інші різновиди негативного оцінювання, можливе приниження з боку вчителів, внаслідок неспроможності правильної відповіді, цькування та насмішки однокласників, на нашу думку, виникають через відсутність відчуття базової безпеки (дитина не відчувається психологічно захищеною ані вдома, ані в школі).

Насторога та занепокоєння поєднуються із заниженою або нестійкою самооцінкою, однак, з високими вимогами до себе, що утворює нещасливе «зачароване» коло: тривога – низька успішність, яка у свою чергу викликає тривогу. Діти, до яких вчителі не знаходять чи не намагаються знайти конструктивний підхід, залишаються тривожними. Як наслідок, уникають відповідальних ситуацій (вважаючи, що у них «нічого не вийде»), погано комунікують з однолітками (особливо з улюбленцями вчителя), намагаються з незначних причин (хворобливих станів) не відвідувати школу, без настрою йти до школи, безмотиваційно навчаються, думаючи при цьому «у мене нічого путнього не вийде».

Таким чином, шкільна тривожність позбавляє дитину психологічного комфорту та призводить до хронічної неуспішності. Постійне переживання емоцій тривоги, страху, ситуативної та особистісної тривожності можуть привести до комунікативних проблем (утруднення вільного спілкування зі знайомими та уникання вербальних контактів з мало чи незнайомими людьми); виникнення комплексів (закритості через сором'язливість, «незграбність, некомпетентність»); поведінкових розладів (опозиційно – девіантної, асоціальної та агресивної поведінки); стійких психоемоційних розладів (стану надмірної тривоги, фобічних розладів у вигляді неврозу нав'язливих станів, панічних розладів, посттравматичних стресових розладів), що в кінцевому плані призведе

до загальної дезадаптації та порушень особистісної готовності до нормального розвитку та до адекватної соціалізації дитини [88].

Прояви тривожності у дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Тому агресивність та жорстокість така поширена у підлітків, вона виникає як захисний механізм від підліткових проблем. У віці 12-13 років поведінка прямо пов'язана із ситуаційними факторами, бездоглядністю і некритичністю у відношенні поведінки мікросоціуму. Джерела навчальних неуспіхів і аномальної поведінки лежать у педагогічній і соціальній занедбаності, різних відхиленнях у стані фізичного і психічного здоров'я. Більшою ж частиною відхилення в поведінці обумовлені не уродженими психічними і фізіологічними дефектами, а є наслідком неправильного виховання у родині та школі [88]. Така поведінка підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми, низьким рівнем успішності у школі.

До того ж, проаналізувавши психолого-педагогічну літературу на обрану тему, ми визначили, що науковці визначають наступні рівні тривожності: низький, середній, високий, дуже високий і «надмірний спокій».

Низький рівень тривожності характеризується її відсутністю чи слабким проявом таких критеріїв тривожності, як труднощі у спілкуванні, ініціатива, дезадаптація, невпевненість у собі.

Середній рівень тривожності молодших підлітків проявляється у неадекватній самооцінці, у часткових неявно виражених труднощах у спілкуванні з колективом однолітків чи колективом шкільного класу. Молодші підлітки із середнім рівнем тривожності, які зазвичай бувають ініціативні, схильні виявляти ініціативу лише у вузьких галузях і сферах знання. Такі підлітки рідко виявляють

ознаки шкільної дезадаптації у поведінці. Іноді відчують невпевненість у собі. У деяких галузях шкільних знань діти з помірним рівнем тривожності не виявляють інтересу.

Високий і дуже високий рівні тривожності можуть або породжуватися реальним неблагополуччям школяра в найбільш значних сферах діяльності та спілкування, або існувати всупереч об'єктивно благополучному становищу, будучи наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки тощо. Високий рівень тривожності часто відчують школярі, які добре вчаться, відповідально ставляться до навчання, суспільного життя, шкільної дисципліни, проте це видиме благополуччя дістається їм не виправдано високою ціною і загрожує зривами, особливо при різкому ускладненні діяльності. У таких школярів відзначаються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні порушення.

За результатами теоретичного дослідження нами з'ясовано що, наразі є велика кількість робіт, присвячених тривожності та її впливу на різні особистісні характеристики, які є важливими як з практичного, так і з теоретичного погляду.

1.2. Поняття мотивації навчальної діяльності в психології. Особливості навчальної мотивації підлітків

Проблема навчальної мотивації має особливе значення у педагогічній психології, адже саме навчальна мотивація є визначальним чинником успішності навчального процесу. Мотивація як головна рушійна сила діяльності особистості, визначає її поведінку у всіх сферах життя, у тому числі й у навчальній діяльності.

Проблема мотивації досліджується у психології досить широко (С. Рубінштейн, Л. Виготський, О. Леонтьєв, Л. Божович, Г. Костюк, П. Якобсон, Х. Хекхаузен, Є. Ільїн, О. Лазурський, М. Матюхіна, А. Маркова, Т. Гордєєва, М. Боришевський, Ю. Гільбух, С. Максименко, Д. Узнадзе, В. Семиченко, Ю. Швалб, Ж. Піаже, У. Джемс, та ін.), своєрідний погляд на мотивацію мали і представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт). В роботах видатних науковців (С.Л. Рубінштейн, Дж. Аткинсон, К. Левін,

Б. В. Зейгарник, Л.І. Божович, О.М. Леонт'єв, М. В. Матюхіна, А.К. Маркова, О. Г. Ковальов) підіймаються актуальні питання у вивченні проблеми мотивації учнів. Значну увагу особливостям розвитку чинників мотивації навчальної діяльності приділяли С. Д. Максименко, Д. Ельконін, С. Рубінштейн, Н. В. Єлфімова, В. Давидова, А. К. Маркова, М. В. Матюхіна, А. Б. Орлов та ін. Одним з них є питання про зв'язок пізнавальної мотивації і шкільної тривожності школярів. Проводилось дослідження взаємозв'язку мотивації з пізнавальними процесами (Т. Баларич, І. Меліхова та ін.), різними видами діяльності (М. Гусаренко, В. Шуба та ін.), а також вплив мотивації на ефективність освоєння знань (В. Мерлін, М. Матюхіна, Л. Фрідман та ін.).

Мотивацію можна розглядати як сукупність психологічних причин, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість і діяльність, організацію і стійкість цілісної діяльності, прагнення до досягнення певної мети.

Без перебільшення формування мотивації навчання в учнів можна назвати однією з центральних проблем сучасної школи. Її актуальність обумовлена оновленням змісту освіти, постановкою завдань по формуванню у школярів прийомів самостійного засвоєння знань і вироблення активної життєвої позиції. Оскільки найгостріші проблеми у сфері освіти та виховання пов'язані з відсутністю чи слабкістю мотивації до навчання у більшості учнів, що призводить до зниження основних показників освіченості та вихованості випускників усіх навчальних закладів, важливість цього критерію стає очевидною. Навчальна діяльність має різне значення для різних учнів. Виявлення характеру навчальної мотивації і сенсу навчання для учня в кожному конкретному випадку відіграє вирішальну роль у визначенні мір педагогічного впливу з боку вчителя.

Мотиваційний компонент особистості досить різноманітний. Для того щоб вивчити таку складну характеристику, як мотивація, і побудувати методика її діагностики, важливо, на наш погляд, виділити певні змістовні блоки, які будуть відображати найбільш істотні компоненти в мотивації навчання: наявність особистісного сенсу вчення, вираження певних видів мотивів (пізнавальних і

соціальних, зовнішніх і внутрішніх, прагнення досягти успіху і уникнути невдач), цілепокладання, реалізація домінуючих мотивів в поведінці, емоційної складової.

Сенс навчання для кожного учня визначається системою його ідеалів, цінностями, які він запозичує у свого оточення (сім'ї, друзів, однокласників). Завдяки цьому ще до початку навчання в школі у дитини з'являється певне уявлення про навчальну діяльність. Однак в ході навчання в середній школі зміст навчання може зазнавати значних змін. Сенс полягає в наступних моментах: усвідомлення дитиною об'єктивної важливості навчання, яка визначається виробленими в суспільстві моральними цінностями, прийнятими в соціальному середовищі і в сім'ї дитини; розуміння значущості навчання для себе, яке обов'язково заломлюється через рівень амбіцій дитини, його самоконтроль і самооцінку навчальної роботи та її окремих зв'язків. Оскільки всі ці аспекти знаходяться в процесі розвитку, то і сам сенс навчання може якісно змінюватися по мірі розвитку навчальної діяльності. Психологічні дослідження показують, що коли школярі усвідомлюють сенс навчання, зростає їх успішність у навчальній діяльності (збільшується запас і якість знань, удосконалюються методи і прийоми засвоєння знань), навчальний матеріал легше засвоюється і стає більш доступним, ефективніше відбувається його запам'ятовування, активно концентрується увага учнів, підвищується їх успішність. Сенс навчання і його значимість лежать в основі мотиваційного компонента особистості учня.

Сполучною ланкою між поведінкою та діючою мотивацією, для осмислення якої потрібна велика внутрішня робота, визначають мотив. Мотиви спрямовують, організують пізнання, надають йому особистісного значення. Мотиви можуть виражатися в інтересах, потребах, ідеалах, установках тощо. Це все те, що спонукає людину до діяльності, все, заради чого відбувається ця діяльність. Виходячи з цього, мотив стосовно навчальної діяльності має передувати навчанню і надалі супроводжувати його, інакше ця діяльність буде лише зовнішнім проявом процесу.

В психологічній літературі зустрічаються різні класифікації груп мотивів. Одним з варіантів класифікації є розгляд двох великих груп мотивів: пізнавальні

та соціальні. Пізнавальні мотиви пов'язані зі змістом навчальної діяльності та процесом її здійснення. Ці мотиви свідчать про орієнтацію школярів на освоєння нових знань і навичок навчання, визначаються глибиною інтересу до знань: новим цікавим фактам, явищам, сутнісним властивостям явищ, першим дедуктивним висновкам, закономірностям і тенденціям, теоретичним принципам, ключовим ідеям тощо. У цю групу входять і мотиви, які свідчать про орієнтацію школярів на оволодіння методами засвоєння знань: інтерес до методів самостійного засвоєння знань, до методів наукового пізнання, до способів саморегуляції в навчальній діяльності, раціональної організації власної роботи.

Соціальні мотиви пов'язані з різними видами соціальної взаємодії учня з іншими людьми. Соціальні мотиви припускають почуття обов'язку та відповідальності, розуміння соціальної значущості навчання, усвідомлення суспільної необхідності, обов'язку, бажання добре підготуватися до вибору професії. До соціальних мотивів відносяться і так звані позиційні мотиви, які виражаються в бажанні зайняти певну позицію у відносинах з оточуючими, отримати їх схвалення, заслужити авторитет.

Другий варіант класифікації характеризує взаємозв'язок між мотивами і навчальною діяльністю. Якщо мотиви, що стимулюють певну діяльність (в даному випадку - процес навчання), не пов'язані з нею безпосередньо, то вони називаються зовнішніми по відношенню до діяльності. Якщо мотиви безпосередньо пов'язані з навчальною діяльністю, то їх називають внутрішніми. Мотив навчання може бути внутрішнім, у разі самостійної пізнавальної роботи, або зовнішнім, у разі допомоги дорослим. Внутрішні мотиви такі: інтерес до процесу діяльності, інтерес до результату діяльності, прагнення до саморозвитку, розвиток деяких своїх якостей і здібностей. Зовнішні мотиви проявляються, коли діяльність здійснюється в силу обов'язку, заради досягнення певного становища серед однолітків, внаслідок тиску з боку родичів, вчителів, навчання для здобуття лідерства та престижу, бажання бути у центрі уваги тощо. Ці мотиви можуть негативно впливати на характер і результати навчального процесу. Найбільш різко виражені зовнішні моменти в мотивах навчання заради матеріальної

винагороди та з метою уникнення невдач. Виявлення домінуючих мотивів у структурі мотивації дозволить планувати корекційну роботу з розвитку внутрішніх мотивів навчальної діяльності і цим впливати на процес навчання.

Третій варіант класифікації мотивів навчання заснований на наявності в мотивації двох тенденцій: до досягнення успіху і до уникнення невдач. Учні, мотивовані на досягнення успіху, зазвичай ставлять позитивну мету, беруть активну участь в її реалізації, вибирають засоби, спрямовані на досягнення цієї мети. При цьому діяльність викликає у них позитивні емоції, мобілізацію внутрішніх ресурсів і концентрацію уваги [73].

Уникнення невдач - характерна риса високо тривожної дитини, це побоювання в них домінує над бажанням досягти успіху. Високо тривожні учні емоційно гостріше реагують на повідомлення про невдачу, вони гірше працюють в стресових ситуаціях чи умовах дефіциту часу, відведеного на вирішення завдань. Такі люди більш схильні до уникаючої поведінки, можуть розхвилюватися, просто подумавши про певну діяльність.

В основі мотивації досягнень лежать емоційні переживання, пов'язані із соціальним прийняттям успіхів, які досягаються особистістю. Мотив досягнень – це прагнення розвивати свої здібності і вміння та підтримувати їх на якомога вищому рівні (Х. Хекгаузен). Мотив досягнень був визначений Г. Мюреєм як «стійка особистісна риса». Отже, знаючи мотиви, що спонукають людину до активності, можна цілеспрямовано впливати на організацію її діяльності та поведінку

Серед факторів, що впливають на очікування успіху, важливе місце посідають такі: уявлення про здібності (суб'єктивна оцінка своїх здібностей), що формується на основі успіхів і невдач у минулому; суб'єктивна складність завдання (оцінка сприятливості ситуації). Наприклад, актуалізація своїх здібностей може підвищити віру в ефективність власної діяльності. Коли людина усвідомлює наявність у себе здібностей, що можуть забезпечити успіх, це позитивно відображається на її впевненості в успішності власних дій. Підлітковий вік сприятливий для розвитку мотивацій досягнення успіхів у навчанні, трудовій,

ігровій діяльності дітей. Надалі цей мотив стає досить стійким, домінує над мотивом уникнення невдач, прискорює розвиток різноманітних здібностей підлітка. На мотивацію досягнення успіху впливають такі особистісні якості, як самооцінка, рівень домагань тощо. В свою чергу, на рівень домагань підлітка також впливає визнання його можливостей і значущими іншими, і собою. Адекватна самооцінка і рівень домагань дають підліткові змогу ставити перед собою завдання, брати на себе обов'язки, які за складністю відповідають його особистісним можливостям і здібностям. Зміцнює мотив досягнення успіхів усвідомлення підлітком своїх здібностей і можливостей, а на основі цього – віри в свої сили [34].

Реалізація мотивів залежить від уміння учнів ставити цілі, обґрунтовувати їх і досягати в процесі навчання. По відношенню до процесу навчання метою є орієнтація учня на виконання окремих дій, пов'язаних з навчальною діяльністю. Тому іноді говорять, що мета - це орієнтація на проміжний результат навчальної діяльності. Психологи відзначають, що мотиви, як правило, характеризують навчальну діяльність в цілому, а цілі – окремі навчальні дії. Мотив формує ставлення до дії, а пошук і осмислення мети забезпечують фактичне виконання дії. Уміння ставити цілі є показником зрілості мотиваційної складової в учня. Уміння ставити цілі, в свою чергу, є одним з вольових компонентів мотиваційної складової учня. Надалі ця здатність ляже в основу цілепокладання в професійній діяльності. Постановка довгострокових цілей і підпорядкування їм власної поведінки дає людині певну моральну стійкість.

Від мотивації учня залежить його успішність, глибина й міцність знань, бажання і здатність навчатися протягом усього життя. А це важливо, адже, згідно із сучасними дослідженнями, результати діяльності людини тільки на 20 % залежать від інтелекту, а на 70-80 % – від мотивації. Мотивація – це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, які спонукають учня до діяльності. Мотивація сприяє появі в учня навчальної ініціативи й любові до навчання, спонукає його діяти з максимальною енергією в різних навчальних ситуаціях. Існує кілька теорій мотивації діяльності людини, але для викладача

важливо одне: опанування способами створення на уроці такого навчального середовища, у якому б учні відчували внутрішню потребу вчитися. Це може бути за умови, коли учень самостійно ставить перед собою цілі й докладає зусилля для їхнього досягнення [83].

Говорячи про структуру мотивації, дуже важливо враховувати її емоційну складову, яка складається з емоційного ставлення дитини до навчання і від того, які переживання викликає у школяра процес навчальної діяльності. Позитивні емоції можуть викликатися як школою загалом і самою дитиною у ній, процесом занять. А також такі емоції можуть бути викликані позитивними результатами та підсумками праці, високою оцінкою результатів діяльності, пізнанням нової та цікавої інформації.

Відповідно мотивація навчання підлітків набуває своєї специфіки, зумовленої їх віковими особливостями. Підлітковий вік є часом досягнень і часом певних втрат. Підліткові досягнення пов'язані зі стрімким нарощуванням знань, умінь, становленням моральності й відкриттям «Я», опануванням нової соціальної позиції. Підліткові втрати корелюють зі зникненням дитячого світосприймання, безтурботливого способу життя, що пов'язано з сумнівами у собі, у своїх здібностях, з пошуками правди у собі та в інших людях [96].

У підлітковому віці мотивація навчальної діяльності проявляється так: на початку підліткового віку інтерес до навчання підвищується у зв'язку з появою нових навчальних предметів, різних вчителів, а потім до 7-9 класів знижується. Розвитку пізнавальних інтересів у віці сприяє сензитивність підлітка. Відбувається зміцнення широких пізнавальних мотивів, у дитини зростає інтерес до нових знань, до участі у позакласних заняттях. Також помітно зміцнення навчально-пізнавальних мотивів у підлітків, що проявляється у інтересі до способів набуття знань. Основою цих мотивів служить прагнення учнів до дорослості. У цьому віці школярам поки що складно усвідомити цей вид навчальних мотивів, але при цьому вони виявляють зацікавленість в аналізі методів пізнання, шляхів наукового пошуку, що поповнює їх уявлення про самостійні прийоми набуття знань.

Крім того, у підлітків відбувається розвиток мотивів самоосвіти. На відміну молодших школярів, в учнів підліткового віку завдання самоосвіти конкретніші. Найчастіше це може бути ближчі цілі – скласти іспити, записатися у секцію, тобто не пов'язані безпосередньо з цілями вибору професії та розвитку особистості в цілому.

У зв'язку із прагненням школяра зайняти нову соціальну позицію у відносинах з оточуючими, бути дорослим, у підлітковому віці актуалізуються соціальні (позиційні) мотиви.

При постановці цілей підліток здатний виявляти самостійність, що виявляється у плануванні навчальної та позакласної роботи. У цьому віці школярі вже вміють ставити перед собою гнучкі цілі, змінювати їх залежно від умов, а також наполегливо йти до досягнення своєї мети, долаючи різноманітні труднощі. Ближче до кінця підліткового віку в учнів виникає вміння ставити більш перспективні мети. У постановці цілей підлітки виявляють високу активність при цьому, не завжди вміючи їх реалізовувати, що може створити важкі ситуації для підлітка, який ставить перед собою дорослі цілі, але не знає, як їх реалізувати.

Сприятливі особливості мотивації у підлітковому віці, виділені Т.В. Драгуновим, укладаються в потребу в дорослості, коли підліток не бажає більше вважати себе дитиною, прагне зайняти нову життєву позицію по відношенню до світу, до інших людей, і до себе; своєрідній сприйнятливості підлітка до засвоєння норм поведінки дорослої людини; прояву загальної активності, готовності включатися до різних видів діяльності спільно з дорослими та однолітками; бажання підлітка на основі думки іншої людини (однолітка, вчителя) усвідомити себе як особистість, потребі у самовираженні та самоствердженні; прагненні підлітка до самостійності; збільшення широти та різноманітності інтересів (розширення кругозору), з появою все більшої вибірковості; змістовності та стійкості інтересів; розвитку у підлітків, на основі наявних якостей, спеціальних здібностей (музичних, літературних, технічних та ін.).

Негативні характеристики навчальної мотивації підлітка (за А. К. Марковою) пояснюються низкою причин. Незрілість оцінки підлітком власної особистості призводить до труднощів у взаєминах з оточуючими: школяр не бере на віру думку та зауваження вчителя, часом виявляє негативізм, вступає у конфлікти з дорослими. Прагнення до дорослості та небажання бути відстаючим серед однолітків викликають зовнішню байдужість до думки вчителя та відміток, які він виставляє, незважаючи на те, що насправді підліток дорожить думкою дорослого [34].

Нами визначено, що підлітковий вік є важливим у становленні особистості. Він характеризується суперечностями та конфліктними ситуаціями. Це спричинює те, що у сучасних учнів підліткового віку часто виникають труднощі у процесі здобуття знань. Успіх у навчальній діяльності пов'язаний не тільки із розумінням підлітка щодо вагомості здобутих знань, але і від його зацікавленості та вмотивованості щодо їх отримання. Специфіка підліткового віку, особливості його навчання зумовлюють важливість пошуку принципово нових підходів до особистості учня. Зокрема, зосередження на питаннях навчальної мотивації є підґрунтям їх особистісного становлення та розвитку.

У сучасній психологічній науці сформувалися різні підходи до розуміння вагомості мотивації для підлітка. Психологи підкреслюють, що протягом підліткового віку мотиваційна сфера ускладнюється, стає більш незалежною. Учень може заслужити авторитет за допомогою успіху у конкретній навчальній дисципліні. Потрібно підкреслити, що саме на цьому віковому етапі відбувається формування світогляду, який надалі стає основним мотивом і регулятором поведінки. Підлітковий етап характеризується активним пізнанням навколишнього середовища, міжособистісних відносин. Однак, світогляд індивіда, його уява про реальний світ та стосунки між людьми є не стійким і цілісним, і може кардинально змінюватися внаслідок власних невдач, різних деструктивних психологічних чинників. За такої умови особливо важливими є допомога, співучасть дорослих, передусім вчителя [52].

У підлітковому віці відбувається суттєва перебудова мотивації навчання. Формування ціннісних орієнтацій, ідеалів і установок, розвиток самосвідомості та ідентичності, особистісне і попереднє професійне самовизначення, формування стійких інтересів підлітка змінюють характер мотивації навчання в бік дедалі більшої усвідомленості і довільності. У мотиваційній сфері в підлітковому віці реалізуються кілька векторів прогресивного розвитку мотивів. При адекватній організації навчальної діяльності та розвитку смислів вчення змінюється характер спрямованості учня на зміст навчальної діяльності та відбувається переорієнтація з результату на спосіб діяльності [60].

Як ми вже зазначали, у молодшому підлітковому віці провідною діяльністю є спілкування з однолітками. Саме в процесі спілкування з однолітками відбувається становлення нового рівня самосвідомості дитини, формуються навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися і водночас відстоювати свої права. Крім того, спілкування для підлітків є дуже важливим інформаційним каналом. Внаслідок такої різкої зміни інтересів у підлітковому віці часто страждає навчальна діяльність, знижується шкільна мотивація [69].

Нова внутрішня позиція підлітка виявляється й у виникненні потреби відповідати не тільки вимогам тих, хто його оточує (характерна для молодших школярів), а й власним вимогам та самооцінці. Спілкування підлітка з ровесниками, порівняння себе з іншими, інтерес до власної особистості, своїх здібностей, можливостей, їх оцінка зумовлюють значущість потреби знайти і зайняти своє місце у товаристві ровесників, самоствердитись. Щоб задовольнити це прагнення, підлітки намагаються потрапити у надзвичайні ситуації, створюють екстремальні умови для самопроявів, часто здійснюючи непродумані вчинки. Безглуздість їх дій нерідко зумовлюється нестійкістю мотивації. Вона є віковою особливістю підлітків, тому в цьому віці такі дії спостерігаються часто. У підлітковому віці основою мотивації стають цінності, однак система ціннісних орієнтацій дитини перебуває ще на стадії формування. Відбувається перегляд сформованих у молодшому шкільному віці уявлень про цінності. Якщо в попередньому періоді великий вплив на виникнення цінностей мало виховання, то

в підлітковому віці значущими для дитини стають цінності і погляди, які домінують у групі. У підлітка певною мірою сформована ієрархія життєвих цілей, однак він ще недостатньо володіє засобами їх досягнення, а це уповільнює процес опанування соціально цінної поведінки [16].

Отже, рівень та особливості навчальної мотивації залежать від багатьох факторів. Мотивація значно впливає на психологічні параметри перебігу навчальної діяльності, на процесуальну і результативну її сторони. З одного боку навчальна мотивація визначає якість виконання значущих для особистості завдань, з іншого – безліч змінних визначають рівень, стійкість та специфіку. Виходячи з цього, знання факторів, що обумовлюють становлення певного типу мотивації, досягнення особистості набуває великого значення для практики оптимізації та управління процесом особистісного зростання. Вивчення цієї проблеми є найактуальнішою у підлітковому віці, який є сенситивним періодом для формування мотиваційної системи особистості. З цього випливає, що актуальність цього питання залежить від необхідності враховувати як особливості мотиваційної сфери та емоційного реагування підлітків у процесі виконання ними навчальної діяльності, так і взаємозв'язок навчальної мотивації та рівня тривожності учнів підліткового віку.

Висновки до РОЗДІЛУ 1

В результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури з проблематики дослідження нами було визначено:

1. Проведено аналіз різноманітних теоретичних підходів щодо розуміння сутності тривоги та тривожності. З'ясовано, що упорядкованість у цьому питанні вноситься виділенням науковцями самостійних одиниць: тривоги, ситуативної (реактивної) тривожності та особистісної тривожності.

2. Більшість дослідників дотримуються спільної думки стосовно того, що тривожність – індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій.
3. Розрізняють тривожність як властивість особистості (особистісна тривожність) та тривогу як негативний емоційний стан (ситуативна тривога). Особистісна тривожність найчастіше немає відношення до конкретної ситуації чи події. Особистісну тривожність можна описати як схильність до занепокоєння без достатньої причини. Даний тип тривожності може бути пов'язаний як з деякими фізіологічними, так і з психологічними особливостями людини. Ситуативна (реактивна) тривожність обумовлена конкретною ситуацією, що викликає відчуття тривоги. Коли ситуація минає, то тривожність проходить разом з нею. Ситуативна тривожність є необхідним інструментом адаптації організму до зовнішніх умов.
4. Визначення «сигнальна тривожність», «тривожність як риса чи властивість» характеру (особистості), «особистісна тривожність», «загальна» тривожність, позначають один й той самий стан, що характеризується як психічними, так і соматичними проявами. Психічні прояви є афективними реакціями в діапазоні від напруги до страху (інколи - паніки). У когнітивному аспекті тривога проявляється у вигляді труднощів, пов'язаних з вибором дій у тій чи іншій ситуації та невпевненістю щодо майбутнього. Сюди можна включити занепокоєння, страх, передчуття біди, страх нездатності впоратися з обставинами.
5. Особливої уваги заслуговує виникнення тривожності в молодшому підлітковому віці, коли специфіка соціальної ситуації розвитку та

успішність адаптації особистості до неї багато в чому визначає емоційні та поведінкові реакції дітей.

6. Науковці виокремлюють поняття шкільної тривожності, яка позбавляє дитину психологічного комфорту та призводить до хронічної неуспішності. Причинами підвищеної шкільної тривожності можуть бути такі соціально-психологічні чинники, як стиль спілкування педагогів з учнями; методи контролю та оцінки навчальної діяльності з боку батьків та вчителів; педагогічні помилки різного плану; проблеми адаптації до умов навчання у старшій школі та нових форм; статусне становищем учня в групі однолітків.
7. Тривожність може мати різні рівні впливу на діяльність, поведінку та стан особистості: помірна тривожність допомагає людині адаптуватися до певних змін чи ситуацій; висока тривожність забирає багато енергії та призводить до хронічної втоми психіки. Такий стан може проявлятися фізично: прискорене серцебиття, біль за грудиною, часте дихання та підвищене потовиділення, тремтіння, слабкість, втома, запаморочення, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, часте сечовиділення, проблеми зі сном.
8. Не менш особливе значення у педагогічній психології займає проблема навчальної мотивації, адже саме навчальна мотивація є визначальним чинником успішності навчального процесу.
9. Навчальна мотивація визначається як спрямованість учня на окремі сторони навчальної роботи і пов'язана з внутрішнім ставленням учня до неї. Під мотивом навчальної діяльності розуміються всі чинники, які зумовлюють прояв навчальної активності: потреби, мета, установки, почуття обов'язку, інтереси тощо.

10. У молодшому підлітковому віці відбувається суттєва перебудова мотивації навчання. Її особливістю є виникнення у школяра стійкого інтересу до певного предмета, що виникає поступово з накопиченням знань і спирається на внутрішню логіку цього знання. Підвищення інтересу до одного предмета протікає у багатьох підлітків на тлі загального зниження мотивації навчання.
11. Головним мотивом поведінки та діяльності учнів середніх класів у школі є прагнення знайти своє місце серед товаришів. Найчастішою причиною поганої поведінки підлітків є прагнення (і невміння) завоювати собі бажане місце у колективі однолітків
12. У підлітків стає яскраво вираженою потреба у пізнанні та оцінці властивостей своєї особистості, що створює підвищену їхню чутливість до оцінки оточуючих.
13. Формування мотивації навчання підлітків залежить від багатьох факторів: розвитку цілепокладання, що призводить до розуміння та прийняття сенсу навчальної діяльності, усвідомлення важливості навчання для власної особистості; формування позитивного ставлення до навчання через розвиток структури навчальної мотивації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ НАВЧАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

2.1. Організація і методи дослідження.

Для комплексного вирішення поставлених завдань в нашому дослідженні застосовувалися такі методи:

- Аналіз та синтез, узагальнення, порівняння для вирішення першого завдання дослідження щодо визначення теоретичних підходів, що вивчають навчальну мотивацію та тривожність підлітків молодшого віку.
- Тестові методики діагностики рівня тривожності та навчальної мотивації учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи (в онлайн-режимі за допомогою Google форм).
- Порівняльний аналіз якісних та кількісних характеристик.
- Методи математичного та статистичного аналізу.

Емпіричне дослідження було проведено у три етапи: підготовчий, власне проведення дослідження та аналіз отриманих результатів. Підготовчий етап був присвячений аналізу науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження. На цьому ж етапі було визначено область досліджень, попередньо сформульовано гіпотезу, мету, завдання, розроблено програму та структуру дослідження, підібрано методи та методики, сформовано вибірку. На другому етапі здійснювався збір емпіричних даних для вивчення тривожності та мотивації до навчання та її характеристик. На третьому етапі дослідження для виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та мотивації до навчання та її визначальних характеристик у випробуваних учнів було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, а також їх статистична обробка. Взаємозв'язок виявлявся за допомогою методів математичного і статистичного аналізу, коефіцієнта кореляції Пірсона.

В якості діагностичного інструментарію ми використовували наступні методики: багатошкільний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ); анкета для

оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової (модифікована); методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнєв); тест-опитувальник МУН (А. Реан); опитувальник «автономність - залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна). Дослідження проводилося за допомогою онлайн-тестування (Google форми) серед учнів 5-8 класів Попаснянського ліцею №1, віком від 11 до 14 років. Взяти участь в дослідженні було запропоновано за власним бажанням, згодою батьків та адміністрації ліцею. Успішність в навчанні, особистісні якості учнів не впливали на можливість приймати участь в дослідженні. За статевою ознакою до вибірки увійшло 22 дівчинки і 28 хлопців. Всі діти вимушено переселилися з міста Попасна після 24.02.2022.

Вибір психодіагностичних методик зумовлений необхідністю визначення впливу рівня тривожності на сферу навчальної мотивації школярів молодшого підліткового віку. Проведемо аналіз відповідності діагностичного інструментарію меті нашого дослідження.

1. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ). Методика являє собою багатошкальний опитувальник, який дозволяє широко оцінити характеристики тривожності в дітей і підлітків віком від 7 до 17 років, що є значимими для медико-психолого-педагогічної практики. Психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 10 параметрів-шкал, які дозволяють дати диференційовану оцінку тривожності в дітей і підлітків. На основі результатів розглянутих 10 шкал отримують інформацію про структурні та рівневі особливості тривожності конкретної дитини або підлітка за чотирма основними напрямками психологічного аналізу:

- 1) оцінка рівнів тривожності, які мають безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини (шкали 1, 3, 7);
- 2) оцінка особливостей психофізіологічного і психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях (шкали 9 і 10);
- 3) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей його соціальних контактів, а саме - з однолітками, вчителями і батьками (відповідно -

шкали 2, 4 і 5);

4) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини ситуацій, пов'язаних із шкільним навчанням (шкали 6 і 8).

Дослідження за допомогою опитувальника БОДТ дозволяє зробити точну оцінку дитячої тривожності на основі спеціально розроблених статистичних нормативів тестових показників диференційовано для всієї сукупності статевовікових груп дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років [54].

2. Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової (модифікована) дозволяє вивчити рівень шкільної мотивації учнів 5-7 класів загальноосвітньої школи. Дана методика складається з анкети, яка містить десять питань, що відображають ставлення дітей до школи і навчального процесу, емоційний відгук на шкільну ситуацію [54]. Н. Г. Лусканова зазначає, що бажання школяра добре виконувати всі вимоги школи та демонструвати свої здібності з найкращого боку – прояв високого рівня навчальної мотивації. За такої мотивації, дитина проявляє активність у відборі і запам'ятовуванні необхідної інформації. При низькому рівні навчальної мотивації спостерігається зниження успішності в школі.

3. Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев) [54]. Анкета дає змогу методом парних виборів вивчити ставлення учнів до восьми основних мотивів навчальної діяльності (мотив зовнішнього примусу, уникання покарання; соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності; пізнавальний мотив; мотив престижу; мотив матеріального добробуту; мотив отримання інформації; мотив досягнення успіху; мотив орієнтації на соціально залежну поведінку). Вона складається з 28 пунктів, кожний з яких містить пари тверджень, які відображають зміст двох із восьми мотивів навчальної діяльності. Анкета сконструйована так, щоб можна було співвідносити вісім основних мотивів навчальної діяльності та виявляти мотиви, яким віддають перевагу. Таким чином, визначається зв'язок структури навчальних дій із системою провідних мотивів, що спонукає дитину до виконання навчальних процесів.

4. Тест-опитувальник МУН (А. Реан) – методика діагностики позитивної (надія на успіх) та негативної (страх невдачі) мотивації, насамперед у навчальній діяльності.

Мотивація успіху. Позитивна мотивація, в основі активності суб'єкта лежить потреба у досягненні успіху, досягнення чогось позитивного, конструктивного. Люди з подібним типом мотивації ініціативні, активні, впевнені у собі, наполегливі та цілеспрямовані.

Мотивація на невдачу. Негативна мотивація, учнем рухає страх покарання, осуду. В основі лежить ідея уникнути негативних переживань. Дитина заздалегідь думає про невдачу і як її уникнути, а не як досягти поставленої мети. Підлітки з вираженою мотивацією на невдачу схильні до підвищеної тривожності, невпевнені в собі, з низькою самооцінкою та невірою в можливість успіху. Вони уникають складних завдань, адже з такими завданнями в них пов'язані лише негативні емоції.

5. Опитувальник «Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна) [54]. Методика застосовується для діагностики стилю навчальної діяльності учнів та допомагає визначити два основних типи школярів: «автономні» і «залежні», а також виділяє третю групу - «невизначені», які не можна з достатньою часткою впевненості віднести ні до «автономних», ні до «залежних», оскільки вони мають приблизно однаково виражені ознаки, характерні як для першого, так і для другого типу.

Підлітки з автономним типом регуляції діяльності прагнуть до ефективної самостійності, яка визначає їх здатність діяти незалежно від власних внутрішніх і нав'язаних зовнішніх установок. Підлітки з залежним типом регуляції діяльності не схильні покладатися на свої думки, власні знання і судження. У зв'язку з тим, що «залежні» підлітки мають низький рівень самостійності, їм складніше контролювати і управляти власними діями, особливо в ситуаціях, коли потрібна сила волі і наполегливість в досягненні мети. Залежно від ситуації змішані підлітки готові контролювати і коригувати свою поведінку. У зв'язку з цим

потрібно сказати, що змішані підлітки вибірково і не завжди готові і здатні спиратися на власні знання, судження, особистісні якості.

Використовуючи комплекс діагностичних методик, наведених вище, ми прагнемо досягти мети нашого дослідження, а саме визначити вплив тривожності на мотиваційну сферу молодших підлітків в навчанні. Для цього нам потрібно виявити наявність чи відсутність кореляційних зв'язків між рівнем тривожності та рівнем навчальної мотивації, провідним мотивом в навчанні, що спонукає учнів до дій, здатністю чи неспромогою ставити перед собою ціль, сподіваючись на успіх, і самостійно досягати її.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За методикою «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)» досліджувалися учні 5-8 класів загальноосвітньої школи віком від 11 до 14 років. Загальна кількість школярів – 50. З низьким рівнем тривожності не виявлено жодного школяра; середній рівень тривожності діагностований в 29 учнів (58% від загальної кількості дітей); високий рівень тривожності спостерігався 14 учнів (28% від загальної кількості дітей); дуже високий - 7 учнів (14% від загальної кількості дітей).

Результати діагностики рівня тривожності за методикою «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)» представлені в таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

Рівень тривожності	Кількість дітей	Процентне відношення
Дуже високий рівень	7 учнів	14%
Високий рівень	14 учнів	28%
Середній рівень	29 учнів	58%
Низький рівень	-	-

В учнів, які приймали участь в дослідженні, переважає середній рівень тривожності, що вказує на помірний рівень тривоги. Даний рівень тривожності вказує на можливість досить адекватного реагування на різноманітні ситуації та адаптивний рівень пристосованості дитини до ситуацій стресогенного характеру. В поведінці цих підлітків можна спостерігати риси впевненості, рішучості, самостійності. Практична спрямованість проявляється в ефективному оволодінні не тільки навчальною діяльністю, але й іншими сферами життя, в яких дитина також намагається отримати гарні результати.

Отримані дані вказують також на те, що майже половина учнів має високий і дуже високий рівні тривожності, що може позначатися на емоційному стані дитини, настрої, самопочутті, працездатності. Учні можуть відчувати внутрішній дискомфорт, нерішучість, невпевненість у собі, емоційну нестабільність. Також можна відзначити, що не виявлено жодного підлітка з низьким рівнем тривожності, що може свідчити як про наявність в усіх досліджуваних тих чи інших проявів тривожності, так і про відсутність захисних реакцій дітей.



Діаграма 2.2.1. Рівень тривожності учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи

На діаграмі 2.2.1 представлений кількісний аналіз показників рівнів тривожності учнів 5-8 класів. Кожному сегменту відповідає процентний показник кількості учнів з даним рівнем тривожності.

Методика також дозволяє порівняти отримані дані за окремими шкалами (див. табл. 2.2.2)

Таблиця 2.2.2

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

	Параметри-шкали	Рівень тривожності		
		Середній	Високий	Дуже високий
1.	Загальна тривожність	76%	19%	5%
2.	Тривога у відносинах із однокласниками	100%	-	-
3.	Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих	78%	12%	10%
4.	Тривога у відносинах із учителями	98%	2%	-
5.	Тривога у відносинах із батьками	92%	6%	2%
6.	Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні	94%	6%	-
7.	Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження	78%	20%	2%
8.	Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань	86%	6%	8%
9.	Зниження психічної активності, зумовлене тривогою	96%	2%	2%
10.	Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою	96%	2%	2%

В учнів, що брали участь в дослідженні, найвищі показники тривожності за шкалами «страх не відповідати очікуванням оточуючих» та «страх самовираження». Це може обумовлюватися нестабільністю самооцінки,

невпевненістю в собі і у власних силах, недостатньою сформованістю уявлень про цінність власної особистості, що властиві для підліткового віку. Діти значною мірою схильні орієнтуватися на думку інших в оцінці їх результатів, вчинків і думок. Вони дуже чутливі до оцінки оточуючих, постійно очікують їх незадовільної оцінки на свою адресу. Подібні ситуації викликають у підлітків стан стресу і, як наслідок, змушують уникати будь-яких контактів. Поведінка вирізняється конформністю, нерішучістю і безініціативністю, схильністю до нескінченних розмірковувань.

За результатами дослідження за методикою «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової (модифікована)» високий рівень шкільної мотивації діагностований в 5 учнів (10% від загальної кількості дітей); середній рівень шкільної мотивації – в 17 учнів (34% від загальної кількості дітей); зовнішня мотивація властива 13 учням (26% від загальної кількості дітей); низький рівень виявлений в 10 учнів (20% від загальної кількості дітей); негативне відношення до навчання мають 5 учнів (10% від загальної кількості дітей).

Результати діагностики рівня шкільної мотивації представлені в таблиці 2.2.3

Таблиця 2.2.3

Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової (модифікована)

Рівень шкільної мотивації	Кількість дітей	Процентне відношення
Високий рівень	5	10%
Середній рівень	17	34%
Зовнішня мотивація	13	26%
Низький рівень	10	20%
Негативне відношення до навчання	5	10%

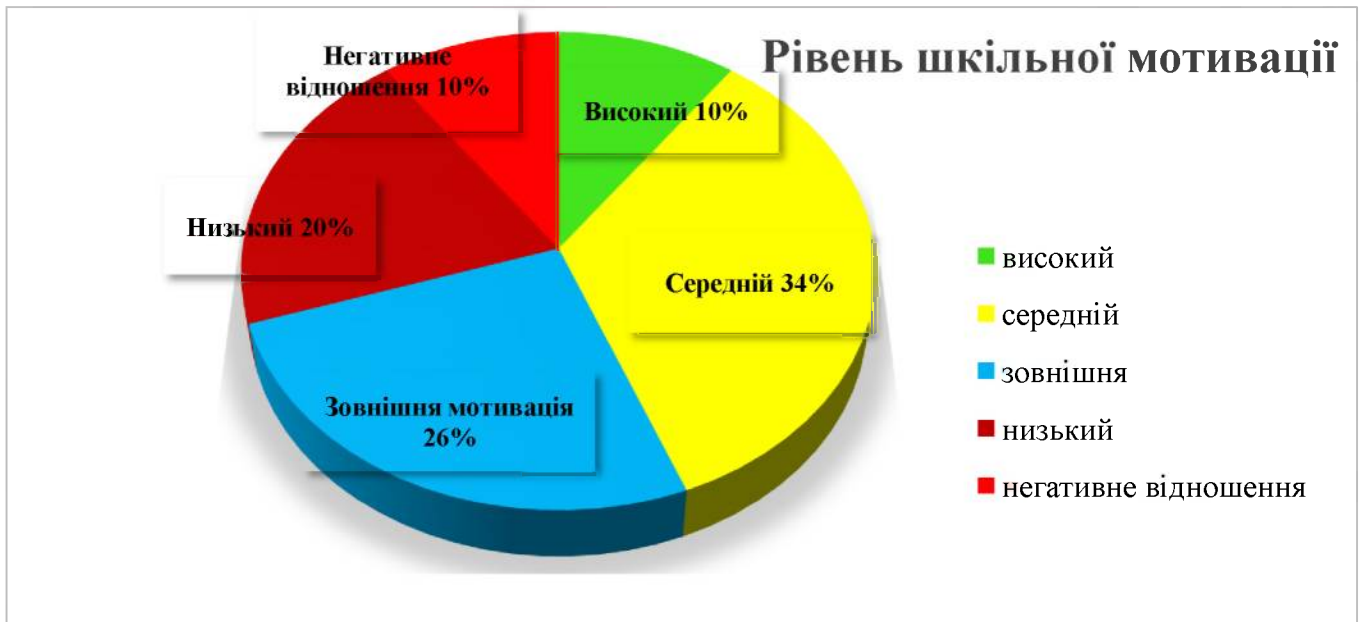
Отримані дані вказують на переважання середнього рівня шкільної мотивації в досліджуваних дітей. Підлітки з середнім рівнем шкільної мотивації здатні самостійно вирішувати типові завдання, уважні при виконанні завдань, доручень, проте потребують деякого контролю з боку дорослого.

Діти, які проявляють такий рівень мотивації як зовнішня, більше цікавляться позакласними заходами. Такі діти досить добре себе почувають в школі, але частіше розглядають її як місце, де можна спілкуватися з друзями, з учителем. Пізнавальні мотиви у таких дітей формуються в меншій мірі, а виховний процес їх мало приваблює. Учні обох категорій загалом позитивно ставляться до школи, зазвичай, навчальний процес не викликає в них негативних емоцій.

Діагностований низький рівень мотивації в досліджуваних дітей може свідчити про негативне або байдуже ставлення до школи. Такі діти неохоче відвідують заняття, на уроках зазвичай участі не приймають, мало цікавляться навчальним матеріалом, що в результаті призводить до його фрагментарного засвоєння.

В учнів з високим рівнем шкільної мотивації присутній пізнавальний мотив, вони легко засвоюють навчальний матеріал, засвоюють програму. Старанні, уважно слухають вказівки вчителя, виконують завдання без зовнішнього контролю, проявляють інтерес до самостійної роботи, завдання виконують охоче. У таких дітей позитивне ставлення до школи, прагнення найбільш успішно виконувати всі вимоги школи.

Негативне ставлення до школи передбачає в учнів достатньо серйозні труднощі в навчальній діяльності, можуть відчувати проблеми в спілкуванні з однокласниками, у відносинах з вчителем. Школа часто сприймається ними як вороже оточення, що в свою чергу може викликати тривожність, агресивність, небажання виконувати певні завдання та дотримуватися тих чи інших норм і правил.



Діаграма 2.2.2. Рівень шкільної мотивації учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи

На діаграмі 2.2.2 представлений кількісний аналіз показників рівнів шкільної мотивації учнів 5-8 класів. Кожному сегменту відповідає процентний показник кількості учнів з даним типом мотивації.

Проаналізувавши результати, отримані дані за обома методиками, можна зіставити показники рівня тривожності та шкільної мотивації (див. табл. 2.2.4)

Таблиця 2.2.4

Рівень навчальної мотивації														
Високий			Середній			Зовнішня мотивація			Низький			Негативне відношення до навчання		
Рівень тривожності														
середній	високий	дуже високий	середній	високий	дуже високий	середній	високий	дуже високий	середній	високий	дуже високий	середній	високий	дуже високий
100%	-	-	76%	18%	6%	47%	35%	18%	30%	50%	20%	40%	40%	20%

Учні з високою шкільною мотивацією (5 дітей) мають середній рівень тривожності. В цілому вони відрізняються сприятливим психологічним фоном,

що дозволяє підліткам розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату в навчальній діяльності. Інтереси цих дітей збігаються з вимогами навчання в школі, вони критично оцінюють свої досягнення, спрямовані на успіх в досягненні мети.

В учнів з середнім рівнем шкільної мотивації переважає середній рівень тривожності (13 учнів), однак в цю групу входять діти з високим (3 учнів) і дуже високим (1 учень) рівнями тривожності. Більшості дітей властиві адекватні емоційні реакції при виконанні навчальних завдань, проте потрібне додаткове заохочення, підтримка чи контроль з боку дорослих. З підвищенням рівня тривожності може виникати наростання внутрішньої напруги, вразливості, особливо за відсутності взаєморозуміння та співробітництва в спільній діяльності з вчителями. В ситуаціях розв'язання завдань (особливо незнайомих, нових) підлітки можуть приховувати свої труднощі, що в свою чергу підвищує тривогу.

В групу школярів, яким властива зовнішня мотивація, увійшли діти з середнім (6 учнів), високим (5 учнів) та дуже високим (2 учнів) рівнями тривожності. Підлітки з середнім рівнем тривожності переважно підтримують рівні позитивні відносини з більшістю однолітків, навчальна діяльність найчастіше супроводжується почуттям впевненості і спокою, почуттям задоволення від подолання труднощів, почуттям гордості за успіх. Однак можуть виникати негативні емоції та хвилювання в результаті боротьби з собою, коли виникає конфлікт між життєвими цілями учня і змістом діяльності по їх досягненню. Для цих учнів дуже важливий соціальний престиж (бути серед кращих учнів, мати авторитет в шкільному співтоваристві, відчувати власну значимість в очах оточуючих) і уникати неприємностей (не бути звинуваченим в поганому навчанні і поведінці з боку інших учасників освітнього процесу).

Учні з високим та дуже високим рівнями тривожності, яким властива зовнішня мотивація, мають постійну потребу в заохоченні і схваленні з боку однокласників, вчителів, батьків. Велике бажання отримувати схвалення і хороші оцінки сприяє тому, що підлітки обирають достатньо прості завдання, що носять рутинний характер, тобто вимагають мінімальної кількості зусиль і напруги.

Ступінь наполегливості і залученості в діяльність є невисокою, що призводить до низьких результатів в засвоєнні навчальної програми.

Діяльність, здійснювана під впливом зовнішньої мотивації є засобом досягнення бажаних відносин школяра саме з соціумом. При цьому ставлення до себе не обов'язково є сприятливим. Діти можуть відчувати негативні емоції, роздратування, страх, неспокій саме через вимушене пристосування до когось іншого та компроміси. Також висока тривожність, депресія та/або агресивність може виникати через відсутність зовнішньої оцінки, або через невідповідність цієї оцінки власним очікуванням.

В учнів з низьким рівнем шкільної мотивації переважає високий рівень тривожності (5 учнів). Цим дітям властиве ставлення до знань як до чогось нав'язаного ззовні, а не як до результату узагальнення явищ і фактів дійсності. У школярів зі зниженою мотивацією до навчання не формується правильний погляд на світ, відсутні наукові переконання, затримується розвиток самосвідомості і самоконтролю. Крім того, у них формується звичка до необдуманих дій, звичка хитрувати, аби уникнути покарання, звичка відповідати з підказками, шпаргалками. Знання фрагментарні і поверхневі. Емоційний стан характеризується достатньо високим рівнем внутрішньої напруги, тривоги, що проявляються в метушливих безладних діях і неадекватних емоційних реакціях при виконанні навчальних завдань.

Поява негативного відношення до навчання може бути викликана низкою причин, серед яких: нестійкість чи недостатність сформованості позитивного ставлення до учбової діяльності; послаблення інтересу як реакція на невдачі у навчанні, гостро переживаючи ці невдачі, підліток маскує свої переживання, робить вигляд, ніби оцінки не мають для нього істотного значення; неготовність і неспроможність без допомоги батьків справлятися із навчальними завданнями; несистематичність виконання навчальних завдань, праця ривками; негативні оцінні судження учителів, прояви з їх боку нетактовності, несправедливе оцінювання знань учнів, необ'єктивне применшування успіхів чи переоцінювання тощо. Залежно від причини виникнення негативного відношення до навчання,

рівень тривожності може бути різним, як ми і отримали в нашому дослідженні. В своєму небажанні вчитися діти можуть перекидати провину на когось іншого, таким чином зменшуючи рівень внутрішньої напруги. Учні з високим і дуже високим рівнями тривожності з негативним ставленням до навчання зазвичай вирізняють підозрливість, лякливість, замкненість, сором'язливість і нерішучість у складних ситуаціях, підвищена образливість і конфліктність на цьому підґрунті. Відмічається схильність до обмеженої поведінки - надання переваги систематизованій, стереотипній діяльності з чітким планом і передбаченим результатом, що дозволяє уникати самостійних рішень у неоднозначних і мінливих умовах [54, с. 113].

За результатами дослідження за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев) отримані наступні дані: провідним мотивом для 19 школярів (38%) є мотив матеріального добробуту; мотив отримання інформації переважає у 8 учнів (16%); соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності у 7 підлітків (14%); мотив орієнтації на соціально залежну поведінку у 6 учнів (12%); пізнавальний та мотив зовнішнього примусу, уникання покарання властивий 10 школярам (відповідно по 5 учнів в кожній групі).

Результати проведеної методики вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев) представлені в таблиці 2.2.5

Таблиця 2.2.5

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев)

	Мотив, якому надається перевага	Кількість дітей	Процентне відношення
1.	мотив зовнішнього примусу, уникання покарання	5	10%
2.	мотив матеріального добробуту	19	38%
3.	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку	6	12%
4.	мотив отримання інформації	8	16%
5.	пізнавальний мотив	5	10%
6.	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності	7	14%
7.	мотив престижу	-	-
8.	мотив досягнення успіху	-	-

Учні, які брали участь в дослідженні, найчастіше пріоритетним мотивом обирали мотив матеріального добробуту, що свідчить про те, що діти є вмотивованими на здобуття знань як фундаменту для подальшого дорослого життя, бажання в майбутньому бути забезпеченими хорошою роботою з високим достатком, мати високу якість життя в матеріальному плані.



Діаграма 2.2.3. Мотиви навчальної діяльності учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи

На діаграмі 2.2.3 представлений кількісний аналіз мотивів, яким надали перевагу учні 5-8 класів. Кожному сегменту відповідає процентний показник кількості учнів з даним провідним мотивом.

Результати співвідношення рівня тривожності та провідного мотиву учнів в навчальній діяльності представлені в таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

	Мотив, якому надається перевага	Рівень тривожності		
		середній	високий	дуже високий
1.	мотив зовнішнього примусу, уникання покарання	-	60%	40%
2.	мотив матеріального добробуту	37%	47%	16%

3.	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку	50%	17%	33%
4.	мотив отримання інформації	100%	-	-
5.	пізнавальний мотив	80%	20%	-
6.	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності	100%	-	-
7.	мотив престижу	-	-	-
8.	мотив досягнення успіху	-	-	-

Найвищий показник рівня тривожності мають діти з провідним мотивом зовнішнього примусу. Дитину спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання, побоювання незадовільних оцінок, що завдають удару її статусу в класному колективі чи сім'ї, страх перед різними покараннями за незадовільне виконання навчальних обов'язків.

Найнижчий показник тривожності в підлітків, які надають перевагу мотиву отримання інформації та соціально орієнтованому мотиву обов'язку й відповідальності. Для учнів з провідним мотивом отримання інформації ситуація пізнання чогось нового та ситуація розв'язання завдання, коли необхідно прикласти зусилля, щоб незрозуміле стало зрозумілим, може приховувати у собі невизначеність, протиріччя, а значить, і привід для тривоги. Однак ця тривога знаходиться на оптимальному рівні, і в даних школярів вироблені адекватні способи її подолання. В даному випадку має місце конструктивний рівень тривоги, здатний стимулювати тонус діяльності, мобілізувати на подолання перешкод і розв'язання завдань [54, с. 109].

Учнів, які мають соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям. Дитина не тільки вважає себе членом певної соціальної групи, а й живе її проблемами, інтересами і цілями. Школярам властива нормативність, вірність груповим стандартам, визнання і захист групових цінностей, прагнення до реалізації групових цілей. Підлітки зазвичай демонструють впорядковану, добре контрольовану поведінку. Незначне підвищення тривожності з приводу оцінок їх вчинків чи діяльності, може виникнути у відповідь на незвичну

ситуацію, коли дотримання загальноприйнятих норм неоднозначне. Учні активні, честолюбні і відповідальні.

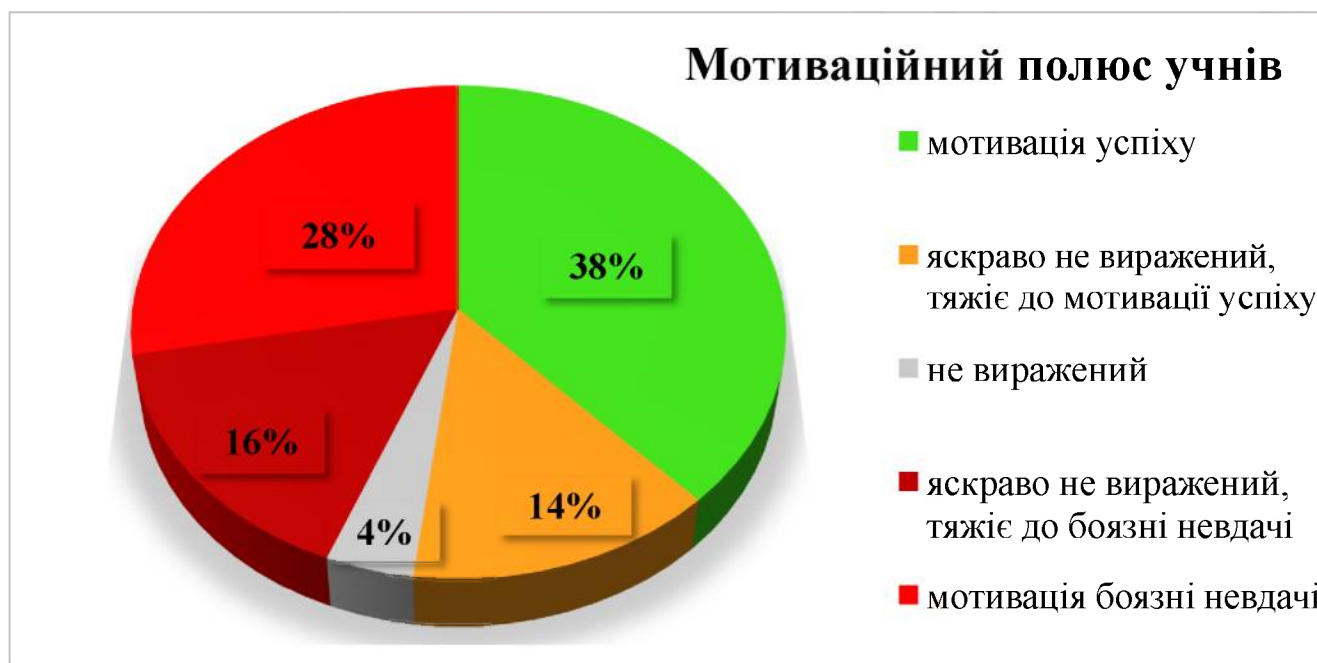
За методикою «Тест-опитувальник МУН (А. Реан)» отримані наступні результати: учнів, які вмотивовані на успіх, виявлено найбільше – 19 дітей (38%); школярів, які бояться невдачі, - 14 дітей (28%); підлітки, в яких мотиваційний полюс яскраво не виражений, але тяжіє до мотивації успіху, - 7 дітей (14%); мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі – 8 дітей (16%); мотиваційний полюс не визначений – 2 учнів (4%). Результати дослідження представлені в таблиці 2.2.7.

Таблиця 2.2.7

Тест-опитувальник МУН (А. Реан)

мотиваційний полюс	Кількість дітей	Процентне відношення
мотивація успіху	19	38%
мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху	7	14%
мотиваційний полюс яскраво не виражений	2	4%
мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі	8	16%
мотивація боязні невдачі.	14	28%

Більшість досліджуваних учнів мотивовані на досягнення успіху, вони зазвичай ставлять позитивну мету, беруть активну участь в її реалізації, вибирають засоби, спрямовані на досягнення цієї мети. При цьому діяльність викликає у них позитивні емоції, мобілізацію внутрішніх ресурсів і концентрацію уваги. Учні, які мають переважаюче прагнення до успіху, схильні приписувати свої перемоги і невдачі кількості докладених зусиль, силі своїх зусиль, що свідчить про внутрішній фактор контролю.



Діаграма 2.2.4. Мотиваційний полюс учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи

На діаграмі 2.2.4 представлений кількісний аналіз мотиваційних полюсів, які властиві учням 5-8 класів. Кожному сегменту відповідає процентний показник кількості учнів з даним мотиваційним полюсом.

Результати співвідношення рівня тривожності та вираженості мотиваційного полюсу надані в таблиці 2.2.8.

Таблиця 2.2.8

Мотиваційний полюс	Рівень тривожності		
	середній	високий	дуже високий
мотивація успіху	84%	11%	5%
мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху	86%	14%	-
мотиваційний полюс яскраво не виражений	50%	50%	-
мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі	25%	38%	37%
мотивація боязні невдачі.	22%	57%	21%

Найвищий показник тривожності діагностований в учнів, що мають мотивацію уникнення невдачі – 57%. Їхня мета – не досягти успіху, а уникнути невдачі. Цьому підпорядковані їхні думки і вчинки. При цьому учень

невпевнений у собі і боїться критики. Зовсім не терпить глузування, підозр оточуючих у поганих вчинках. Його вирізняють підозріливість, лякливість, замкненість, сором'язливість і нерішучість у складних ситуаціях, підвищена образливість і конфліктність на цьому підґрунті. При роботі, в якій можлива невдача, з нею пов'язані тільки негативні емоції, учень не відчуває задоволення від навчальної діяльності. Мотив уникнення невдач пов'язаний з непевненістю в собі, низькою самооцінкою, відсутністю віри в можливість успіху. Будь-які труднощі викликають негативні емоції. Ті, у кого переважає бажання уникнути невдачі, як правило, пояснюють власну невдачу відсутністю здібностей або невдачею, а успіх - везінням або легкістю виконання завдання.

За результатами дослідження за опитувальником «Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна) отримані такі дані: учнів, які увійшли до групи «автономні», найбільше – 23 дітей (46%); до групи «залежних» увійшли 17 дітей (34%); учнів, в яких стиль навчальної діяльності визначити не вдалося, - 10 дітей (20%). Результати дослідження представлені в таблиці 2.2.9

Таблиця 2.2.9

Опитувальник «Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності»
(Г. Пригніна)

Стиль навчальної діяльності	Кількість дітей	Процентне відношення
Автономний	23	46%
Залежний	17	34%
Невизначений	10	20%

Більшість учнів можна віднести до групи «автономні». Підлітки з цим типом регуляції діяльності зазвичай прагнуть до ефективної самостійності, яка визначає їх здатність діяти незалежно від власних внутрішніх і нав'язаних зовнішніх установок. Вони здатні оцінювати власну діяльність, визначати свої успіхи та невдачі, аналізувати причини їх виникнення.



Діаграма 2.2.5. Стиль навчальної діяльності учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи

На діаграмі 2.2.5 представлений кількісний аналіз стилів навчальної діяльності учнів 5-8 класів. Кожному сегменту відповідає процентний показник кількості учнів з даним стилем навчальної діяльності.

Співвідношення рівня тривожності та стиля навчальної діяльності представлені в таблиці 2.2.10.

Таблиця 2.2.10

Стиль навчальної діяльності	Рівень тривожності		
	середній	високий	дуже високий
Автономний	78%	22%	-
Залежний	30%	41%	29%
Невизначений	60%	20%	20%

Найвищий рівень тривожності виявлений в дітей, що належать до групи «залежні» (41%). Цим підліткам властива невпевненість у собі, недостатній ступінь самоконтролю, відсутність наполегливості тощо. Часто вони не можуть визначити правильність обраного способу дій або оцінити значимість того чи іншого фактору, що впливає на успішність діяльності, не вміють критично

аналізувати отримані результати. Як наслідок, цим учням часто доводиться звертатися за допомогою, яка полягає в основному в оцінці та санкціонуванні того, що вони роблять, їхніх планів, рішень, результатів, яких потрібно досягти, виправлень, які потрібно внести тощо. Без цього вони відчують себе невпевнено і некомфортно, тому, якщо є можливість, вони зазвичай звертаються за такою допомогою.

Найнижчий показник тривожності діагностований в учнів, які увійшли до групи «автономні» (78%). Цим школярам зазвичай властива схильність до самостійної роботи, без стороннього нагляду; наполегливість у досягненні цілей; адекватна самооцінка; впевненість у собі та результатах виконаної роботи; почуття відповідальності; схильність до систематичного планування своєї діяльності; вміння змусити себе зосередитися на виконанні завдання. При необхідності вони досить легко перемикаються з однієї роботи на іншу. Є внутрішня потреба завжди довести доручену роботу до кінця; розвинений самоконтроль і рефлексія; здатність критично оцінювати свої успіхи (або невдачі) в діяльності і правильно аналізувати їх причини.

Відповідно до поставлених завдань в дослідженні, був проведений кореляційний аналіз та визначений коефіцієнт кореляції Пірсона за допомогою програми Excel. Коефіцієнт кореляції, отриманий між показниками рівня тривожності та навчальної мотивації, дорівнює $-0,46$ ($p < 0,001$). Кореляційний зв'язок за напрямом є оберненим і підтверджений високим рівнем статистичної значущості ($p < 0,001$). З цього ми робимо висновок, що висока тривожність знижує мотивацію до навчання, учні з середнім рівнем тривожності мають більш високий показник навчальної мотивації.

Коефіцієнт кореляції, отриманий між показниками рівня тривожності та показниками, що виявляють мотиваційний полюс дитини, дорівнює $-0,55$ ($p < 0,001$). Кореляційний зв'язок за напрямом є оберненим і підтверджений високим рівнем статистичної значущості ($p < 0,001$). Це доводить достовірність зв'язку тривожності з мотиваційним полюсом учнів: діти з високим рівнем

тривожності більше вмотивовані на уникнення невдачі, підлітки з мотивацією успіху частіше мають помірну тривожність.

Коефіцієнт кореляції, отриманий між показниками рівня тривожності та стилем навчальної діяльності, дорівнює $-0,45$ ($p < 0,001$). Кореляційний зв'язок за напрямом є оберненим і підтверджений високим рівнем статистичної значущості ($p < 0,001$). Висновком отриманих результатів є твердження, що показник тривожності вище в дітей, які входять в групу «залежних», «автономні» учні схильні відчувати негативний вплив тривоги меншою мірою.

Висновки до РОЗДІЛУ 2

В результаті емпіричного дослідження нами було виявлено та досягнуто наступних результатів:

1. Створений комплекс діагностичних методик, за допомогою якого визначили вплив тривожності на мотивацію до навчання учнів 5-8 класів загальноосвітньої школи.
2. Досліджено рівень тривожності та мотиваційні характеристики (рівень навчальної мотивації, стиль навчальної діяльності, провідний мотив в навчанні, мотиваційний полюс) навчальної діяльності учнів середньої школи.
3. В учнів, які приймали участь в дослідженні, переважає середній рівень тривожності, що вказує на помірний рівень тривоги. Діти, здебільшого, адекватно реагують на різноманітні ситуації, пристосовані до ситуацій стресогенного характеру, поведінці цих підлітків можна спостерігати риси впевненості, рішучості, самостійності.
4. Найвищий показник тривожності в дітей діагностований за шкалами «страх не відповідати очікуванням оточуючих» та «страх самовираження». Це може пояснюватися нестабільністю самооцінки, невпевненістю в собі і у власних силах, недостатньою сформованістю уявлень про цінність власної особистості, що властиві для підліткового віку.

5. В досліджуваних підлітків переважає середній рівень навчальної мотивації. Ці учні здатні самостійно вирішувати типові завдання, уважні при виконанні завдань, доручень, проте потребують деякого контролю з боку дорослого.
6. Провідним мотивом для більшості учнів є мотив матеріального добробуту. Діти є вмотивованими на здобуття знань як фундаменту для подальшого дорослого життя, бажання в майбутньому бути забезпеченими хорошою роботою з високим достатком, мати високу якість життя в матеріальному плані.
7. Більшість досліджуваних учнів мотивовані на досягнення успіху, вони зазвичай ставлять позитивну мету, беруть активну участь в її реалізації, вибирають засоби, спрямовані на досягнення цієї мети.
8. Стиль навчальної діяльності для більшості підлітків визначений як «автономний». Ці учні найчастіше прагнуть до ефективної самостійності, яка визначає їх здатність діяти незалежно від власних внутрішніх і нав'язаних зовнішніх установок.
9. Кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та окремими мотиваційними характеристиками навчальної діяльності учнів є оберненим та підтверджений високим рівнем статистичної значущості.
10. Висока тривожність знижує мотивацію до навчання, учні з середнім рівнем тривожності мають більш високий показник навчальної мотивації.
11. Діти з високим рівнем тривожності більше вмотивовані на уникнення невдачі, підлітки з мотивацією успіху частіше мають помірну тривожність.
12. Вищий показник тривожності в дітей, що входять в групу «залежних», «автономні» учні схильні відчувати негативний вплив тривоги меншою мірою.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ І ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Розробка корекційної програми по зниженню тривожності та підвищення навчальної мотивації в учнів середньої ланки загальноосвітньої школи

В ході емпіричного дослідження нами були виявлені молодші підлітки з високим та дуже високим рівнем тривожності. Також був доведений негативний вплив високої тривожності на навчальну мотивацію. З метою подолання впливу шкідливої тривоги на розвиток підлітка та мотивування його на навчальну діяльність нами було розроблено корекційно-розвивальну програму.

Мета програми. Розроблена корекційно-розвивальна програма спрямована на зниження підвищеного рівня тривожності учнів молодшого підліткового віку, засвоєння ними ефективних прийомів подолання проявів тривожності та формування і розвитку в дитини позитивної мотивації до навчальної діяльності.

Завдання програми: формувати вміння контролювати і регулювати поведінку та емоційні стани; вчити усвідомлювати фактори, які провокують виникнення підвищеної тривожності; формувати адекватну самооцінку в учнів та віру в свої сили й можливості; навчати навичкам рефлексії, самоаналізу, технікам подолання негативних проявів тривожності, розвивати пізнавальний інтерес як домінуючий мотив в системі ієрархії навчальних мотивів, стимулювати прагнення до самовдосконалення та досягнення успіху в навчальній діяльності.

Відповідно до переважаючої в програмі психокорекційної технології програму можна визначити як тренінгову. Програма поєднує в собі різні форми навчання - лекції, кейс-стаді, рольові ігри, вправи для розвитку необхідних навичок, спрямованих на вирішення конкретних завдань учасника. Поєднання різних форм навчання сприяє тому, що матеріали тренінгу засвоюються набагато ефективніше, ніж на традиційних заняттях.

Структурні компоненти занять:

1. Вступна частина включає психологічні ігри та вправи, спрямовані на зняття емоційної напруги, створення сприятливої, доброзичливої атмосфери, психологічного комфорту та безпеки для кожного учасника, а також ритуал привітання та прийняття правил роботи.

2. Основна частина, спрямована на формування нових знань та уявлень, набуття нових навичок та установок, побудову та розвиток особистої стратегії поведінки, осмислення отриманого досвіду, формування ціннісно-значущої особистісної концепції взаємодії зі світом, здійснюється за допомогою міні-лекцій та бесід психолога, рольових ігор, дискусій та обговорення тощо.

3. Заключна частина включає підбиття підсумків, інтелектуальну та емоційну рефлексію та ритуал прощання.

Види вправ і форми групової роботи:

1. Активізуючі вправи, що використовуються для створення доброзичливої робочої обстановки і зняття психологічних бар'єрів у спілкуванні.

2. Ігри або вправи, що сприяють включенню в групову роботу і саморозкриттю.

3. Вправи, спрямовані на зниження тривожності, формування адекватної самооцінки та вміння конструктивно взаємодіяти.

4. Вправи, що сприяють формуванню позитивної мотивації до навчання, усвідомленню значущості отриманих знань.

5. Обговорення того, що відбувається в проміжку між заняттями, спрямоване на аналіз змін у поведінці підлітків.

6. Групові дискусії та мозковий штурм як спосіб розвитку вміння аналізувати та прогнозувати ситуації.

7. Рефлексія - підбиття підсумків уроку, отримання зворотного зв'язку від учасників та ведучого.

Програма розрахована на підлітків 11-14 років з високим рівнем тривожності та зі зниженою мотивацією до навчання. Форма роботи групова

(наповненість групи 8-12 дітей). Загальна кількість зустрічей – 12. Тривалість одного заняття – 45 хв. Частота проведення занять – 1 раз на тиждень.

Прогнозований результат. В результаті проведення занять за корекційно-розвивальною програмою в учнів молодшого підліткового віку очікується зниження рівня тривожності та підвищення мотивації до навчання завдяки набутим знанням про можливі фактори, що провокують виникнення тривожності, прийоми контролю поведінки та подолання проявів тривожності, підвищення впевненості у власних силах, усвідомлення потреби в навчальній діяльності, значущості та цінності навчання і здобутих знань.

Тематичний план програми щодо подолання тривожності та підвищення мотивації в учнів молодшого підліткового віку

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Кіл-ть годин	Обладнання
1.	Знайомство	Знайомство учасників один з одним, формування довірливих стосунків, мотивація на роботу і активну участь в ній.	Вправа «Це моє ім'я». Прийняття правил роботи в групі Розминка «Поміняйтеся місцями» Вправа «Частини мого Я» Релаксаційна вправа Рефлексія заняття Ритуал прощання	5 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.	папір, набір кольорових олівців.
2.	Конструктивна взаємодія в групі	Актуалізація уявлень про власні сильні сторони Розвиток емпатії і здатності до конструктивної взаємодії в групі.	Ритуал привітання Вправа «Кажу те, що бачу». Вправа «Асоціації». Вправа «Погляньмо разом». Вправа «Великий майстер». Рефлексія заняття.	3 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.	

			Ритуал прощання	2 хв.	
3.	Подолання тривожності та страхів	Поглиблення процесів саморозкриття, самосвідомості; усвідомлення своїх страхів, тривог; освоєння методів боротьби зі своїми тривогами і страхами.	Ритуал привітання Розминка «Передай предмет» Міні - лекція «Що таке хвилювання, тривога, страх і як вони на нас впливають». Вправа «Намалюй свій страх» Вправа «Подих» Вправа «Безпечне місце». Рефлексія заняття Ритуал прощання	3 хв. 5 хв. 8 хв. 7 хв. 5 хв. 7 хв. 3 хв. 2 хв.	Папір, олівці
4.	Підвищення самооцінки	Усвідомлення власної унікальності, своїх сильних та слабких сторін, власної значущості для оточуючого світу.	Ритуал привітання Вправа «Порожнє місце». Вправа «Хто я?» Вправа «Хто найкраще похвалить себе» Вправа «Один для одного». Вправа «Дружні руки» Рефлексія заняття Ритуал прощання	4 хв. 7 хв. 7 хв. 7 хв. 7 хв. 5 хв. 5 хв. 3 хв.	папір, ручки
5.	Світ емоцій	Розвиток емоційно-вольової сфери підлітків, вміння розпізнавати емоції інших людей, розуміти їх емоційний стан і стан інших людей,	Ритуал привітання Вправа «Мій сусід» Групова дискусія на тему «Емоції» Вправа «Калейдоскоп емоцій» Вправа «Незакінчені речення»	3 хв. 5 хв. 7 хв. 7 хв. 5 хв. 7 хв. 6 хв.	Папір, ручки, олівці, слайди з фотографіями різних емоційних станів

		збагачення емоційного мовлення дитини, актуалізація уявлень про різні емоційні стани.	Вправа «Емоції в моєму тілі» Гра «Акордеон» Рефлексія заняття Ритуал прощання	3 хв. 2 хв.	
6.	Саморегуляція	Актуалізація знань про способи саморегуляції, формування у дітей критеріїв та навичок самоконтролю	Ритуал привітання Вправа «Розповідь-ланцюжок» Вправа «Скульптура агресивного стану» Робота в парах «Агресія під контролем» Вправа «5-4-3-2-1» Вправа «Вгору по веселці» Вправа «Автопілот» Рефлексія заняття Ритуал прощання	3 хв. 6 хв. 8 хв. 7 хв. 5 хв. 3 хв. 7 хв. 4 хв. 2 хв.	зошити, ручки, фломастер и повітряні кульки за кількістю учасників, пластилін,
7.	Мотивація	Посилення мотивації до занять, підвищення цінності і значимості навчання у школі, підвищення внутрішньої навчальної мотивації, розвиток інтересу до навчання.	Ритуал привітання Розминка «Голуб у портфелі» Інформаційне повідомлення Вправа «Мої мотиви навчання» Вправа «Шкільні справи» Зворотній зв'язок Ритуал прощання	2 хв. 5 хв. 8 хв. 7 хв. 7 хв. 5 хв. 2 хв.	Портфель, слайдова презентація папір, олівці
8.	Цінність і значимість	Підготовка учасників до	Ритуал привітання Розминка «Лист на	3 хв. 5 хв.	фліпчарт, маркери,

	навчання	ефективної роботи; навчити отримувати задоволення від навчального процесу; розвивати позитивне ставлення до предметів незалежно від особистісного ставлення до вчителя; формування вміння долати труднощі, які виникають на шляху до посилення мотивації.	руці» Вправа «Подарунок» Вправа «Скринька труднощів» Інформаційна хвилинка «Контролери чи активатори мотивації» Перегляд презентації «Мої мотиви у навчанні» Вправа «Позитив» Вправа «Хворий нудьгою» Рефлексія Ритуал прощання	5 хв. 5 хв. 4 хв. 6 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 2 хв.	презентація
9.	Моя мотивації до навчання	Актуалізація знань про види мотивів; навчання навикам управління своїми навчальними мотивами; посилення внутрішньої мотивації.	Ритуал привітання Розминка «Що пропало?» Інформаційне повідомлення «Як активувати мотивацію?» Вправа «Місто, де немає навчальних мотивів» Релаксаційна вправа «Райдуга» Рефлексія Ритуал прощання	3 хв. 5 хв. 5 хв. 20 хв. 5 хв. 5 хв. 2 хв.	
10.	Вмотивованість та досягнення поставленої	Розвиток цілеспрямованості, наполегливості, вміння	Ритуал привітання Розминка «Чистимо наш мозок» Інформаційне	2 хв. 3 хв.	

	мети	управляти своїми мотивами та бажаннями.	повідомлення «Боротьба мотивів» Вправа «Енергія - для реалізації мети» Вправа «Суперечливі мотиви» Вправа «Я пишу собі листа» Релаксаційна вправа «Чарівний водоспад» Рефлексія Ритуал прощання	5 хв. 5 хв. 7 хв. 7 хв. 5 хв. 5 хв. 2 хв.	
11.	Мотивація досягнення успіху	Розвиток мотивації досягнення успіху; зняття страху перед невдачами; набуття емоційного комфорту; навчання ставити перед собою реалістичні цілі.	Ритуал привітання Розминка Інформаційне повідомлення «Як домогтися успіху?» Вправа «Скульптор і скульптура» Вправа «Мій досвід» Вправа «Казка про успішного учня» Вправа «Пропуск» Релаксація «Чарівна таблетка від невдач» Рефлексія Ритуал прощання	5 хв. 5 хв. 3 хв. 5 хв. 5 хв. 5 хв. 7 хв. 3 хв. 2 хв.	Папір, фломастери, олівці
12.	Завершення	Закріплення набутих знань	Ритуал привітання Розминка Вправа на закріплення «Торт» Вправа «Два кораблі» Вправа «Валіза» Релаксаційна вправа	2 хв. 7 хв. 7 хв. 7 хв. 7 хв. 5 хв.	

			«Приємні спогади»	5 хв.	
			Вправа на зворотній зв'язок	5 хв.	
			Ритуал прощання		

Результативність програми може бути визначена порівнянням результатів вихідного дослідження та діагностики, проведеної після реалізації корекційно-розвивальної програми за допомогою наступних методик: Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ); Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової (модифікована); Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнев); Тест-опитувальник МУН (А. Реан); опитувальник «Автономність - залежність особистості у навчальній діяльності» (Г. Пригніна).

Повні конспекти занять корекційно-розвивальної програми щодо подолання тривожності та підвищення мотивації в учнів молодшого підліткового віку надані в додатку Е.

3.2. Практичні рекомендації вчителям і батькам щодо подолання тривожності в учнів молодшого підліткового віку

Формування адекватного рівня тривожності у підлітків можливе лише за умови психологічної підтримки та інтегрованих зусиль педагогів, психологів та батьків. Ефективна підтримка дітей повинна будуватися з урахуванням вікових закономірностей розвитку підлітків і специфіки прояву особистісних особливостей тривожності в підлітковому віці. Необхідно забезпечити організовану взаємодію з тривожними підлітками для забезпечення їх успішності та впевненості в собі. Постійне позитивне підкріплення, визначення їх інтересів, цілей, можливостей та шляхів подолання перешкод чи проблем, що заважають підліткам самостійно досягати бажаних результатів у навчанні, самовихованні,

спілкуванні та способі життя – необхідні умови для зниження рівня підліткової тривожності [68].

Завдання батьків, педагогів і психологів у тому, щоб не вирішувати проблеми підлітка замість нього, а створювати умови для прийняття усвідомленого, відповідального й самостійного рішення, вибору на його життєвому шляху. З іншого боку, при виникненні важких ситуацій підліток повинен знати, що завжди може звернутися за допомогою до дорослих.

В межах профілактичної роботи нами були розроблені практичні рекомендації вчителям та батькам щодо попередження та подолання тривожності у підлітків.

Практичні рекомендації вчителям щодо подолання тривожності в учнів молодшого підліткового віку

Працювати з тривожністю доцільно в трьох основних напрямках: підвищення самооцінки підлітка; навчання способам зняття м'язової та емоційної напруги; розвиток навичок самоконтролю в ситуаціях, які травмують підлітка.

а. Підвищення самооцінки підлітка.

1. Завдання, яке дається дитині, має відповідати її можливостям. Пропонуючи виконувати занадто складні завдання, ви заздалегідь прирікаєте дитину на невдачу, а, отже, на зниження самооцінки і невдоволення собою.
2. Для підвищення самооцінки тривожного підлітка при запропонуванні дитині завдання повинні передувати слова, вираження впевненості в успіху («Ти можеш це зробити», «Ти вмієш робити це добре»). При виконанні завдань необхідний загальний позитивний емоційний фон.
3. Неприпустимо порівнювати підлітка з кимось іншим, особливо якщо це порівняння не на його користь. Порівняння має бути лише з його власними успіхами і невдачами («Дивись, ти сьогодні менше старався, значить, у тебе вийшло гірше, ніж минулого разу. Але я думаю, що завтра ти зможеш зробити краще»). Оптимістичні прогнози «на завтра» не дають підлітку приводу вважати себе безнадійним і сприяють підвищенню впевненості в собі.

4. Пояснюючи домашнє завдання або перед контрольною роботою, намагайтеся говорити спокійним голосом, нагадайте підліткам, що вони вивчили цей матеріал і добре в ньому розбираються.
5. Заохочуйте підлітків бути уважними. «Зосередьтеся», «Ми це вивчали, головне сконцентруватися, бути уважним».
6. Не використовуйте фрази на кшталт «не бійся» або «не хвилюйся». Замініть їх словами «Добре подумай», «Будь сміливішим», «Зберігай спокій». Слід використовувати доброзичливий тон.
7. Якщо підліток вже отримав низький бал, йому потрібно спокійно сказати індивідуально: «Якщо постаратися, то можна це виправити і досягти хорошого результату».
8. Не критикуйте підлітка за погані оцінки. Краще підбадьорити: «Цього разу ти був неуважний, наступного разу, якщо спробуєш, все вийде».
9. Якщо ви помітили, що дитина боїться вас як вчителя, реагує гірше, ніж при самотійній роботі, то при зверненні до нього спокійно посміхайтесь.
10. Створення ситуації успіху, часте позитивне схвалення, похвала допоможе підлітку підвищити самооцінку, частіше хваліть його, але так, щоб він знав чому.
11. Бажано не ставити тривожну дитину в ситуацію змагання або публічних виступів. Не рекомендується давати тривожним дітям завдання на кшталт «хто перший». Ситуація публічних виступів також є стресовою, тому не варто наполягати на тому, щоб підліток відповідав перед усією групою: його відповіді можна слухати індивідуально.
12. Використовуйте критику обережно і дозовано, тому що тривожні діти болісно реагують на неї. Намагайтеся не соромити дитину, особливо перед однокласниками.
13. Частіше звертайтеся до підлітка на ім'я.
14. Хваліть підлітка навіть за незначні успіхи.
 - б. Навчання способам зняття м'язової та емоційної напруги

Як показали спостереження, емоційна напруга тривожних дітей найчастіше проявляється в м'язових затискачах в області обличчя і шиї, можливе напруження м'язів живота. Щоб допомогти дітям зменшити напругу, як м'язову, так і емоційну, можна навчити їх робити вправи на розслаблення.

Психом'язова релаксація (аутотренінг) – це особливий метод самостійного впливу на організм, який створює зняття стресу за допомогою глибокої м'язової релаксації, зміни функціонального стану нервової системи. До переваг даного методу можна віднести:

- 1) глибокий і тривалий ефект при зовнішній поверховості рівня психологічного вивчення;
- 2) можливість самостійного виконання домашніх завдань;
- 3) одночасне навчання і відпочинок в процесі занять;
- 4) можливість роботи в групі;
- 5) вміння використовувати базовий навик релаксації для багатьох цілей: зняття фобічних реакцій, організація відпочинку, кращий контроль імпульсивності психопрофілактика вегето-судинних захворювань і психосоматичних розладів.

Використання цільових формул в аутотренінгу дозволяє прискорити і посилити процес самовиховання корисних звичок і рис характеру.

Крім релаксаційних ігор, при роботі з тривожними підлітками можна використовувати ігри, засновані на фізичному контакті з дитиною, однак лише за її згоди. Також дуже корисні ігри з піском, глиною, водою, різні техніки малювання.

в) Відпрацювання навичок самоконтролю в ситуаціях, які травмують дитину.

Одним з етапів роботи з тривожною дитиною є практика самоконтролю в травмуючих і незнайомих ситуаціях. Навіть якщо вже проведена робота по підвищенню самооцінки підлітка і навчання його способам зниження м'язової та емоційної напруги, немає гарантії, що дитина буде вести себе належним чином, коли опиниться в реальній життєвій або в непередбаченій ситуації. У будь-який

момент така дитина може заплутатися і забути все, чого її вчили. Саме тому відпрацювання навичок поведінки в конкретних ситуаціях є необхідною частиною роботи з тривожними дітьми. Ця робота полягає в розігруванні як ситуацій, що вже відбулися, так і можливих у майбутньому.

Окремим напрямом роботи вчителя є взаємодія з батьками підлітка. Вчителю, зокрема класному керівнику, необхідно проводити роз'яснювальні бесіди, залучати до взаємодії з педагогом або психологом, рекомендувати спеціальну літературу для читання, надавати рекомендації щодо виховання чи комунікації з підлітками.

Практичні рекомендації батькам щодо подолання тривожності в учнів молодшого підліткового віку

Як правило, формування дитячої тривожності є свідченням неправильного виховання дитини. Наприклад, батьки тривожних дітей часто пред'являють до них завищені вимоги, які дитині абсолютно неможливо виконати. Іноді це пов'язано з невдоволенням батьків власним становищем, з бажанням втілити в дитині власні нереалізовані мрії. Або, домігшись високого становища в суспільстві, або матеріального благополуччя, батьки не хочуть бачити свою дитину «невдахою» і змушують його занадто багато працювати.

Непоодинокі випадки, коли самі батьки є тривожними, внаслідок чого найменшу невдачу сприймають як катастрофу, саме тому не дозволяють дитині зробити найменшу помилку. Дитина таких батьків позбавлена можливості вчитися на власних помилках.

Вимоги дорослих, які дитина не в змозі виконати, часто призводять до того, що він починає відчувати страх, не відповідати очікуванням оточуючих, відчувати себе невдахою. Згодом він звикає здаватися, здаватися без бою навіть у звичайних ситуаціях. Таким чином формується особистість людини, яка намагається діяти так, щоб йому не доводилося стикатися з будь-якими проблемами.

Більшість батьків не усвідомлюють, як їхня власна поведінка впливає на характер їхньої дитини. Так, іноді «непідготовлені» батьки, дізнавшись про появу у дитини якихось страхів, займають неправильну позицію. Вони починають або

вмовляти дитину не боятися, або висміювати його. І те, і інше може служити лише посиленню страху. Велика кількість зауважень, криків може викликати у дитини не тільки агресію, але й занепокоєння, а іноді і те, і інше. Таким батькам можна порадишити записувати хоча б протягом дня всі зауваження, які вони зробили або хотіли б зробити дитині. Зрештою, можна відзначити ті, які сприяли не поліпшенню, а навіть погіршенню відносин з сином або дочкою. Якщо ці зауваження містили в собі погрози нездійснених покарань, то таким батькам потрібно навчитися стримувати себе і думати про те, що вони говорять дитині [30].

Батьки також повинні бути послідовними у своїх діях, заохоченнях і покараннях. Не менш важливо виробити однотайний підхід до дитини між педагогами та батьками.

Щоб зняти м'язову напругу, батькам тривожної дитини рекомендується частіше використовувати тактильний контакт: гладити її, обіймати тощо.

Батьки також повинні знати, що будь-які різкі зміни в житті дитини можуть викликати занепокоєння: переїзди, зміна вчителів, навіть перестановка меблів.

Рекомендації батькам тривожних підлітків:

1. Створіть для дитини ситуації, в яких вона зможе проявити свої таланти.
2. Якщо з якихось об'єктивних причин дитині складно вчитися, виберіть гурток до душі, щоб заняття в ньому приносили їй радість і вона не відчувала себе ущемленою.
3. Враховуйте можливості дітей, не вимагайте від них того, що вони не можуть виконати. Якщо дитині важко дається якась тема, краще зайвий раз допомогти і підтримати її, а при досягненні навіть найменших успіхів не забувати хвалити.
4. Підлітки з підвищеною тривожністю не можуть сконцентруватися на одному занятті, тому необхідно звертати увагу на те, чим займається дитина, де вона найбільш успішна. Для того, щоб значно знизити тривожність у підлітків, педагогам і батькам необхідно забезпечити реальний успіх у будь-якій діяльності.

5. Щадний режим потрібен в тій сфері, в якій успіхи підлітка не великі.
6. Не квапте дитину, дайте йому час звикнути до нового.
7. Не змушуйте дитину бути сміливою. Інструкції та лекції навряд чи принесуть бажаний результат.
8. Не кричіть на дитину в присутності інших людей, як дорослих, так і дітей, це як мінімум знизить її самооцінку.
9. Не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми і не зациклюйтеся на невдачах. Навпаки, помічайте всі її найменші досягнення і хваліть за успіхи. Головне завдання - повірити в дитину настільки сильно і переконливо, щоб дитина повірила в себе, «заразившись» вашою вірою. Тоді вона стане впевненою у собі людиною.
10. Спілкуючись з дитиною, не варто підривати авторитет інших значущих людей.
11. Будьте послідовні в своїх діях, не забороняйте дитині без причини те, що ви допускали раніше.
12. Підліткам в стані тривоги не варто довго читати лекції про їхні вчинки, розбиратися, хто правий, а хто винен. Бажано зробити суворе зауваження з вимогою припинити дії. Бажано залишитися тет-а-тет з підлітком і обговорити дії і вчинки, які він виконує, пояснюючи сенс і суть його поведінки.
13. Потрібно менше лаяти підлітка, принижувати його, недооцінювати його можливості, більше хвалити, порівнювати не з іншими, а тільки з самим собою, оцінюючи поліпшення власних результатів.
14. Допоможіть підлітку подолати тривогу, створивши середовище, в якому він менше боїться. Якщо підліток боїться щось зробити, то зробіть це разом з ним. Таким чином ви покажете, як можна вирішити тривожну ситуацію. Однак у складних ситуаціях не намагайтеся зробити все за дитину – запропонуйте подумати і впоратися з проблемою разом, іноді достатньо лише вашої присутності.

15. Заздалегідь підготуйте тривожного підлітка до життєвих змін і важливих подій – потрібно обговорювати, що може статися.
16. Більше довіряйте підлітку. Щиро цікавтеся його справами, вірте в його успіх. Підтримуйте підлітка в його захопленнях та хобі. Батьківська підтримка створює довірливі стосунки між дітьми та батьками і тягне за собою високу самооцінку підлітків, сприяє успіхам у навчанні та моральному розвитку.
17. Використовуйте тілесний контакт.
18. Поважайте дитину, ставтеся до підлітка як до самостійної і дорослої особистості. Досягнення підлітком самостійності відбувається в процесі індивідуалізації, коли він займається формуванням власної індивідуальності і одночасно встановлює нові зв'язки з батьками. Підліток намагається змінити стосунки з батьками, намагаючись при цьому зберегти колишнє спілкування, прихильність і довіру.
19. Подавайте хороший приклад для наслідування, дотримуйтесь тих самих принципів, яких навчаєте дітей. Оскільки процес ідентифікації у підлітків частково відбувається в сім'ї, ті, хто пишається своїми батьками, як правило, відчують себе цілком комфортно в навколишньому світі.
20. Батьки тривожного підлітка повинні зробити все, щоб запевнити дитину в своїй любові, незалежно від її успішності. Батьківська любов і позитивні емоції в сімейних відносинах пов'язані з близькістю, прихильністю, любов'ю, взаємодопомогою та сприяють встановленню гармонійних відносин в сім'ї, що в свою чергу, позитивно відображається на емоційному стані дитини.

Головне, що мають пам'ятати батьки: з одного боку, підліток гостро потребує їхньої допомоги, стикаючись з безліччю проблем, а з іншого боку, він прагне захистити свій внутрішній світ інтимних переживань від безцеремонного і грубого вторгнення, і має на це повне право.

Висновки до РОЗДІЛУ 3

1. Для подолання високої тривожності та підвищення навчальної мотивації нами було розроблено корекційну програму, завданнями якої є зниження психологічного дискомфорту; підвищення самооцінки підлітків; формування вміння контролювати і регулювати поведінку та емоційні стани; навчання навичкам рефлексії, самоаналізу, технікам подолання негативних проявів тривожності, розвиток комунікативних якостей; розвиток пізнавального інтересу як домінуючого мотиву в системі ієрархії навчальних мотивів, стимулювання прагнення до самовдосконалення та досягнення успіху в навчальній діяльності.
2. При структуруванні занять враховувався вік учасників програми, тому особлива увага приділялася вправам, які вимагають спілкування, самовираження або участі в колективній справі. В рамках програми кожен підліток має можливість проявити свої кращі особистісні якості і бути успішним учасником програми, тому що запропонований спектр діяльності дає можливість кожному показати свої сильні сторони. У програмі використовується ігрова діяльність, тренінгові вправи, малюнкова терапія.
3. Підібрані вправи, які були використані в корекційній програмі, спрямовані на зниження рівня тривожності за рахунок зняття емоційної напруги, підвищення самооцінки, розвиток навичок спілкування. Важливим елементом роботи є розробка індивідуальних ефективних моделей поведінки підлітків у значущих, у тому числі оціночних ситуаціях.
4. Очікуваними результатами реалізації корекційної програми є розвиток стресостійкості учнів; зниження рівня тривожності; набуті навички саморегуляції; розвиток комунікативних та рефлексивних навичок.
5. В межах профілактичної роботи розроблені практичні рекомендації вчителям. Окреслені основні напрямки роботи педагогів в подоланні високої тривожності підлітків: формування адекватної самооцінки підлітка;

навчання способам зняття м'язової та емоційної напруги; розвиток навичок самоконтролю в ситуаціях, які травмують підлітка.

6. Визначені основні причини виникнення високої тривожності підлітків у стосунках з батьками – завищені вимоги до підлітка, догматична система виховання, висока тривожність самих батьків.
7. В межах профілактичної роботи розроблені практичні рекомендації батькам та визначені основні принципи комунікації батьків з підлітками: ширий інтерес; допомога і підтримка; повага до підлітка як до самостійної особистості; визнання і схвалення з боку батьків; довіра до дитини; гнучкість, адаптивність та толерантність батьків у своїх поглядах та поведінці; безумовна любов до підлітка.

ВИСНОВКИ

В роботі представлено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження взаємозв'язку тривожності з навчальною мотивацією учнів середньої ланки загальноосвітньої школи, що виявилось у визначенні теоретичних підходів до проблеми, обґрунтуванні сутності понять «тривожність» та «навчальна мотивація» в молодшому підлітковому віці, критеріїв, рівнів і показників прояву зазначених феноменів, визначений вплив тривожності на мотивацію учнів 5-8 класів, розроблена корекційна програма щодо подолання тривожності та підвищення навчальної мотивації, сформульовані рекомендації для батьків та вчителів.

В психологічній літературі тривожність визначається як індивідуальна психологічна особливість особистості, що проявляється у схильності до частих і інтенсивних переживань стану тривоги без явних на те підстав. Для визначення тривоги та тривожності різними авторами передбачаються такі дихотомічні конструкти: стан/риси; загальна/приватна (ситуативна); особистісна / реактивна. Тривожність впливає на всі психічні функції, особливо на емоційну сферу. У зв'язку з високою тривожністю зникає життєрадісність, розвиваються хронічна емоційна незадоволеність та пригніченість, тривожно-песимістична оцінка майбутнього. Мислення стає скутим нескінченними побоюваннями, передчуттями та сумнівами. Через емоційну напруженість і страх зробити щось не те й не так, зменшується пізнавальна активність, допитливість. Надмірна тривога підриває впевненість у собі, наполегливість і завзятість у досягненні мети.

Підлітковий вік - закономірний етап розвитку організму, в той же час його своєрідність і темп різко відрізняються від всіх інших етапів життя людини. Найбільш характерною рисою підліткового віку є різко виражена емоційність, яка проявляється в легкій збудливості, пристрасності, частій зміні настрою, депресії, розгубленості, пригніченості, тривожності тощо.

Фізіологічні, соціальні та індивідуально-психологічні чинники, можуть сприяти виникненню тривожності як гострого стану, яка поступово наростає, якщо підлітка «переслідує» ланцюжок безперервно мінливих «загрозливих» ситуацій (пов'язаних з власним тілом підлітка, суспільством тощо), може виникнути хронічна напруга низької інтенсивності – хронічна тривога, яка посилюється тривогою підлітка, але в той же час підвищує тривожність як особливість особистості підлітка. Поведінка підлітка і прояв його тривожності визначаються не тільки віковими змінами, що відбуваються в його організмі, але і впливом зовнішнього середовища як фактора, що формує цю поведінку. На думку дослідників, основними причинами тривожності в підлітковому віці є особливості сімейного виховання, взаємовідносини з однолітками, рівень самооцінки, стреси і психологічні проблеми, пов'язані з психосексуальним розвитком, емоційною нестабільністю, дисгармонією статусу і нестабільністю соціальних цінностей підлітка, педагогічні помилки різного плану.

Тривожність може мати позитивний і негативний вплив на підлітка. Рівень тривожності, який необхідний для мобілізації сил для подолання перешкод, що виникають, є корисним для людини. Підвищена тривожність, при якій збудження і занепокоєння значно перевищують рівень можливих труднощів, має дезадаптивний характер та знижує ефективність діяльності.

Проблема навчальної мотивації має особливе значення у педагогічній психології, адже саме навчальна мотивація є визначальним чинником успішності навчального процесу. Мотивація як головна рушійна сила діяльності особистості, визначає її поведінку у всіх сферах життя, у тому числі й у навчальній діяльності. У підлітковому віці відбувається суттєва перебудова мотивації навчання. Формування ціннісних орієнтацій, ідеалів і установок, розвиток самосвідомості та ідентичності, особистісне і попереднє професійне самовизначення, формування стійких інтересів підлітка змінюють характер мотивації навчання в бік дедалі більшої усвідомленості і довільності. У підлітковому віці мотивація навчальної діяльності підвищується у зв'язку з появою нових навчальних предметів, різних вчителів, а потім до 7-9 класів знижується.

Особливості мотивації у підлітковому віці, укладаються в потребу в дорослості, підліток прагне зайняти нову життєву позицію по відношенню до світу, до інших людей, і до себе; в засвоєнні підлітком норм поведінки дорослої людини; прояву загальної активності, готовності включатися до різних видів діяльності спільно з дорослими та однолітками; потребі у самовираженні та самоствердженні; прагненні підлітка до самостійності; збільшення широти та різноманітності інтересів, з появою все більшої вибірковості; змістовністю та стійкістю інтересів; розвитку у підлітків, на основі наявних якостей, спеціальних здібностей.

Дослідженням встановлено, що в учнів переважає середній рівень тривожності та навчальної мотивації, що вказує на помірну тривогу в навчальній діяльності та здатність переважно самостійно навчатися, особливо за підтримки дорослого; більшість дітей мотивовані на досягнення успіху та мають автономний стиль навчальної діяльності, учні ставлять позитивну мету, вибирають засоби, спрямовані на досягнення цієї мети, здатні до самостійної та ефективної діяльності. Провідним мотивом підлітки найчастіше обирали мотив матеріального добробуту, що свідчить про бажання в майбутньому бути забезпеченими хорошою роботою з високим достатком, мати високу якість життя в матеріальному плані.

За допомогою кореляційного аналізу був встановлений та підтверджений високим рівнем статичної значущості кореляційний зв'язок між показниками рівня тривожності та компонентами мотиваційної сфери молодших підлітків:

- чим вищим є рівень тривожності в учнів, тим більша у них ймовірність низького рівня мотивації навчання;
- учні з помірним рівнем тривожності мають загалом позитивне відношення до навчання;
- підлітки, які мотивовані на невдачу, відчувають негативний вплив тривожності частіше, вони зазвичай невпевнені у собі і бояться критики, будь-які труднощі викликають лише негативні емоції;

- позитивна мотивація спонукає підлітків на досягнення успіху в діяльності, в якій вони проявляють такі якості як ініціатива, активність, впевненість у собі, наполегливість.
- підліткам, що увійшли до групи «залежних» властива невпевненість у собі, недостатній ступінь самоконтролю, відсутність наполегливості, що може підвищувати рівень тривожності.
- «автономні» учні схильні відчувати негативний вплив тривоги меншою мірою, здатні критично оцінювати свої успіхи (або невдачі) в діяльності та правильно аналізувати їх причини.

За результатами проведеного дослідження була розроблена корекційна програма, спрямована на надання допомоги учням з високим рівнем тривожності, зниження підвищеного рівня тривожності, засвоєння ними ефективних прийомів подолання проявів тривожності, формування адекватної самооцінки підлітків, розвитку в дітей позитивної мотивації до навчальної діяльності, самовдосконалення та досягнення успіху в навчальній діяльності.

Розроблені за результатами теоретичного та експериментального дослідження рекомендації, адресовані батькам та вчителям сприятимуть налагодженню комунікації з підлітками, підвищенню самооцінки дітей, впевненості в собі, прийнятті підлітка як самостійної особистості, що потребує допомоги та підтримки, а не тотального контролю, більшому взаєморозумінню між підлітком та дорослим.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми та відкриває перспективи подальшої дослідницької роботи щодо глибшого вивчення чинників, що зумовлюють підвищення рівня тривожності, аналізу впливу високої тривоги на емоційний та фізичний стан, поведінку підлітка, визначення факторів, що здатні підвищувати чи знижувати навчальну мотивацію учнів середньої ланки загальноосвітньої школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдулова Т.П. Психологія підліткового віку : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/120169/psihologiya/psihologiya_pidlitkovogo_viku
2. Апішева, А.Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць.* 2012. № 2(35), С. 117-125. URL: <https://ela.kpi.ua/jspui/bitstream/123456789/8572/1/17.pdf>
3. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. URL: <http://surl.li/lslrlb>
4. Байдик В. В., Бондарук Ю. С., Корнієнко І. О., Лунченко Н. В., Мороз Р. А., Ткачук. І. І. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>
5. Бакшаєва Н.А. Психологія мотивації студентів : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/120542/psihologiya/psihologiya_motivatsiyi_studentiv
6. Бедлінський О.І. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків: навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/3-3.pdf>
7. Бедрединова С.В. Профілактика і корекція страхів : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/132453/psihologiya/profilaktika_i_korektsiya_strahiv
8. Белякова С.М., Ситник Т. Психологічні особливості розвитку міжособистісного спілкування підлітків з батьками. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості.* Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Переяслав Хмельницький, 2019. с. 316-320
9. Білоус О. В. Вікова психологія: навч. посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с. URL: <http://surl.li/asixs>
10. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. Т. 2. № 5. С. 25-28.
11. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Шляхи формування пізнавального інтересу особистості в процесі професійного самовизначення. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2014. Т. 162. С. 32-38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2014_162_8

- 12.Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. С. 84-97
- 13.Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с. URL:<http://surl.li/nfthj>
- 14.Булах І.С., Кузьменко В.У., Помиткін Е.О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482 с. URL: <http://surl.li/nkaql>
- 15.Варій М.Й. Загальна психологія.: підручник. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с. . URL: http://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_425.pdf
- 16.Василенко Л.П., Савчин М.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. Київ. Академвидав. 2005. 360с. URL: <http://surl.li/esbcg>
- 17.Васюк К. М. Когнітивно-стильові особливості стереотипів соціальної активності в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2015. № 2(2). С. 82-86.
- 18.Веракса Н.Є. Дитяча психологія : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/29104/psihologiya/dityacha_psihologiya
- 19.Високін І.Е. Математичні методи в психології : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/50286/psihologiya/matematichni_metodi_v_psihologiyi
- 20.Власова О.І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ. Либідь, 2005. 400 с. URL:https://subject.com.ua/psychology/pedagog_psychology/index.html
- 21.Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* 2010. № 10. С.120-128. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161430/160575>
- 22.Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 6. С. 107-110. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/6_2018.pdf
- 23.Гончарова Н.О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І., Лавріненко В.А., Мельничук М.М., Мирошник О.Г., Мишко Н.М., Моргун В.Ф., Перетятко Л.Г., Рева М.М., Тітов І.Г., Тітова Т.Є., Харченко А.С., Чайкіна Н.О., Яновська Т.А. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. Седих К.В.. Полтава : Астрая, 2018. 342 с. URL:<http://surl.li/joleu>
- 24.Гринечко А. Особливості самовизначення тривожних підлітків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2011. №12. С. 260-269. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161146/160324>
- 25.Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі. *Український науковий журнал «Освіта регіону». Серія психологія особистості.* 2011. № 2. С. 282–287.

26. Грись А.М., Максимова Н.Ю., Манілов І.М. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с. URL: <http://surl.li/nceic>
27. Гуружапов В.А. Педагогічна психологія : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/100865/psihologiya/pedagogichna_psihologiya
28. Дзюбка Л. В., Гриценко Л. І. Мотивація навчальної діяльності як психологопедагогічна проблема. *Психолінгвістика*. 2009. Вип. 4. С. 33–43.
29. Дуброва. О. М. Навчальна мотивація як специфічний компонент навчальної діяльності. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*, 2016. №14. С. 30-37. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/1124/1143>
30. Дубровіна В.В. Психологічне благополуччя школярів : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/139514/psihologiya/psihologichne_blagopoluchchya_shkolyariv
31. Дудар О.В., Величко В.М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *«Молодий вчений»*, 2018. № 12 (64). С. 387-390 URL: <http://surl.li/nkaas>
32. Євтух М.Б. Педагогічна психологія: Підручник. Київ: Кондор Видавництво, 2015. 420 с. URL: http://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_429.pdf
33. Журавльова Ю. В. Психологічна природа та особливості прояву тривожності у старших підлітків в контексті психологічної готовності до самостійного життя. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. №33. С. 204-210. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i33/24.pdf>
34. Завірюха В.В. Фактори розвитку мотивації досягнень підлітків : веб-сайт. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/197271167.pdf>
35. Зайцева О.О. Теоретичне обґрунтування змістової моделі мотиваційних чинників метакогнітивної активності студентів та методи їх вивчення. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали наук.-практ. конф. м. Харків. 2018. С. 174–176. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f02fde6f-4bd7-4007-b0dc-f52008aea5ca/content>
36. Іванова І.В., Чуйко О.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології Том XI*. №16. С. 215-226. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/23.pdf>
37. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72–78. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf
38. Іванова Ю. Мотивація як чинник успішного формування навчально-пізнавальної діяльності учнів. *Післядипломна освіта в Україні*. 2016. № 1. С. 34–37 URL: <http://surl.li/ngfdz>

39. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви : переклад з рос. мови, передмова та примітки Тадеєвої Т. В. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 512 с. URL: <http://surl.li/ngeza>
40. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Збірник наукових праць*. Кривий Ріг. 2019. №9. С. 102-107.
41. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 29 с.
42. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. URL: <http://surl.li/fobci>
43. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>
44. Кириченко Т.В. Саморегуляція як чинник розвитку міжособистісної мовленнєвої комунікації підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С.131-136. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/6_2018.pdf
45. Климчук В.О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія, Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с. URL: <http://surl.li/ncfcg>
46. Клочко В. І. Формування мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів технічних спеціальностей : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2012. 188 с. URL: <http://surl.li/hnubd>
47. Колчигіна А.В. Мотивація досягнення: теоретико-методологічний аналіз. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1. С. 58-61. URL: http://tpspsjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/13.pdf
48. Колчигіна А.В. Роль мотивації досягнення в контексті навчального стресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 6. Т. 2. С. 23–28.
49. Комплієнко І. Причини конфліктів у взаємостосунках між батьками та дітьми. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2020. № 50. С. 104–126. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/215354/215435>
50. Конспект лекцій з курсу «Теорія мотивації» / укладач О.В. Прокопенко. Суми : Вид-во СумДУ, 2006. 171 с. URL: <http://surl.li/ngewi>
51. Кочарян О. С. Структура мотивації навчальної діяльності студентів : навч. посіб. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т, 2011. 40 с.
52. Кутішенко В. П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум. Київ : Каравела, 2009. 448 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5703/1/V_Kutishenk%D0%BE_PRVPp.pdf

53. Левченко К. Б. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна». 2015. 174 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/106560/1/414.pdf>
54. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: <http://surl.li/rwcf>
55. Макух О. Шкільна тривожність у генезі межових психічних станів дітей. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2012. № 18. С. 480-488. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160144/159350>
56. Маляр Л. В., Ваколя З. М. Особливості мотивації учнів до навчальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Випуск 82. 2021. С. 102-107. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.82.22>
57. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Психологія особистості*. 2020. № 19. С. 157-163. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf>
58. Микитюк С.О., Микитюк С.С. Мотивація навчальної діяльності як ресурс освітнього процесу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. С. 121-126. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/76/part_2/23.pdf
59. Михайличенко В.Є., Полянська В.В. Роль мотивації навчально-пізнавальної діяльності у формуванні професійної спрямованості студентів : веб-сайт. URL: <http://surl.li/hnufs>
60. Молчанов С.В. Психологія підліткового і юнацького віку. URL: https://stud.com.ua/79752/psihologiya/psihologiya_pidlitkovogo_i_yunatskogo_viku
61. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
62. Нерубаєва І.О., Павловський А.П., Шебардіна А.В. Найкращі практики роботи з підлітками: методичний посібник. Київ, 2020 180 с. URL: <http://surl.li/njzwt>
63. Орбан-Лембрик Л.Б. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2004. 576 с. URL: <http://surl.li/nkadj>
64. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. 430 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309683.pdf>
65. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів, Київ: Кондор, 2011. С. 468.

66. Передерій О.Л. Вплив освітньої системи на рівень особистісної тривожності учнів вальдорфської школи та учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2017. № 1. С.292-304. URL: <http://surl.li/nbpst>
67. Подільський А.В. Діагностика підліткової депресивності : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/103547/psihologiya/diagnostika_pidlitkovoyi_depresivnosti
68. Подільський А.В. Психологія розвитку. Психоемоційне благополуччя дітей і підлітків: веб-сайт. URL: <http://surl.li/ncfcu>
69. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. 4-те вид. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29700/1/V_Polishchuk_WPP_IL.pdf
70. Прокопенко О.В. Теорія мотивації: конспект лекцій. Суми: Вид-во СумДУ, 2006. 171 с. URL: <http://surl.li/ncaad>
71. Ребуха Л.З., Миськів О.В. Мотиваційне поле навчальної діяльності старшокласників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. № 1. С.75-81
72. Сердюк Л.З. Діагностика спрямованості мотивації учіння студентів у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць*. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2014. № 2.12(103). С. 163-168. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/32_11.pdf
73. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: монографія. Київ: Університет «Україна». 2012 р. 323 с. URL: <http://surl.li/ncaad>
74. Симановський А.Е. Педагогічна психологія : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/142204/psihologiya/pedagogichna_psihologiya
75. Сіфорова В.О., Товкун Л.П. Фактори тривожності в навчальному процесі як негативні чинники порушення психічного здоров'я школярів. *Молодий вчений*, 2017. №9.1. С.163-166. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/39.pdf>
76. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія: підручник. Київ : Каравела, 2019. 464 с. URL: https://caravela.com.ua/index.php?route=product/product&product_id=56
77. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. псих. наук :19.00.07. Київ, 1999. 19 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15719>
78. Староста В.І. Мотивація навчання студентів різних курсів. *Open educational e-environment of modern University*, 2021. № 11. С. 158-173. URL: <https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/2414-0325.2021.1114/391>

79. Стельмах Н.В., Іванова Т.М. Загальні основи тренінгової роботи. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 300 с. URL: <http://surl.li/dbueu>
80. Столяренко О.Б., Чайковська О.М. Вікова психологія : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2016. – 252 с.
81. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. №13. С. 299–301. URL: <http://surl.li/nccgf>
82. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. № 1(46). С. 266-272. URL: <http://surl.li/nbigt>
83. Телецька А.О. Поняття про навчальну мотивацію в психолого-педагогічній літературі. *Матеріали наукової конференції. Секція «Освітні, педагогічні науки»*. 2017-2018. Том 2. С. 100-102. URL: <https://jpvvs.donnu.edu.ua/article/view/7238>
84. Терлецька Л.Г. Вікова психологія та психодіагностика: підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 608 с.
85. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014 – 312 с.
86. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія . Кривий Ріг, 2014. 312 с. URL: <http://surl.li/ncebr>
87. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с. URL: <http://surl.li/nftex>
88. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2018. 200 с. URL: <http://surl.li/mgnez>
89. Філіпова Е.В. Дитяча і підліткова психотерапія : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/43092/psihologiya/dityacha_i_pidlitkova_psihoterapiya
90. Фіцула М.М. Педагогіка : веб-сайт. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/349-pedagogka-ftsula-mm.html>
91. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України*. 2014. № 23. С. 663 – 676 URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159505/158745>
92. Хилько М.Е. Вікова психологія : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/77852/psihologiya/vikova_psihologiya
93. Хухлаєва О.В. Психологія розвитку та вікова психологія : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/57860/psihologiya/psihologiya_rozvitku_ta_vikova_psihologiya

94. Чайковська, О. М. Психологія підліткової конфліктності : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2016. 126 с. URL: <http://surl.li/nfsgz>
95. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5215029f-3a71-47fc-bfe4-d47fa8bb982e/content>
96. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр. /голов ред. В.В. Олійник. Київ : Юстон, 2018. №6 (35). 136 с. URL: <http://surl.li/ncbdj>
97. Яновська, Т.А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Young Scientist*, 2015. № 2 (17). С. 235-238. URL: <http://surl.li/nfsih>
98. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ...канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 20 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35065>
99. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 165–173.
100. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2014. № 1 (22). С. 173–180.

ДОДАТКИ

Додаток А

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

	ПІБ	Вік	1. Загальна тривожність	2. Тривога у відносинах із однокласниками	3. Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих	4. Тривога у відносинах із учителями	5. Тривога у відносинах із батьками	6. Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні	7. Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження	8. Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань	9. Зниження психічної активності, зумовлене тривогою	10. Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою
1.	Б. Микита 1	12	4	4	3	3	3	2	5	4	3	3
2.	Б. Злата	11	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5
3.	Б. Микита 2	11	4	4	3	3	3	2	5	4	2	2
4.	Б. Олексій	11	8	5	9	5	6	5	7	5	3	3
5.	Б. Данило 1	12	3	3	2	4	3	3	5	4	3	3
6.	Б. Іван	13	5	1	4	2	0	5	4	5	2	1
7.	Б. Захар	12	3	4	4	5	4	3	5	4	3	4
8.	Б. Данило 2	12	5	4	5	5	3	2	6	4	3	2
9.	Б. Ренат	11	2	4	5	5	5	6	6	6	5	3
10.	В. Мирослава	12	5	0	5	4	2	4	6	6	5	2
11.	В. Карина	12	4	3	3	4	5	4	6	4	4	4
12.	Г. Ярослав	11	1	3	1	3	2	2	3	1	1	2
13.	Д. Світлана	12	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1
14.	Д. Дмитро	12	5	4	7	3	4	6	6	8	5	4
15.	Д. Злата	12	7	4	7	4	5	3	5	5	6	6
16.	Є. Ілона	13	2	2	2	4	1	3	2	9	8	3
17.	З. Гордій	12	1	1	3	3	3	1	3	2	3	1
18.	К. Ярослав	11	7	5	6	5	6	6	7	7	5	5
19.	К. Арсеній	12	5	4	7	5	4	4	5	5	4	5
20.	К. Олексій	11	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1
21.	К. Кристина	13	2	1	4	6	6	3	6	7	6	4
22.	Л. Михайло	11	6	5	5	4	4	5	8	4	4	5
23.	Л. Денис	11	4	5	2	2	3	3	4	3	2	3
24.	Л. Дмитро	11	6	5	6	5	5	5	7	4	4	4
25.	Л. Анастасія	11	5	5	4	4	4	3	5	2	2	3
26.	Л. Данило	11	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1
27.	М. Максим	13	1	2	1	1	3	1	0	1	2	2
28.	М. Дар'я	11	6	5	6	5	4	5	6	8	5	4
29.	М. Олена	12	8	4	4	6	5	7	6	9	6	6
30.	М. Наталія	12	4	5	6	5	3	3	7	5	5	6
31.	М. Іван	12	0	2	3	0	5	1	2	2	1	2
32.	М. Олексій	11	5	3	3	5	5	5	6	4	4	4
33.	О. Уляна	13	2	2	3	0	3	0	7	4	4	4

34.	П. Євгенія	11	3	3	4	4	3	5	5	4	4	4
35.	П. Анастасія	11	4	4	3	3	4	5	5	5	4	4
36.	П. Іванна	11	7	2	7	3	7	3	3	6	6	5
37.	Р. Світлана	13	7	4	4	3	4	2	6	3	4	1
38.	Р. Анастасія	13	5	5	9	4	7	5	4	6	5	4
39.	С. Ярослав	12	4	5	7	6	5	4	5	5	4	3
40.	С. Нікіта	11	2	2	2	4	4	3	4	5	3	2
41.	С. Ельвіра	11	4	4	5	4	4	5	5	3	2	2
42.	С. Кирило 1	12	6	5	9	5	5	5	7	5	5	4
43.	С. Кирило 2	11	2	3	2	3	4	5	4	3	2	2
44.	С. Надія	13	9	4	10	5	10	3	6	9	9	7
45.	Т. Сергій	11	2	3	2	6	2	4	6	2	2	3
46.	Х. Артур	12	5	5	6	6	5	4	6	5	5	2
47.	Ч. Поліна	12	8	3	9	7	4	6	9	9	4	8
48.	Ч. Тимофій 1	12	5	5	9	6	5	5	7	4	5	3
49.	Ч. Тимофій 2	12	4	2	3	3	4	5	5	5	5	4
50.	Ш. Софія	12	4	5	4	4	4	5	5	5	4	3

Додаток Б

Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової

№	ПІБ	БАЛ	РІВЕНЬ
1.	Б. Микита 1	21	середній
2.	Б. Злата	21	середній
3.	Б. Микита 2	27	високий
4.	Б. Олексій	12	низький
5.	Б. Данило 1	9	Негативне відношення до навчання
6.	Б. Іван	21	середній
7.	Б. Захар	21	середній
8.	Б. Данило 2	27	високий
9.	Б. Ренат	12	низький
10.	В. Мирослава	21	середній
11.	В. Карина	15	зовнішня
12.	Г. Ярослав	15	зовнішня
13.	Д. Світлана	27	високий
14.	Д. Дмитро	6	Негативне відношення до навчання
15.	Д. Злата	18	зовнішня
16.	Є. Ілона	14	низький
17.	З. Гордій	6	Негативне відношення до навчання
18.	К. Ярослав	12	низький
19.	К. Арсеній	21	середній
20.	К. Олексій	27	високий
21.	К. Кристина	18	зовнішня
22.	Л. Михайло	15	зовнішня
23.	Л. Денис	21	середній
24.	Л. Дмитро	14	низький
25.	Л. Анастасія	21	середній
26.	Л. Данило	21	середній
27.	М. Максим	24	середній
28.	М. Дар'я	9	Негативне відношення до навчання
29.	М. Олена	12	низький
30.	М. Наталія	15	зовнішня
31.	М. Іван	21	середній
32.	М. Олексій	15	зовнішня
33.	О. Уляна	12	низький
34.	П. Євгенія	15	зовнішня
35.	П. Анастасія	18	зовнішня
36.	П. Іванна	21	середній
37.	Р. Світлана	15	зовнішня
38.	Р. Анастасія	12	низький
39.	С. Ярослав	12	низький
40.	С. Нікіта	15	зовнішня
41.	С. Ельвіра	21	середній
42.	С. Кирило 1	9	Негативне відношення до навчання
43.	С. Кирило 2	24	середній
44.	С. Надія	15	зовнішня
45.	Т. Сергій	27	високий

46.	Х. Артур	21	середній
47.	Ч. Поліна	21	середній
48.	Ч. Тимофій 1	14	низький
49.	Ч. Тимофій 2	24	середній
50.	Ш. Софія	15	зовнішня

Додаток В

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнєв)

№	ПІБ	А - мотив зовнішнього примусу, уникання	Б - соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності	В - пізнавальний мотив	Г - мотив престижу	Д - мотив матеріального добробуту	Е - мотив отримання інформації	Ж - мотив досягнення успіху	З - мотив орієнтації на соціально залежну поведінку	Мотив, якому надається перевага
1.	Б. Микита 1	2	3	4	4	4	6	4	1	мотив отримання інформації
2.	Б. Злата	1	7	4	5	4	3	4	-	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності
3.	Б. Микита 2	1	4	6	4	3	5	5	-	пізнавальний мотив
4.	Б. Олексій	2	4	3	5	6	2	4	2	мотив матеріального добробуту
5.	Б. Данило 1	3	2	2	4	7	2	2	6	мотив матеріального добробуту
6.	Б. Іван	-	4	4	1	7	4	2	6	мотив матеріального добробуту
7.	Б. Захар	1	4	5	3	4	6	3	2	мотив отримання інформації
8.	Б. Данило 2	2	4	7	4	2	5	3	1	пізнавальний мотив
9.	Б. Ренат	5	2	2	5	6	3	2	3	мотив матеріального добробуту
10.	В. Мирослава	4	-	3	6	5	1	2	7	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку
11.	В. Карина	3	4	4	4	5	3	3	2	мотив матеріального добробуту
12.	Г. Ярослав	-	4	6	2	5	7	1	3	мотив отримання інформації
13.	Д. Світлана	-	5	7	4	4	5	3	-	пізнавальний мотив
14.	Д. Дмитро	6	2	3	3	5	2	3	4	мотив зовнішнього примусу, уникання покарання
15.	Д. Злата	2	5	5	-	7	5	3	1	мотив матеріального добробуту
16.	Є. Ілона	3	3	5	-	7	5	4	1	мотив матеріального добробуту
17.	З. Гордій	-	5	4	1	7	6	3	2	мотив матеріального добробуту
18.	К. Ярослав	5	3	2	1	7	2	4	4	мотив матеріального добробуту
19.	К. Арсеній	2	4	4	4	6	3	4	1	мотив матеріального добробуту
20.	К. Олексій	-	5	4	2	2	7	6	2	мотив отримання інформації
21.	К. Кристина	-	7	2	1	5	4	4	5	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності

22.	Л. Михайло	2	3	4	4	6	3	3	3	мотив матеріального добробуту
23.	Л. Денис	2	4	3	3	5	2	3	6	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку
24.	Л. Дмитро	1	4	3	2	7	3	3	5	мотив матеріального добробуту
25.	Л. Анастасія	1	6	5	4	4	4	3	1	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності
26.	Л. Данило	-	6	5	4	4	5	4	-	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності
27.	М. Максим	-	4	6	2	7	5	3	1	мотив матеріального добробуту
28.	М. Дар'я	7	3	3	2	6	3	2	2	мотив зовнішнього примусу, уникання покарання
29.	М. Олена	7	2	3	2	5	2	2	5	мотив зовнішнього примусу, уникання покарання
30.	М. Наталія	3	3	4	3	5	3	1	6	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку
31.	М. Іван	2	7	6	3	3	-	2	5	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності
32.	М. Олексій	1	6	5	5	5	4	4	3	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності;
33.	О. Уляна	-	4	5	2	7	5	4	1	мотив матеріального добробуту
34.	П. Євгенія	1	4	5	5	4	6	3	-	мотив отримання інформації
35.	П. Анастасія	-	5	4	4	5	6	3	1	мотив отримання інформації
36.	П. Іванна	1	5	6	2	4	6	3	1	пізнавальний мотив; мотив отримання інформації
37.	Р. Світлана	6	3	3	2	5	2	2	5	мотив зовнішнього примусу, уникання покарання
38.	Р. Анастасія	6	4	2	4	4	3	1	4	мотив зовнішнього примусу, уникання покарання
39.	С. Ярослав	5	3	3	2	6	3	2	4	мотив матеріального добробуту
40.	С. Нікіта	1	4	3	5	7	4	4	-	мотив матеріального добробуту
41.	С. Ельвіра	1	7	5	3	3	2	2	5	соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності;
42.	С. Кирило 1	5	2	2	2	5	2	3	7	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку
43.	С. Кирило 2	-	4	5	4	4	6	4	1	мотив отримання інформації
44.	С. Надія	1	5	4	2	7	5	3	1	мотив матеріального добробуту
45.	Т. Сергій	-	5	7	4	4	4	4	-	пізнавальний мотив
46.	Х. Артур	1	4	6	3	5	7	2	-	мотив отримання інформації
47.	Ч. Поліна	2	6	5	-	2	4	3	6	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку
48.	Ч. Тимофій 1	4	3	4	4	7	3	2	1	мотив матеріального добробуту
49.	Ч. Тимофій 2	2	4	3	3	7	2	3	4	мотив матеріального добробуту
50.	Ш. Софія	4	3	4	3	4	3	2	5	мотив орієнтації на соціально залежну поведінку

Додаток Г

Тест-опитувальник мун (А. Реан)

	ПІБ	Бал	Мотиваційний полюс
1.	Б. Микита 1	14	мотивація успіху
2.	Б. Злата	13	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху
3.	Б. Микита 2	18	мотивація успіху
4.	Б. Олексій	9	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі
5.	Б. Данило 1	6	мотивація боязні невдачі.
6.	Б. Іван	8	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі
7.	Б. Захар	16	мотивація успіху
8.	Б. Данило 2	15	мотивація успіху
9.	Б. Ренат	7	мотивація боязні невдачі.
10.	В. Мирослава	12	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху
11.	В. Карина	8	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі
12.	Г. Ярослав	17	мотивація успіху
13.	Д. Світлана	17	мотивація успіху
14.	Д. Дмитро	6	мотивація боязні невдачі.
15.	Д. Злата	17	мотивація успіху
16.	Є. Ілона	15	мотивація успіху
17.	З. Гордій	7	мотивація боязні невдачі.
18.	К. Ярослав	7	мотивація боязні невдачі.
19.	К. Арсеній	7	мотивація боязні невдачі.
20.	К. Олексій	17	мотивація успіху
21.	К. Кристина	11	мотиваційний полюс яскраво не виражений
22.	Л. Михайло	7	мотивація боязні невдачі.
23.	Л. Денис	9	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі
24.	Л. Дмитро	7	мотивація боязні невдачі.
25.	Л. Анастасія	12	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху
26.	Л. Данило	14	мотивація успіху
27.	М. Максим	18	мотивація успіху
28.	М. Дар'я	6	мотивація боязні невдачі.
29.	М. Олена	5	мотивація боязні невдачі.
30.	М. Наталія	13	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху
31.	М. Іван	16	мотивація успіху
32.	М. Олексій	14	мотивація успіху
33.	О. Уляна	11	мотиваційний полюс яскраво не виражений
34.	П. Євгенія	14	мотивація успіху
35.	П. Анастасія	15	мотивація успіху
36.	П. Іванна	15	мотивація успіху
37.	Р. Світлана	7	мотивація боязні невдачі.
38.	Р. Анастасія	4	мотивація боязні невдачі.

39.	С. Ярослав	9	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі
40.	С. Нікіта	12	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху
41.	С. Ельвіра	13	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху
42.	С. Кирило 1	9	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі
43.	С. Кирило 2	15	мотивація успіху
44.	С. Надія	7	мотивація боязні невдачі.
45.	Т. Сергій	18	мотивація успіху
46.	Х. Артур	14	мотивація успіху
47.	Ч. Поліна	9	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі
48.	Ч. Тимофій 1	7	мотивація боязні невдачі.
49.	Ч. Тимофій 2	12	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до мотивації успіху
50.	Ш. Софія	9	мотиваційний полюс яскраво не виражений, тяжіє до боязні невдачі

Додаток Д

Опитувальник «автономність - залежність особистості у навчальній діяльності»

(Г. Пригніна)

№	ПІБ	БАЛ	СТИЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
1.	Б. Микита 1	13	Автономний
2.	Б. Злата	10	Невизначений
3.	Б. Микита 2	13	Автономний
4.	Б. Олексій	10	Невизначений
5.	Б. Данило 1	10	Невизначений
6.	Б. Іван	8	Невизначений
7.	Б. Захар	11	Автономний
8.	Б. Данило 2	13	Автономний
9.	Б. Ренат	7	Залежний
10.	В. Мирослава	13	Автономний
11.	В. Карина	7	Залежний
12.	Г. Ярослав	9	Невизначений
13.	Д. Світлана	12	Автономний
14.	Д. Дмитро	7	Залежний
15.	Д. Злата	11	Автономний
16.	Є. Ілона	7	Залежний
17.	З. Гордій	8	Невизначений
18.	К. Ярослав	7	Залежний
19.	К. Арсеній	7	Залежний
20.	К. Олексій	15	Автономний
21.	К. Кристина	12	Автономний
22.	Л. Михайло	13	Автономний
23.	Л. Денис	13	Автономний
24.	Л. Дмитро	13	Автономний
25.	Л. Анастасія	12	Автономний
26.	Л. Данило	11	Автономний
27.	М. Максим	13	Автономний
28.	М. Дар'я	5	Залежний
29.	М. Олена	5	Залежний
30.	М. Наталія	7	Залежний
31.	М. Іван	12	Автономний
32.	М. Олексій	11	Автономний
33.	О. Уляна	11	Автономний
34.	П. Євгенія	11	Автономний
35.	П. Анастасія	12	Автономний
36.	П. Іванна	14	Автономний
37.	Р. Світлана	7	Залежний
38.	Р. Анастасія	6	Залежний
39.	С. Ярослав	5	Залежний
40.	С. Нікіта	10	Невизначений
41.	С. Ельвіра	11	Автономний
42.	С. Кирило 1	7	Залежний
43.	С. Кирило 2	7	Залежний

44.	С. Надія	8	Невизначений
45.	Т. Сергій	10	Невизначений
46.	Х. Артур	11	Автономний
47.	Ч. Поліна	6	Залежний
48.	Ч. Тимофій 1	10	Невизначений
49.	Ч. Тимофій 2	7	Залежний
50.	Ш. Софія	7	Залежний

Додаток Е

Конспекти занять

Заняття 1 «Знайомство»

Мета: знайомство учасників один з одним, формування довірливих стосунків, мотивація на роботу і активну участь в ній.

Вправа «Це моє ім'я». Учасникам заняття пропонується пошукати у кімнаті такий предмет, якому вони б могли дати своє ім'я. Після того, як кожен зробив свій вибір, пропонується описати цей предмет, назвавши усі позитивні якості, а також недоліки.

Прийняття правил роботи в групі

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку вчителів.

Орієнтовні правила роботи в групі:

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування за принципом «тут і тепер».
3. «Я-висловлювання».
4. Щирість спілкування.
5. Конфіденційність.
6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі.
7. Правило «СТОП».
8. Повага до того, хто говорить.
9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

Розминка «Поміняйтеся місцями»

Учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий виходить на середину кола і говорить фразу: – «Поміняйтеся місцями» ті, хто ... (Вміє смажити яєчню, гарно співає, вміє вишивати тощо)». В кінці називається будь-яка ознака чи вміння. Завдання тих, хто володіє даними умінням або ознакою, помінятися місцями. Завдання тренера – встигнути сісти на будь-яке місце, що звільнилося. Той, хто не встиг сісти, стає новим ведучим.

Вправа «Частини мого Я»

Тренер пропонує дітям згадати, якими вони бувають у різних випадках, в залежності від обставин (інколи настільки несхожими на самих себе, ніби це зовсім різні люди), як вони ведуть внутрішній діалог з собою, пропонується спробувати намалювати ці різні частини свого «Я». Це можна зробити так, як вдасться, навіть символічно. Після виконання завдання учасники, в тому числі і тренер, по черзі показують свої малюнки, розповідають, що на них зображено.

Підлітки обмінюються враженнями чи важко було виконувати завдання.

Релаксаційна вправа

Ведучий: «Сядьте зручніше. Спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Закриваємо очі. Робимо по десять глибоких вдихів та видихів. Щоб уповільнити їх, вдихаючи рахуємо про себе до семи, а видихаючи – до дев'яти».

Після закінчення: «Тепер можна відкривати очі. Розкажіть, що ви відчували виконуючи цю вправу? Можна, я почну?». Тренер у даному випадку показує, як можна говорити про свої відчуття, намагаючись описати те, що він відчував якомога детальніше.

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Ведучий: «Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!»

Заняття 2 «Конструктивна взаємодія в групі»

Мета: актуалізувати уявлення про свої сильні сторони, розвинути емпатію та вміння конструктивно взаємодіяти в групі.

Ритуал привітання

Тренер пропонує учасникам заняття привітатися один з одним частинами тіла. Наприклад: руками, коліньми, носами.

Вправа «Я кажу те, що бачу»

Сидячи в колі, учасники спостерігають за поведінкою оточуючих і по черзі говорять те, що бачать, дивлячись на будь-кого з учасників. Ведучий стежить за тим, щоб не використовувалися оціночні судження та умовиводи. Важливо тільки говорити про те, що учасники бачать, а не про те, які реакції виникають у відповідь на це. Ведучий під час обговорення ставить питання:

«Як часто учні хотіли б дати власну оцінку діям інших учасників або їх особистим якостям?»

«Чи важко було втриматися від використання оціночних категорій?»

«Що відчували учасники, коли говорили про них, і коли їм доводилося говорити про інших?»

Можна обговорити з дітьми випадки, коли оціночне судження випереджало людину. Буває, що отримуючи негативну інформацію про незнайому людину, ми зустрічаємо її негативно.

Вправа «Асоціації»

Один з учасників виходить з кімнати. Ті, що залишилися, загадують будь-якого учасника. Коли повертається той, що вийшов, йому дається три спроби вгадати, кого загадали. Учні можна задати три питання: з ким або з чим асоціюється член

групи, якого загадали: з яким святом, з якою твариною або рослиною, з яким предметом або проявом природи. Якщо після третьої спроби визначити загаданого учасника не вдається, то ставиться додаткове питання, яке не повинно стосуватися ні імені, ні фізичних характеристик. Якщо остання спроба знову виявляється невдалою, група розкриває ім'я того, кого потрібно було розгадати. Вправа повторюється з іншими добровольцями.

В обговоренні важливо з'ясувати: наскільки складно було дати певну характеристику людині, наскільки складно було вгадати члена групи? Можна обговорити з дітьми випадки, коли не вдалося вгадати задуманого учасника, можливо, в цьому випадку спрацьовує наше власне ставлення до конкретної людини, і ми не можемо асоціювати його з чимось, що ми не приймаємо.

Вправа «Погляньмо разом»

Учасники діляться на пари і стають спиною один до одного. За командою ведучого вони зосереджуються один на одному і повертаються обличчям один до одного. Завдання: Обидва партнери повинні одночасно стати обличчям один до одного і подивитися партнеру в очі. В кінці вправи діти говорять: чи важко було вгадати бажання партнера? Що допомогло їм це відчуті? Що вони відчували, коли стояли до партнера спиною і коли дивилися йому в очі? Необхідно попередити, що погляд в очі партнеру повинен бути доброзичливим.

Вправа «Великий майстер»

Кожен учасник по колу хвалить свої сильні сторони, починаючи зі слів: «Я великий майстер...» Наприклад, майстер малювати плакати, готувати спеціальні страви, складати комп'ютерні програми і т.д. Завдання полягає в тому, щоб переконати в цьому оточуючих. Ведучий запитує: «Чи може хтось у кімнаті зробити це краще?» Якщо вся група погоджується з твердженням, то ця людина визнається «великим майстром» названого заняття. Група нагороджує його оплесками. Питання ведучого до учасників:

«Чи важко було себе хвалити і чому?»

«Чи завжди потрібна скромність?»

«У яких ситуаціях потрібно говорити про свої сильні сторони?»

«Чи приємно отримувати оплески?»

Ізгої, як правило, тримаються осторонь у цій вправі. Ведучому потрібно допомогти таким учасникам (якщо вони є в даній групі) впоратися зі своїми страхами бути висміяним і виступити перед групою як «група підтримки».

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Що сподобалось, а що ні? Чому?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Ведучий: «Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!»

Заняття 3 «Подолання тривожності та страхів»

Мета: поглиблення процесів саморозкриття, самосвідомості; усвідомлення своїх страхів, тривог; освоєння методів боротьби зі своїми тривогами і страхами.

Ритуал привітання

Тренер вітається, називає своє ім'я і пропонує познайомитися всім іншим. Необхідно по черзі кожному учаснику привітатися, називаючи своє ім'я і улюблене заняття. Кожний послідуєчий учасник тренінгу повторює ім'я і захоплення, які назвав його сусід перед ним.

Вправа «Китайська рулетка» (жартівливий тест)

Учасникам пропонується закінчити речення

Якби я був деревом, то хотів би бути То не хотів би бути ...

Якби я був одягом, то хотів би бути, то не хотів би бути ...

Якби я був твариною, то хотів би бути ..., то не хотів би бути ...

Якби я був письменником, то хотів би бути..., то не хотів би бути ...

Якби я був кіногероєм, то хотів би бути ..., то не хотів би бути ...

Інтерпретація така: те, ким або чим ти хотів би бути, - це ти в майбутньому, а те, ким або чим не хотів, - такий ти в сьогоднішні.

Міні - лекція «Що таке хвилювання, тривога, страх і як вони на нас впливають».

Страх – це реакція тіла та психіки на ситуацію, яка загрожує життю чи здоров'ю людини. Проявляється страх мобілізацією усього організму для реакції на цю загрозову ситуацію, тобто страх готує людину до боротьби або втечі. В людини, яка переживає сильну емоцію страху, посилюється та частішає серцебиття, гальмується активність шлункової-кишкової системи, в кров викидається адреналін та норадреналін, розширюються зіниці.

Страх – це дуже корисна емоція, адже вона виконує сигнальну функцію. Якби людина почала оцінювати ситуацію шляхом роздумування над нею, зважувала всі за і проти, не факт, що їй би взагалі вдалось врятуватись. А людина, яка переживає страх, реагує миттєво - готується боротись або втікати в загрозовій ситуації. Проте, переживання тривалого, хронічного страху може стати дистресом, тобто тим стресом, який вже не несе мобілізацію організму, а виснажує його. Коли тіло та психіка людини виснажують свої ресурси, можуть розвинутиись як психологічні так і фізіологічні розлади – усім відомі «хвороби стресу» – виразка, гіпертензія та інші.

Тривога - це розпливчастий, тривалий і невиразний страх з приводу майбутніх подій. Вона виникає в ситуаціях, коли ще немає (а може і не буде) реальної небезпеки для людини, але вона чекає її, причому поки не уявляє, як з нею

впоратися. На думку деяких дослідників, тривога являє собою комбінацію з декількох емоцій - страху, печалі, сорому і почуття провини. Для тривоги (і для багатьох форм страху) в більшості випадків характерний наступний хід думки: людина знаходить у своєму минулому або з навколишнього життя приклади несприятливих або небезпечних подій, а потім проектує цей досвід у своє майбутнє.

Страх більш конкретна і предметна емоція, ніж тривога. Тривогу можна порівняти з попередньою командою «бойової готовності», яка приводить організм у стан відносної мобілізації. Страх же можна порівняти з сигналом «Увага! Нас атакують!». Людина народжується безстрашною. Маленька дитина не боїться доторкнутися до вогню або змії, спіткнутися, впасти тощо. Всі ці страхи приходять потім, з отриманим досвідом. На різних етапах нашого життя в нас можуть бути різні страхи.

Обговорення:

Які страхи є в учасників?

Чи часто відчують тривогу, в яких випадках?

Вправа «Намалюй свій страх».

Усім пропонується зобразити свій страх. Потім на вибір перетворити його в смішний малюнок або розірвати, знищити його.

Вправа «Подих»

Займіть зручне положення, закрийте очі, розслабтеся, сконцентруйтеся на кожному вдиху, відчуйте його. Потім при видиху відпускайте всі негативні думки і емоції. Постарайтеся відчутти, як дихає кожна клітинка вашого організму, вся шкіра. Особливу увагу зверніть на обличчя і руки, розслабте їх.

Вправа «Безпечне місце».

А тепер я хочу запропонувати вам техніку «Безпечне місце». Техніку можна застосовувати під час перебування в укритті або в безпечному місці вдома, під час загрози або ж у будь-який час, коли необхідно стабілізувати психологічний стан.

Уявіть місце, де б ви почували себе спокійно, безпечно та щасливо. Воно може бути справжнім або ж уявним.

Зробіть кілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте у звичайному темпі.

Що ви бачите у цьому місці? Озирніться навколо. Що знаходиться поруч із вами? Які поряд є предмети, яких вони кольорів?

Уявіть, що ви стоїте босоніж на землі. Яка вона? Походіть повільно та уважно обдивитися все, що вас оточує.

Уявіть, що торкаєтеся предметів навколо. Які вони на дотик? А який мають запах? Може моря або ж улюбленої страви?

Може зараз поруч є хтось особливий для вас? Хто це? Хтось реальний чи може вигаданий?

Роздивіться все навколо дуже уважно і неодмінно повертайтеся сюди щоразу, коли хочеться спокою, безпеки та щастя.

Щоб краще запам'ятати це місце, намагайтеся пригадати якомога більше деталей, адже саме вони роблять це місце таким особливим

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Ведучий: «Я дякую вам за плідну роботу, за гарний настрій! А тепер пропоную звернутися до свого сусіда та продовжити фразу: «Я бажаю тобі...»

Заняття 4 «Підвищення самооцінки»

Мета: усвідомлення власної унікальності, своїх сильних і слабких сторін, власної значущості для оточуючих і суспільства.

Ритуал привітання

Учасникам пропонується утворити два кола: внутрішній і зовнішній, стати обличчям один до одного. За сигналом ведучого учасники обмінюються привітаннями, запитують один одного про настрій.

Вправа «Порожнє місце»

Половина учасників сидить на стільцях, інші стоять позаду них, але перед одним залишається порожнє місце. Завдання учасника без пари - заманити когось на порожнє місце без слів і жестів, тільки поглядом. Той, хто приймає запрошення зайняти вільне місце, біжить до нього. Той, хто залишився без пари, стає ведучим і заманює на місце, що звільнилося, будь-якого іншого учасника.

Психолог ставить запитання:

Чи складно було передати запрошення поглядом?

Чи складно було зрозуміти, що тебе запрошують?

Чи можу я попросити когось з учасників продемонструвати, як вони запросили свого партнера очима?

Вправа «Хто я?»

Кожному учаснику прикріплюється аркуш паперу на спину, у кутку аркуша малюється значок: якщо він хоче дізнатися про свої недоліки, то ставить хрестик, якщо тільки про переваги, то сонечко. Потрібно підійти до своїх товаришів на вибір: вони пишуть на аркуші відповіді на запитання — яка ця людина у взаєминах з іншими і який у неї характер, чи вміє вона досягати своєї мети тощо. Після закінчення роботи листки знімаються і всі обмінюються враженнями. Учасники висловлюються: наскільки важко було приймати думку інших і

оцінювати характер товариша. Автора написаного не виявляють. Ця вправа іноді викликає у дітей напругу: вони бояться і не хочуть чути критику на свою адресу. У зв'язку з цим слід обговорювати з підлітками: чи потрібно знати про свої недоліки? І чи потрібно приймати оцінку себе з боку, хай і негативну? Підлітків необхідно підвести до усвідомлення: чи допомагає критика переглянути людині свою поведінку та змінити щось у собі. Адже людина не завжди сама може побачити власні недоліки, які заважають їй продуктивно спілкуватися та жити з іншими людьми.

Деякі учасники можуть намалювати лише сонечко, і це їхній вибір. Потрібно попередити всіх дітей, щоб вони були ширими та не ображали партнерів, розкриваючи їхні недоліки.

Вправа «Хто найкраще похвалить себе»

Учасники сидять у колі. Ведучий: «В кожного з нас трапляються напади зневіри, коли здається, що ми гірші за інших, маємо безліч недоліків, нічого в нас не виходить. У такі моменти якимось забуваються всі наші власні досягнення, радісні події, але ж кожен має чим пишатися. Я пропоную вам скласти пам'ятку, в яку потрібно занести власні найкращі риси, досягнення, здібності кожного.

Учасники отримують бланки з таблицями, в яких вони самостійно заповнюють такі графи: «Мої найкращі риси», «Мої здібності й таланти», «Мої досягнення». Ведучий пропонує охочим членам групи зачитати свої пам'ятки. Заповнені пам'ятки залишаються в учасників.

Вправа «Друг для друга»

Учасникам пропонується подумати та написати, де і чим може бути корисним кожен член групи. Після закінчення роботи зачитується, що вийшло.

Запитання для обговорення:

Наскільки важко було визначити «корисність» людини для себе?

Чим керувалися учасники під час виконання завдання: дружніми стосунками, небажанням образити когось чи, навпаки, погані стосунки вплинули на вибір? Перед початком роботи слід пояснити дітям, що якщо хтось не вважає когось корисним для себе, не варто на це ображатися, можливо, це пов'язано з різницею в інтересах.

Вправа «Дружні руки»

Учасники вишиковуються в шеренгу. Перший учасник проходить вздовж шеренги і обмінюється рукоштовками з кожним і стає в кінець, рух починає той, хто стає першим. Кожен з учасників має пройти вздовж шеренги.

Питання для обговорення: чи приємно було відчувати дружні потиски рук?

Рефлексія заняття

Діти діляться враженнями про заняття, що їм сподобалося, а що ні.

Ритуал прощання

Ведучий: «Я дякую вам за плідну роботу, за гарний настрій! А тепер пропоную звернутися до свого сусіда та продовжити фразу: «Я бажаю тобі...»

Заняття 5 «Світ емоцій»

Мета: розвиток емоційно-вольової сфери підлітків, вміння розпізнавати емоції інших людей, розуміти їх емоційний стан і стан інших людей, збагачення емоційного мовлення дитини, актуалізація уявлень про різні емоційні стани.

Ритуал привітання

Учасникам пропонується утворити два кола: внутрішній і зовнішній, стати обличчям один до одного. За сигналом ведучого учасники обмінюються привітаннями, запитують один одного про настрій.

Вправа «Мій сусід»

Розбитися на пари за принципом: об'єднатися з сусідом, який опинився праворуч. Завдання вправи полягає в тому, щоб протягом 3 хвилин учасники дізналися якомога більше про свого партнера (що нового з ним сталося протягом тижня, які почуття, емоції, настрої він пережив тощо). Потім підлітки міняються ролями. Через 5 хвилин кожен учасник представляє свого сусіда по колу: розповідає все, що про нього дізналися за цей час.

Групова дискусія на тему «Емоції»

- що таке емоції;
- які емоції ви знаєте;
- як часто людина відчуває емоції;
- для чого потрібні емоції;
- які емоції ви пережили сьогодні, що їх викликало;
- чи важливо усвідомлювати, що ви переживаєте якісь емоції;
- за якими ознаками ми помічаємо, що переживаємо якісь емоції.

Ведучий демонструє фотографії (слайди з презентації), на яких зображені обличчя з різними емоціями: радістю, здивуванням, страхом, гнівом. Просить учасників назвати кожен стан.

1. Хто з цих людей вам подобається більше? Чому?
2. Кому б з них ви поспівчували?
3. Кого б ви не запросили до себе в гості?
4. Яким ти буваєш найчастіше?
5. Що таке гнів (образа, розчарування)?
6. Які проблеми можуть виникнути, якщо оточуючі не розуміють, які емоції ви відчуваєте (образа, розрив відносин тощо)?
7. Як показати іншій людині, що ви відчуваєте?

Психолог наголошує, що найефективнішим способом у таких ситуаціях є розмова про свої почуття. І потрібно говорити від першої особи (Я-висловлювання): «Я відчуваю, що...», «У мене таке відчуття, що...», «Мені здається, що ...».

Вправа «Калейдоскоп емоцій»

Психолог пропонує підліткам ділитися на команди. Кожна команда отримує картку. Картка описує ситуацію. Завдання кожної команди - розіграти описану ситуацію відповідно до тієї емоції, яка вказана на картці.

Ситуація:

- Втрачені гроші, які повинні були піти на покупку хліба.
- Запізнення на кіносеанс.
- Порвав куртку.

Обговорення: Психолог наголошує, що одна й та сама подія може викликати різні емоції у різних людей, тобто емоції залежать не від подій, а від ставлення людини до них.

Вправа «Незакінчені речення»

Всі учні продовжують по черзі:

Я як квітка, коли...

Я як кіт, коли...

Я як вітер, коли...

Обговорення: Чи були однакові відповіді в групі? Що це означає?

Вправа «Емоції в моєму тілі»

Необхідно підготувати аркуш паперу зі схематичним зображенням людського тіла для кожного учасника.

Інструкція: «Уявіть, що ви зараз дуже злі на когось. Постарайтеся відчути свій гнів всім тілом. Відчуйте, де знаходиться ваш гнів у вашому тілі. Що ви відчуваєте? Може, це як вогонь у животі? Або у вас сверблять кулаки? Заштрихуйте ці ділянки на своєму малюнку червоним олівцем, Тепер уявіть, що ви раптом чогось злякалися. Що може вас налякати? Де твій страх? Як це виглядає? Чорним олівцем заштрихуйте це місце на малюнку. (Так само запропонуйте учням скористатися синім олівцем, щоб позначити частини свого тіла, якими вони відчувають смуток, і жовтим олівцем, щоб позначити радість).

Де в тілі ви відчуваєте свій гнів (страх, смуток, радість). Яке відчуття вам було найлегше уявити і відчути у своєму тілі? Який з них складніший?

Гра «Акордеон»

Дітям роздаються аркуші паперу, на яких вони пишуть свої імена. Потім аркуші передаються по колу, внизу діти пишуть одну гарну якість, характерну для цієї людини, і, склавши папір, передають його далі. Коли на папері закінчується місце, листочок дарують його власникові.

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Ведучий: «Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!»

Заняття 6 «Саморегуляція»

Мета: навчитися найпростішим способам саморегуляції емоційного стану, розвинути здатність сприймати емоційний стан один одного, сформувати позитивне самосприйняття, виробити прийнятний спосіб розрядки гніву та агресії.

Ритуал привітання «Чарівна паличка»

У тренера у руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні, передає будь-кому із учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Вправа «Розповідь-ланцюжок»

Психолог: починає розповідь з однієї фрази, учасники тренінгу продовжують. Всі говорять по одному реченню. Наприклад: «Жив-був хлопчик.....» «Одного разу в новорічну ніч...»

Психолог: На минулому занятті ми познайомилися з такими негативними емоціями, як гнів, злість, агресія і прийшли до висновку, що необхідно контролювати прояв негативних емоцій. А тепер давайте згадаємо вираз обличчя розлюченої, агресивної людини. Намалуйте на кульці міміку людини.

Вправа «Скульптура агресивного стану»

Запропонувати дітям вибрати і організувати простір, зручний для їх роботи (хтось любить ліпити на підлозі, хтось на стільці, хтось за столом).

Запропонувати дітям подумати про те, якими вони є в стані гніву, тобто в стані агресії.

Психолог: «За допомогою пластиліну виліпіть скульптуру свого агресивного стану. Це не обов'язково має бути людська фігура, це може бути будь-який об'єкт, який відображає вашу думку, зміст агресивного стану».

В кінці ліплення діти презентують свої роботи. Кожна дитина розповідає про те, що відображає його скульптура (за бажанням скульптури можна назвати іменами).

Ведучий: «Я пропоную залишити ці скульптури як сувенір, і коли ви злі, ображені на когось, хочете побитися, подивіться на свою скульптуру, уявіть, що ви так

виглядаєте в момент агресії і зробіть висновки. Це один із способів контролювати агресію».

Робота в парах «Агресія під контролем»

Ведучий: «Згадайте і поділіться з друзями способами боротьби з гнівом. Записуйте їх якомога більше, постарайтеся розповісти про них докладніше».

Презентація результатів, обговорення. На дошці записати методи, які найчастіше повторювалися.

Ведучий: «Є ще багато способів реагувати на гнів. Ось деякі з них:

голосно заспівати пісню;

стрибки зі скакалкою;

поливати квіти;

пробігти кілька кіл навколо будівлі;

бити боксерську грушу;

вмитися холодною водою, потримати руки під проточною водою;

виконувати ряд фізичних вправ (віджимання, присідання, стрибки на 1 нозі тощо);

Зімніть кілька аркушів паперу, а потім викиньте їх.

порвіть аркуш паперу на дрібні шматочки;

Швидкими рухами руки намалюйте кривдника, а потім закресліть його. Цю техніку можна використовувати в будь-якому місці і в будь-який час, коли ви відчуваєте занепокоєння та незрозумілу тривогу. Для цього слід відволіктися від поточних справ і зробити наступне:

Вправа «5-4-3-2-1»

Тренер: «Подивіться навколо та назвіть п'ять предметів, які ви бачите. Це допоможе сконцентрувати ваш зір.

Закрийте очі і торкніться чотирьох предметів, які знаходяться навколо вас. Це може бути ваш одяг, стілець, на якому ви сидите, чашку на столі. Відчуйте їхню текстуру. Так ви сконцентруєте свій дотик.

Прислухайтесь та знайдіть навколо себе три різні джерела звуку. Це буде слухова концентрація.

Намагайтеся вловити два запахи навколо себе. Це буде перевірка нюху.

І останнє – спробуйте скуштувати одну річ на смак. Це може бути будь-що, навіть концентрація на смак своєї слини в роті.

Бажано, щоб усі ці відчуття, на яких вам доводиться концентрувати свою увагу, були приємними».

Вправа «Вгору по веселці»

Сидячи на стільці, кожен заплющує очі, робить глибокий вдих і уявляє, як піднімається вгору по веселці (долаючи опір, борючись з недосконаlostями), а на видиху сповзає по ній, немов з гірки (позбавляючись від недосконаlostей). Повторити 3-4 рази.

Вправа «Автопілот»

Тренер: «Ця вправа допоможе вам ще краще зрозуміти себе та налаштувати себе на радісне та продуктивне життя в майбутньому. Слід записати не менше десяти установок, таких як: «Я розумна!», «Я сильна!», «Я чарівна!», «Я красива!» тощо. Природно, ці установки повинні стосуватися безпосередньо вас, відображати ваші життєві цілі і бажання стати саме таким.

Поставтеся до цього завдання серйозно, адже життя людини багато в чому визначається тим, що він думає про себе, що найчастіше говорить собі. Ні в якому разі не можна писати фрази, які підкреслюють ваші слабкості і недоліки. Це має бути оптимістична програма майбутнього, своєрідний автопілот, який допоможе вам у будь-яких життєвих ситуаціях. Повторюйте ці фрази часто, дивлячись у дзеркало».

– Ми вже вирішили, що всі після гри в гарному настрої. Давайте тепер візьмемо наші кульки і намалюємо обличчя людини, яка перестала злитися і знаходиться в гарному настрої. (Діти малюють, а потім порівнюють те, що вони намалювали).

Рефлексія заняття

1. Який у вас зараз настрій?
2. Які моменти були самі цікаві?
3. Що було важко? Чому?

Ритуал прощання

Ведучий: «Я дякую вам за плідну роботу, за гарний настрій! А тепер пропоную звернутися до свого сусіда та продовжити фразу: «Я бажаю тобі...»

Заняття 7 «Мотивація»

Мета: посилення мотивації до занять у даній групі, підвищення цінності і значимості навчання у школі, підвищення внутрішньої навчальної мотивації, розвиток інтересу до навчання.

Ритуал привітання

Кожен учасник називає якість, яку він любить у людях, і якість, яку не любить.

Мета: усвідомлення своїх ціннісних орієнтирів і внутрішніх установок, повідомлення про це іншим членам групи.

Розминка «Голуб у портфелі»

Тренер тримає порожній портфель і повідомляє учасникам наступну інструкцію: «Зараз я передам цей портфель одному з вас і задам йому цілком несподіване питання. Той, хто отримає портфель має швидко придумати оригінальну відповідь, після чого, передати портфель іншому члену групи і задати йому нове питання. Наприклад, я передаю портфель Івану і запитую його «Чому ти тримаєш голуба у портфелі?». Ваня швидко відповідає і передає портфель Марії, запитуючи: «Чому у тебе у портфелі молоток?».

Інформаційне повідомлення

Тренер пояснює учасникам, що таке мотиви, мотивація, мотиваційна сфера навчання.

«Мотив» - в перекладі з французької мови – «спонукання». Мотивами можуть бути цінності і ідеали. Ви прийшли на це заняття, ви зробили дію, вас до цього щось спонукало. Це і є мотив.

Навчальна мотивація – це система ваших мотивів, які спонукають вас навчатися. В мотиваційній сфері навчальних мотивів виділяють: внутрішні і зовнішні.

Внутрішні – потяг до пізнання, засвоєння нових знань, цікавість до будови світу, прагнення розвиватися і самовдосконалюватися, розкривати свої здібності, прагнення до самореалізації, діяльність заради задоволення від цієї діяльності.

Зовнішні - страх перед покаранням, матеріальне заохочення, визнання з боку дорослих, соціально бажана поведінка, принижуюча критика і ігнорування увагою.

Вправа «Мої мотиви навчання»

Учасникам потрібно представити художніми засобами свої мотиви навчання та розповісти про них групі. Малюнки обов'язково зберегти. Вони будуть потрібні на наступних заняттях.

Примітка: якщо залишиться час, то учасники можуть представити свої улюблені мотиви етюдним способом (за допомогою пантоміми).

Вправа «Шкільні справи»

Всі учасники мають продовжити фразу: «У школі мені подобається...»

Обговорення: Чи важко було говорити про те, що подобається в школі?

Зворотній зв'язок

Мета даної вправи подумки прокрути все тренінгове заняття.

Інструкція: «Сядьте зручно. Заплющте очі і згадайте все, що ви робили сьогодні в групі, в зворотному порядку. Намагайтеся згадати все якомога детальніше, що з вами відбувалося протягом заняття, нічого не пояснюючи і не інтерпретуючи.

Ритуал прощання

Усі беруться за руки і, починаючи з тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 8 «Цінність і значимість навчання»

Мета: розвиток позитивного ставлення до навчання та навчальних предметів; формування вміння долати труднощі, які виникають на шляху до посилення мотивації.

Ритуал привітання «Чарівна паличка»

У тренера у руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні, передає будь-кому із учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її зі словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

Розминка «Лист на руці»

Учасники об'єднуються в пари. Стають один на проти одного. Той, хто вище повинен закрити очі. Якщо учасники однакового зросту, то закриває очі той, хто раніше народився. Він простягає праву руку вперед долонею догори. Його «зрячий» партнер повинен написати на цій руці окремі друковані літери. «Сліпий» гравець має спробувати розшифрувати ці літери. Перед тим, як партнер напише нову літеру, він має стерти долонею попередню. Завдання можна ускладнювати і писати на руці слова.

Вправа «Подарунок»

Учасникам тренінгу необхідно уявити наступну ситуацію: кожен з них прийшов на День народження і приніс подарунок імениннику – це право безкоштовно навчатися у школі протягом 11 років. Іменинник в шоці – він звик тільки розважатися і не хоче такого подарунка. Завдання підлітків – по черзі вмовити іменинника, що цей подарунок дуже цінний і потрібний.

Вправа «Скринька труднощів»

Тренер: Збираємо у скриньку труднощі, які виникають при спілкуванні з учителями. По черзі учасники тренінгу такі труднощі перераховують, а тренер записує їх на фліпчарті. Далі, по колу, кожен учасник вибирає будь-яку з перерахованих труднощів і розповідає про те, як її подолати і з захопленням почати вивчати предмет, навіть, якщо вчитель, який викладає предмет тобі не подобається.

Інформаційна хвилинка «Контролери чи активатори мотивації»

Запитання: Як ви вважаєте, що активує, посилює навчальну мотивацію?

Орієнтовні відповіді: покарання, позбавлення благ, матеріальне заохочення, прихильність батьків, хороші оцінки, вимушена необхідність.

Тренер пояснює: «Гроші, оцінки, погрози з боку батьків – не являються активаторами, або посилювачами мотивації, це контролери.

Коли вас намагаються спонукати до навчання таким чином, то ви змушуєте себе робити те, що вважаєте обов'язковим робити. У вас виникає відчуття, що ви дієте у невідповідності зі своїми власними бажаннями, а «по наказу» дорослих. В підсумку, ви навчаєтеся без бажання, ваші здібності не розвиваються на повну, а творчий потенціал не реалізовується.

Для того, щоб активувати, посилити вашу навчальну мотивацію, по-перше, використовуйте всі свої уміння і здібності у навчання, удосконалюйте їх, по-друге – прагніть домагатися високих результатів, по-третє – усвідомте значимість

навчання для вашого життя і для життя інших людей. Також необхідна автономність – ступінь незалежності і планування своєї навчальної діяльності, у виборі способів виконання завдання і зворотній зв'язок – інформація про те, наскільки ваше навчання ефективне (оцінка).

Психолог розповідає про те, що у людини можуть бути стратегії досягнення успіху або уникнення невдач. Успішна людина - людина, яка ставить перед собою реальні цілі. Домагаючись їх - трохи піднімає планку і продовжує рухатися далі. Людина, що уникає невдач, ставить перед собою або дуже високі цілі, або дуже низькі. Така людина свої невдачі пояснює нестачею здібностей, а успіхи - збігом обставин. Успішна людина, навпаки - невдачі пояснює нестачею зусиль, а успіхи розглядає як результат своєї праці, йде на помірний ризик, а не на божевільний або зовсім його не сприймає як людина, що уникає невдач.

Ведучий пропонує переглянути презентацію «Мої мотиви у навчанні».

Обговорення з учасниками, які мотиви до навчання властиві саме їм.

Вправа «Позитив»

Учасники повинні розповісти про урок, на якому у них було максимальна кількість позитивних емоцій, проаналізувати чому так відбулося. На фліпчарті записуються всі причини позитиву.

Вправа «Хворий нудьгою»

На фліпчарті кожен з учасників по черзі, створюючи деталь за деталлю (на кожного по одній деталі) малюють захворілого від уроку учня. Далі проводиться консилиум лікарів. Кожен учасник по колу виписує рецепт цьому хворому, щоб він навчився отримувати радість від навчання.

Рефлексія

Обмін враженнями від заняття.

Ритуал прощання

Тренер: Давайте попрощаємося до наступного нашого заняття за допомогою любого дотику та побажаємо один одному всього самого найкращого. Дякую!!!

Заняття 9 «Активатори мотивації»

Мета: отримання знань про природу тих, чи інших мотивів; навчання навикам управління своїми навчальними мотивами; пробудження і активізація самосвідомості; посилення внутрішньої мотивації.

Ритуал привітання «Вальс-комплімент»

Учасники стають у коло і розраховуються на перший-другий. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари з'єднують свої долоні і говорять один одному компліменти. Відтак ті, хто стоїть у внутрішньому колі, роблять крок вправо і з'єднують долоні з іншим учасником

тренінгу. Вправа завершується, коли всі пари обмінюються компліментами. Якщо бракує часу, можна робити вправо два або три кроки.

Розминка «Що пропало?»

Учасникам пропонується, переміщаючись по залі, запам'ятати усі предмети, які знаходяться у ньому. Потім вони на декілька хвилин виходять з залу, а тренер забирає і ховає три предмети. Учасники заходять і шукають заховані предмети.

Інформаційне повідомлення «Як активувати мотивацію?»

Запитання: Як ви вважаєте, що активує, посилює навчальну мотивацію?

В групі точно будуть відповіді: «Покарання, позбавлення благ, матеріальне заохочення, прихильність батьків, хороші оцінки, вимушена необхідність».

Тренер пояснює: «Гроші, оцінки, погрози з боку батьків – не являються активаторами, або посилювачами мотивації, це контролери.

Коли вас намагаються спонукати до навчання таким чином, то ви змушуєте себе робити те, що рахуєте обов'язковим робити. У вас виникає відчуття, що ви дієте у невідповідності зі своїми власними бажаннями, а «по наказу» дорослих. В підсумку, ви навчаєтеся без бажання, ваші здібності не розвиваються на повну, а творчий потенціал не реалізовується.

Для того, щоб активувати, посилити вашу навчальну мотивацію, по-перше, використовуйте всі свої уміння і здібності у навчання, удосконалюйте їх, по-друге – прагніть домагатися високих результатів, по-третє – усвідомте значимість навчання для вашого життя і для життя інших людей. Також необхідна автономність – ступінь незалежності і планування своєї навчальної діяльності, у виборі способів виконання завдання і зворотній зв'язок – інформація про те, наскільки ваше навчання ефективне (оцінка).

Психолог розповідає про те, що у людини можуть бути стратегії досягнення успіху або уникнення невдач. Успішна людина - людина, яка ставить перед собою реальні цілі. Домагаючись їх - трохи піднімає планку і продовжує рухатися далі. Людина, що уникає невдач, ставить перед собою або дуже високі цілі, або дуже низькі. Така людина свої невдачі пояснює нестачею здібностей, а успіхи - збігом обставин. Успішна людина, навпаки - невдачі пояснює нестачею зусиль, а успіхи розглядає як результат своєї праці, йде на помірний ризик, а не на божевільний або зовсім його не сприймає як людина, що уникає невдач.

Вправа «Місто, де немає навчальних мотивів»

Тренер пропонує учасникам уявити місто «N», в якому усі навчаються, але ні у кого немає сильної навчальної мотивації. В цьому місті діють лише контролери навчання (покарання, позбавлення благ, матеріальне заохочення, оцінки, прихильність батьків і т.п.). По колу кожен учасник заняття говорить про те, що за люди живуть у цьому місті, чим вони займаються, описує їх, складає психологічний портрет. Далі тренер пропонує взяти участь у рольовій грі, в якій

роль кожен для себе обирає сам - він мешканець міста, де немає навчальної мотивації, але всі змушені навчатися. Дається 10 хв. на підготовку. Програється даний психологічний етюд в усій групі. Далі обговорення. Потім тренер пропонує усім уявити, що мешканці змінили себе і тепер – це високо мотивовані на навчання діти, які з різних причин хочуть навчатися. По колу, кожен повідомляє, якими рисами стали володіти ці підлітки, і як вони себе поводять і діють. Слідує етюд – рольова гра. Потім обговорення у групі серед яких жителів вони комфортніше себе почували, до змін, чи після змін. Якими б їм хотілося бути в реальності.

Релаксаційна вправа «Райдуга»

Сядьте зручно, заплющте очі і уявіть легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе – у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово наповнює відчуття спокою. Роздивіться уважно усі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, голубий, синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашій душі і тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Розплющте очі.

Рефлексія

Обмін враженнями, думками:

Враження від сьогоднішнього заняття скажіть однією-двома фразами.

Що зрозуміли для себе після заняття?

Які моменти були найцікавішими?

Що було важко, чому?

Ритуал прощання

Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 10 «Вмотивованість та досягнення поставленої мети»

Мета: розвивати цілеспрямованість, наполегливість, уміння управляти своїми мотивами та бажаннями.

Ритуал привітання «Привіт, сьогодні я...»

Учасники заняття діляться своїм настроєм, продовжуючи фразу «Привіт, сьогодні я ...»

Розминка «Чистимо наш мозок»

Тренер дає учасникам наступну інструкцію: «Станьте міцно, ноги злегка розставте, одну руку тримайте справа від голови на відстані приблизно 20 см., від неї другу – так само зліва. Уявіть собі, що ви тримаєте у руках нитку кольорової шерсті. Уявіть, що ви тягнете цю нитку туди і назад – через одне вухо, через усю голову, через друге вухо. Озирніться навкруги, бачите, що всі інші роблять те

са́ме, намагайтеся підлаштуватися до загальної роботи так, щоб ви всі тягнули в одному ритмі. Якщо тепер до нас хтось загляне, ми пояснимо йому, що ми тут робимо: ми чистимо мозок! Ми хочемо ясно мислити, хочемо, щоб наші таланти могли розкриватися абсолютно вільно. І ось тепер, коли наш мозок прочищений до блиску, ми готові до нового заняття.

Інформаційне повідомлення «Боротьба мотивів»

Тренер: «Дуже часто у нас борються суперечливі імпульси і бажання. Цей феномен відомий у психології під назвою «боротьба мотивів». Іноді нам важко зрозуміти, чого ми найбільше хочемо. Особистість сама повинна вибрати той мотив, який буде керувати її поведінкою. При цьому, особистість з розвиненою волею вибере мотиви більш високого порядку, що володіють більшою суспільною цінністю, і знехтує мотивами меншою суспільної значимості. Наприклад, добре вчитися, для того, щоб надалі приносити користь людям, а не розважатися.

«Дія буде вольовою в тому випадку, якщо вона виходить з мотивів, обумовлених почуттям обов'язку».

«Воля припускає здатність регулювати свою поведінку на підставі загальних принципів, переконань, ідей і вимагає панування над бажаннями, а не тільки служіння їм».

Вправа «Енергія - для реалізації мети»

Психолог пропонує учасникам наступну інструкцію: Зараз ми з вами будемо вчитися не долати труднощі, а використовувати енергію різних спонукань і бажань для реалізації поставленої навчальної мети. Наприклад, хочу бути відмінником, але зараз ще більше хочеться піти і награтися в комп'ютер.

1. Спочатку сформулюйте навчальну мету, якої ви хочете домогтися. Згадайте про будь-яку актуальну для вас ціль і чітко сформулюйте її. Запишіть цю мету на аркушах.

2. Тепер уявіть собі, що хтось із ваших друзів або товаришів домогся успіхів у реалізації аналогічної мети або взагалі домогся в чомусь успіху. Визначте, як ваше знання про успіхи ваших товаришів допомагає вам у реалізації власної мети.

3. Визначте, як у досягненні цієї мети допомагають вам ваші вчителі.

4. Визначте, як досягненню мети допомагають друзі і товариші.

5. Визначте, як досягненню мети допомагає вам сьогоднішня подія (будь-яка з тих, що з вами сьогодні відбувалися).

6. Кожен раз визначайте, яку енергію для досягнення мети вам дає будь-яка подія вашого життя. Використовуйте цю енергію, нагадуючи собі, як ця подія допомагає вам.

Вправа «Суперечливі мотиви»

Психолог відіграє роль підлітка, в якому борються суперечливі мотиви. Учасники об'єднуються в дві рівні групи за кількістю учасників. Вони грають роль мотивів.

Завдання для першої групи переконати учня, що зазнає непримиренну внутрішню боротьбу, що треба йти розважатися, завдання для іншої групи - переконати цього учня, що потрібно займатися - робити уроки. Свої доводи вони приводять по черзі - спочатку одна група переконує чимось, потім інша.

Вправа «Я пишу собі листа»

Психолог пропонує учасникам написати лист самому собі від будь-якої людини або героя, літературного персонажа. Писати його потрібно собі як людині, яка переможе в будь-якій боротьбі мотивів. Таким чином, потрібно зміцнити в собі віру в перемогу. Бажаючі можуть прочитати свої листи в групі.

Релаксаційна вправа «Чарівний водоспад»

Сідайте зручно, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих... Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це незвичайний водоспад. Замість води в ньому падає до низу м'яке біле світло. Тепер уявіть собі, що ви стоїте під цим водоспадом і відчуєте, як це ласкаве біле світло повільно ллється по вашій голові... Ви відчуваєте, як розслаблюється лоб, потім рот, розслаблюються м'язи ший. Біле світло тече по ваших плечах, спині і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло тече по вашому тулубу..., по руках по долонях ви відчуваєте себе дуже розслаблено і приємно. Світло тече по ногах і спускається до ступнів. Ви відчуваєте як вони стають м'якими і розслабленими. Цей чарівний водоспад з білого світла ніжно торкається всього вашого тіла, ви відчуваєте себе цілком спокійно і безтурботно, і з кожним новим вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся новими свіжими силами. Постійте біля водоспаду стільки, скільки хочеться і потім повільно відкрийте очі.

Рефлексія

Обмін враженнями, думками:

Враження від сьогоднішнього заняття скажіть однією-двома фразами.

Що зрозуміли для себе після заняття?

Які моменти були найцікавішими?

Що було важко, чому?

Ритуал прощання

Тренер: Давайте попрощаємося до наступного нашого заняття за допомогою любого дотику та побажаємо один одному всього самого найкращого. Дякую!!!

Заняття 11 «Мотивація досягнення успіху»

Мета: розвиток мотивації досягнення успіху; зняття страху перед невдачами; формування адекватної самооцінки; набуття емоційного комфорту; навчання вмінню ставити перед собою реалістичні цілі.

Ритуал привітання «Впізнай по дотику»

Учасники сидять по колу. У центрі кола стоїть порожній стілець. Учасник - доброволець сідає на цей стілець, кладе руки на коліна долонями вгору і

закриває очі. До нього в будь-якому порядку дуже тихо підходять інші учасники і кладуть руки йому на долоні. Завдання - вгадати, чиї це руки.

Розминка «Ведмідь перед лісорубами»

Учасники мають уявити, що вони лісоруби у лісі. Тренер пропонує учасникам показати, як вони валять дерева у лісі, обрубують гілки і розпилують стовбури на колоди. Один доброволець – бурий ведмідь. Далі тренер повідомляє учасникам, що буде далі: «Ведмідь виходить і голосно гарчить. Лісоруби лякаються до смерті і завмирають. Вони закривають очі і намагаються врятувати своє життя, зробивши вигляд, що вони повністю нерухомі. А що ж робить ведмідь? Ведмідь підходить до кожного і перевіряє живі вони чи ні. Для цього він робить все, що йому задумається (не дозволяється лише лоскотати лісорубів). Той лісоруб, який не витримає і поворухнеться або засміється, перетворюється у другого ведмеда і так до останнього лісоруба.

Інформаційна хвилинка «Успіхи та невдачі»

Хто з нас з самого дитинства не мріє досягти вершин у своєму житті, стати успішною людиною, яку знають, поважають, люблять, до якої звертаються і в радості, і в горі. Шлях до успіху для багатьох починається саме у школі. Школа – це перший суспільний (соціальний) досвід людини. Кожен день ви йдете до школи своїми малими стежками, які тут складаються у один широкий шлях до майбутнього, до успіху.

Дуже важливо на цьому шляху не загубитися серед інших, не втратити свою індивідуальність, а навпаки, стати неповторною багатою особистістю, зустріти справжніх друзів, навчитися спілкуванню з ровесниками і старшими людьми, перейняти досвід мудрих.

Найвищих вершин досягають розумні, творчі люди, тому важливо на своєму шляху не пройти повз скарбницю знань, а почерпнути з неї якнайбільше, потрібно не лінуватися, кожен мить використовувати для самоосвіти і самовдосконалення. А багатій знаннями людині завжди є що сказати іншим, тому вона прагне до творчості, до самореалізації.

Вправа «Скульптор і скульптура»

Учасники групуються по двоє (один – скульптор, другий – глина). Скульптор ліпить з глини успішну людину. Далі пояснює для всіх, якими якостями наділена ця людина, може розповісти історію її життя.

Стратегії досягнення успіху

Тренер розповідає про те, що у людини можуть бути стратегії досягнення успіху, або уникнення невдач. Успішна людина – людина, яка ставить перед собою реальні цілі. Домагаючись їх – трішки піднімає планку і продовжує рухатись далі. Людина, яка уникає невдач, ставить перед собою або дуже високі цілі, або дуже низькі. Така людина свої невдачі пояснює нестачею здібностей, а успіхи – зіткненням обставин. Успішна людина, навпаки – невдачі пояснює не недостатком зусиль, а успіхи розглядає, як результат своєї праці, іде на помірний ризик, а не на божевільний, або взагалі його не сприймає як людина, яка уникає невдач.

Вправа «Мій досвід»

Учасники у групі діляться суб'єктивними переживаннями успіхів і невдач у навчанні, розповідають про емоції, які вони відчували у такі моменти свого

життя. Вони згадують, коли потрібно було піти на ризик, а вони здрейфили, а потім пожалкували, коли потрібно було прикласти побільше зусиль і удача була б в руках, але у них не вистачило духу.

Розповідають і про позитивний досвід, що відчували у момент успіху. Може – гордість, радість. Як до них поставилися оточуючі і близькі люди. Що відбувалося з їхньою самооцінкою. І як даний досвід вплинув на подальшу поведінку підлітків, чи стали вони прагнути успіху, чи зволіли «відсидітися у куцах».

Вправа «Казка про успішного учня»

Учасники тренінгу придумують заняття про те, як учень, якого переслідували невдачі, став успішною людиною. Вони розповідають її по колу, додаючи кожний щось своє.

Вправа «Пропуск»

Використовуючи папір і фломастери з олівцями, учасники роблять собі перепустку в світ успішної людини. У ньому обов'язково вказуються П.І.Б. володаря пропуску та якості, якими він наділений, щоб домогтися успіху. Якщо таких немає, тоді у пропуску вказуються якості, якими хоче володіти цей підліток для того, щоб домогтися успіхів у навчанні.

Релаксація «Чарівна таблетка від невдач»

Тренер: Я прошу вас влаштуватися зручніше, декілька раз глибоко вдихніть та видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть, що зараз ви прийняли чарівну таблетку від страху перед невдачами, ви цілком впевнені у своїх силах, ви точно знаєте, що доб'єтесь успіху у всьому, у чому захочете. Ви повні сил, щоб домогтися будь-якої цілі. Внутрішнім поглядом озирніться навколо себе, де ви знаходитесь. Які звуки чуєте, які запахи відчуваєте? Що бачите? Що відчуває ваша шкіра при цьому? Прислухайтесь до відчуттів всередині вас. Що ви відчуваєте? Як ви виглядаєте зовні?

Зараз ви перебуваєте у тому світі, у якому опинилися, вам надається повна свобода в цій незабутній подорожі»

Тренер надає учасникам можливість побути у світі, де вони не відчувають страху перед невдачами, самостійно протягом декількох хвилин.

«А зараз ви будете поступово повертатися до цієї кімнати, але дія таблетки на цьому не закінчиться, вона буде діяти завжди. Страх перед невдачами зник назавжди!».

Рефлексія заняття

Тренер дає наступну інструкцію: «Враження від сьогоднішнього заняття «стисніть» у два слова і назвіть їх.

Ритуал прощання

Сьогодні ми з вами добре попрацювали, давайте поаплодуємо один одному. Молодці!!!

Заняття 12 «Завершення»

Мета: закріплення набутих знань, установка на успіх у навчанні.

Ритуал привітання

Учасники заняття діляться своїм настроєм, продовжуючи фразу «Привіт, сьогодні я»

Розминка «Полювання на лиса»

Заснована гра на байці, що кращий спосіб зловити лисицю - насипати їй на хвіст солі. Учасникам пропонується в один і той же час побути в шкурі лисиці і в шкурі мисливця. Для цього кожен заводить руку за спину і притискає до попереку долоню (тильною стороною). Ця рука зображує хвіст лисиці. Друга рука залишається вільною. По команді ведучого всі учасники вільно переміщуються по кімнаті, намагаючись при цьому торкнутися вільною рукою «хвоста» іншого учасника і в той же час залишитися самому не спійманим. Коли учасник відчуває, що йому «насипали солі на хвіст», тобто доторкнулися до його долоні, він повинен зупинитися, але при цьому може намагатися «зловити» інших учасників (головне умова - не сходити зі свого місця).

Тренер в цій грі виконує роль арбітра і стежить за тим, щоб всі виконували правила.

Вправа на закріплення попереднього матеріалу «Торт»

Кожен учасник спік уявний торт. Він має його назвати, наприклад «Моя впевненість в собі», «Успіх у навчанні», «Хороша оцінка», «Мої досягнення». По черзі кожен розповідає рецепт свого торта, наприклад цілеспрямованість, старанність, терпляче виконання домашнього завдання, постановка реалістичних цілей, докладання зусиль тощо.

Вправа «Два кораблі»

Тренер пропонує таку інструкцію: «Давайте уявимо, що перед нами два кораблі. Один з них – для впевнених, сміливих та високо мотивованих на навчання, а інший – для тих, хто боїться всього і не бажає щось змінювати. Зараз кожному з вас представиться неймовірний шанс піднятися на один з кораблів і пуститися у мандри. Будь ласка, зробіть свій вибір». Учасники тренінгу вибирають корабель для себе. Далі тренер пропонує придумати назву для кораблів і намалювати карту та маршрут подальшого мореплавання. При цьому, тренер обов'язково дає учасникам інструкцію, що перед тим, як придумати маршрут, потрібно обов'язково сформулювати мету своєї подорожі і завдання, які потрібно вирішити, щоб домогтися цієї мети – кінцевої точки подорожі.

Вправа «Валіза»

Тренер: «Шановні учасники заняття! Ось і підійшов до завершення наш тренінг. Нам належить попрощатися один з одним, ми розлучаємось, але у нас залишається спільна мета – навчитися бути впевненими в собі, долати свою тривогу та хвилювання, досягати успіхів в повсякденному житті та навчанні. Зараз м зберемо кожному з вас валізу. В ньому будуть наші побажання на цей непростий шлях. Отже, що м покладемо у валізу для...». Кожен із учасників у колі говорить те, що він покладе до валізи у дорогу названому учаснику. Зібрати потрібно валізи для усіх.

Релаксаційна вправа «Приємні спогади»

Тренер: Займіть зручну позу, заплющте очі. На вдиху свідомо концентруйте увагу на м'язах вашого тіл, не видиху послаблюйте увагу. Відчуйте розслаблення вашого тіла. Спробуйте відновити в пам'яті найбільш приємні і заспокійливі епізоди минулого з усіма деталями, пов'язані з нашими заняттями. Пригадайте найдрібніші деталі цих занять. Які звуки ви чули? Що робили? Що відчували?

Чим більше деталей ви пригадаєте і уявите, тим більше ви розслабитесь. Зафіксуйте приємний образ. Тепер можете розплющити очі.

Вправа на зворотній зв'язок

Учасники тренінгу стають парами один напроти одного. Вони тримають перед собою руки долонями доверху. Тренер дає інструкцію: «В думках покладіть всі знання, з якими ви прийшли сьогодні у ліву руку, а все те, що ви дізналися нового – у праву. І коли я скажу: «Готово. Давай!», ви з'єднаєте руки одним голосним плеском, сказавши при цьому «Так!!!». Важливо, щоб учасники плеснули в долоні одночасно. Це створить у них відчуття приналежності до групи і почуття душевного підйому від спільної діяльності.

Ритуал прощання

Тренер: Наші групові заняття підійшли до кінця. Ви багато дізналися про себе, багато чому навчилися. Хотілося б, щоб ці знання пригодилися вам у житті. Частіше заглядайте в «валізу» - там є все необхідне для вашої підтримки і впевненості в собі. Не забувайте про те, що поруч є ваші вірні друзі, які завжди готові прийти на допомогу! Прошу вас у трьох словах, як у короткій телеграмі, висловити свої враження.

Підлітки висловлюються по колу.