Зміст

Вступ

1. Тривожність як психічна властивість

1.1 Виникнення підвищеного рівня шкільної тривожності у молодших школярів

.2 Подолання шкільної тривожності у молодших школярів

. Визначення шкільної тривожності у молодших школярів за допомогою тестів та методик

Висновки

Списки використаних джерел

Додаток

Вступ

У наш час збільшилось число тривожних дітей, що характеризується підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Виникнення й закріплення тривожності пов’язане з незадоволенням вікових потреб дитини.

Проблема підвищеної тривожності дітей стає особливо актуальною в період вступу і адаптації дитини до школи. Причини формування високого рівня тривожності полягають як у генетичних факторах розвитку психіки дитини так і в соціальних. Якщо природні фактори формування тривожності важко піддаються корекції, то можна створити певні умови, які будуть сприяти подоланню розвитку високого рівня тривожності у молодших школярів. Ефективною є корекційна робота з тривожними дітьми та їх батьками.

Тривожність (готовність до страху) ̶ це стан доцільного підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення. Тривога як стан вивчалася багатьма вітчизняними і зарубіжними вченими, такими як: Ю.А. Александровський, Ф.Д. Горбов, А.Б. Леонова, Н.Б.Пасинкова, Г.Айзенка, А.М.Прихожан, А.І.Захаров, А.В.Петровський, В.В.Петровський.

Актуальність проблеми

Актуальність проблеми в тому, що дуже часто в учнів спостерігаються стани шкільної тривожності, яка виражається у хвилюванні , очікуванні поганого ставлення до себе, негативного оцінювання з боку вчителів та однолітків.

Можна виділити ряд проблем, які можуть виникнути:

• режимні труднощі(вони полягають у низькому рівні довільної регуляції поведінки, організованості);

• комунікативні труднощі(спостерігаються у дітей, що мають малий досвід спілкування з однолітками);

• проблеми взаємин з вчителем.

Саме спільна діяльність психолога і педагога забезпечує індивідуальний підхід до дитини на основі розуміння його психологічних особливостей, дозволяє своєчасно виявляти порушення в психічному розвитку і в поведінці дитини. Надавати йому необхідну психолого-педагогічну допомогу.

Об’єкт дослідження

Об’єктом дослідження є шкільна тривожність.

Предмет дослідження

Предметом дослідження є шкільна тривожність у молодших школярів.

Мета дослідження

Виявити основні фактори виникнення, розвитку шкільної тривожності у молодших школярів та на прикладі методик показати подолання шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження

дослідити особливості прояву шкільної тривожності у молодших школярів і виявити причини збільшеної тривожності;

знайти методи подолання шкільної тривожності;

визначити шкільну тривожність молодших школярів за допомогою тестів і методик.

Методи та методики дослідження

Застосування методів та методик для вирішення та визначення шкільної тривожності у молодших школярів : Тест "Тривожність" ( Р. Темл , М. Доркі, В. Амен,), Опитувальник "Мій клас" (методика Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха).

Вибірка дослідження

вибіркою дослідження будуть 20 дітей та вчитель.

1. Тривожність як психічна властивість

Тривожність розглядають, як психічну властивість ,що проявляється, як схильність індивіда переживати стан схвильованості та тривоги в різноманітних ситуація та обставинах. Тривожність характеризується пониженим порогом винекнення тривоги або ж "готовністю до тривоги", вона призводить до викривлення світосприйняття особистістю, до бачення навколишнього світу як потенційно небезпечного, загрожуючого.

Як відомо, в психології виділяють ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Перша проявляється через винекнення стану тривоги в залежності від конкретних ситуацій, в які потрапляє особистість і які детермінують цей стан. Друга, особистісна тривожність, формується переважно в процесі онтогенезу під впливом соціальних передумов ,на базі вроджених нейрофізіологічних властивостей організму і проявляється через стан тривоги спілкуванні тощо.незалежно від ситуацій , в які потрапляє особистість. Таким чином, у випадку , коли особистість в процесі свого розвитку часто знаходиться в ситуаціях, які зумовлювали появу достатньо інтенсивного стану тривоги (ситуативна тривожність), то за умов сестиматичного впливу останнього є висока вірогідність того , що в неї згодом може сформуватися високий рівень тривожності. Враховуючи зазначене ,можна певною мірою стверджувати , що високий рівень особистісної тривожності вказує на наявність в особистості з такими частими проявами стану тривоги негативного психічного стану. Індивід з високим рівнем особистісної тривожності схильний до безпідставного очікування несприятливих, загрозливих подій у власному житті, неблагополучних наслідків у різних видах діяльності , у спілкуванні тощо.

Дослідження А.М. Прихожан підтвердили наявність двох основних категорій тривожності: відкрита - усвідомлена , проявляється в поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги; прихована - певною мірою не усвідомлена, що проявляється або у вигляді надмірного спокою ,нечутливості до реального неблагополуччя і навіть заперечення його , або опосередкованим шляхом вираження через спецефічні способи поведінки.

Дослідниця виділила три форми відкритої тривожності:

. Гостра, некерована або слабко керована тривожність - стани тривоги, які виникають, як дуже інтенсивні, що дезорганізовують діяльність особистості, справитись самостійно з якими вона не може.

. Керована та компенсаторна тривожність - коли особистість самостійно може знизити рівень тривоги або використовує його для стимуляції власної діяльності, підвищення активності.

. Культивована тривожність - в цьому випадку тривожність усвідомлюється і переживається, як цінна для особистості якість, яка дозволяє її досягти бажаного успіху, є основним регулятором активності, забезпечує організованість, відповідальність, інколи виступає, як світоглядна ,ціннісна установка. Цей вид тривожності є більш зрілим та частіше зустрічається в старшому підлітковому віці.

Тривожність достатньо часто проявляється у прихованих формах. Однією з форм прихованої тривожності є "неадекватний спокій". В цьому індивід , приховуючи тривогу як від оточуючих , так і від самого себе, виробляє сильні та негнучкі способи захисту від неї, що перешкоджають усвідомленню як певних загроз в оточуючому світі ,так і власних переживань. У таких людей не спостерігаються зовнішні ознаки тривожності, і вони характеризуються підвищеним, надмірним спокоєм.

Інша форма прихованої тривожност і- "втеча від ситуації". В цьому випадку особистість ухиляється від ситуацій, подій, обставин, які можуть спричинити чи посилити стан тривоги.

Крім вже вказаних раніше наслідків стану тривоги на особистість , виділяють і ряд інших наслідків. Часті переживання стану тривоги надають діяльності яскраво вираженого пристосувального характеру, призводять до виконання діяльності лише на репродуктивному рівні, вона стає ефективною лише тоді, коли чітко вказаний зразок дій, спосіб виконання, можливі труднощі, а в ситуації невизначеності діяльність особистості в стані тривоги є малоконструктивною. Так особливості діяльності чи спілкування пояснюються тим, що вони здійснюються не за внутрішніми , властивими самій діяльності мотивами, а значною мірою визначаються тривожністю, тобто зовнішнім, стороннім по відношенню до діяльності мотивом

.1 Виникнення високого рівня шкільної тривожності у молодших школярів

Шкільна тривожність - це порівняно м’яка форма прояву емоційного неблагополуччя дитини. Вона виражається в хвилюванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, чеканні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків. Дитина почуває власну неповноцінність. Однак це як правило не викликає сильного занепокоєння з боку дорослих. Однак тривожність - це один із провісників неврозу.

Якщо у 70-80-х роках минулого століття частка дітей з високим рівнем шкільної тривожності становила приблизно 8 % від усіх слабо встигаючих першокласників, то нині, у час бурхливих соціальних змін, їх число зросло за рахунок дітей, психотравмованих та невротизованих ще до школи.

Притаманна більшості дітей цікавість до нових, привабливих предметів та людей у малят з високим рівнем тривожності не є домінуючою. Все нове вони сприймають з пересторогою, дуже часто лякаючись зовсім нестрашних речей, наприклад великого метелика, що сильно тріпоче крильцями, дуже великих м’яких іграшок, несподіваних або сильних звуків.

У дошкільному віці предмети й повсякденні явища вже не лякають дитину, її життєвий досвід стає багатшим, фізичні можливості більшими, а знання - ширшими. Натомість можуть з’явитись нові страхи - страх темряви, самотності, собак, певних людей, тощо.

Досягаючи шкільного віку, ці діти знову болісно переживають зміни життєвого стереотипу. Те, що в інших дітей викликає інтерес і навіть захоплює своєю новизною й престижністю, - ходити до школи, бути дорослішими та поважнішими - для дітей із підвищеною тривожністю обертається на стресову ситуацію, оскільки вони бояться невідомого, незнайомого. Це їх відлякує.

Під час навчання діти з підвищеною шкільною тривожністю вирізняються тим, що зазвичай не бешкетують. Протягом уроку вони уважно дивляться на вчителя, але ніколи не піднімають руку, навіть коли знають, що відповідати ; вони можуть виявити впертість, відмовляючись виконувати усне чи письмове завдання, коли не мають достатньої впевненості у своїх можливостях. На перервах ці учні спочатку поводяться відлюдкувато, але як правило, на кінець першої чверті стають жвавішими й контактнішими, починають спілкуватися та гратись з дітьми. Педагога недосить уважного й нетерплячого такі діти дуже дратують. Їх легко зараховують до групи розумово відсталих і дивуються, як вони потрапили до загальноосвітньої школи.

Індивідуальний підхід до дітей з підвищеною тривожністю базується на встановленні емоційного контакту, стосунків довір’я між дитиною та педагогом . Лише відчуваючи, що вчитель її не скривдить, дитина стає більш розкутою, спокійнішою, і відповідно досягає більш успіхів у навчанні, розкриваючи свій реальний розумовий потенціал.

Учні з підвищеним рівнем тривожності дуже чутливі до індивідуального професійного стилю педагога. Їм подобається обережне та м’яке ставлення. Вони не терплять владного ,темпераментного та енергійного натиску. Протягом навчання у молодших класах діти з підвищеною тривожністю, як правило, непогано адаптуються до шкільних умов і навчаються відповідно до своїх розумових можливостей.

Висока тривожність стає стійкою, якщо батьки та вчитель постійно незадоволені навчальною роботою дитини і від них дитина постійно отримує тільки зауваження, докори, інші різновиди негативного оцінювання. Припустимо, що дитина занедужала, відстала від однокласників і їй важко знову розпочати брати участь у процесі навчання. Якщо тимчасові труднощі, які доводиться долати дитині, дратують оточуючих, то у дитини виникає тривожність, острах зробити щось погано, неправильно. Негативний результат можна отримати і в ситуації, коли дитина навчається цілком успішно, але батьки очікують від неї чогось більшого та висувають до неї завищені вимоги.

Наслідком збільшення тривожності у дитини є зниження її самооцінки, яке, у свою чергу, спричиняє зниження навчальних досягнень, закріплення неуспіху. Непевність у собі викликає в дитини бажання бездумно дотримуватись вказівок дорослого, пасивність, формальне засвоєння здобутих знань, острах виявити будь-яку ініціативу.

За таких умов дорослі можуть припуститись невиправної помилки: незадоволені продуктивністю навчальної роботи дитини, що день у день знижується ,вони починають більш зосереджуватися під час спілкування з нею на проблемних питаннях, що підсилює емоційний дискомфорт ,який відчуває дитина. Як наслідок маємо зачароване коло: несприятливі особистісні особливості дитини відбиваються на якості її навчальної діяльності, низька результативність цієї діяльності викликає відповідну реакцію оточуючих, а ця негативна реакція, у свою чергу, підсилює сформовані в дитини негативні особливості. Подолати це зачароване коло можна - необхідно змінити настанови й оцінювання батьків та вчителів щодо навчальної діяльності дитини. Близьким дорослим потрібно зосереджувати увагу на найменших досягненнях дитини, не сварячи її за окремі недоліки, - це дозволить знизити рівень тривожності дитини ,сприятиме успішному виконанню нею навчальних завдань.

Фахівці вважають, що в дошкільному та молодшому шкільному віці тривожнішими є хлопчики, а після 12 років - дівчатка. При цьому дівчатка більше хвилюються через взаємини з іншими людьми, а хлопчиків більше турбують покарання.

Наприклад, низька успішність або який-небудь негарний учинок дівчинки викличуть у неї переживання ,що педагог або батьки погано про неї подумають, а подружки не товаришуватимуть із нею. В аналогічній ситуації хлопчик, швидше за все боятиметься, що його покарають дорослі або поб’ють однолітки.

Рівень тривожності багато в чому залежить від тривожності дорослих, які її оточують: висока тривожність педагога або батьків передається дитині. Також тривожність дітей може підвищуватись і в тому разі, якщо батьки незадоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем тощо.

Навчальна тривожність починає формуватися в дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як авторитарний стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги батьків, постійне порівняння своєї дитини з рештою дітей. У деяких родинах точаться розмови у продовж всього року про вибір "гідної школи та досвідченого вчителя".

Як правило тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відверто, а іноді навіть приховують їх. Звісно, усім дорослим відомо, що не можна порівнювати дітей одне з одним. Крім цього, під час виховання таких дітей бажано уникати будь-яких змагань і видів діяльності, умовами яких є порівняння досягнень одних дітей із досягненнями інших.

У ситуації з тривожною дитиною краще порівняти досягнення дитини з її ж результатами, які було отримано, наприклад, тиждень тому. Навіть якщо дитина зовсім не впорається із завданням ,у жодному разі не можна говорити ,що вона виконала його гірше за решту дітей.

Для тривожних дітей є характерними також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі утруднений поверхневий подих: під час проявів тривожність вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене сердцебиття. Уважні та турботливі батьки і педагоги, звісно, розуміють, що такі діти завдають певних турбот і проблем , але саме ці турботи та розв’язання саме цих проблем сприяють розвиненню особистості дитини.

.2 Подолання тривожності у молодших школярів

Для подолання тривожності у молодших школярів дають батька та вчителям такі настанови:

. Розуміння дитини батьками, їх підтримка, а головне допомога дитині;

. Чесність і щирість дорослих - одна з найважливіших основ емоційного благополуччя дитини;

. Відгукуватись на перші спроби дитини знайти те що їй до душі,вислухати і підтримати її в цьому;

. Батьки і вчителі завжди повинні залишати за дитиною право на власний вчинок ,на нагороду чи розплату за нього;

. Довіра до дитини - от два кити , на яких тримається емоційне благополуччя дитини. Третій кит - безумовне прийняття дитини. Дитина повинна знати: вона гарна, улюблена і буде такою завжди;

. Без особливої потреби не обмежуйте коло спілкування дитини;

. Не сварити дитину за те ,що потрібно пожаліти ,не вимагати того, чого дитина не в змозі виконати;

. Дітей з підвищеною втомленістю і утрудненням при входженні у контакт, вчитель може запитати не на початку уроку ,не наприкінці, а в середині;

. Допомагати дитині знаходити ситуації ,в яких вона одна з найкращих, хвалити якнайчастіше, не скупитись на прояв любові і ніжності;

. Дати змогу дитині "відреагувати" її проблеми. Не можна руйнувати "острівець безпеки", нічого не даючи взамін;

. Розуміння емоційного стану дитини ,її труднощів, повага до особистості ,сприятливий мікроклімат сім’ї та класного колективу будуть сприяти розвитку стабільності та попередженню тривожності школярів

2. Визначення шкільної тривожності у молодших школярів за допомогою тестів та методик

Для визначення шкільної тривожності у молодших школярів використовують такі тести та методики:

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

*Мета цієї методики:* оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій.

. Тест "Тривожність" (Р.Темл, М.Доркі, В.Амен)

*3. Мета цього тесту:* виявити рівень тривожності дитини.

. Тест "Шкільної тривожності Філіпса".

*Мета цього тесту є:* вивчити рівень і характер тривожності ,пов’язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

. Опитувальник "Мій клас" (Методика Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха)

*Мета цієї методики:* з’ясувати яким є клас - дружнім чи ворогуючим.

. Методика незакінчених речень " Мій клас та мій учитель"

*Мета цієї методики:* визначити ставлення учнів до свого класу та вчителя.

У практичній частині для дослідження шкільної тривожності у молодших школярів я використала: тест "Тривожність" (Р.Темл, М.Доркі, В.Амен) та опитувальник "Мій клас" (методика Боврозера у модифікації Ю.Гільбуха).

Тест "Тривожність" (Р. Темл, М. Доркі, В.Амен)

Мета: Виявити рівень тривожності дитини.

Обладнання: Серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок передає типову для життя ситуацію.

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

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

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

*Якісний аналіз* передбачає уважне вивчення висловлювань дитини , що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу робляться висновки про емоційний досвід спілкування дитини з людьми, які її оточують, і той слід, який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проективне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 9, 11. Діти, які дають нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержать високий ІТ (індекс тривожності).

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

ІТ=(кількість емоційно-негативних виборів/14)\*100%

Рівні:

*Слабкий*-бали-0-1; ІТ-0-7,2 %.

*Середній*-бали -2-5; ІТ-14,3-35,7 %

*Добрий*-бали-2-5; ІТ-42,9-50 %

*Високий*-бали-8 і більше; ІТ-57,1% і більше.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ім’я дитини | Індекс тривожності | Бали |
|  | Петрик | високий рівень тривожності | 64.3 |
|  | Влад | середній рівень тривожності | 23.5 |
|  | Максим | добрий рівень тривожності | 42.7 |
|  | Даша | слабкий рівень тривожності | 0.5 |
|  | Ліза | добрий рівень тривожності | 50.7 |
|  | Ірина | добрий рівень тривожності | 50.7 |
|  | Юля | добрий рівень тривожності | 50.7 |
|  | Катя | добрий рівень тривожності | 42.7 |
|  | Інна | середній рівень тривожності | 23.0 |
|  | Оля | високий рівень тривожності | 73.2 |
|  | Саша | високий рівень тривожності | 62.3 |
|  | Марина | добрий рівень тривожності | 50.0 |
|  | Іра | добрий рівень тривожності | 53.3 |
|  | Ярослав | середній рівень тривожності | 30.4 |
|  | Наташа | слабкий рівень тривожності | 0.5 |
|  | Олексій | середній рівень тривожності | 35.4 |
|  | Мар’яна | слабкий рівень тривожності | 0.8 |
|  | Лера | добрий рівень тривожності | 53.3 |
|  | Аліна | середній рівень тривожності | 30.4 |
|  | Соня | добрий рівень тривожності | 57.0 |

Тест "Тривожність проходило 20 дітей, в яких потім за цим тестом було визначено їхній рівень тривожності. Дітям було роздано бланки з 14 малюнками, і я індивідуально провела з ними опитування, при цьому всі результати були записані в протокол. Далі я здійснила кількісний і якісний аналіз інформації. Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу я зробила висновки про емоційний досвід дитини з людьми, які її оточують, і той слід ,який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проективне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 11. Діти ,які давали нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержували високий ІТ (індекс тривожності). А кількісний аналіз був виражений у відсотках.

За цією методикою в мене вийшло:

За *якісним аналізом - у* 3-тьох дітей було виявлено високий рівень тривожності, а ще в трьох дітей було виявлено - слабкий рівень тривожності За *кількісним аналізом* - у 9-ох дітей виявлений однаковий рівень тривожності - 0,57 балів, ще 2-0,42, а 4-рьох від 0,5-0,92.

Опитувальник " Мій класс" (методика Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха)

Методика складається з 15 запитань , що розділені на 5 блоків. У кожному окремому блоці з трьох запитань 1-ше запитання вимірює ступінь задоволеності шкільним життям, 2-ге-ступінь конфліктності у класі (як вона усвідомлюється окремими учнями та класом у цілому) і 3-тє-ступінь згуртованості класу (тобто як ця якість відбивається у свідомості ступінь конфліктності (К)-9; ступінь згуртована При її поданні класу дають таку інструкцію (усно) *"Запитання цієї анкети спрямовані на те, щоб з’ясувати, яким є ваш клас. Обведіть кружечком слово "Так", якщо ви згодні з даним твердженням, і слово "Ні", якщо не згодні з цим твердженням. Не забудьте підписати власне ім’я та прізвище на зворотному боці анкети".*

Правила оцінювання ( стовпчик "Для вчителя")

Запитання, поруч з яким у стовпчику "Для вчителя" відсутня позначка "п" (‘протилежний), оцінюються балом "3" при відповіді "Так" ф балом "1" при відповіді "Ні". Запитання із позначкою "п" оцінюються протилежно (тобто при відповіді "Так"--1, а при відповіді "Ні" ̶ 3). За запитання, на які не дали відповіді або дали з порушенням правил, проставляється бал 2.

Для одержання оцінки за даним параметром бали з п’ятьма запитаннями, що його стосуються, підсумовують . Наприклад, загальну оцінку із задоволеності одержують шляхом додавання балів за запитаннями № 1, 4, 7, 10, 13. У наведеному прикладі показано, як саме одержані загальні оцінки: 10-для задоволеності, 9-для конфліктності, 12-для згуртованості.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ім’я дитини | Ступінь задоволеності класом | Бали |
|  | Петрик | задоволена | 10 |
|  | Влад | задоволена | 10 |
|  | Максим | задоволена | 10 |
|  | Даша | задоволена | 10 |
|  | Ліза | задоволена | 10 |
|  | Ірина | задоволена | 10 |
|  | Юля | задоволена | 10 |
|  | Катя | задоволена | 10 |
|  | Інна | задоволена | 10 |
|  | Оля | задоволена | 10 |
|  | Саша | задоволена | 10 |
|  | Марина | задоволена | 10 |
|  | Іра | задоволена | 10 |
|  | Ярослав | задоволена | 10 |
|  | Наташа | задоволена | 10 |
|  | Олексій | задоволена | 10 |
|  | Мар’яна | задоволена | 10 |
|  | Лера | задоволена | 10 |
|  | Аліна | задоволена | 10 |
|  | Соня | задоволена | 10 |

Ця методика дає змогу діагностувати насамперед ставлення окремих учнів до свого класу. Водночас вона дає можливість отримати й узагальнену його характеристику та ступінь тривожності учнів у класі. Для цього за кожним із трьох параметрів вводять середній бал (як середнє арифметичне). За підрахунками середнє арифметичне вийшло-10-це ступінь задоволеності класом. Отже, всі діти були задоволені своїм класом і клас виявився дружнім.

Висновок

Метою моєї курсової було виявити основні фактори виникнення, розвитку шкільної тривожності у молодших школярів та на прикладі методик показати подолання шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Завданнями моєї курсової були такими:

- розкрити сутність поняття шкільна тривожність;

дослідити особливості прояву шкільної тривожності у молодших школярів і виявити причини збільшеної тривожності;

знайти методи подолання шкільної тривожності;

визначити шкільну тривожність молодших школярів за допомогою тестів і методик.

Проблема дослідження та розвитку шкільної тривожності у молодших школярів - одна з найскладніших та недостатньо вивчених сутностей та структури.

Тривожність розглядають, як психічну властивість ,що проявляється, як схильність індивіда переживати стан схвильованості та тривоги в різноманітних ситуація та обставинах. Тривожність характеризується пониженим порогом винекнення тривоги або ж "готовністю до тривоги", вона призводить до викривлення світосприйняття особистістю, до бачення навколишнього світу як потенційно небезпечного, загрожуючого.

Шкільна тривожність - це порівняно м’яка форма прояву емоційного неблагополуччя дитини. Вона виражається в хвилюванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, чеканні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків. Дитина почуває власну неповноцінність. Однак це як правило не викликає сильного занепокоєння з боку дорослих. Однак тривожність - це один із прові

1. Гостра, некерована або слабко керована тривожність-стани тривоги, які виникають, як дуже інтенсивні, що дезорганізовують діяльність особистості, справитись самостійно з якими вона не може.

. Керована та компенсаторна тривожність - коли особистість самостійно може знизити рівень тривоги або використовує його для стимуляції власної діяльності, підвищення активності.

. Культивована тривожність-в цьому випадку тривожність усвідомлюється і переживається, як цінна для особистості якість, яка дозволяє її досягти бажаного успіху, є основним регулятором активності, забезпечує організованість, відповідальність, інколи виступає, як світоглядна ,ціннісна установка. Цей вид тривожності є більш зрілим та частіше зустрічається в старшому підлітковому віці.

В системі шкільної тривожності молодших школярів провідне місце посідають емоційні негативні стани, що обумовлено віковими особливостями розвитку їх психіки та поведінкового реагування.

Шкільна тривожність є дуже поширеною проблемою, з нею важко боротися, але кожен умілий психолог шукає і знаходить вихід, важка робота з тривожними дітьми, проведення з ними різних тестів та методик.

Для визначення шкільної тривожності у молодших школярів використовують такі тести та методики:

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

*8. Мета цієї методики:* оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій.

. Тест "Тривожність" (Р.Темл, М.Доркі, В.Амен)

*. Мета цього тесту:* виявити рівень тривожності дитини.

. Тест "Шкільної тривожності Філіпса".

*Мета цього тесту є:* вивчити рівень і характер тривожності ,пов’язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

. Опитувальник "Мій клас" (Методика Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха)

*Мета цієї методики:* з’ясувати яким є клас - дружнім чи ворогуючим.

. Методика незакінчених речень " Мій клас та мій учитель"

*Мета цієї методики:* визначити ставлення учнів до свого класу та вчителя.

Також тривожність у молодших школярів можна дослідити експериментальним чином, а саме досліджені (школярі) мають бути детермінантами, динаміка розвитку зазначених психічних станів особистості у молодшому шкільному віці, їх вплив на самооцінку, поведінку, статусне положення в класі, успішність навчання, спілкування тощо. Дослідження особливостей розвитку шкільної тривожності учнів 1-4 класів сприятиме розробці адекватної програми їх корекції.

шкільний тривожність психічний самооцінка

Список використаної літератури

1. Авраменко Н. К. Підготовка дитини до школи. - М., 1992. - 48 с.

. Агафонова И. Н. Психологічна готовність до школи в контексті проблеми адаптації/Початкова школа, 1999, № 1.- 61-63 с.

. Бугрименко Е. А., Цукерман Г. А. Шкільні труднощі благополучних дітей. - М., 1994.- 189с.

. Бура Р.С. Готуємо дітей до школи. - М., 1997. - 93с.

. Венгер Л. А. Венгер Л. А. Чи готова ваша дитина до школи? - М., 1994. -189 с.

. Венгер Л. А. Психологічні питання підготовки дітей до навчання в школі/ Дошкільне виховання, 1990. - 289 с.

. Гуткина Н. Н. Діагностична програма по визначенню психологічної готовності дітей 6-7 років до шкільного навчання "Психологічне утворення, 1997. - 235 с.

. Запорожець А.В. Підготовка дітей до школи. Основи дошкільної педагогіки За редакцією А.В. Запорожця, Г.А. Маркової. -М., 1990. - с

. Кравцова Е. Е. Психологічні проблеми, готовності дітей до навчання в школі.-М., 1991.-145с.

. Марлова Г. А. Підготовка дітей до школи в родині. - М., 1996. - 190 с.

. Мухіна В. С. Дитяча психологія. - М. 1985 - 315 с.

.Особливості психологічного розвитку дітей 6 - 7 літнього віку/під ред. Д. Петроченко Г. Г. Розвиток дітей 6 - 7 літнього віку і підготовка їх до школи.-М., 1978.-291 с.

.С.М.Томчук, Н.В.Михальченко Психологія деструктивних емоційних станів та рефлексії особистості у молодшому шкільному віці.-М -2008., -31-33с.

.С.Коробко, О.Коробко Робота психолога з молодшими школярами, за редакцією академіка С.Д.Максименка, 106-116с., 205-206

Додаток

до тесту "Тривожність"

Ім’я дитини

Вік дитини

Дані обстеження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер і зміст малюнка | Висловлювання дитини | Вибір дитин | |
|  |  | веселе обличчя | сумне обличчя |
| 1.Граз молодшими дітьми |  |  |  |
| 2.Дитинаімати з дитиною |  |  |  |
| 3.Об’єкт агресії |  |  |  |
| 4.Одягання |  |  |  |
| 5.Гра зі старшими дітьми |  |  |  |
| 6.Укладання спати на самоті |  |  |  |
| 7.Умивання |  |  |  |
| 8.Догана |  |  |  |
| 9.Ігнорування |  |  |  |
| 10.Агресивний напад |  |  |  |
| 11.Збирання іграшок |  |  |  |
| 12.Ізоляція |  |  |  |
| 13.Дитина з батьками |  |  |  |
| 14.Їжа на самоті |  |  |  |

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

Малюнок 1. Діти граються (емоційно позитивна ситуація). Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками ,а не з молодшою дитиною (що й передбачається методикою). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми, а також якщо батьки почали різко обмежувати ї їв іграх із друзями через те, що потрібно учитися. Першу причину дітям важко коментувати ,щодо другої - охоче пояснюють: "Зараз прийде мам і сваритиметься через те, що уроки не зробила, а ми тут граємося" Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того ,на які наступні ситуації (з дітьми або з матір’ю) дитина реагує негативно. Малюнок викликає негативну реакцію дитини ,якщо мати приділяє менше уваги ,ніж сестричці чи братикові. Дитина може почувати себе обділеною увагою матері й нелюбимим не тільки у тих випадках ,коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад більш успішного та слухняного брата або сестру, а тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткові, який відбився від рук, постійно лаючи. Негативна реакція може бути викликана постійним порівнянням дитини із якимось ідеалом ,невідповідність якому може дуже болісно переживатися дитиною.

Малюнок 3. Дитина як об’єкт агресії (емоційно негативна ситуація). Зазвичай ситуація сприймається негативно й дитина вибирає сумне обличчя для персонажа ,зображеного на малюнку ,але це має місце далеко не завжди. Й у цих випадках не можна поправляти дитину, переконувати у неправильності вибору та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми( частіше хлопчиками) ,які уміють протистояти агресії. Вони полюбляють демонструвати силу й добре себе почувають після такого з’ясовування стосунків. Така дитина не ображається , після бійки завжди готова продовжити гру.

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

Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація ,а не якесь особливе, споживання їжі, яке важко емоційно сприймається на одинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки "фіксовані" на неохайності ,акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього , мал. 14 негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто заклопотані правильним харчуванням й примушують їсти її, те що вона не хоче.

Малюнок 5. Дитина грається з матір’ю (емоційно позитивна ситуація).На практиці всі діти сприймають персонаж ,який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини ,забороняє або суттєво обмежує її ігри, вважаючи це заняття просто марнуванням часу, для дошкільнят. Іноді така установка складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах дитини й яка прагне зробити усе можливе ,щоб дитина навчалась на "відмінно". Такі матері можуть заохочувати відвідування до гуртків та інтелектуальних занять ,але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх.

Малюнок 6. Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: "Мама з татом дивляться телевізор ,а дитина грається сама". Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше приділяють уваги собі ніж дитині. Іноді такі стосунки з дитиною складаються через об’єктивні обставини. Батьки бажали б і більше спілкуватись з дитиною, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім’ї. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об’єктивні причини, якщо їм це намагаються пояснити. Вони реагують безпосередньо на слова, які чують найчастіше ,та ставлення яке відчувають.

Малюнок 8. Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація). Позитивно малюнок сприймається розпещеними, безтурботними дітьми. Як правило ,вони коментують свій вибір так: "Мама зараз посвариться й забуде ,знов будемо гратись", "Мама просто так погрожує ,насправді вона не сердиться".

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

Малюнок 10. Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація). Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активним ,такими ,які можуть постояти за себе, забіякуватими дітьми. Вибір веселого обличчя вони коментують так: "Тут діти граються".

Малюнок 11. Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація). На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію ,а не прибирання іграшок (згідно з опису методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі ,якщо дитині не дають гратися. Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: " Мама прийшла і каже: "Досить гратись ,іди робити уроки"".

Малюнок 12. Ізоляція ,ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація). Якщо дитина не є знедоленою ,її не виключають зі спільних ігор ,то малюнок сприймається нею позитивно. Дитина пояснює ,що на малюнку діти граються. Малюнок практично завжди сприймається негативно дітьми з високим рівнем інтелектуального розвитку: вони реагують на об’єктивний зміст ситуації незалежно від того ,як реально до них ставляться інші діти. У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показник тривожності й додавати до інших "тривожних" виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор ,і вони цим надто переймаються.

Малюнок 13. Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація). Малюнок сприймається негативно ,якщо зіпсовані взаємини з батьками ,а також коли батьки конфліктують між собою чи зі старшими членами сім’ї , а дитина мимоволі бере участь у цьому. Малюнок сприймається негативно й у тому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків, а другий не може впоратись із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім’ї ,але не відчуває ніякого дискомфорту, почувається добре, то вона сприймає позитивно малюнок. Якщо ж вона почуває себе ущемленою, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною ,то малюнок оцінюється негативно.

Вказані запитання подаються на бланку за такою формою:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пам’ятай, що характеризуєш свій клас, який він є сьогодні | Обведи кружечком свою відповідь | Для учителя |
| 1 . Дітям подобається навчатися у нашому класі. 2. Діти у класі завжди б’ються між собою. 3. У нашому класі кожен учень - мій друг. | Так Ні Так Ні Так Ні | 3 1 1 |
| 4. Деякі учні нашого класу нещасливі. 5. Деякі діти в нашому класі є середнячками. 6. З деякими дітьми у нашому класі я не товаришую. | Так Ні Так Ні Так Ні | п 1 3 п3 |
| 7. Діти нашого класу із задоволенням ходять до школи. 8. Багато дітей з нашого класу люблять битися. 9. Усі учні в нашому клас і- друзі. | Так Ні Так Ні Так Ні | 1 2 3 |
| 10. Деякі учні не люблять свій клас. 11. Окремі учні завжди прагнуть настояти на своєму. 12. Усі учні в нашому класі добре ставляться один до одного. | Так Ні Так Ні Так Ні | П3 1 3 |
| 13. Наш клас веселий. 14. Діти в нашому класі багато сваряться. 15. Діти у нашому класі люблять одне одного як друзі. | Так Ні Так Ні Так Ні | 2 1 3 |