

Міністерство освіти та науки України  
Житомирський державний університет ім. І. Франка  
Кафедра соціальної психології

# *Курсова робота*

*на тему:*

**Особливості зв'язку тривожності з  
успішністю молодших школярів**

*Роботу виконала:* студентка 36 групи,  
заочного відділення,  
соціально – психологічного  
факультету  
***Домалевська Лариса Д.***

*Науковий керівник:*

***Павлюк Ірина Володимирівна***

Житомир  
2009

# План

## Вступ

Розділ I. Теоретичне дослідження дітей молодшого шкільного віку.

- 1.1. Вікові особливості і психологічний аналіз психічного розвитку дітей початкової школи
- 1.2. Теоретичний аспект дослідження тривожності
- 1.3. Фактори дитячої тривожності, причини прояву і їх подолання
- 1.4. Особливості зв'язку тривожності з успішністю молодших школярів

Розділ II. Методи і методики дослідження при корекції тривожності у дітей початкової школи

III. Експериментальне дослідження тривожності у молодших школярів

Методика діагностики тривожності  
Результати досліджень методики

Методика дослідження рівня шкільної тривожності  
Результати досліджень методики

## Висновок

## Використана література

## Вступ

### **Актуальність дослідження.**

За останні п'ять років помітно збільшилась кількість інформації про катастрофи, соціальні та природні катаклізми, **що само по собі актуалізує проблему тривоги**, оскільки на всі ці явища захисною реакцією людини у першу чергу є страх. Діти частіше спостерігають ці прояви у дорослих і менше отримують від них уваги, а отже, відчувають необхідність у сім'ї, що також є ґрунтом для актуалізації страхів.

Працюючи вихователем у дитячому садочку, я завжди особливу увагу звертала на дітей з підвищеним рівнем тривожності. Оскільки саме ці обставини є причиною багатьох дитячих проблем (головні болі, шкідливі звички, агресивність, надмірна збудливість, навіть нічний та денний енурез). Вивчаючи це питання глибше, дійшла висновку, що в основі всіх цих, здавалося б, різнопланових хвороб і проблем лежить страх, закладений у ранньому дитинстві.

### **Об'єкт дослідження.**

Об'єктом дослідження є діти молодшого шкільного віку.

### **Предмет дослідження.**

Предметом дослідження в даній темі у нас є особливості прояву тривожності і її зв'язок з успішністю серед школярів молодших класів.

### **Гіпотеза дослідження:**

Ми припускаємо, що умови для факторів, що впливають на тривожність молодших школярів, залежать від вікових категорій, так як якщо візьмемо дітей першого класу, то у їх знання вчителі, ще не оцінюють на оцінки, а тривожність їх починає зростати у другому класі тому, що уже вчитель оцінює оцінками, відносно за нехороші оцінки діти можуть отримувати покарання і вдома від батьків, так що говорити що дитяча тривожність залежить тільки від вчителя ми не можемо допускати, це є різні фактори, над якими ми і працюємо в даній роботі.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з питань вікових особливостей розвитку молодших школярів;
2. Провести теоретично дослідження тривожності і її вплив на особистість;
3. Теоретично дослідити прояв тривожності серед дітей початкової школи;
4. Провести експериментальне дослідження тривожності у молодших школярів

# Розділ I. Теоретичне дослідження дітей молодшого шкільного віку.

## 1.1. Вікові особливості і психологічний аналіз психічного розвитку дітей початкової школи

Молодшими школярами вважають дітей віком від 6 - 10 років, які навчаються у 1—4 класах сучасної школи. Цей віковий період завершує етап дитинства. Опановуючи новий для себе вид діяльності — навчання, молодші школярі ще багато часу й енергії віддають грі. У цих видах діяльності розгортаються їх стосунки з ровесниками і дорослими, особистісне психічне життя і психічний розвиток, формуються психічні новоутворення, завдяки чому діти виходять на новий рівень пізнання світу і самопізнання, відкривають нові власні можливості і перспективи.

Психічний і особистісний розвиток дитини у молодшому шкільному віці зумовлюється особливістю соціальної ситуації розвитку — навчанням у початковій школі. На цьому віковому етапі провідною діяльністю стає навчання, основою якого є пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція.

Молодший шкільний вік, як відомо, охоплює період життя дитини від 6 до 11 років. Основою для його визначення є час навчання дітей у початкових класах.

Дошкільний і молодший шкільний вік розділяє «симптом утрати безпосередності», який свідчить, що між бажанням щось зробити і самою діяльністю виникає новий момент — з'ясування, що дасть дитині конкретна діяльність. Цей симптом виявляється як внутрішня орієнтація в тому, який сенс може мати для малюка здійснення діяльності: задоволення чи незадоволення своїм місцем у стосунках із дорослим, іншими дітьми. Так уперше виникає емоційно-сміслова орієнтувальна основа вчинку.

Початок шкільного навчання знаменує собою зміну способу життя дитини. Це принципово нова соціальна ситуація розвитку особистості.

Перехід до шкільного життя пов'язаний зі зміною провідної діяльності з ігрової на навчальну. Дитина починає усвідомлювати, що вона виконує суспільно важливу діяльність — вчиться — і значущість цієї діяльності оцінюють люди, які оточують її. Якщо гра дошкільника була необов'язковою і батьки могли будь-коли її припинити, з різних причин вважаючи, що дитині вже досить гратися, то навчання є обов'язковою діяльністю, до якої дорослі ставляться з особливою повагою.

Навчальна діяльність має яскраво виражену суспільну значущість і ставить дитину в нову позицію стосовно дорослих і однолітків, змінює її самооцінку, перебудовує взаємини в сім'ї. У молодшому шкільному віці відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо-вольової. Шкільне життя вимагає систематичного та обов'язкового виконання дитиною багатьох правил. Вона повинна вчасно приходити в школу, дотримуватися правил шкільного життя, виконувати завдання на уроці та вдома, долати труднощі в навчальній роботі тощо. Дотримання цих правил вимагає вміння регулювати свою поведінку, підпорядковувати довільну діяльність свідомо поставленим цілям.

Життя в школі пов'язане з особистістю вчителя. Його позиція стосовно дитини відрізняється від позиції батьків чи вихователя з дитячого садка, який певною мірою перебирав на себе функції батьків.

Провідною діяльністю молодшого школяра стає навчальна діяльність, яка з першим кроком до школи опосередковує систему його стосунків з навколишнім світом. Але мине чимало часу, поки молодший школяр опанує її. Це не відбувається стихійно, як у минулому під час оволодіння грою, а потребує його великих особистісних зусиль, допомоги дорослих, насамперед педагога.

Навчальна діяльність у початкових класах підпорядкована певним закономірностям. Одна з них полягає в тому, що весь процес викладання відбувається у формі розгорнутого представлення дітям головних компонентів навчальної діяльності, в яку вони активно включаються.

## Загальні психологічні особливості молодших школярів

Дитина в цьому віці спрямована на інтелектуальні заняття, спорт тощо. З'являється у структурі молодших школярів **его (Я) суперего (над-Я)**. Е. Еріксон називав цей вік латентним «шкільним віком». В цьому віці дитина оволодіває елементарними культурними навичками, навчається у школі, провідною діяльністю стає досягнення знань, зростає здатність дитини до логічного мислення і самодисципліни, а також до спілкування з ровесниками у відповідності до встановлених правил. З'являється внутрішнє прагнення до навчання і успіхів у ньому. У дітей цього віку з'являється любов до праці. Діти намагаються дізнатись, що із чого отримується і як воно діє. Інтерес до цього має підкріплюватись і задовольнятись оточуючими людьми.

Небезпека на цій стадії розвитку дитини, на думку Е. Еріксона та інших, у можливості появи почуття неповноцінності або некомпетентності. Механізм їх появи пов'язаний з тим, що у молодших школярів центром зосередження стає випробування себе, в результаті чого відбувається диференціація дітей, впевнених у собі і невпевнених. Саме у невпевнених починає розвиватись неповноцінність. За Е. Еріксоном центральною подією у молодших школярів є психосоціальний конфлікт — любов до праці проти почуття неповноцінності. Деякі психологи відзначають, що з 6 до 8 років у дітей зростає бажання спілкуватися з іншими дітьми і дорослими. У 4—5 класах деякі діти стають упертими і неслухняними. Ці зміни відбуваються під впливом багатьох факторів.

Формування ставлення учнів до школи і вчителя. Майже всі діти приходять до школи з прагненням вчитися, вони ставляться до учіння, як до серйозної, суспільно важливої діяльності. В перші дні навчання у школі майже кожна дитина намагається сумлінно ставитись до навчання. Як показало дослідження, майже у кожній дитини на цей час виникає певне уявлення про ідеального учня. Щоправда, цей ідеал ще досить нечіткий, але він відіграє

важливе значення у механізмі ставлення учнів до навчання. Проте, через деякий час ставлення окремих дітей до школи змінюється. У недосвідчених учителів значна частина учнів класу через три-чотири місяці починає виявляти байдужість до школи, небажання відвідувати її. Основною причиною цих негативних явищ є недосконалість організації навчально-виховного процесу, яка виявляється в недостатній активізації учбової діяльності учнів, зокрема і мисленні, у надмірному захопленні вправами, спрямованими на формування різних навичок.

Для зміцнення позитивного ставлення учнів до школи важливо зважати на індивідуальні відмінності учнів, пам'ятаючи, що серед них є впевнені і невпевнені в своїх силах, що є діти, які намагаються проявляти активність, демонструючи цим ставлення до школи і вчителя, але є і такі, які прагнуть бути непоміченими у класі, чітко не виражають своє ставлення до школи

(Л.І. Божович та ін.).

Важливе значення в навчанні має і ставлення учнів до вчителя. Прийшовши до школи, першокласники, особливо ті, що відвідували дитячий садок, не зразу звикають до того, як вчитель ставиться до них. Лише з часом, тривалість якого здебільшого залежить від особистих якостей вчителя, встановлюються нові для дітей ділові й водночас довірливі стосунки з ними.

У молодших школярів учбова діяльність стає провідною і набуває характерних особливостей. Її основні компоненти: дії і операції, за допомогою яких учні оволодівають змістом навчання; мотиви і форми спілкування учнів з учителем та між собою; результати навчання та його контроль і оцінка; структура учбової діяльності, в якій набуття знань, умінь та навичок виступає як прямий її результат, складається поступово в міру того, як школярі навчаються її здійснювати, виробляють перші навички вміння вчитися.

У порівнянні із дошкільниками складнішими стають цілі діяльності молодших школярів. Вони визначаються програмним змістом навчання. При характеристиці цільових компонентів навчання, як і інших складових,



важливо диференціювати цілі, які ставить учитель і цілі, які усвідомлює і приймає, учень у процесі учіння. Класовод ставить перед собою мету домогтися, щоб його учні оволоділи визначеною навчальною програмою системою знань, умінь і навичок; способами пізнавальної і практичної діяльності, формувати в учнів позитивне ставлення до учіння, засвоєння знань, формування умінь і навичок тощо. Учень має усвідомлювати мету, яку ставить перед ним учитель на кожному етапі навчання. Досвід показує, що майже всі першокласники у другій половині навчального року більш-менш чітко усвідомлюють мету, яку ставить перед ними учитель. Труднощі тут виникають у тому, що далеко не всі молодші школярі, навіть при усвідомленні цілі навчання, приймають поставлену учителем ціль, тобто далеко не у всіх молодших школярів поставлена вчителем мета стає їх власною метою. Наприклад, деякі учні других і дещо більша кількість третьокласників здатні усвідомити, що від їх уважності залежить їх шкільна успішність. Проте, усвідомлення цього, ще не означає, що учні приймають мету бути уважними.

## 1.2. Теоретичний аспект дослідження тривожності

Радикальні зміни в житті суспільства зумовлюють зміни в системі освіти. Сьогодні вперше в історії складаються умови для встановлення пріоритету між особистістю і системою. В умовах сучасного динамічного світу система з метою свого збереження і розвитку має більше спиратися на особистість, що є суб'єктом діяльності та взаємин, здатна до самостійного творення майбутнього (зокрема майбутнього системи).

У Законі України «Про освіту» визначено стратегічну мету освіти:  
«...розвиток людини як особистості й найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих

моральних цінностей, формування громадян, здатних на осмислений суспільний вибір, збільшення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими працівниками, фахівцями».

Шкільна програма з її спрямованістю на формування ЗУН дає чиновникам від освіти необмежену владу над учителем, ставлячи його в позицію вічного «боржника» перед вимогливим «кредитором», що автоматично проектує такі самі відносини й у взаємодії вчителя й учнів. Ці відносини накладають на дітей відбиток, що не сприяє їхньому особистісному розвитку. Коли психологи вивчали шкільну тривожність за допомогою методики Філіпса у 4-х класах. Ця методика дає змогу визначити, які ситуації шкільного життя пов'язані з високою емоційною напруженістю і негативними переживаннями.

Вона виявляє такі фактори шкільної тривожності:

- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби в досягненні успіху;
- страх самовираження;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати сподіванням оточення;
- низьку фізіологічну опірність стресу;
- проблеми і страхи у взаєминах з учителями.

1. Найвищою емоційно напруженою, з негативними переживаннями, для дітей виявилася ситуація перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей. Надмірно підвищений страх ситуації перевірки знань виявився в 77 % дітей, при дослідженні науковцями.

2. На другому місці — негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, презентації себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Такий надмірно підвищений страх самовираження мають 68 % дітей.

3. На третьому місці — надмірно підвищений страх не відповідати сподіванням оточення — орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок інших, очікування негативних оцінок — 52 % дітей.

Вивчаючи дослідження, яке було проведено науковцями психологами ми бачимо, що основна кількість дітей, що брали участь у дослідженнях, не мають низької фізіологічної опірності стресові. Лише 4 % дітей мають особливості психофізіологічної організації, що знижують їх здатність пристосовуватися до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

Отже це дає підстави впевнено говорити, що це явище характерне для нашої системи освіти загалом.

**Отже розглянемо як впливає надмірна тривожність (страх) на діяльність і розвиток особистості?**

За оптимального, нормального рівня — тривожність мобілізує — це ознака готовності людини діяти. Наприклад, якщо тривожність буде надто низькою, при переході проїжджої частини дороги людина може потрапити під машину. Але мобілізуюча функція тривоги діє в досить вузьких межах при сильних і стабільних переживаннях. Стійкий, високий рівень тривожності має негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність і розвиток особистості дітей і підлітків незалежно від того, у якій формі та в якому вигляді вона виявляється. При високому рівні тривожність додає діяльності пристосовницький характер, негативно позначається на результативності діяльності й насамперед в оцінних ситуаціях (формується низький рівень домагань). При пристосувальному характері діяльності діяльність і спілкування здійснюються не за внутрішніми, властивими самій діяльності мотивами, а визначаються тривожністю, тобто зовнішнім стосовно діяльності, далеким мотивом.

## **А далі розглянемо як впливають ситуації тривожності на розвиток особистості?**

У психології є таке поняття, як **«маски тривожності»**. Маски тривожності — це такі форми поведінки, що, маючи вигляд яскраво виражених ознак особистісних особливостей, породжуваних тривожністю, дозволяють людині водночас переживати її в пом'якшеному вигляді і не виявляти назовні. Такими «масками» найчастіше описуються агресивність, залежність, апатія, надмірна мрійність, облудність, лінощі. **Маска не рятує дитину, підлітка від суб'єктивних переживань тривоги, але дає змогу більш-менш успішно приховати її від оточення і дає змогу регулювати появу і рівень пережитої тривоги.** Маски тривожності — це не тільки захист, а й способи регуляції та компенсації тривоги. Це зародкові, загальмовані або деформовані варіанти ефективних шляхів подолання труднощів.

## **А тепер розглянемо як людина використовує «маски тривожності»?**

Людина росте зі своїми «масками», чим довше вони на неї «надягнені», тим складніше «зняти» їх. На якомусь етапі дитина бачить, що дорослим усе складніше дати раду маскам. І зріст, і вага, і вуса, що пробиваються, потребують самоповаги (самоствердження). Самоповагу учень починає завойовувати сам. Те, чого йому недодали, він схильний забирати сам. Так з'являється неповага до вчителів, дорослих; відчуження від них і вищий ступінь виявлення цього почуття — хамство і нахабність. Виникнувши один раз і не зустрівши опору, воно наростає, як лавина. Звично, застосувати пасок уже не можна, лякати міліцією рано і мало користі, виганяти нікуди. Тоді пожинають гіркі плоди нашої системи освіти.

Отже, сучасний освітній стандарт з його конкретними завданнями — є неадекватно спроектованою дією для досягнення стратегічної мети освіти з розвитку особистості. На наш погляд, досягнення стратегічної мети освіти — розвиток особистості — не залишиться декларацією, політичним гаслом і

відбудеться тільки в тому випадку, якщо стратегічне рішення — шляхи і засоби (ресурси) досягнення цієї мети — спиратиметься на чітку мету.

### **Що означає «чітко поставити мету» ?**

**Чітко, добре поставлена мета — це мета, у якій:**

- є конкретний результат, який можна виміряти;
- можливе просування до кінцевої мети малими кроками.

Наявність таких завдань необхідна, тому що:

- можна краще оцінити доречність наших дій;
- можна краще переконати інших у правильності нашої точки зору;
- зростає можливість досягнення бажаних результатів;
- завдання корисні як нагадування про те, для чого починають дії.

Найчастіше для досягнення однієї мети необхідно зробити низку різних дій, розв'язати низку різних завдань, так що легко забути про бажаний кінцевий результат. Якщо це трапляється, можна багато працювати, напружуючи всі сили, щоб домогтися успіху, і все-таки мало що вдасться. Зіставлення логічних зв'язків між загальними завданнями і конкретними робочими завданнями зменшить зайві зусилля, дії будуть більш узгодженими й результативними.

Конкретизація стратегічної мети освіти — «розвиток особистості» — у проекті «Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті» не реалізована.

Завдання повинні формулюватися і розроблятися на основі вивчення об'єктивних законів розвитку особистості, що визначають постановку мети і завдань. Чим більша відповідність між об'єктивними законами розвитку особистості й діяльністю з постановки мети і завдань, тим реальніша і важливіша мета, тим більший її вплив на процес розвитку особистості. Зрозуміло, повного збігу між вимогами об'єктивних законів розвитку особистості й метою немає і не може бути, тому що будь-яка мета - це тільки ідеальне наближення до об'єктивного процесу.

### 1.3. Фактори дитячої тривожності, причини прояву і мотивація її подолання

Прикро, але саме ми, дорослі, вчимо дітей боятися, а коли починаємо розуміти, що це стає причиною хвороби (її наслідки — погана успішність у школі, невлаштованість особистого життя, відсутність роботи і друзів, різні види закомплексованості) намагаємося повернути все назад. Та, на жаль, програма, закладена в дитинстві, діє безвідмовно. Нарешті страх розростається і переходить зі свідомого у підсвідомість, діючи на рівні рефлексів. Враховуючи весь негативізм наслідків дитячих страхів, ми ставимо перед собою мету допомогти дітям цієї категорії якомога раніше позбутися дитячих страхів, стати успішними і впевненими у собі. Адже дитячий невроз страху — це перш за все незрілість дитини, відсутність життєвого досвіду, нерозвинутість механізмів самозаспокоєння.

Дезадаптація учнів при переході з дитячого садка до школи є досить виражена і великою мірою зумовлена об'єктивними факторами, пов'язаними з організацією навчального процесу й віковими особливостями учнів. Перехід до школи пов'язаний з віковим навантаженням на психіку дитини. Психічні і психофізіологічні дослідження свідчать, що на початку навчання у першому класі учні переживають період адаптації до початку навчання у першому класі. Труднощі можуть бути пов'язані також із певною деіндивідуалізацією, без наявності педагогічних підходів до учня.

Стан дезадаптації, як відомо, пов'язаний із виникненням різних за походженням страхів у дітей. Наявність страхів у дитини є нормою (Л. Малахів «Психологія здоров'я дитини»), але якщо страхів дуже багато, то це свідчить про наявність тривожності в психологічному стані дитини. **Шкільна тривожність починає формуватися в дітей ще в дошкільному віці**, але виявляється у першокласників, як прийнято вважати, внаслідок протидії дитини вимогам навчання і, як йому здається, через неможливість відповідати їм.

Проблем виникає багато, тому дуже важливо вчасно виявити учнів, які мають ризик шкільної дезадаптації, й почати з такими дітьми корекційну профілактичну роботу, надавати психологічну, емоційну та навчальну допомогу.

Високі показники тривожності загалом можуть призвести до соматичних захворювань. Приблизно 30 % дітей мають високу тривожність. Це діти, в яких спостерігаються:

- труднощі в засвоєнні матеріалу, що зазвичай називають відсутністю здібностей;
- неправильне формування ставлення до навчання;
- відсутність правильних навичок навчальної роботи;
- невміння працювати, долати труднощі;
- нерозвиненість пізнавальних і навчальних інтересів.

Річ у тому, що неуспішність учнів часто виникає як наслідок відсутності індивідуального підходу до учнів або його недостатність.

Шкільна тривожність, як вважає Амонашвілі, в період раннього шкільного виступає в ролі мотиваційної основи навчальної діяльності, заважаючи формуванню достовірних пізнавальних навчальних інтересів.

Низька успішність, негативна дисципліна, суперечливість взаємовідносин з дорослими і ровесниками, поява негативних рис, негативні суб'єктивні переживання. Це неповний перелік факторів, з якими зіштовхуються в так званій «шкільній дезадаптації» учні початкових класів. Ось чому дуже важливо знати психологічний стан дитини, наявність у неї тривожності.

Як ми знаємо тривожність — це психологічний стан підвищеного хвилювання, емоційного напруження людини. Тривожність може бути, як ситуаційна, (тимчасовий стан людини) і постійна (риса характеру особистості).

Тривожність як емоційне напруження створюють відчуття страху в ситуації перевірки знань, страху невідповідності сподіванням оточуючих, проблеми у взаємовідносинах з учителем тощо. Страх, як відомо, блокує

пам'ять, і у стані емоційного напруження учень не може бути адекватним. За допомогою різних методик ми можемо діагностувати тривожність, і як наслідок, проводити корекційну роботу, допомагати знімати емоційне напруження, що, в свою чергу, може підвищити ефективність навчального процесу.

#### 1.4. Особливості зв'язку тривожності з успішністю молодших школярів

На початку життя малюків дорослі, вчать боятися, а коли починаємо розуміти, що це стає наслідком — погана успішність у школі, невлаштованість особистого життя, відсутність роботи і друзів, різні види закомплексованості. Тоді ми намагаємося повернути все назад. Та, на жаль, програма, закладена в дитинстві, діє безвідмовно. Нарешті страх розростається і переходить зі свідомого у підсвідомість, діючи на рівні рефлексів. Враховуючи весь негативізм наслідків дитячих страхів, отже ми поставили перед собою мету допомогти дітям цієї категорії якомога раніше позбутися дитячих страхів, стати успішними і впевненими у собі. Адже дитячий невроз страху — це перш за все незрілість дитини, відсутність життєвого досвіду, нерозвинутість механізмів самозаспокоєння.

Серед причин невстигання в шкільному навчанні вагому роль посідає емоційний компонент, а саме рівень шкільної тривожності дитини. В цьому, напрямку необхідно з'ясувати, як дитина ставиться до оцінок; який отримує зворотній зв'язок від батьків і учителів; яка сфера діяльності дає можливість компенсувати неуспіх у навчанні; яка система міжособистісних, стосунків дитини; яка допомога надається дитині зі сторони батьків; яке ставлення в дитини до цього. Тривожним, невпевненим у собі дітям часто притаманні підвищена емоційність, збудливість. Повсякденні шкільні ситуації вони сприймають як джерело загрози.



Спочатку ми підбирали теоретичний матеріал з цієї проблеми, який ми висвітли у теоретичних розділах. Його опрацювання нам дало змогу глибше зрозуміти причини, систематизувати види страхів, їхні назви.

Далі ми розпочали роботу із виявлення страхів в учнів 1-4 класів. Використовуючи різноманітний інструментарій, побачили серед учнів, в яких рівень розвитку страхів виходив за межі норми. За основу взяли таблицю «Дитячі страхи (норма за А. Захаровим)», де зірочкою позначені страхи, які переживають діти певної вікової категорії), розроблену московським психологом М. Кузьміною за результатами власних багаторічних досліджень. (Див. додаток таблиця 1). І також ми провели дві методики за якими ми дослідили і встановили діагностику тривожності а також рівень тривожності серед досліджуваних дітей 4 - го класу.

## Розділ II. Методи і методики дослідження при корекції тривожності у дітей початкової школи

Деякі фахівці в галузі клінічної психології, психопатології та інших суміжних наук відзначають, що тривога виступає або як основна частина різних психопатологічних синдромів, або як базис, на якому формуються психопатологічні або психосоматичні прояви. Таким чином, суб'єктивним джерелом агресивних дій переважно може бути тривожність як стан або як фундаментальна властивість особистості, що найтіснішим зв'язком пов'язана з порушеннями психічної діяльності. Тривожність, породжувана конфліктами й ворожістю, сама є наслідком дезадаптованості індивіда. Конфлікти й ворожість не знімають тривожності, а навпаки, підсилюють її, створюючи порочне коло, яке відбиває механізм дезадаптації, що виникає на цій основі.

Досліджуючи особливості проявів тривоги та їхню роль у генезі агресивної поведінки, ми дотримувалися концепції Ф. Б. Березіна про існування тривожного ряду, який є істотним елементом процесу психічної адаптації. Тривожний ряд включає кілька афективних феноменів, які закономірно змінюють один одного в міру виникнення й зростання тривоги (відчуття внутрішньої напруженості - гіперстезичні реакції - власне тривога - страх - відчуття невідворотності катастрофи - тривожно-боязке порушення).

Хочемо наголосити, що Вітчизняні психологи відзначають тривожність як прояв суб'єктивного неблагополуччя особистості або як індивідуально-психічну особливість, що виявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення. Зазвичай вона підвищена в разі нервово-психічних і важких соматичних захворювань, а також у здорових людей, які переживають наслідки психотравми.

Тривога може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми чинниками, перебільшення їхнього загрозливого характеру. На думку декотрих авторів, тривога може призвести до неадекватного переконання про існування для особистості загрози з боку інших людей.

Метою нашого дослідження було вивчення динаміки рівня тривожності і чинників, що сприяють її формуванню в учнів молодших класів, і як вона впливає на успішність.

Спочатку ми підбирали теоретичний матеріал з цієї проблеми. Опрацювання матеріалу нам дало змогу глибше зрозуміти причини, систематизувати види тривожності.

Далі ми розпочали роботу із виявлення тривожності в учнів 4 класів. Використовуючи різноманітний інструментарій, побачили серед цих учнів, в яких рівень розвитку тривожності виходив за межі норми. За основу взяли таблицю «Дитячі страхи (норма за А. Захаровим)» (на С. 16), де зірочкою в робочому варіанті ми позначили страхи, які, переживають діти цієї вікової категорії.

Після опитування нам стала відома картина від чого у наших дітей виникає тривожність.

Найбільша тривожність у хлопчиків і у дівчаток викликають лікарі, а ще більше уколи, які їм роблять у школі медсестри.

Також вони тривожаться коли згадується слово темнота, особливо найбільше це відмітили дівчатка.

Велику тривожність ми спостерігали серед дітей і у хлопчиків і в дівчаток: покарання за погані оцінки від батьків і запізнення до школи.

Таблицю ми подаємо у додатку, у ній видно всю картину загальної тривожності опитаних школярів четвертих класів.

Далі ми провели з цими дітьми комплекс занять, які взяли із психологічної газети.

## Комплекс занять на подолання тривожності

Працюючи над проблемою подолання та профілактики тривожного стану у дітей дошкільного віку, психологи розробили комплекс занять для подолання цих проблем.

Метою занять є допомогти дітям відчувати себе впевненішими, розкутішими, активнішими, навчитися сміливіше спілкуватися з ровесниками і дорослими.

Ми провели комплекс цих занять на подолання тривожності у дітей першого класу, м. Житомира ЗОШ № 5, з учнями четвертого класу, на групі продовженого дня за такими темами.

### ЗАНЯТТЯ № 1

#### ЗНАЙОМСТВО

**Мета:** познайомити учнів першого класу, розвивати здатність до емпатії, розуміння емоційного стану інших дітей; спонукати до рухової розкутості.

##### **Вправа «Вітання»**

Діти стають у коло, беруться за руки і, усміхаючись, передають потиски («струм») один одному.

##### **Вправа «Знайомство»**

Діти передають один одному м'яч, називаючи при цьому своє ім'я, розповідають, чим вони люблять займатися, гратися.

##### **Вправа «Вгадай, хто сховався»**

Діти заплющують очі, одна дитина ховається. Діти дивляться, хто зник, і описують його (її).

##### **Гра «Впізнай голос»**

Діти стають у коло, вибирають ведучого. Він стає в центрі і намагається впізнати дітей за голосом.

##### **Рухлива гра «Сова»**

У куточку зали креслять коло — «гніздо сови». «Сова» стає в «гніздо». Решта дітей — «метелики» і «жучки» — стають за лінію, що накреслена на одному боці залу. Середина вільна.

**Учитель.** День починається, всі прокидаються («метелики і «жучки» починають літати по залі). Ніч наступає, усе засинає («метелики і «жучки» замирають у будь-якій позі).

Сова у цей час тихо вилітає на полювання і збирає «метеликів» і «жучків», які поворухнулися. Ловить доти, доки вихователь скаже: «День!». Сова повертається до свого гнізда, а метелики і жучки починають знову літати.

##### **Вправа «На сонечку»**

Клас прощається.

## ЗАНЯТТЯ 2 МОЄ ІМ'Я

**Мета:** розвивати уміння правильно оцінювати себе, підвищувати самооцінку, впевненість, сміливість, розвивати творчі здібності.

### Привітання «У смішка по колу»

#### Гра «Моє ім'я»

Діти називають своє повне ім'я, потім — як їх називають батьки, друзі в садку, чи подобається їм це ім'я, якщо ні, то яким іменем вони б хотіли називатися.

### Малювання «Автопортрет»

#### Вправа «Встаньте ті, хто...»

- любить стрибати;
- вміє малювати;
- має сестричку;
- дуже сміливий;
- має kota тощо.

### Рухлива гра «Гусінь — метелик»

Діти бігають по килиму, коли дорослий каже: «Гусінь!», — діти повзають; «Метелики!» — літають.

### Гра «Сумна Маринка»

За бажанням чи лічилкою обирається «сумна Маринка», яка сідає в центр кола і робить сумний вигляд. Діти мають її розважати і розвеселяти, використовуючи слова, жести, міміку, вірші.

### Релаксація «У лісі»

Заплющте очі. Уявіть ліс: дерева, кущі, квіти... У гущавині стоїть великий пеньок. Сядьте на нього. Ви чуєте співи птахів, шелест трави. Сонечко крізь листочки своїми ніжними промінчиками гріє ваші щічки, руки, ніжки. Теплий вітерець ніби огортає нас пухнастою ковдрою. Вам легко і приємно. Прислухайтеся до себе. Розплющте очі, якщо хочете, посидьте кілька хвилин.

### Прощання

## ЗАНЯТТЯ 3 НАСТРІЙ

**Мета:** розширити та поглибити знання про настрій, від чого він залежить, допомогти подолати негативні переживання, зменшити тривожність.

### Вітання

По черзі кожна дитина робить крок вперед і говорить щось про себе.

Як у дзеркальце дивлюсь, сам собі я похвалюсь,

Бачте, випадок який, послухайте, — я такий...

#### Вправа «Закінчіть фразу»

— Якщо мені весело, то я...

- Якщо я хворію, то я...
- Якщо в мене день народження, то я...
- Якщо я боюся, то я...
- Якщо мене образили, то я...
- Коли до мене завітав мій друг, то я...

### **Вправа «Тренуємо емоції»**

Пропонуємо дітям:

- а) насупитися, як: осіння хмара, розлючена людина;
- б) розсердитися, як: зла чаклунка, два барани на мості, голодний вовк;
- в) злякатися, як:
  - зайчик, побачивши лисичку;
  - пташка, що впала з гнізда;
- г) посміхнутися, як:
  - кіт на сонечку;
  - саме сонечко;
  - хитра лисиця;
  - як мама до дитини.

### **Малювання «Як мені було сумно»**

#### **Рухлива гра «Варена рибка»**

Діти, взявшись за руки, швидко обертаються колом, приспівуючи:

Вареної рибки держімося міцно

Як хто одірветься, тому не минеться.

Держіть, не пускайте!

Обертаються, поки хтось одірветься з кола. Потім гра починається спочатку.

#### **Прощання**

Діти стають у коло, по черзі, проходячи по колу, прощаються зі всіма за руку.

## ЗАНЯТТЯ 4

### ПОДОРОЖ ДО КРАЇНИ ТЕМНОГО ЛІСУ

**Мета:** виявити реальні страхи дітей, розвивати вміння говорити про свої негативні переживання у колі ровесників, формувати довіру до соціуму.

#### **Вітання**

Діти за сигналом ведучого починають хаотично рухатися, вітатися слід певним чином:

- один раз плеснули в долоні — вітаємось за руку;
- двічі плеснули в долоні — вітаємось плечима;
- тричі плеснули в долоні — вітаємось спинками.

#### **Вправа «Погано — добре»**

Діти називають, що поганого чи хорошого в хоробрості та боязливості. Бесіда за віршем.

У норі, де темно вдень і вночі,  
І сонцю куди не пробитись,  
Маленька сіра мишка живе

Та темряви не боїться.  
Кріт в підземеллі риє ходи  
На сонце не може дивиться,  
Живе, не виходячи нікуди,  
Та темряви не боїться.  
Де сонячний промінь іскриться,  
Один п'ятирічний хлопчик живе  
І темряви не боїться.  
Спитай-но у мишки і у крота,  
У морської спитай черепахи,  
Чому не лякає їх темрява та  
І куди тікають всі страхи?

### **Малювання «Веселі плямки»**

Дітям дають аркуші, на яких зображені чорні плями. Слід домалювати так, щоб вони стали веселими.

### **Рухлива гра «Лісова галявинка»**

Уявимо, що ми на галявині. Сюди зібралися лісові звірята. Першими прискакали зайчики (*діти стрибають, як зайчики*), потім жабки, лисичка, ведмідь, прилетіли метелики, приповзла гусінь (*діти імітують рухи тварин*).

### **Етюд «Сміливий зайчик»**

Зайчик (дитина) стає на пеньок, він нікого не боїться, розповідає віршик.

### **Релаксація «Повітряна кулька»**

Уявіть собі, що у ваших грудях — повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю наповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легенів. Повторюйте не поспішаючи.

Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям й стає більшою та більшою. Повільно вдихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Повторіть тричі, вдихаючи чи видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергією, а все напруження зникло.

### **Прощання**

Кожний погляд, кожне слово має значення.  
Прощаємося з вами, до побачення.

## **ЗАНЯТТЯ 5 СТРАШИЛКИ**

**Мета:** і далі розвивати впевненість дітей в собі, долати страх, тривогу.  
Вітання «Як ти?»

Діти стоять у колі. Кожен, дивлячись на свого сусіда зліва, намагається описати його настрій.

### **Гра «Покажи страшилку»**

Ведучий показує дітям малюнки з героями казок про Бабу-Ягу, Змія-Горинича. Потім одна дитина вибирає та імітує якийсь персонаж, інші намагаються відгадати за мімікою, жестами.

### **Бесіда з дітьми «Темряви можна боятися, темряви треба боятися»**

Читаємо казку «Дівчинка і ведмедик». Обговорення, висновки.

Була собі маленька дівчинка Марічка. Жила вона у звичайному місті з мамою і татом. У Марічки було дуже багато гарних іграшок, ляльок, але особливо їй подобався маленький плюшевий ведмедик, якому вона заміняла маму, співала колискові пісні. Коли Марічка лягала спати, мама розповідала їй казочку і йшла в свою кімнату, поцілувавши її у щічку. Тільки-но гасло світло, Марічка накривалася ковдрою з головою, міцно стуляла повіки і намагалася заснути, притискаючи до себе ведмедика. Їй було дуже жарко під ковдрою, але визирнути з-під неї вона боялася, їй здавалося, що навколо неї танцюють страшні чоловічки, які хочуть піймати її довгими руками. Тоді Марічка плакала і кликала маму.

Мама приходила, обіймала донечку і була поруч, поки та не засинала. Але одного разу дівчинка прокинулася, було дуже темно. Її серденько калатало, сльози потекли з очей, вона почала кликати маму, але мами не було. Від цього їй стало ще страшніше! Вона знала, що можна увімкнути світло, але потрібно було до вимикача зробити кілька кроків. І тут вона заплакала ще дужче. Почула, що плаче не одна, а ще хтось схлипує поряд з нею. Марічка притихла, вилізла з-під ковдри і побачила плюшевого ведмедика, в якого, наче росинки, капали сльози.

«Ти також плачеш, боїшся темряви і цих страшилок, які навколо нас? Не плач, я тобі допоможу, ніхто тебе не образить. Я буду біля тебе, розкажу казочку, заспіваю колискову, а ти заплющуй оченята і намагайся заснути.»

Марічка вклала ведмедика, накрила ковдрою і заспівала колискову.

Саме тоді мама заглянула в кімнату. Побачила донечку, спитала в неї, чому вона не спить?

— Я увімкну світло, якщо тобі лячно.

— Ні мамусю, тихіше! Ти ведмедика розбудиш. Він дуже сильно плакав, і я розповіла йому казку. А зараз він спить і нічого не боїться. І мені пора спати. На добраніч.

### **Вправа «Закінчіть речення»**

— Діти зазвичай бояться...

— Дорослі бояться...

— Мама бояться...



### **Вправа «Намалюй свій страх»**

*Вчитель.* Ми — уже не малюки, страх проженемо навіки! Страх прогнали, страх порвали і хоробрішими стали. (*Знищення малюнків.*)

### **Рухлива гра «Дракон кусає собі хвоста»**

Діти шикуються в ряд, тримаючи за плечі один одного. Перший учасник — «голова», останній — «хвіст». Голова повинна зловити хвіст, «тіло» дракона нерозривне. Тільки-но голова зловила хвіст — вона сама стає «хвостом».

### **Релаксація**

Сядьте зручно, можете заплющити очі. Уявіть ліс та дерева, кущі та квіти. Прислухайтесь до звуків і насолоджуйтесь запахом сосен. Ви чуєте співи птахів, шелест трав. Сонечко ласкаво своїми промінчиками зігріває вам голівки, лягає на обидві щічки, гріє ручки. На вас чекає довга дорога додому з вашого казкового лісу.

### **Прощання**

## **ЗАНЯТТЯ 6 Я БІЛЬШЕ НЕ БОЮСЯ**

*Мета:* подолання негативних переживань, виховання впевненості в собі.

### **Вітання**

*Ведучий.* У різних ситуаціях ми говоримо різним голосом, різним тоном, голосно чи тихо, високо чи низько. Зараз спробуємо привітатись з різною інтонацією: сердито, радісно, злякано, зі злістю, розгублено, впевнено.

### **Гра «Дзеркало»**

Усі учасники розбиваються на пари. Один виконує роль дзеркала, яке повинно віддзеркалювати емоційний стан, показаний партнером.

### **Етюд «Сміливі діти»**

Діти вибирають ведучого — він старший дракон. Дитина стає на крісло і говорить різним голосом: «Бійтеся мене, бійтеся», діти відповідають: «Не боїмося ми тебе!» (повторюється 2—3 рази). Від слів дітей дракон зменшується (зіскакує зі стільця), перетворюється на маленького горобчика, починає цвірінькати, літати по кімнаті.

### **Гра «Сліпий поводитир»**

Діти стають в пари. Один — «сліпий», інший — «поводир» — проводить сліпого через перешкоди. Потім міняються ролями. Обговорення.

### **Рухлива гра «Піжмурки з дзвіночком»**

Ведучий із зав'язаними очима ловить дітей, які по черзі дзвонять у дзвінок. Спіймавши когось, ведучий відгадує, хто це.

### **Вправа «Що означає бути хворим?»**

Мене лякав так часто жах,  
Ховаючись по кутках,  
І я, злякавшись, крикнув «Ах»  
Та тільки навпаки, —  
Я крикнув «Ха!»  
І раптом жах у темряву пірнув.  
Злякався він, а слово «Ах!»  
Навіки я забув.

### **Гра «Страшилка»**

Одна дитина лякає дітей, а вони тікають, а потім відганяють ведучого словами «Не боюся».

### **Прощання «Усе для всіх»**

Діти стають колом, прощаючись, кажуть, що вони зробили б для всіх, якби в них була чарівна паличка.

Далі ми провели методики, про них детально ми подаємо матеріал у наступному розділі «Експериментальне дослідження».

## Висновки до проведених занять.

На першому занятті траплялися певні труднощі. Було видно, що діти переживають: тремтить голос, вони відводять погляд під час бесіди, намагаються поводитися інфантильно. Але завдяки допомозі активних дітей та сприятливим умовам роботи діти ставали розкутішими, впевненішими, сміливішими.

Охоче гралися, малювали, розповідали про себе. Ми помітили позитивні зміни у поведінці і зовнішності дітей: вони стали активнішими на занятті і в повсякденному житті, сміливішими в спілкуванні. Паралельно проводилась робота з батьками і вихователями (бесіди, рекомендації).

Запропоновані дітям ігрові завдання, ігри, малювання допомогли їм зняти емоційне напруження, стан тривожності, підвищили самооцінку, таким чином дітям, у яких ми спостерігали тривожність, ми допомогли зайняти відповідне місце в дитячому колективі. Вони стали більш впевненішими на уроках, гарно відповідали на поставлені до них запитання, у них покращилася успішність, вони стали довіряти вчителям і навіть почали задавати цікаві запитання на уроках і після уроків.

# Додатки

Таблиця 1

## ДИТЯЧІ СТРАХИ

№	Назви страхів	Хлопці					Дівчата									
		Кількість років														
				6	7	8	9	10			6	7	8	9	10	
1.	Залишитися на самоті															
2.	Нападу															
3.	Захворіти, заразитися															
4.	Померти															
5.	Смерті батьків															
6.	Чужих людей															
7.	Загубитися															
8.	Батьків															
9.	Покарання															
10.	Баби Яги, Коцю...															
11.	Запізнитися в школу															
12.	Перед тим, як заснути															
13.	Страшних снів															
14.	Темноти															
15.	Тварин: змій, вовків															
16.	Транспорту															
17.	Повеней, землетрусу															
18.	Висоти															
19.	Глибини															
20.	Тісних приміщень															
21.	Води															
22.	Вогню															
23.	Пожежі															
24.	Війни															
25.	Великих приміщень															
26.	Лікарів															
27.	Уколів															
28.	Болі															
29.	Різких звуків															

### III. Експериментальне дослідження тривожності у молодших школярів

#### Методика діагностики тривожності

Щоб провести діагностику тривожності ми використали методику, яку пропонують психологи, окрім визначення рівня тривожності у дітей початкової школи, вона також дає можливість учителю побачити результати своєї педагогічної діяльності.

Проводили ми цю методику з дітьми четвертого класу, ЗОШ № 5, м. Житомира. У дослідженні брали участь учні 4 –го класу.

#### **Опис методики:**

Учням ми пропонуємо визначити рівень свого хвилювання стосовно різних навчальних предметів.

При проведенні дослідження нам учні старших класів допомогли в опитуванні школярів і записали їх прізвища і в таблички проставили відповіді дітей.

До списку навчальних предметів ми не включили фізичну культуру та музику, оскільки вони не передбачають домашньої підготовки.

Ця методика дає можливість якісного та кількісного аналізу для кожного учня окремо.

**Кількісний аналіз** загалом для класу, показує щодо яких уроків найбільша або найменша тривожність в учнів. При цьому слід зауважити, що рівень тривожності не завжди залежить від складності навчального предмету. Щоб провести кількісний аналіз для нашого класу, ми застосували умовну шкалу трьох рівнів, а саме: *від 0 до 3 балів* — низька тривожність;

*від 4 до 6 балів* — середня тривожність;

*від 7 до 12 балів* — висока тривожність.

Застосування цієї методики є ефективним методом отримання інформації для підвищення індивідуалізації навчального процесу та допомоги вчителю щодо бачення своїх результатів роботи з дітьми.

## Результати досліджень методики №1

Після проведення цієї методики ми зробили певні висновки і відмітили, що серед дітей є тривожність і особливо на уроках математики і англійської мови.

**Від 0 до 3 балів** — мають такі діти: Перебийніс Катя, Бовкун Аня, Задорожна Оксана, Зелінська Таня, Шостак Оксана, Ковальчук Міша. Отже робимо певні висновки, що у цих дітей низька тривожність;

**Від 4 до 6 балів** — мають такі діти: Скунін Таня, Невмержицький Ваня, Сіваченко Оля, Метлінський Ярослав, Ковальчук Інна, Соломинко Віталій. Ці діти мають середню тривожність;

**Від 7 до 12 балів** — набрали такі діти: Умінська Валя, Янковець Саша, Лутьянова Валя у цих дітей ми відмічаємо високу тривожність.

## Методика №2

### Методика дослідження рівня шкільної тривожності

Серед причин невстигання в шкільному навчанні вагому роль посідає емоційний компонент, а саме рівень шкільної тривожності дитини. В цьому, нам напрямку необхідно з'ясувати, як дитина ставиться до оцінок; який отримує зворотній зв'язок від батьків і учителів; яка сфера діяльності дає можливість компенсувати неуспіх у навчанні; яка система міжособистісних, стосунків дитини; яка допомога надається дитині зі сторони батьків; яке ставлення в дитини до цього. Тривожним, невпевненим у собі дітям часто притаманні підвищена емоційність, збудливість. Повсякденні шкільні ситуації вони сприймають як джерело загрози.

Отже за допомогою цієї методики ми можемо визначити, коли дитина спокійніше й краще відповідає — з місця чи біля дошки. Також ця методика частково висвітлить названі вище проблеми.

### **Опис методики**

Учням пропонуємо різні ситуації з шкільного і домашнього життя які вони мусять оцінити за 4-х бальною шкалою.

**0 балів** — повністю спокійний;

**1 бал** — трохи хвилююся;

**2 бали** — хвилююся, і ситуація для мене неприємна;

**3 бали** — дуже хвилююся і навіть боюся;

**4 бали** — ситуація викликає страх, від якого хочеться втекти.

### **Приклади ситуацій**

1. Опитування на уроці.
2. Учитель дивиться в журнал, думає, кого викликати.
3. Бесіда з учителем на уроці.
4. На уроці працюєш самостійно.
5. Відповідаєш біля дошки.
6. Готуєш домашнє завдання.
7. Не розумієш пояснення вчителя.
8. Не можеш справитися з виконанням домашнього завдання.
9. Йдеш вранці до школи.
10. Розмовляєш із учнем на перерві.
11. Йдеш зі школи з товаришем.
12. Вдома розмовляєш з батьком.
13. Вдома розмовляєш з мамою.
14. Повертаєшся додому зі школи.
15. Хтось із батьків переглядає щоденник.
16. Отримав низьку оцінку.



## Обробка результатів

Підраховуємо загальну суму балів.

***Від 48 до 64 балів***— високий рівень тривожності.

***Від 32 до 47 балів***— підвищений рівень тривожності.

***Від 8 до 31 балів*** — низький рівень тривожності.

## Результати досліджень методики №2:

Всі підрахунки ми вели на кожну дитину окремо тобто зробили якісний аналіз. Методику проводили з тими ж дітьми, що і першу також у 4-му класі.

Цікаво що наш результат співпав з результатами попередньої методики.

**Від 8 до 31 балів** — мають такі діти: Перебийніс Катя, Бовкун Аня, Задорожна Оксана, Зелінська Таня, Шостак Оксана, Ковальчук Міша.

Отже робимо висновки, що у цих дітей низька тривожність;

**Від 32 до 47 балів** — мають такі діти: Скунін Таня, Невмержицький Ваня, Сіваченко Оля, Метлінський Ярослав, Ковальчук Інна, Соломинко Віталій. Ці діти мають середню тривожність;

**Від 48 до 64 балів** — набрали такі діти: Умінська Валя, Янковець Саша, Лутьянова Валя у цих дітей ми відмічаємо високу тривожність.

Ми бачимо, що наші діти в обох методиках показали однакові рівні тривожності, і ми можемо зробити висновок, що якщо ми могли помилитися в одній методиці з підбитими підсумками результатів то друга методика нам підтвердила що такі учні як, Умінська Валя, Янковець Саша, Лутьянова Валя мають високу тривожність, це говорить про те що з ними ми повинні проводити окрему роботу чи заняття, які ми подавали у нашій роботі, або шукати інші форми, щоб допомогти цим дітям у подоланні тривожності, тому, що у них будуть виникати проблеми у навчанні.

Виявлені зміни, гадаємо, можуть бути зумовлені такими соціально-психічними чинниками.

1. Виділяється група дітей, для яких навчання є надмірним навантаженням, тож і призводить до психофізичного виснаження, відтак до підвищеної стомлюваності й емоційної нестійкості, що прямо або побічно спричинює підвищення рівня тривожності окремих учнів (в експерименті це

засвідчується збільшенням числа емоційно-негативних виборів у запропонованих тестових завданнях).

2. Оскільки в матеріалі методики відбито типові для дитини життєві ситуації, то зрозуміло, що характер реагування визначається попереднім емоційним досвідом досліджуваного. У зв'язку з цим можна стверджувати, що саме негативний емоційний досвід, придбаний у подібних ситуаціях, детермінує емоційно-негативні реакції учнів. У даному разі є сенс розглядати тривожність як особистісну особливість, властиву окремим учням.

## Висновок

Ми завжди особливу увагу звертали на дітей з підвищеним рівнем тривожності. Оскільки саме ці обставини є причиною багатьох дитячих проблем - головні болі, шкідливі звички, агресивність, надмірна збудливість, погана успішність у школі.

Наслідком стає, що саме ми, дорослі, вчимо дітей боятися, а коли починаємо розуміти, що це стає причиною хвороби особливо коли стає наслідком — погана успішність у школі, невлаштованість особистого життя, відсутність роботи і друзів, різні види закомплексованості намагаємося повернути все назад. Та, на жаль, програма, закладена в дитинстві, діє безвідмовно. Нарешті страх розростається і переходить зі свідомого у підсвідомість, діючи на рівні рефлексів. Враховуючи все це ми повинні допомогти дітям цієї категорії якомога раніше позбутися дитячих страхів, стати успішними і впевненими у собі. Адже дитячий невроз страху — це перш за все незрілість дитини, відсутність життєвого досвіду, нерозвинутість механізмів самозаспокоєння.

Тривожність — це психологічний стан підвищеного хвилювання, емоційного напруження людини. Тривожність може бути, як ситуаційна, (тимчасовий стан людини) і постійна (риса характеру особистості).

У ході додаткових індивідуальних бесід з батьками, вчителями й дітьми ми дійшли висновку, що **високий рівень тривожності в дітей переважно є результатом несприятливого психічного мікроклімату в родині**, про що свідчать їхні вислови, в яких звучить страх фізичної розправи й прагнення уникнути покарання з приводу суворих санкцій за одержані в школі зауваження або незадовільні оцінки: **«Мене битимуть»**. **«Мене покалічать»**. **«Мама сердитиметься й кричатиме»**. **«Мені не дозволять гуляти»** тощо. На відміну від них у висловах інших дітей простежено прагнення до досягнення успіху, але воно зумовлено не стільки їхніми переконаннями, скільки **позицією батьків**: «для того, щоб досягти успіху в житті, ти повинен завжди прагнути бути найліпшим!». Як приклад наведемо кілька відповідей

дітей з високим рівнем тривожності на запитання «Що скаже мама, тато, якщо ти одержиш погану оцінку?»: «Ти не справджуєш наших надій», «Ми стільки в тебе вкладаємо, прагнемо дати тобі щонайліпше, а від тебе ніякої віддачі». «Мені тепер треба буде ходити й принижуватися через твою двійку», «Бабуся буде в розпачу й у неї болітиме серце», ((Мама каже, що якщо я не вчитимуся добре, то потім не зможу заробляти гарні гроші й годувати сім'ю», «Батьки будуть прикро вражені, засмучені й переживатимуть. Як бачимо, дитина сприймає таку батьківську позицію також як загрожуючу домашніми неприємностями з тією лише різницею, що переживання цих дітей пов'язані не з прагненням уникнути покарання, а з бажанням не засмучувати своїх близьких, з турботою про їхній стан і самопочуття.

Здавалося б, страх засмутити батьків треба розглядати як позитивний, що свідчить про розвиток у дітей співчуття й більшу відповідальність за свої вчинки. Утім, підвищене почуття відповідальності за переживання батьків, на нашу думку, може виявитися не під силу дитині. Така своєрідна «зміна ролей», виникнення почуття підвищеної відповідальності в ще зовсім маленькій людині за емоційний стан дорослих призводить до того, що вона перестає сприймати батьків як захисників, відтак відчуває постійну внутрішню напруженість, в неї закріплюється стійка особистісна тривожність, яка супроводжується сильними фантастичними страхами й агресивними реакціями.

Отже тривожність як емоційне напруження створює відчуття страху в ситуації перевірки знань, страху невідповідності сподіванням оточуючих, проблеми у взаємовідносинах з учителем тощо. Страх, як відомо, блокує пам'ять, і у стані емоційного напруження учень не може бути адекватним. Методики що ми провели дають змогу діагностувати тривожність, і як наслідок, проводячи корекційну роботу, допомагати знімати емоційне напруження, що, в свою чергу, може підвищити ефективність навчального процесу.

## Використана література:

1. Максимова Н. Психокорекційна робота з молодшими школярами //Психолог. - 2002. -№37.-С.6-8.
2. Агрессия //Тейлор Ш. и др. Социальная психология,- СПб., 2004. -С. 583-643.
3. Борівський В. Проблеми психолого-педагогічної підготовки вчителя до роботи у сучасній школі // Рідна школа. - 2002. - № 3. - С. 22-26.
4. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини; Стратегії пед. супроводу//Практична психологія та соціальна робота.-2006. - №4. - С 1-3.
5. Вправи на корекцію агресії//Психолог.-2005- №19.-С.19-20.
6. Токіна Л. Тривожна поведінка дітей - це крик про допомогу //Психолог. - 2007. -№13-15. -С.84-87.
7. Гончаренко Т. Тривожна дитина //Психолог. - 2004. - №5. - С.26-27.
8. Дзюба Т. Тривожність: виявити і подолати //Завуч. - 2007. - № 31. - С. 19-20.
- 9.. Зюбин Л.М. Учебно-воспитательная работа с трудными учащимися. - М.: Высшая школа, 1982.
10. Казанкова О. Тривожність молодших школярів /Початкова школа. - 2008. - №3. -С.9-10.
11. Клецова Є, Лавренчук Л. Теоретико-метод. засади вивчення емоційних станів дітей 6-7років // Педагогічна Житомирщина. - 2005. - №4. - С.26-28.
12. Групова психокорекція у роботі з молодшими школярами //Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - №11. - С.72-80.
15. Мазур О. Дитячі страхи : Діагностика та подолання //Психолог. - 2006. -С.15-18.
16. Молодший шкільний вік //Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник /О. Скрипченко та ін. -К,2001.

17. Мутліна Л. Психолого- педагогічні дослідження страхів у молодшому шкільному віці //Соціальна психологія. -2004. -№5. -С.144-152.
18. Немец.Г. Емоційний стан першокласників, його роль у навчально-виховному процесі та становленні особистості // Психолог. - 2003. - № 4.- С.3-4
19. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності //Психолог -2003.-№2.-С.21-22.
20. Эмоции и чувства младшего. школьника//Волков Б. Психология младшего школьника. Психология развития. - М, 2002.

Додатки

Таблиця 1

ДИТЯЧІ СТРАХИ

№	Назви страхів	Хлопці										Дівчата												
		Кількість років																						
				6	7	8	9	10											6	7	8	9	10	
1.	Залишитися на самоті																							
2.	Нападу																							
3.	Захворіти, заразитися																							
4.	Померти																							
5.	Смерті батьків																							
6.	Чужих людей																							
7.	Загубитися																							
8.	Батьків																							
9.	Покарання																							
10.	Баби Яги, Коцю...																							
11.	Запізнитися в школу																							
12.	Перед тим, як заснути																							
13.	Страшних снів																							
14.	Темноти																							
15.	Тварин: змій, вовків																							
16.	Транспорту																							
17.	Повеней, землетрусу																							
18.	Висоти																							
19.	Глибини																							
20.	Тісних приміщень																							
21.	Води																							
22.	Вогню																							
23.	Пожежі																							
24.	Війни																							
25.	Великих приміщень																							
26.	Лікарів																							
27.	Уколів																							
28.	Болі																							
29.	Різких звуків																							



### III. Експериментальне дослідження тривожності у молодших школярів

#### Методика діагностики тривожності

Щоб провести діагностику тривожності ми використали методику, яку пропонують науковці, окрім визначення рівня тривожності у дітей початкової школи, вона також дає можливість учителю побачити результати своєї педагогічної діяльності.

Проводили ми цю методику з дітьми четвертого класу, ЗОШ № 5, м. Житомира. У дослідженні брали участь 16 учнів 4 –го класу.

#### **Опис методики:**

Учням ми пропонуємо визначити рівень свого хвилювання стосовно різних навчальних предметів: «Уяви, що ти або працюєш на уроці або готуєшся до цього уроку вдома. Наскільки ти хвилюєшся? Оціни своє хвилювання».

**0 балів** — повністю спокійний;

**1 бал** — трохи хвилююся;

**2 бали** — хвилююся ще більше;

**3 бали** — дуже хвилююся, навіть боюсь;

**4 бали** — страх, від якого хочеться втекти.

Далі учні оцінювали свій *стан у таких ситуаціях:*

- а) при підготовці до уроку вдома;
- б) самостійна робота на уроці;
- в) робота біля дошки.

Усю кількість балів ми підсумовуємо і прозвітуємо у результатах дослідження

Дітям ми запропонували заповнити таку таблицю:

Назва уроку	Робота вдома	Самостійно на уроці	Біля дошки	Сума балів
1. Українська мова				
2. Читання				
3. Математика				
4. Англійська мова				
5. Природознавство				
6. Малювання				
7. Праця				

До списку навчальних предметів не включені фізична культура та музика, оскільки вони не передбачають домашньої підготовки, але враховуючи все вище згадане, ці та інші навчальні предмети можна включати до списку.

Ця методика дає можливість якісного та кількісного аналізу для кожного учня окремо.

**Кількісний аналіз** загалом для класу, показує щодо яких уроків найбільша або найменша тривожність в учнів. При цьому слід зауважити, що рівень тривожності не завжди залежить від складності навчального предмету. Щоб провести кількісний аналіз для нашого класу, ми застосували умовну шкалу трьох рівнів, а саме:

**від 0 до 3 балів** — низька тривожність;

**від 4 до 6 балів** — середня тривожність;

**від 7 до 12 балів** — висока тривожність.

Застосування цієї методики є ефективним методом отримання інформації для підвищення індивідуалізації навчального процесу та допомоги вчителю щодо бачення своїх результатів роботи з дітьми.

## Результати досліджень методики №1

## Методика №2

### Методика дослідження рівня шкільної тривожності

Серед причин невстигання в шкільному навчанні вагому роль посідає емоційний компонент, а саме рівень шкільної тривожності дитини. В цьому, напрямку необхідно з'ясувати, як дитина ставиться до оцінок; який отримує зворотній зв'язок від батьків і учителів; яка сфера діяльності дає можливість компенсувати неуспіх у навчанні; яка система міжособистісних, стосунків дитини; яка допомога надається дитині зі сторони батьків; яке ставлення в дитини до цього. Тривожним, невпевненим у собі дітям часто притаманні підвищена емоційність, збудливість. Повсякденні шкільні ситуації вони сприймають як джерело загрози.

Отже за допомогою цієї методики ми можемо визначити, коли дитина спокійніше й краще відповідає — з місця чи біля дошки. Також ця методика частково висвітлить названі вище проблеми.

#### Опис методики

Учням пропонуємо різні ситуації з шкільного і домашнього життя які вони мусять оцінити за 4-х бальною шкалою.

- 0 балів** — повністю спокійний;
- 1 бал** — трохи хвилююся;
- 2 бали** — хвилююся, і ситуація для мене неприємна;
- 3 бали** — дуже хвилююся і навіть боюся;
- 4 бали** — ситуація викликає страх, від якого хочеться втекти.

#### Приклади ситуацій

1. Опитування на уроці.
2. Учитель дивиться в журнал, думає, кого викликати.
3. Бесіда з учителем на уроці.
4. На уроці працюєш самостійно.

5. Відповідаєш біля дошки.
6. Готуєш домашнє завдання.
7. Не розумієш пояснення вчителя.
8. Не можеш справитися з виконанням домашнього завдання.
9. Йдеш вранці до школи.
10. Розмовляєш із учнем на перерві.
11. Йдеш зі школи з товаришем.
12. Вдома розмовляєш з батьком.
13. Вдома розмовляєш з мамою.
14. Повертаєшся додому зі школи.
15. Хтось із батьків переглядає щоденник.
16. Отримав низьку оцінку.

### Обробка результатів

Підраховуємо загальну суму балів.

**Від 48 до 64 балів**— високий рівень тривожності.

**Від 32 до 47 балів**— підвищений рівень тривожності.

**Від 8 до 31 балів** — низький рівень тривожності.

Окрім всього цього можна виявити, в яких саме напрямках простежується високий рівень тривожності:

- взаємини з учителем — ситуації 1,2, 3,4,5,7,9;
- взаємини з учнями — ситуації 10, 11;
- взаємини з батьками — ситуації 12,13, 14, 15, 16;
- робота самостійно — ситуації 1,4,6,8.

## Результати досліджень методики №2:

Всі підрахунки ми вели на кожну дитину окремо тобто зробили якісний аналіз. Методику проводили у 4-му класі.

