

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ТУРЧАНОВА АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕВОГИ ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В
СИТУАЦИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО ЗНАЧИМЫМИ ВЗРОСЛЫМИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.

Обучающийся
Турчанова А.Д.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕВОГИ ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В СИТУАЦИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО ЗНАЧИМЫМИ ВЗРОСЛЫМИ.....	8
1.1. Понятия тревоги и страха.....	8
1.2. Особенности переживания тревоги в младшем школьном возрасте.....	18
1.3. Понятия значимые взрослые для детей младшего школьного возраста.....	23
Выводы по главе 1	29
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕВОГИ ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	31
2.1. Организация и методическое обеспечение исследования.....	31
2.2 Анализ результатов исследования	34
2.3 Разработка рекомендаций по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста.....	42
Выводы по главе 2	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Младший школьный возраст – это «период вхождения ребенка в новые социальные условия, а изменение социальной ситуации развития, повышение груза ответственности и уровня требований к нему может способствовать обострению страхов» [30, с. 487], а значит, и повышению тревожности.

Нужно, прежде всего, отметить, что тревожность является таким психическим свойством, которое меняется вместе с возрастом человека, т.е. нет такого возраста, в котором не переживалась бы тревога. Это и сделало проблему тревожности одной из главных для психологических исследований.

Возрастные изменения проявляются в содержании тревожности, в источниках ее возникновения и в формах проявления, а также в том, каким образом человек снижает ее уровень. Это означает, что в каждом возрасте возникают характерные для него ситуации, ведущие к переживанию тревожности. которые способны вызвать тревожность.

В школьном возрасте тревожность часто выступает характерным признаком дезадаптации ребенка, только начинающего свою активную социальную жизнь. Это может приводить к серьезным проблемам со здоровьем ребенка, с его отношением к другим людям, к деятельности. Трудно жить такому ребенку, утратившему ощущение благополучия жизни.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин. Вместе с тем,

несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Отмечено, что важную роль в развитии эмоциональной сферы ребенка младшего школьного возраста имеют значимые взрослые. Большое влияние на формирование личности оказывает близкое социальное окружение – семья и педагоги. В качестве одной из основных причин тревоги при контакте со взрослыми могут быть неблагоприятное отношение к детям, конфликты, нетактичное поведение и грубость [3].

Первейшей целью образования на сегодняшний день становится познавательное, личностное и общекультурное развитие детей, которое обеспечит их формированием ключевых компетенций, среди которых лидирует «умение учиться». Учащийся сам должен стать «архитектором и строителем» своего образовательного процесса. Это требует создания в образовательной среде определенных педагогических условий для включения детей младшего школьного возраста в активную познавательную деятельность.

Успеваемость обучения напрямую зависит от многих факторов педагогического и психологического порядка, одним из которых является тревожность, под которой мы понимаем психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения в ситуации возможной угрозы [9].

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но её уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

На сегодняшний день психолого-педагогической наукой накоплен солидный опыт изучения тревожности, механизмов ее протекания, факторов ее появления и развития, способов коррекции. Отечественными психологами был выделен ряд причин, по которым возникает школьная тревожность, вызванная социальным окружением. К причинам относят смену учебного коллектива, неблагоприятные отношения со сверстниками или особенности в общении с учителем, неадекватные требования со стороны родителей.

Более того, в современной школе практикуется психолого-педагогическое сопровождение обучающихся на всех ступенях образования. Вместе с тем, применительно к младшему школьному возрасту нельзя не учитывать направленность психолого-педагогической поддержки, особенно на оценку и развитие познавательных процессов младших школьников, а эмоциональная сфера в целом исследуется только в этап первичной адаптации первоклассников к школе.

Таким образом, обнаруживается противоречие между объективной необходимостью в создании условий для благополучного развития эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста, и недостаточны вниманием специалистов к вопросам, связанным со своевременной диагностикой возможных нарушений в эмоциональной сфере учащихся младших классов. Наличие такого противоречия подтверждает актуальность темы настоящего исследования и определяет его цель.

Целью работы является исследование тревожности детей младшего школьного возраста в учебной деятельности и в ситуациях взаимодействия со значимыми взрослыми.

Гипотеза исследования – предполагается, что дети младшего школьного возраста испытывают неоднородный уровень тревожности по отношению к значимым взрослым: большая доля детей испытывает к педагогу высокий уровень тревоги, а к родителям – средний и низкий. В учебной деятельности наибольшую тревогу вызывают ситуации, связанные с успешностью обучения, проверки знаний и самовыражения.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Рассмотреть понятия тревоги и страха
2. Изучить особенности переживания тревоги в младшем школьном возрасте
3. Изучить понятия «значимые взрослые» для детей младшего школьного возраста
4. Организовать и провести эмпирическое исследование уровня тревоги у детей младшего школьного возраста
5. Проанализировать результаты исследования
6. Разработать рекомендации по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста для родителей и педагогов

Объект исследования – переживание тревоги детьми младшего школьного возраста.

Предмет исследования – особенности переживания тревоги детьми младшего школьного возраста в учебной деятельности и в ситуациях взаимодействия со значимыми взрослыми.

Методы и методики исследования:

- теоретические (анализ, синтез, обобщение, систематизация);
- эмпирические (констатирующий эксперимент, психологическое тестирование, анкетирование).

Для проведения эмпирического исследования нарушений в эмоциональной сфере младших школьников применялись следующие методики:

1. «Шкала явной тревожности», детский вариант (А.М. Прихожан);
2. Методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан);
3. «Многомерная оценка детской тревожности» (Е.Е. Ромицына);
4. Авторская анкета «Уровень тревожности».

В исследовании приняли участие 50 учащихся младших классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № XXX» г. Красноярска.

Практическое значение работы заключается в том, что в ней были систематизированы теоретические источники, связанные с изучаемыми проблемами, была установлена зависимость между уровнем тревожности и различными учебными и внеучебными ситуациями со значимыми взрослыми. Представленный материал может быть использован педагогами для работы с первоклассниками с высоким уровнем тревожности.

Структура работы определяется вышестоящими задачами и состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

В первой главе работы раскрывается теоретический анализ проблемы изучения особенностей переживания тревоги детьми младшего школьного возраста в учебной деятельности и в ситуациях взаимодействия со значимыми взрослыми, обсуждается различие между понятиями тревоги и страха, рассматриваются исследования тревожности в отечественной и зарубежной психологической литературе, а также проблемы школьной тревожности.

Вторая глава непосредственно посвящена проведенному экспериментальному исследованию. В данной главе представлены результаты исследования проявления тревожности у детей младшего школьного возраста и прослеживание взаимосвязи уровня тревоги во время взаимодействия с работниками образовательного учреждения и родителями. А также раскрывается содержание рекомендаций для педагогических работников и родителей, помогающие построить общение с тревожным ребенком и направленные на снижение тревоги у детей младшего школьного возраста.

В работе содержится 1 таблица и 5 рисунков. Общий объем работы составляет 62 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕВОГИ ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В СИТУАЦИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО ЗНАЧИМЫМИ ВЗРОСЛЫМИ

1.1. Понятия тревоги и страха

В современных гуманитарных исследованиях интерес к изучению таких феноменов, как страх и тревога, безусловно, возрастает. Глобальные экологические проблемы, катастрофы природного и техногенного характера, эпидемии и экономические кризисы – все это заставляет современного человека регулярно задумываться о своем будущем и связанными с ним опасностями и угрозами. Современное общество, которое называют «обществом риска», практически не дает гарантий безопасности человеку. Часто это становится причиной психических расстройств, которые влияют как на жизнь самого индивида, так и на общество в целом.

Страх как предмет психологического исследования является сложной теоретической проблемой, поскольку целостной концепции страха пока не существует.

В современной психологии следует различать страх и тревогу.

Если обобщить приведенные в психологической литературе определения страха как реакции на определенную видимую опасность и тревоги как диффузному, беспредметному страху, то различия между страхом и тревогой таковы [28; 30]:

– у страха есть конкретный источник опасности, который будет оцениваться как угроза, в то время как тревога – это предчувствие опасности, той самой угрозы, источник которой не определен;

– страх предполагает активные защитные действия, направленные на устранение возникшей угрозы. Тревога подразумевает поисковую активность, нацеленную на выявление объекта, несущего угрозу;

– как уже упоминалось, тревога возникает как реакция на неизвестный источник опасности, он напрямую связан с прогнозированием, в то время как страх фокусируется на реальной угрозе;

– тревога обязательно подразумевает интеллектуальную активность, включение воображения, важного компонента механизма прогнозирования, а также ожидание наступления опасности. В ситуации переживания страхов требуется минимум интеллектуальной активности, компенсирующейся при столкновении с угрозой защитными действиями.

Страх наравне с радостью и гневом большинство психологов называют базовыми или базальными эмоциями [14]. Например, В.В. Зеньковский полагает, что такая реакция является врожденной эмоцией, влияющей на поведение человека – если человек перестанет испытывать страх по отношению к чему-либо, то все его внутреннее состояние и поведение в целом изменятся [13, с. 346]. Страх определяется как чувство внутреннего напряжения, связанное с ожиданием опасности, угрозы для жизни, для всех действий. Понятно, что это такое переживание, которое напрямую связано с физиологическими нарушениями и все вместе проявляется в эмоциях разной силы: при низком уровне страха человек чувствует свою незащищенность, а при высоком уровне страх может принимать форму ужаса.

Таким образом, страх можно рассматривать как эмоциональное чувство, которое иногда принимает специфически острое состояние ожидания неминуемого краха. Согласно З. Фрейду, страх – это аффективное состояние ожидания опасности [32].

Страх может восприниматься человеком как переживание неудовольствия, беспокойства или неудовлетворения. З. Фрейд утверждает, что эмоция страха является одним из тех переживаний, которое человек всегда может почувствовать. Это чувство выражается в некотором неудовольствии. Страхи часто могут быть результатом неудовлетворенных желаний и потребностей человека [33; 34].

Можно утверждать, что человечество на всем протяжении своего

развития переживало эмоцию страха. Страх способствовал избеганию опасностей и заставлял людей пускаться в бегство, или, напротив, заставлял напрягать все свои силы, чтобы проявлять невиданный героизм в борьбе с препятствиями. Т.е. в своей защитной функции страх делал людей либо трусами, либо героями. Именно поэтому страх выполняет самые разные функции, и прежде всего, оценочную, сигнально-ориентационную и мобилизационную. Однако невозможно ограничить эмоцию страха только этими функциями, поскольку, страх одновременно выполняет прогностическую, мотивационную, адаптивную, социализирующую, организационную, и, наконец, смыслообразующую.

Часто причиной страха часто являются внешние угрозы, которые могут причинить ущерб или даже смерть: дикие животные, молния или другие природные явления, или очень быстрое и неожиданное приближение какого-либо материального объекта. Кроме того, страх могут вызвать внутренние – физиологические причины, например, боль, голод и жажда. Кроме того, поскольку человек – «социальное животное», то страх у него вызывает одиночество или насмешки, наказания, ситуации экзамена, а также собственные влечения, которые грозят осуждением со стороны других людей. Обобщая все, что было перечислено, можем утверждать, что резкое нарушение наших привычных условий жизни и деятельности может послужить возникновению страха [33].

Однако как утверждает Д.Н. Баринов, все, что связано со страхом – все психологические особенности его переживания, а также все физиологические изменения, происходящие в эти моменты (учащенное дыхание, тремор и т. д.), нельзя отнести к социальным феноменам, даже если такие пугающие ситуации связаны с социальным взаимодействием. [3, с. 42]. Это означает, что, по мнению этого автора, страх является сугубо психолого-физиологическим, но не социальным феноменом. Только лимбическая система ответственна за эмоции, в частности за страх.

Лимбическая система получила такое название из-за своей формы – она

изгибает верхнюю часть ствола в виде кольца, образуя своеобразный лимб. Анатомически система связывает головной мозг со спинным, являясь своего рода посредником между рефлекторной частью человека и высшими психическими функциями, расположенными в коре головного мозга.

С развитием лимбической системы у более совершенных в эволюционном смысле животных эмоции становятся богаче, давая им новые инструменты для их выражения, в том числе и новые страхи. Более развитая эмоциональная сфера дает возможность заботиться о потомстве, что значительно увеличивает шансы вида на выживание. На более высоком уровне эмоции позволяют осуществлять сложную коммуникацию внутри вида, что делает возможным стайный образ жизни. Но с развитием эмоций появляются новые разновидности страха. Например, опасения родителей по поводу временно оставленных детенышей. Или страх опуститься на более низкий уровень в иерархии сообщества [5].

Страхи (или же фобии) делятся на 3 типа: простые, социальные и агорафобии.

Люди с простыми фобиями испытывают смертельный страх перед определенным предметом, местом или ситуацией. Социальные фобии – это когда люди избегают ситуаций, где много народу. Люди с агорафобией становятся жертвами сложного явления, основанного на страхе перед незнакомыми местами.

Проанализировав различные источники, я могу продемонстрировать следующие виды часто встречающихся фобий:

Клаустрофобия – страх замкнутого пространства. Человек боится находиться в закрытых помещениях.

Никтофобия – страх темноты. Ученые полагают, что никтофобия зарождается еще в детстве, где формируются все комплексы человека. Развить никтофобию могут богатое воображение, одиночество и стрессовые ситуации.

Коулрофобия – страх перед клоунами. Обычно данная фобия

появляется, потому что клоуны непредсказуемы и человеку практически невозможно предугадать их действие. Характер движения и манеры клоуна подсознательно воспринимаются как поведение психически нездорового человека, в результате чего появляется страх перед ними.

Арахнофобия – разновидность зоофобии, проявляющаяся в боязни пауков [19].

Существуют не большое количество диагностик, с помощью которых можно выявить страх у человека, чаще всего используется беседа, тест и опрос. Ю.В. Щербатых разработал опросник для выявления иерархической структуры актуальных страхов (Тест ИСАС), А.И. Захаров (методика «Страхи в домике»), Л.С. Акопян (опросник по выявлению детских страхов).

Ученые-психологи делят страхи на следующие виды: навязчивые, внушенные, бредовые, сверхценные, реальные и невротические, на патологические и конструктивные. Также страхи делят на пространственные (боязнь глубины, высоты, замкнутых пространств и т.д.), боязнь смерти, опасность заразиться различными болезнями, контрастный страх – нежелание выделяться, боязнь секса, причинить окружающим вред, природные, психологические внутренние, экзистенциальные, детские страхи. Отдельного внимания заслуживают социальные страхи, а именно боязнь людей определенного пола, статуса, нежелание перемен, подчинения, неудачи, одиночества и невнимания, нежелания брать на себя ответственность, оценки и осуждения, сближения с окружающими и др.

3. Фрейд – первый, кто выделил состояние тревоги. В своих работах он описывает это состояние как чувствительное, содержащее душевный порыв и надежды и неуверенности, чувство беспомощности. Эта характеристика указывает не столько на составные части рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины.

Н.Д. Левитов описывает понятие тревоги как состояние, выражающееся наличием страха и нарушением внутреннего покоя, вызванного возможной угрозой [20, с. 343].

В отличие от тревоги, тревожность рассматривается как психическое свойство, психологическая черта личности, которая проявляется в склонности человека испытывать тревогу.

В психологии обсуждается, как страхи человека связаны с его тревогой. Авторы разделились в своих мнениях: одни из них утверждают, что эти понятия, безусловно, различаются, другие же, напротив, настаивают, что различение этих эмоций неверно, нужно принять эти переживания как равнозначные.

К первой группе авторов относится Н.Н. Халикова, которая полагает, что тревога всегда связана с социальным аспектом. В отличие от тревоги страх переживается в случаях, когда жизнь человека, его физическая целостность находятся в опасности, Таким образом, если страх свойственен как животным, так и человеку, то тревога – это чисто социальное переживание, она возникла в процессе развития человечества и не свойственна животным. При этом тревога возникает и в ситуациях социального взаимодействия, и в ситуациях внутриличностных проблем, связанных с изменением представлений человека о себе, с крушением его надежд, личностных устремлений и т.п. [35, с. 73–75].

В младшем школьном возрасте дети впервые сталкиваются с серьезными социальными проблемами:

- физическое пространство, характеризующееся эстетическими особенностями и определяющее возможности пространственных перемещений ребенка;
- человеческие факторы, связанные с характеристиками системы «ученик – учитель – администрация – родители»;
- программа обучения.

По-видимому, дизайн школьного помещения как компонент образовательной среды – это наименее стрессогенный фактор в отличие от фактора взаимодействия со сверстниками и взрослыми в рамках школы .

Выделяют некоторые причины возникновения тревоги у детей

младшего школьного возраста:

- учебная перегрузка;
- неумение ребенка справляться с программой школы;
- завышенные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- постоянно систематические ситуации оценки и консультации;
- замена или уход одноклассников.

Школьная тревога может проявляться различными симптомами:

- снижение устойчивости к соматическим заболеваниям;
- снижение соматического здоровья;
- нежелание идти в школу;
- самоуверенность при выполнении учебных задач или наоборот,

нежелание выполнять сложные задачи;

- нервозность и неподобающее, неадекватное поведение;
- пониженная концентрация внимания в классе;
- потеря контроля над естественными функциями в нервных ситуациях;
- страх опоздать на занятия;
- беспокойство о надежности личных вещей;
- неожиданное снижение уровня учебной деятельности в ситуации

контроля знаний [6].

Есть также положительные аспекты страха, которые позволяют человеку лучше понимать эмоциональное состояние других людей, интуитивно чувствовать их настроение и предсказывать, как они будут вести себя в той или иной ситуации. Тревога, так сказать, обостряет реакции человека, улучшает его наблюдательность, способствует формированию необходимых знаний и навыков, а также помогает адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.

3. Фрейд рассматривает тревогу как полусознанный симптом,

указывающий на функцию контроля бессознательных аффектов со стороны «Я». Тревожность имеет свойство подавлять внутреннюю энергию человека (либидо) и заставляет его чувствовать опасность в определенный момент. Позднее Фрейд выделял 3 основных вида тревоги:

- 1) объективную (реальный страх), вызванную прямой внешней опасностью;
- 2) невротическую, связанную с не известной ранее угрозой;
- 3) моральную или «тревожность совести», которая возникает вследствие восприятия опасности, идущей от «Сверх-Я». Она выражается в чувствах вины или стыда за те действия, которые осуждаются со стороны «Сверх-Я».

Ключевое значение в возникновении тревоги З. Фрейд придавал «исторически унаследованным» фобиям раннего детства. К ним относятся боязнь грозы, фобии животных, боязнь кастрации, страх потери любви и т.п. Такие фобии присутствуют у каждого человека, независимо от пережитых им ситуаций опасности. Также Фрейд указывал характерные для каждого этапа условия возникновения страха. Опасность психической слабости соответствует самому раннему детству; страх потерять объект любви – несамостоятельность в первые годы жизни; опасность кастрации – так называемая «фаллическая фаза» (3-5 лет); и выделяется латентный период (период затишья сексуальных влечений, 6-7 лет), что имеет особое значение для формирования страха перед «Сверх-Я» [33].

Жак Лакан существенно развил идеи З. Фрейда в отношении тревоги и страха. Прежде всего, он считал, что сигнал тревоги возникает не в «Я», а в «Сверх-Я». Таким образом, ее возникновение относится не столько к бессознательной, сколько к сверхсознательной части психики. Ж. Лакан не принимал понятие аффекта как слишком широкое по своему содержанию: он считал, что к аффекту относятся любые проявления психики (забота, ожидание, серьезность и т.д.), поэтому единственно важным объектом наблюдения в психоанализе является тревога [18, с. 424].

Для Ж. Лакана первопричиной всякого рода тревоги является возвращение к материнской груди. «Нехватка» приводит к возникновению желаний. Ребенок не в силах полностью осознать, что требуют от него другие люди, даже его мать. Поэтому страх, что чрезмерная материнская забота приведет к полному уничтожению «нехватки» (в случае с ребенком – нехватки в пище, тепле, любви), а значит, и желаний, первоначален для человека. Тревога этого типа играет существенную роль в построении отношений с людьми: у индивида возникает мысль: «Чего этот человек хочет от меня?». В глубине психики рождается страх, что другой человек способен лишит индивида всех желаний и, как следствие, счастья. Ж. Лакан считал, что нет никакой «внутренней опасности», а есть только тревога относительно желаний другого человека. Сигнал от этой тревоги предупреждает, что остальные люди могут вторгнуться в жизнь индивида и сделать его несчастным. Основываясь на вышеуказанных утверждениях, Ж. Лакан отрицал существование сепарационной тревоги (тревоги разделения или отсутствия). Не отсутствие, а присутствие материнской груди вызывает тревогу. По его мнению, на месте груди может оказаться любой объект. Ж. Лакан перевернул известный пример З. Фрейда: «Ребенок выбрасывает катушку не для того, чтобы совладать с ее исчезновением, но чтобы устранить источник тревоги».

По мнению Ж. Лакана, тревога возникает не тогда, когда происходит что-либо неожиданное, а когда имеет место что-то неизбежное. Поэтому особенное внимание он уделяет именно тревоге, а не страху. Человеку кажется, будто его жизнь и судьба оказываются в руках чего-то высшего и непостижимого. Это рождает ситуацию беспомощности и заставляет тревогу вылиться наружу [18].

В последнее время приобрела популярность концепция явлений тревожного ряда Ф.Б. Березина. Он подчеркивал, что существуют такие эмоциональные состояния, которые сменяются нарастающей тревогой. Эти состояния могут сменяться все более сильными отрицательными

переживаниями. Все может начаться с раздражительности, которая сопровождается внутренней напряженностью, затем наступают тревога, страх, которые могут вести к ощущению неизбежности приближающейся катастрофы.

Автор разводит такие понятия, как конкретный страх, реакция на объективную угрозу, и иррациональный страх, возникающий из-за нарастания тревоги. При этом иррациональный страх связан с неопределенной опасностью, когда объекты не отражают реальную угрозу. В этом случае тревога и страх демонстрируют разные уровни тревожного ряда.

В отличие от авторов, полагающих что страх – явление чисто социальное, В. Астапова рассматривает тревогу как предвестник опасности, не важно, возникает ли эта опасность в социальной ситуации, или в ситуации опасности для целостности организма человека. Автор разделяет понятия тревоги и страха, полагая, что тревога сигнализирует о возникновении опасности. В то же время тревога способствует появлению страха, когда человек предвидит эту опасность. Это означает, что тревога может выражаться как неопределенный страх или состояние, вызванное неспособностью избежать опасности, если она возникнет [2].

Таким образом, разделение понятий тревога и страх поддерживают многие современные исследователи. Считается, что тревога представляет собой обобщенный, смешанный или беспредметный страх. Чтобы тревога не переросла в устойчивое свойство личности – тревожность, человек должен овладеть современными приемами и механизмами распознавания различных видов тревоги и борьбы с ними.

1.2. Особенности переживания тревоги в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст охватывает период с 6 до 11 лет. Данный возраст определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу, в связи с чем сменяется его ведущая деятельность с игровой на учебную. И теперь ребенок, оказываясь в ситуации непривычного ритма жизни с новым уровнем требований, осваивает новую социальную роль ученика. Основными новообразованиями младшего школьного возраста будут являться произвольность, внутренний план действий, рефлексия.

Подвергается изменениям и эмоциональная сфера первоклассника. Характерная для дошкольника бурная реакция на определенные ситуации, которые его затрагивают, сохраняется, особенно у первоклассников. Начало обучения в школе требует от ребенка усвоения новых правил, которые приводят к новым эмоциональным переживаниям. В школе условия жизни стандартизированы, и некоторые индивидуальные характеристики, такие как гиперчувствительность, плохой самоконтроль, гиперактивность и непонимание правил и предписаний, которые принимаются во внимание взрослыми дошкольниками, становятся особенно заметными [1].

Когда ученик поступает в школу, возникает противоречие между исходящими мотивами «хочу» и понятием «надо», которые поступают от взрослых. Повышенная чувствительность ребенка к оценкам окружающих и осознание негативных замечаний вслед за деятельностью влияет на его психологическое благополучие и самооценку [14].

Также младший школьник зависит от мнения своих сверстников, поэтому они начинают испытывать страх перед тем, что будут восприниматься другими людьми как трус, обманщик, слабовольный. Для младших школьников, как угроза их благополучию в плане их отношений с окружающими преобладают социальные страхи, отмечает А.И. Захаров [6, с.448].

Изменение социальных отношений могут принести ребенку

значительные трудности. В большей степени на эмоциональное напряжение и тревогу влияют изменения в окружающей среде, привычных условиях и ритме жизни, а также отсутствие близких.

Это состояние тревоги определяется как общее ощущение неопределенной угрозы. К ожиданию угрозы добавляется чувство неизвестного, в связи с этим ребенок не всегда может объяснить, чего именно он боится.

Изменение школьного коллектива в младшем школьном возрасте само по себе является сильным стрессом, так как подразумевает необходимость установления новых отношений с неизвестными сверстниками, а результат субъективных усилий не определяется, так как он зависит в основном от других людей (тех учеников, которые составляют новый класс). Как следствие, переход из школы в школу вызывает чувство беспокойства. Хорошие отношения с одноклассниками являются основным источником мотивации для посещения школы [8]. Отказ от посещения школы часто сопровождается заявлениями типа «они скучные».

Различают 2 формы тревоги:

- личностная – индивидуальная характеристика индивида, который воспринимает различные ситуации как угрожающие, и отвечает на них определенной реакцией;
- ситуативная – эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, характеризующаяся субъективно переживаемыми эмоциями [10].

На сегодняшний день механизмы формирования страха не определены, и проблема обращения к этому психологическому качеству в практике психологической помощи в значительной степени сводится к тому, является ли оно врожденной, генетически детерминированной характеристикой или находится под влиянием различных жизненных обстоятельств. Попытку примирить эти противоположные позиции предприняла А. М. Прихожан, описавшая два вида тревожности:

- беспредметную тревожность, когда человек не может связать свои

переживания с определенными объектами;

– тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в какой-либо деятельности или при взаимодействии с окружающими, общении [25].

Соматические признаки, такие как учащенное дыхание и сердцебиение, снижение порогов чувствительности и повышенное общее возбуждение, являются причинами, по которым ученик, например, будучи вызван к доске, начинает тянуть костюм, почему его руки начинают дрожать, и мел падает до пол.

Еще наиболее разнообразны психологические реакции тревоги, которые приводят к нарушению координации движений, затруднениям в принятии решений. Менее выраженные проявления тревожности, такие как чувство тревоги, неуверенность в правильности своего поведения. Дети недостаточно подготовлены к тому, чтобы справляться с тревожными ситуациями, и поэтому часто становятся застенчивыми, невнимательными, отвлекающимися, прибегая к фантазиям и лжи.

Причиной нарушения поведения служит не только тревога. В развитии личности ребенка имеются и другие механизмы отклонения. Однако, тревога не только препятствует нормальному ходу обучения и воспитания, но и начинает разрушать личностные структуры.

Согласно психологическим исследованиям, тревожные дети отличаются проявлением чувства беспокойства и тревоги в ситуациях, которые совершенно не несут им угрозы. Также такие дети отличаются особой чувствительностью и ранимостью к оценке окружающих. Тревожные школьники могут проявлять различные вредные привычки невротического характера: они могут сосать пальцы, грызть и изламывать ногти, выдергивать волосы. Манипуляция собственного тела такой формы снижает эмоциональное напряжение [19].

Сомнения в себе – это черта характера, усиливающая тревогу, они работают как самоуничижительное отношение к себе, к своим сильным сторонам и способностям. А тревожность как черта характера – это

пессимистический взгляд на жизнь, который кажется чреватым опасностями и угрозами.

Неуверенность в себе приводит к появлению тревожности и нерешительности, которые формируют соответствующий характер, склонный к внушению.

Все это формирует в ребенке защитные реакции, проявляющиеся в виде агрессии, направленной на окружающих.

Реакция психологической защиты проявляется в отказе от общения и избегании лиц, от которых, по мнению ребенка, исходит угроза.

Также существует вариант психологической защиты, когда ребенок уходит в мир фантазий, где он решает свои неразрешимые конфликты.

Фантазии тревожных детей отличаются тем, что детская мечта противопоставляет себя жизни, а не дает ей продолжения. Содержание таких фантазий также имеет некоторые отличия: они не имеют ничего общего с реальными способностями и возможностями, перспективами развития ребенка. Тревожные дети не мечтают о том, чего они действительно могут добиться и преуспеть в жизни [12].

Известно, что гиперчувствительность может вызывать беспокойство, но не все дети с данной характерологической особенностью в итоге становятся тревожными. Внешние и внутренние факторы во многом влияют на формирование и развитие тревожности детей.

В отличие от эмоционально благополучных детей, тревожные дети не могут принимать во внимание обстоятельства и условия. В большинстве случаев дети прогнозируют и ожидают успех тогда, когда он маловероятен, но в то же время не верят в него при высокой вероятности.

Особенностью тревожных детей является отсутствие умения найти оптимальную зону сложности, оценить свои действия и определить вероятность желаемого исхода событий. В этом случае при отсутствии определенных внешних критериев у таких детей гораздо больше шансов потерпеть неудачу в ситуациях, чем у их эмоционально благополучных

сверстников.

М.Р. Битянова отметила, что ко второму классу ребенок полностью адаптирован к системе учебной деятельности и школьных требований, что дает основание называть социально-педагогическую ситуацию стабильной. В целом тревожность ко 2–3 классу ниже, чем в первый год обучения. В то же время личностное развитие приводит к расширению круга возможных причин школьной тревожности. К числу тревожности, испытываемой в школе, можно отнести:

- неприятности в виде неудовлетворительной оценки, замечания педагогов;

- неприятности, связанные с переживаниями родителей;

- неблагоприятное общение с одноклассниками.

Отношения с близкими и ситуация в семье также могут спровоцировать постоянное переживание психологических микротравм. Этот ребенок будет постоянно испытывать незащищенность, отсутствие поддержки в близком окружении и, в связи с этим, беспомощность. У таких детей присутствует ранимость, они очень чувствительны к тому, как относятся к ним окружающие [2; 21].

Замечено, что интенсивность переживания тревоги и уровень тревожности у мужского и женского пола различны. В младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с теми или иными ситуациями, в которой они чувствуют беспокойство, как они ее объясняют и что именно в ней представляет угрозу.

У детей младшего школьного возраста тревожность не является устойчивой чертой характера. Процесс развития тревожности вполне обратим при организации и проведении психолого-педагогических мероприятий, направленных на раннее выявление и коррекцию тревожных детей и на создание методических рекомендаций педагогам и родителям.

1.3. Понятия значимые взрослые для детей младшего школьного возраста

Психологи и социологи внесли огромный вклад в проблему отношений межличностной значимости. По их мнению, «Значимый другой» – это та личность, которая оказывает влияние на других людей, что выражается в изменении их смысловых образований и поведенческой активности [1; 7; 16; 23; 26; 30].

Можно выделить три направления значимости, установленные в исследовательской практике. Первое – это широкий спектр экспериментальных исследований, посвященных взаимосвязи межличностный смысл как отношения между индивидами, основанные на чувствах «симпатии-антипатии».

Второе направление – это межличностные отношения, которые во многом опосредованы содержанием, целями и задачами совместной деятельности.

Третье направление связано как с социально-психологическими, так и психолого-управленческими проблемами лидерства, феномена «формальной власти» [10].

Важная роль в психологической поддержке младшего школьника отводится значительному взрослому. Таким образом, ближайшее окружение – семья – оказывает большое влияние на формирование личности ребенка. Именно она играет главную роль в формировании жизненных принципов, ценностных ориентаций и норм поведения ребенка. Опыт взаимоотношений ребенка с родителями во многом определяет характер его будущей жизни.

Взаимодействие педагогического работника как значимого взрослого рассматривалось в работах отечественных психологов: Л.И. Божовича, Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, В.А. Петровского и др.

Педагог реализует на практике такие функции, как: воспитательная, образовательная, психолого-педагогическая, исследовательская,

пропагандистская, организационно-хозяйственная, функция самообразования и др. Эмоциональная выразительность и общительность педагога способствуют успеху этого процесса.

Социальная среда имеет большое влияние на психологическое развитие ребенка. По мнению западных исследователей, информация, полученная из телешоу, фильмов, компьютерных игр, не способствует расширению кругозора ребенка. Влияние телевидения оказывает спонтанное влияние на развитие ребенка, часто не контролируемое взрослыми, в том числе влияния, не предназначенные для детской психики [36].

В младшем школьном возрасте содержание общения со взрослыми влияет на формирование и развитие всех сфер жизни, что отличает данный возраст от последующих.

Д.В. Пухарева в своих работах указывает, что со взрослыми учащиеся 1–4 классов общаются преимущественно в семье и в школе. Интенсивность общения со взрослыми у детей этого возраста различается в зависимости от содержания и формы образа жизни, стиля общения взрослых и детей, инициативности взрослых [27].

Есть несколько аспектов общения между младшими школьниками и взрослыми:

- в процессе учебной работы;
- информирование взрослых о своих делах и делах в школе;
- запрос информации у взрослого по определенным темам;
- просьба у взрослых оценить свое поведение и информацию, которую они слышали о себе и своих сверстниках.

Содержание общения с взрослыми в семье часто зависит от быта семьи и организации свободного времяпровождения, досуга. Общение ребенка со взрослыми возникает и в конфликтных ситуациях со сверстниками или со старшими детьми, в этом случае к взрослым обращаются как к судьям или защитникам.

Родители являются самыми авторитетными людьми. Ребенок убежден,

что мама и папа знают, как правильно поступить в той или иной ситуации. Их мнение не подлежит сомнениям. Дети с удовольствием проводят свое свободное время с родителями.

Часто младшие школьники охотно подчиняются требованиям взрослых, учителей в частности. Поначалу дети могут нарушать правила поведения. Чаще всего это происходит неосознанно, а в силу импульсивности поведения. Дети в этом возрасте очень дорожат мнением учителя, часто отношение к ребенку в классе строится так, как к нему относится педагог.

Поэтому, по мнению А.М. Прихожан, причинами беспокойства могут быть: семейное воспитание, успехи в учебе, отношения с учителем, а внутриличностный источник: внутренний конфликт, эмоциональный опыт [25, с. 304].

Прослеживается связь между тревожностью и всевозможными расстройствами во взаимоотношениях взрослого и ребенка. Это может быть чрезмерная опека и гипоопека, завышенные ожидания и требования, которым ребенок не может соответствовать, либо полное попустительство.

Большое количество литературных источников (К. Изард, Д. Берне, Ф. Перлз и др.), показывают, что переживание разговора между ребенком и раздраженным взрослым приводит к глубинной тревожности [14].

Когда воспитание основано на завышенных требованиях к ребенку, которые подавляют его силы или затрудняют их удовлетворение, беспокойство может быть вызвано чувством страха, что он не справится или сделает это неправильно. Кроме того, тревожность часто порождается чувством страха отклониться от норм и правил, за которым следует наказание и порицание взрослых.

В сравнении с эмоционально благополучными сверстниками, тревожные дети в значительной степени чувствуют себя менее уверенно. Непредсказуемость родительского поведения, создающая ощущение нестабильности, характерна для семей с беспокойными детьми.

Также отмечено, тревожные дети, независимо от полученных оценок, чаще всего ими остаются недовольными. Учащиеся дети начальной школы называют следующие причины неудовлетворенности оценками: «несправедливость» учителя, «случайность» хорошей оценки. Основными причинами являются понимание оценки как критерия отношения учителя и ожидаемое отношение родителей к этой оценке. Позиция школьника, в которой отметка является выражением отношения педагога, закрепляется на достаточно длительный период времени.

В отношении родителей дети ожидают наказаний, разочарования, выговоров, равнодушия.

Все это указывает на значимость успеваемости как фактора, который косвенно влияет на поддержание и усиление тревоги.

Прослеживается тесная связь успеваемости и взаимоотношений школьника с педагогами. Неблагоприятное отношение учителей к детям, конфликты, бестактное поведение и грубость считаются одной из основных причин беспокойства.

Прослеживается так же чувство тревожности у детей младшего школьного возраста по отношению к сотрудникам администрации. Зачастую детям говорят: «Пойдешь к директору!». По этой причине у детей складывается впечатление, что директором школы пугают не без причины, наверно, он и вправду несет угрозу. Директор или завуч в представлении ребенка является человеком, который имеет только лишь одну функцию – наказывать хулиганов, провинившихся детей, не соблюдающих учебную дисциплину.

В этом случае, детям, испытывающим тревогу в ситуации взаимодействия с работником администрации, следует донести, что перед директором школы не стоит задачи как-то вредить ученикам или усложнять им жизнь. Все с точностью до наоборот. Директор и завуч заинтересованы в том, чтобы все хорошо учились, чтобы ни у кого не было проблем, чтобы в итоге все получили хорошее образование и стали успешными людьми.

Внутренний конфликт, связанный с отношением к себе, самооценкой, выделяется как важнейший источник тревожности. Комплекс острых эмоциональных переживаний, вызванный конфликтом самооценки, означает интенсивное стремление к успеху с целью поддержания высокого уровня притязаний и низкого представления о собственных способностях, что вызывает постоянные сомнения в действиях и невозможность правильно оценить его.

Тревога может возникнуть и в объективно благополучной ситуации, из-за каких-то личных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Школьники, которые учатся хорошо, и даже отлично, испытывают тревожность, связанную с самооценкой. Видимое благополучие достигается ими довольно непросто, и может привести к срывам, в особенности, когда деятельность усложняется. У этих школьников наблюдаются психосоматические и невротоподобные расстройства, выраженные вегетативные реакции. Конфликт самооценки в таких случаях содержит противоречия между достаточно сильной незащищенностью и высоким уровнем требований. Добившись успеха, ученик не может его оценить, в результате чего возникает чувство неудовлетворенности, напряжения, что может вызвать снижение работоспособности, снижение внимания и повышение утомляемости [21].

Связь между тревожностью и особенностями отношения к себе в 1-м и 2-м классе (от 6 до 7 лет) не прослеживается, а в 3-м классе она встречается только у девочек.

Таким образом, тревога у младших школьников может быть вызвано внешними конфликтами, возникающими в результате взаимодействия со значимыми взрослыми, а также внутренними конфликтами внутри ребенка. Тревожные дети живут в постоянном напряжении, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачей, даже в ситуациях, не представляющих для них угрозы. В большинстве случаев они отказываются от деятельности, в которой могут возникнуть определенные трудности. В этот период тревога

представляет собой следствие неблагоприятных взаимоотношений с близкими взрослыми [21; 23].

Выводы по главе 1

Анализ литературных источников по теме исследования позволил установить, что эмоциональная сфера младших школьников обладает целым рядом особенностей: склонностью ребенка бурно реагировать на те факты и явления, которые, так или иначе, его задевают; реакцией сдерживания негативных эмоций; постепенным ростом способности к эмпатии; активным реагированием ребенка на крупные и яркие объекты; активным формированием морально-этических чувств; непредсказуемостью эмоционального и поведенческого реагирования ребенка на одни и те же ситуации; довольно высокой эмоциональной лабильностью.

Все эти особенности обуславливают предрасположенность ребенка младшего школьного возраста к переживанию широкого спектра эмоциональных состояний, а также подверженностью тревожности и страхам.

Если обобщить определения, данные в психологической литературе, страх – это негативное эмоциональное состояние, которое проявляется, когда субъект получает информацию о возможной угрозе его благополучию в жизни, о реальной или воображаемой опасности. Однако страх нельзя приравнять к тревоге. Тревога связана с надеждами и неуверенностью, чувством беспомощности. Эта характеристика указывает не столько на составные части рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины.

Начало обучения в школе является переломным этапом для физического и умственного развития ребенка, поэтому младший школьный возраст считается уязвимым в плане происхождения тревоги. Но в этом возрасте тревожность не является устойчивой чертой характера и относительно обратима профилактическими мерами.

Выяснилось, что тревога в школьном возрасте связана с возникновением ситуации постоянной оценки, которая влияет не только на

оценку навыков и способностей, но и на человека как личность. Эффективность адаптации к новым условиям, успешность тренировок, а также особенности взаимоотношений со сверстниками зависят от степени проявления тревожности.

Таким образом, причинами появления школьной тревожности у первоклассников могут послужить следующее:

- внутриличностные конфликты;
- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и/или школой, сверстниками.

Значимые взрослые подготавливают ребенка к жизни, являются его первыми и самыми глубокими источниками социальных идеалов, закладывают основы гражданского поведения. Для младшего школьника характерно построение близких отношений с взрослыми, они для ребенка являются авторитетом. Дети 6-9 лет готовы подчиняться взрослым, прислушиваться к их мнению.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРЕВОГИ ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методическое обеспечение исследования

В процессе анализа литературных источников по теме исследования было выяснено, что наиболее типичными нарушениями в эмоциональной сфере младших школьников являются тревожность и страхи. При этом страхи следует рассматривать в качестве проявления высшего уровня тревожности, имеющего определенную направленность. Например, ребенок может испытывать небольшое волнение в ситуации ответа у доски во время занятия, или среднюю степень тревожности, которая переживается гораздо сильнее, чем волнение, или же страх перед ответом у доски, который препятствует нормальному участию ребенка в образовательном процессе.

В этой связи предметом эмпирического исследования послужили именно эти проявления нарушений в эмоциональной сфере детей младшего школьного возраста.

Анализ стандартизованного диагностического инструментария, предназначенного для исследования тревоги и страха младших школьников, позволил отобрать три валидных, надежных методики, которые отличаются высокой информативностью, соответствуют цели исследования, возрасту испытуемых, отвечают требованиям рациональности, необходимости и достаточности.

В число используемых методик вошли:

- «Шкала явной тревожности» (СМАС), детский вариант (А.М. Прихожан);
- методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан);
- методика «Многомерная оценка детской тревожности» (Е.Е. Ромицына);
- авторская анкета «Уровень страха», составленная автором данного исследования.

Кратко охарактеризуем подобранный диагностический инструментарий.

Шкала явной тревожности для детей (СМАС) предназначена для выявления тревожности у детей в возрасте от 8 до 12 лет. Исследование с использованием этой методики проводилось в группах с соблюдением стандартных правил группового обследования. Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Подробное описание методики «Шкала явной тревожности» (СМАС), детский вариант (А.М. Прихожан) представлено в Приложении А.

К методикам проективного типа относится методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан. Она предназначена для детей от 6 до 9 лет. Экспериментальный материал: 2 набора по 12 рисунков размером 18/13 см в каждом. Комплект «А» – для девочек, комплект «Б» – для мальчиков. По инструкции оцениваются ответы ребенка на 10 рисунков. Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на рисунке 6 – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

Подробное описание методики диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан) представлено в Приложении Б.

Опросник МОДТ Е.Е. Ромицыной состоит из 100 вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет». Подсчет результатов производится по ключу. Методика представляет 10 шкал, оценивающий уровень тревоги.

Подробное описание методики «Многомерная оценка детской тревожности» (Е.Е. Ромицына) представлено в Приложении В.

Анкета «Уровень тревожности» позволяет оценить уровень переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни, а именно в условиях взаимодействия ребенка с такими значимыми

взрослыми как педагог, работники администрации школы (директор, завуч) и родители. Методика достаточно проста в проведении и обработке.

Анкетирование проводится в классе из 24 человек. Перед началом работы дается общая инструкция. Перед детьми представляются 9 различных ситуаций, которые предполагают взаимодействие с педагогическим работником, директором или родителем. Например, такие ситуации как «ответ у доски» или «опоздание на урок» будут символизировать уровень тревожности в ситуации взаимодействия с преподавателем, а ситуации «вызов к директору» будет напрямую говорить нам о проявлении тревожности в ситуации взаимодействия с администрацией школы и так далее.

Каждую ситуацию ребенок должен оценить по 3-балльной шкале уровня тревожности, где 1 – не волнует, 2 – слабо волнует, 3 – очень волнует.

Далее ответы детей суммируются по каждой ситуации из списка и переводятся в проценты, показывающие уровни страха от низкого до высокого. Затем, вычисляется общий процент уровня тревожности по отношению к преподавателю, администрации и родителям и округляется до целого числа.

В исследовании приняли участие 50 учащихся младших классов (2 «А», 2 «Б» классы) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № XXX» г. Красноярск. Выбор параллели второклассников обусловлен следующими факторами:

– минимальная, в сравнении с учащимися третьих и четвертых классов, учебная нагрузка, что обеспечивает достаточное количество времени для участия в диагностических процедурах (первоклассники были исключены из обследования в виду того, что на момент проведения данного исследования они проходили обследование, направленное на оценку итоговых показателей их адаптации к школе);

– максимальное сходство социально-демографических характеристик учащихся в этой параллели и относительно равномерное распределение по уровням академической успешности;

– отсутствие в этой параллели учащихся, состоящих на внутришкольном учете по направлениям СОП и ОВЗ.

От родителей школьников было получено разрешение на проведение исследования.

2.2 Анализ результатов исследования

Рассмотрение результатов исследования начнем с тех данных, которые были получены при помощи методики «Шкала явной тревожности» А.М. Прихожан.

Распределение респондентов по уровням тревожности показано на рисунке 1.

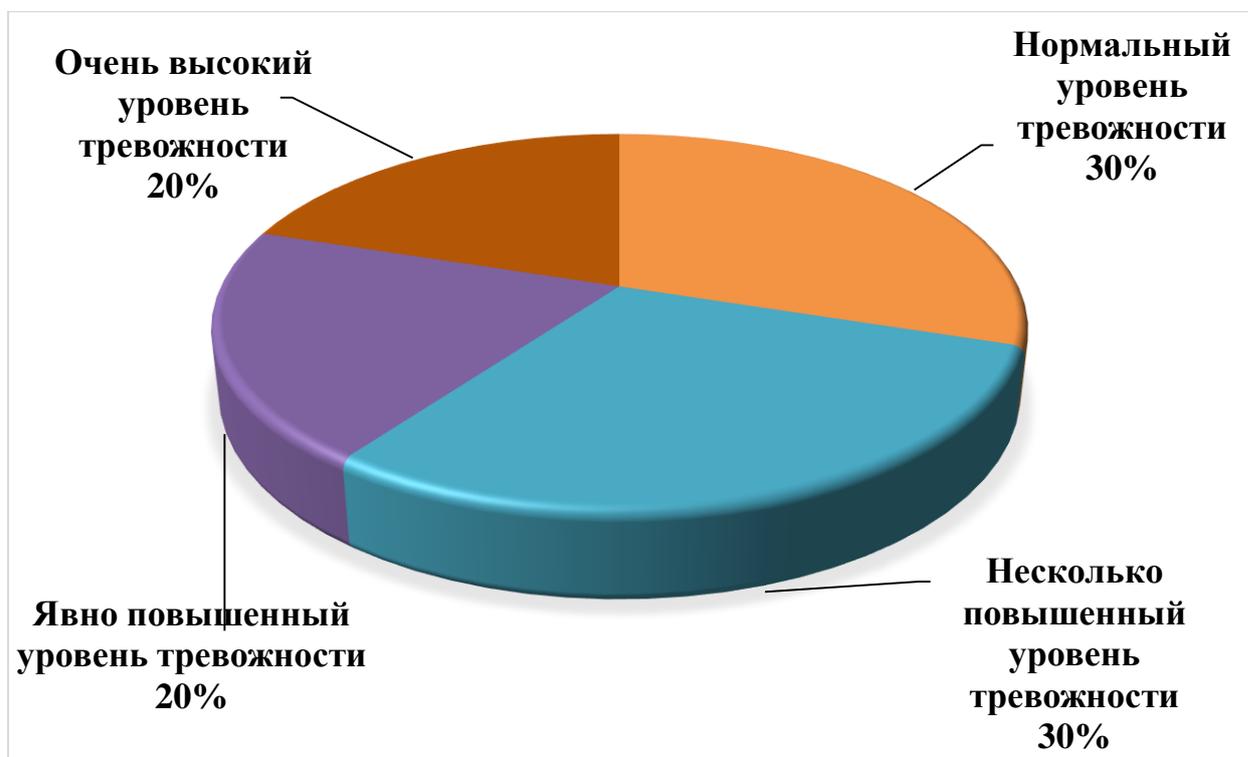


Рисунок 1. Распределение респондентов по уровням тревожности (по данным методики «Шкала явной тревожности» А.М. Прихожан)

Как видно из рисунка 1, 30% детей, принявших участие в исследовании, обладают нормальным уровнем тревожности, не препятствующим нормальной жизнедеятельности детей. При нормальном уровне тревожности она выполняет стимулирующую функцию.

Такая же доля детей (30%) продемонстрировала несколько повышенный уровень тревожности, который чаще всего выполняет защитную функцию, поддается корректировке и в большинстве случаев не препятствует осуществлению ребенком различных видов деятельности.

Явно повышенная тревожность свойственна 20% участников нашего исследования. Такой уровень тревожности затрудняет коммуникацию детей с другими людьми и осуществление ими тех видов деятельности, в которых эта тревожность проявляется.

20% детей – обладатели очень высокого уровня тревожности. Таким детям свойственно испытывать постоянное беспокойство в самых разных ситуациях, переживать страхи, имеющие различное происхождение и направленность на различные объекты. Очень высокий уровень тревожности препятствует нормальной жизнедеятельности ребенка, создает угрозу его психологическому благополучию.

На рисунке 2 представлены результаты диагностики с применением методики «Диагностика школьной тревожности».

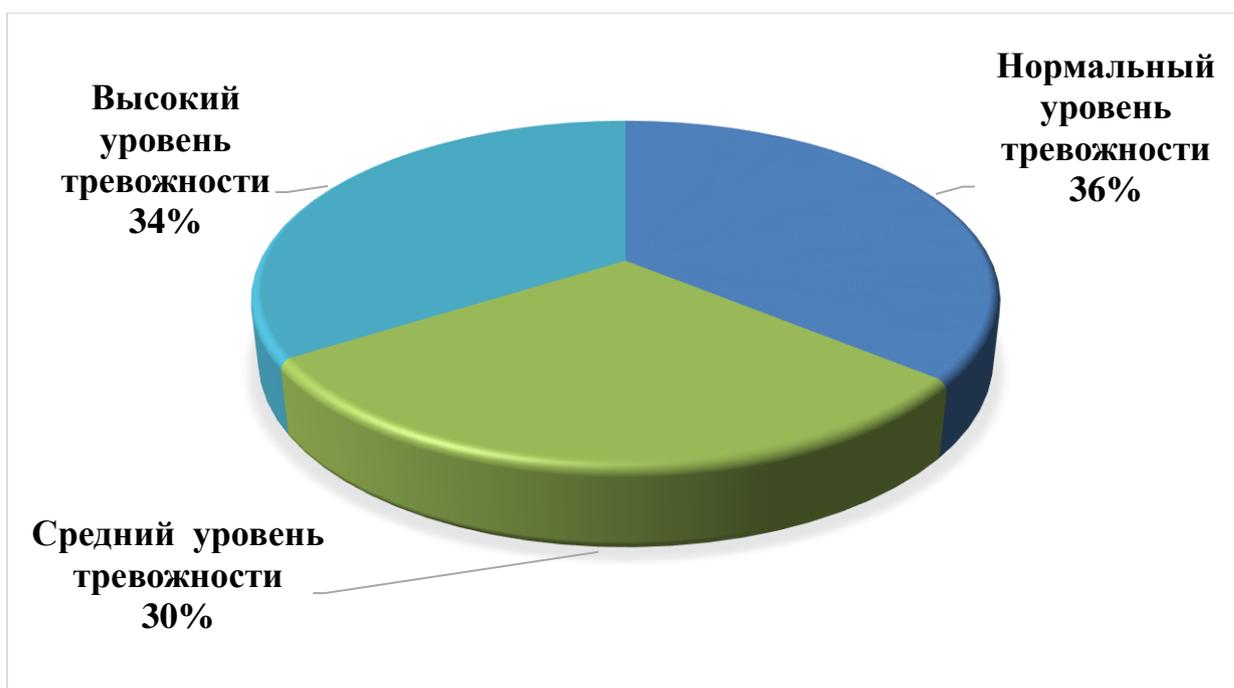


Рисунок 2. Распределение респондентов по уровням тревожности (по данным методики «Диагностика школьной тревожности» А.М. Прихожан)

В данном случае можно наблюдать примерно равное распределение испытуемых по трем уровням школьной тревожности.

Данные по этой методике соотносятся с данными по шкале явной тревожности, не противоречат им. Из этого можно сделать вывод о том, что участникам исследования, продемонстрировавшим высокие показатели тревожности, свойственно испытывать сильное эмоциональное напряжение и страхи именно по поводу ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием в школьной среде и учебной деятельностью.

Рассмотрим результаты методики «Многомерная оценка детской тревожности» Е.Е. Ромицыной, кратко представленные в Таблице 1.

Результаты диагностики по методике «Многомерная оценка детской тревожности» Е.Е. Ромицыной

№	Шкалы\ Уровень тревожности	Нормальный	Низкий	Повышенный	Очень высокий
	Общая тревожность (%)				
	Тревога во взаимоотношениях со сверстниками (%)				
	Тревога в связи с оценкой окружающих				
	Тревога во взаимоотношениях с учителями (%)				
	Тревога во взаимоотношениях с родителями (%)				
	Тревога, связанная с успешностью в обучении (%)				
	Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения (%)				
	Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний (%)				
	Снижение психической активности, связанное с тревогой (%)				

Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой (%)				
---	--	--	--	--

Таким образом, для значительной части второклассников, участвовавших в исследовании, характерны общее благополучное эмоциональное состояние, уверенность в себе, адекватная оценка ситуаций, вызывающих трудности, ровное и спокойное эмоциональное состояние в ситуациях межличностного взаимодействия со сверстниками и значимыми взрослыми.

Тем не менее, мы видим по шкале «Общая тревожность», 34% детей имеют повышенный уровень тревожности, а 4% очень высокий уровень, это значит, что у данных детей самооценка имеет тенденцию к недостаточности, они не всегда уверены в себе, тревожно оценивают перспективы в особо значимых для них ситуациях, испытывают страхи в различных ситуациях.

По шкале «Тревога во взаимоотношениях со сверстниками» у 34% повышенный уровень тревожности и 8% очень высокий, это значит, что эти дети с трудом налаживают взаимодействие со сверстниками.

Применительно к взаимоотношениям с учителем, повышенный уровень тревожности зафиксирован у 38%, а у 10% очень высокий уровень тревожности. Это означает, что у данной группы детей нет эмоционального контакта с учителем, вероятно, имеет место конфликтная ситуация, вызывающая у ребенка состояние тревоги.

По шкале «Тревога в отношениях с родителями» у 30% повышенный уровень тревожности во взаимоотношениях с родителями и у 8% детей высокий уровень тревожности по данной шкале. Это значит, что общий эмоциональный фон отношений со взрослыми дома отличается неустойчивостью, ребенок напряжен и тревожен во взаимоотношениях с

одним из родителей, вероятно имеют место разногласия и низкая сплоченность среди членов семьи.

Повышенный уровень тревожности по шкале «Тревога, связанная с успеваемостью» у 36% детей и у 4% высокий уровень тревожности, это значит, что психологический фон, позволяющий ребенку добиться высоких результатов, оценивается им как неблагоприятный.

Перейдем к результатам анкетирования. На рисунке 3 представлены результаты диагностики с применением авторской анкеты «Уровень тревожности».

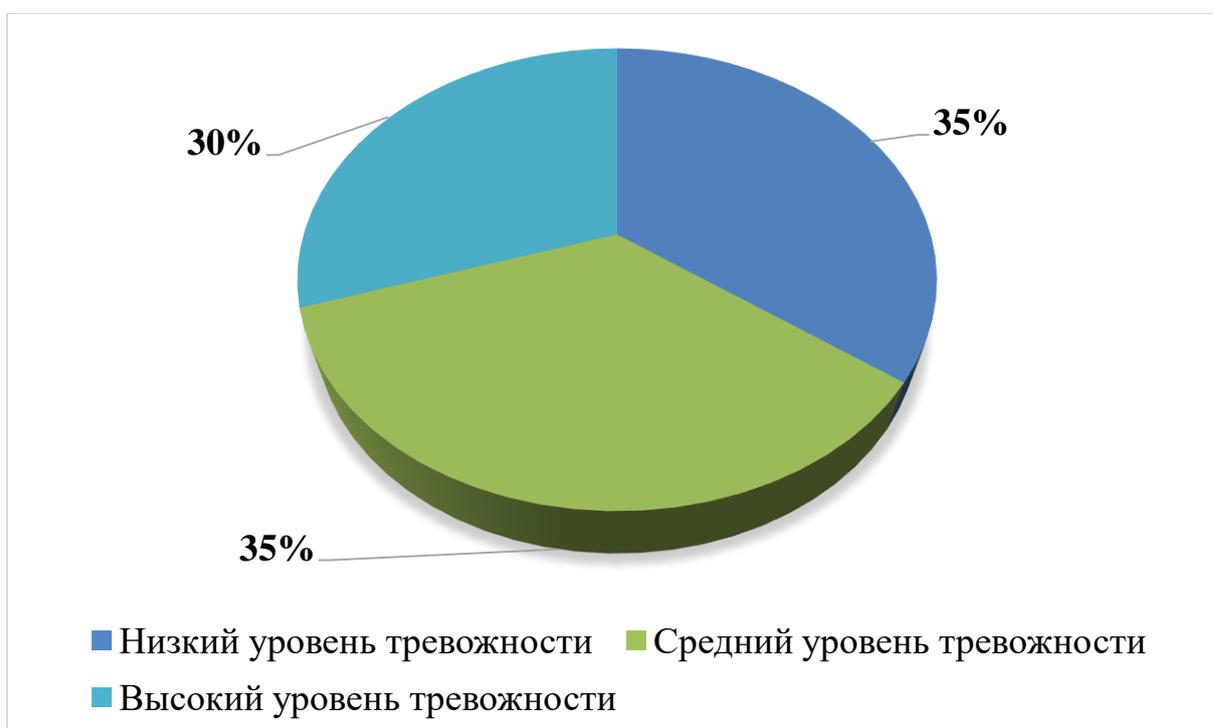


Рисунок 3. Распределение респондентов по уровням страха в ситуации взаимодействия с родителями (по данным авторской анкеты «Уровень тревожности»)

На рисунке 3 мы можем наблюдать примерно равное распределение испытуемых по трем уровням школьной тревожности:

– 35% детей имеют низкий уровень тревоги в ситуации взаимодействия с родителями;

– ровно такая же доля детей (35 %) продемонстрировали средний уровень тревожности;

– 30% детей испытывают повышенный уровень тревоги в тех ситуациях, когда родителей вызывают в школу и когда ждут их с родительского собрания. Такие дети переживают тревогу во время просьбы помочь с домашним заданием, ожидают наказания, недовольного разочарования, выговоров, равнодушия. Несомненно, высокий уровень тревожности по отношению к родителям создает угрозу психологическому благополучию ребенка.

На рисунке 4 представлены результаты диагностики по методике «Уровень тревожности», показывающие распределение респондентов по уровням тревожности в ситуации взаимодействия с педагогами.



Рисунок 4. Распределение респондентов по уровням страха в ситуации взаимодействия с педагогами (по данным авторской анкеты «Уровень тревожности»)

В этом случае преобладающая часть (41 %) имеет высокий уровень тревожности в ситуации взаимодействия с педагогами, который чаще всего поддается корректировке и в большинстве случаев не препятствует осуществлению ребенком различных видов деятельности.

Так же на рисунке видно, что часть детей (33 %), принявших участие в исследовании, обладают низким уровнем тревожности, не препятствующим нормальной жизнедеятельности детей.

26 % детей продемонстрировала средний уровень тревоги по отношению к педагогическому работнику. Обладатели высокого уровня тревожности нередко испытывают постоянное беспокойство в ситуациях взаимодействия с педагогом, тревожатся, когда их вызывают к доске и когда опаздывают на урок.

Рассмотрим следующий рисунок 5, показывающий результат обработки авторской анкеты «Уровень тревожности».



Рисунок 5. Распределение респондентов по уровням страха в ситуации взаимодействия с администрацией школы (по данным авторской анкеты «Уровень тревожности»)

Можно увидеть, что большая часть детей (51 %) продемонстрировала высокий уровень тревоги по отношению к работнику администрации образовательного учреждения. Обладатели такого уровня переживают тревогу, когда они вступают в контакт с директором.

30 % детей продемонстрировала средний уровень тревожности. Такой уровень тревоги затрудняет коммуникацию детей с другими людьми и осуществление ими тех видов деятельности, в которых эта тревожность проявляется.

Дети с низким уровнем тревожности (12 %) вовсе не переживают тревогу в ситуациях взаимодействия с директором или завучем.

Таким образом, в результате исследования обнаружено, что среди участников исследования выделяются достаточно многочисленные группы детей с повышенным и высоким уровнями тревожности, для которых необходима разработка рекомендаций и реализация коррекционных программ, направленных на снижение уровня тревожности.

2.3 Разработка рекомендаций по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста

Рекомендации по снижению тревожности детьми младшего школьного возраста нужны для того, чтобы помочь избежать дезадаптации, чтобы в дальнейшем не было осложнений не только со здоровьем, но и школьной успешностью ребенка.

Рекомендации для родителей по снижению тревожности младших школьников представлены в Приложении Г.

Рекомендации для педагогических работников по снижению тревожности младших школьников представлены в Приложении Д.

Выводы по главе 2

В результате проведенного исследования было определено, что уровень тревожности у большинства детей младшего школьного возраста, принявших участие в исследовании, находится на нормальном уровне.

Также было выявлено в результате диагностики, что при взаимодействии с педагогами большое количество детей испытывает высокий уровень тревоги. По отношению к родителям преобладающая часть детей испытывает средний и низкий уровень тревожности. В учебной деятельности наибольшую тревогу вызывают ситуации, связанные с успешностью обучения, проверки знаний и самовыражения.

Так же выяснилось, что более половины детей испытывает тревогу высокого уровня в ситуациях взаимодействия с представителями администрации школы.

Пользуясь полученными результатами, а также на основе индивидуальных бесед, сделаны выводы, что высокий уровень тревожности вызван:

1. Плохой подготовкой к урокам;
2. Боязнью выразить свои возможности, так как дети считают, что они будут оценены хуже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень знаний и творчества;
3. Заниженной самооценкой;
4. Предъявлением со стороны учителя высоких требований;
5. Высокими требованиями родителей;
6. Недостаточным вниманием и поддержкой родителей;
7. Не замечанием учителей и родителями успехов ребенка;
8. Учебной перегрузкой;
9. Неблагополучными отношениями с педагогами;
10. Заменой одноклассников

Часть детей с приходом в школу имеют средний и высокий уровень тревожности, в следствие чего становятся замкнутыми, застенчивыми и очень ранимыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка, с изменением окружающей обстановки, что является непривычным для младшего школьника.

Необходима разработка методических рекомендаций для родителей и педагогических работников, предполагающая несколько взаимосвязанных направлений: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выполнения работы являлось исследование тревожности детей младшего школьного возраста в учебной деятельности и в ситуациях взаимодействия со значимыми взрослыми.

Анализ литературных источников по теме исследования помог углубленному изучению понятий страха и тревоги. Было выявлено, что страх и тревогу нельзя обобщать, в современной психологии принято разграничивать эти два понятия.

Страх имеет конкретный источник опасности, оцениваемый как угроза в настоящее время, «здесь и сейчас». Чаще всего угроза представляет собой какой-либо материальный предмет. Включается защитная функция организма, направленная на устранение этой самой угрозы.

Тревога же – это некое предчувствие опасности, источник которой не определен человеком, она может быть неадекватной, несоизмеримой с реальностью, иррациональной. В некотором смысле тревога предупреждает возникновение угрозы. Тревога может быть неадекватной, несоизмеримой с реальностью, иррациональной.

Также, в ходе теоретического исследования мы узнали, что человек может переживать 3 вида страхов или фобий:

Люди с простыми фобиями испытывают смертельный страх перед определенным предметом, местом или ситуацией. Социальные фобии – это когда люди избегают ситуаций, где много народу, например, вечеринок, потому что они боятся что-либо сделать, чтобы себя не скомпрометировать. А страдающие агорафобией являются жертвой сложного феномена, основанного на страхе перед незнакомыми местами. В моей дипломной работе представлены следующие виды фобий.

Понятие тревожности в современной психологии рассматривается как психическое свойство, индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги.

Фрейд выделил 3 основных вида тревоги:

- 1) объективную (реальный страх), вызванную прямой внешней опасностью;
- 2) невротическую, связанную с не известной ранее угрозой;
- 3) моральную или «тревожность совести», которая возникает вследствие восприятия опасности, идущей от «Сверх-Я». Она выражается в чувствах вины или стыда за те действия, которые осуждаются со стороны «Сверх-Я».

Эмоциональная сфера младших школьников обладает целым рядом особенностей: склонностью ребенка бурно реагировать на те факты и явления, которые, так или иначе, его задевают; реакцией сдерживания негативных эмоций; постепенным ростом способности к эмпатии; активным реагированием ребенка на крупные и яркие объекты; активным формированием морально-этических чувств; непредсказуемостью эмоционального и поведенческого реагирования ребенка на одни и те же ситуации; довольно высокой эмоциональной лабильностью.

Все эти особенности обуславливают предрасположенность ребенка младшего школьного возраста к переживанию широкого спектра эмоциональных состояний, а так же подверженностью к тревожности и страхам.

Многие дети с приходом в школу становятся беспокойными, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны, главным образом, с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни.

Проведенное нами на выборке учащихся вторых классов средней общеобразовательной школы исследование подтвердило сведения, почерпнутые из психолого-педагогической литературы. Действительно, дети младшего школьного возраста испытывают неоднородный уровень тревожности по отношению к значимым взрослым: большая доля детей испытывает средний и низкий уровень тревожности к педагогу, а к

родителям – средний и высокий уровень тревожности к родителям. В учебной деятельности наибольшую тревогу вызывают ситуации, связанные с успешностью обучения, проверки знаний и самовыражения.

При проведении исследования было замечено, что при среднем и низком уровне тревоги перед учителями, наибольшую тревогу у детей вызывают представители администрации школы.

Также выяснилось, что те дети, которые обладают высоким уровнем тревожности, как правило, демонстрируют высокую тревожность в ситуациях взаимодействия со значимыми взрослыми.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена, все поставленные задачи решены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов. М.: Академический Проект, 2010. 672 с.
2. Астапов В.М. Тревога и тревожность: хрестоматия. СПб.: Питер, 2001. 296 с.
3. Баринов Д.Н. Страх как социальный феномен // Гуманитарный научный вестник. 2019. № 2. С. 39–48.
4. Баркер А. Как решить любую проблему. М.: Претекст, 2014. 320 с.
5. Белов В.Г. Психологические особенности тревожности у учащихся младших классов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 10. С. 36–41.
6. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. М.: Образовательный центр «Пед. Поиск», 1997. 112 с.
7. Быданов Н.М. Феномены страха и тревоги в психоанализе З. Фрейда и Ж. Лакана // Пироговские чтения: материалы XXVI научной конференции студентов и молодых исследователей (Нижний Новгород). 2020. С. 140–143.
8. Гуляихин В.Н., Тельнова Н.А. Страх и его социальные функции // Философия социальных коммуникаций. 2010. №1 (10). С. 49–56.
9. Гуров В.А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. № 4 (82). С. 56–60.
10. Егоров А.П. Психология страха // Традиции и инновации в современной психологии и педагогике: сборник статей Международной научно-практической конференции (Уфа). 2019. С. 64–66.
11. Ефимов И.О. О вреде и пользе компьютера и телевизора. М.: Дошкольная педагогика, 2010. № 5. С. 34–38.

12. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А.И. Захаров. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.
13. Зеньковский В.В. Психология детства. Екатеринбург: Деловая книга, 1995. 346 с.
14. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард; под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. СПб.: Питер, 2017. 464 с.
15. Колпакова А.С. Детские страхи и их причины у детей младшего школьного возраста / А.С. Колпакова, Е.В. Пронина // Альманах современной науки и образования. 2014. № 4 (83). С. 83–85.
16. Корепанова Е.В., Пучкова Ю.В. Основные аспекты исследования проблемы тревоги и тревожности в психологии // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции (Пенза). 2020. С. 224–226.
17. Кочубей Б., Новикова Е. Снимем маску тревоги // Семья и школа. 2014. № 11. С. 33–36.
18. Лакан Ж. Семинары. Книга 10. Тревога. М.: Логос, 2010. 424 с.
19. Лалакина Н.В., Лосева А.А. Психология страха: теоретический аспект // Проблемы и перспективы развития образования: сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) (Орехово-Зуево). 2018. С. 82–86.
20. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 2012. 343 с.
21. Малахова, А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей / А.Н. Малахова. СПб.: Детство-Пресс, 2016. 208 с.
22. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых // Электронная библиотека КООВ.RU. [Электронный ресурс]. URL: http://www.koob.ru/malkina/behavioral_victim (Дата обращения: 15.11.2020)
23. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова // Электронная научная педагогическая библиотека

МГППУ. [Электронный ресурс]. URL: [http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode-001.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/ode/ode-001.htm#$p1) (Дата обращения: 23.03.2021)

24. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М.В. Осорина. СПб.: Прайи-Еврознак, 2016. 304 с.

25. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. 304 с.

26. Пролат Е.Н. Значимый взрослый и его роль в психологической поддержке ребенка // Результаты современных научных исследований и разработок: сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2017. С. 217–219.

27. Пухарева Д.В. Особенности отношения младших школьников, подростков и юношей к значимым взрослым // Психология, эргономика и акмеология: современные тенденции развития и перспективные методы исследования. сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. НОО «Профессиональная наука». 2017. С. 71–93.

28. Ромицына, Е. Е. Сравнительный анализ тестов тревожности / Е. Е. Ромицына // Сибирский психологический журнал. Томск, 2004. № 20. С. 120–128.

29. Ремизова А.В. Тревога и страх как иррациональные установки: рационально-бихевиористский подход // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та. 2003. С. 110–113.

30. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность как психологические феномены // Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие взглядов: материалы V Ежегодной Всероссийской научно-практической конференции 8-9 февраля 2003 года). СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та. 2003. С. 126–128.

31. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности/Д.И. Фельдштейн. М.: Издательство Флинта, 2014. 487с.
32. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх // Тревога и тревожность: Хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. С. 18–23.
33. Фрейд, З. «Я» и «Оно» / З. Фрейд. – 9-е изд., стереотип. М.: Эксмо, 2018. 224 с.
34. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2019. 528 с.
35. Халикова Н.Н. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов. 2017. С. 72–78.
36. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. 3-е изд., испр. СПб.: Питер, 2016. 608 с.
37. Шабакеев Г.К. Страх перед экзаменами у студентов вуза как психологический феномен // Психология и современный мир: материалы Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2019. С. 151–157.
38. Щурова Е.Ю. Психологический анализ страхов у младших школьников / Е.Ю. Щурова // Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 349–352.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления тревожности, как относительно устойчивого образования, у детей 8-12 лет. Шкала была разработана американскими психологами А. Castaneda, В. R. McCandless,

D.S. Palermo в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (Manifest Anxiety Scale) Д.Тейлор (. J.A. Taylor, 1953), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен одиннадцатью пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М. Прихожан. По данным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

Исследование с применением этой методики может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом, если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен. Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Методика диагностики школьной тревожности (младший школьный возраст) А.М. Прихожан относится к числу методик проективного типа. Она была разработана нами на основе методики Е. Амен (Amen E. W., Renison N., 1954) в 1980-1982 гг. Следует отметить, что Е. Амен – автор многочисленных исследований детских страхов, поэтому разработанная им методика относится к числу проективных методик, наилучшим образом отвечающих целям выявления детских страхов.

Методика предназначена для детей в возрасте 6-9 лет. Экспериментальный материал: 2 набора по 12 рисунков размером 18 /13 см в каждом. Набор «А» предназначен для девочек, набор «Б» - для мальчиков.

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед некоторыми рисунками даются дополнительные инструкции. Выполнение задания по картинке «1» рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил. Затем последовательно предъявляются картинки 2-12. Перед предъявлением каждой повторяется вопрос: какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо? Перед картинками 2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей детей и рассказывать о нем. Все ответы детей фиксируются.

Оцениванию подлежат ответные реакции ребенка на 10 рисунков (2-11). Рисунок 1 тренировочный. Рисунок 12 выполняет «буферную» функцию и предназначен для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем, следует обратить внимание на редкие случаи (по нашим данным, не более 5-7%), когда ребенок на 12 карточку дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны рассматриваться отдельно. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим

настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на рисунке 6 – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

Опросник МОДТ Е.Е. Ромицыной состоит из 100 вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет». Подсчет результатов производится по ключу, по 10 шкалам. Итоговый балл по любой шкале - всегда есть сумма десяти чисел, каждое из которых равно единице или нулю. Следовательно, минимальное значение любого показателя - ноль, а максимальное - десять. Это дает возможность при интерпретации результатов иметь в виду и абсолютные значения «сырых» баллов. Далее «сырые» баллы соотносятся с интервалами, определенными при помощи стандартных z-оценок. Данная процедура позволяет обозначить степень выраженности каждого из 10 измеряемых проявлений тревожности у детей и подростков в зависимости от пола и возраста испытуемых. Таким образом, окончательный результат по каждой шкале приводится в соответствии со следующими категориями:

- «отсутствие тревоги или слабая ее выраженность» (от -2,5 до -1 z-баллов);
- «нормативный уровень тревожности, способствующий оптимальной адаптации индивида» (от -1 до +1 z-баллов);
- «повышенный уровень тревожности индивида, дестабилизирующий психоэмоциональное состояние в определенных ситуациях; субклинический уровень» (от +1 до +2 z-баллов);
- «крайне высокий уровень тревожности, носящей генерализованный характер и дезорганизующей деятельностью ребенка вплоть до клинических проявлений» (от +2 до +3 z-баллов).

Шкалы:

1. Общая тревожность;
2. Тревога во взаимоотношениях со сверстниками;
3. Тревога в связи с оценкой окружающих;
4. Тревога во взаимоотношениях с учителями;
5. Тревога во взаимоотношениях с родителями;
6. Тревога, связанная с успешностью в обучении;

7. Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения;
8. Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний;
9. Снижение психической активности, связанное с тревогой;
10. Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой.

Рекомендации для родителей по снижению тревожности детей младшего
школьного возраста

1. Уделяйте больше времени своему ребенку, разговаривайте с ним, общайтесь, интересуйтесь его школьными делами, не только успехами, но и неудачами;
2. Не нужно сравнивать ребенка с его сверстниками, каждый ребенок индивидуален, если у ребенка нет умений в одной области, значит он успешен в другой, нужно помочь ему найти такую область;
3. Будьте честны с ребенком и также доверяйте ему, ведь связь доверия очень важна;
4. Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть;
5. Не требуйте от ребенка того, что ему не под силу выполнить, это только усугубит ситуацию;
6. Не ругайте ребенка за плохие отметки, ведь от этого не зависит его дальнейшая жизнь;
7. Если ребенок просит помощи с выполнением домашнего задания – помогайте ему, но не делайте его работу за него;
8. Не навязывайте ребенку свои предпочтения, дайте ему право собственного выбора.

Как строить общение с тревожным ребенком.

1. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок

приобретает привычку осторожно и незаметно выскользывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

2. Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

3. Полезно снизить количество замечаний.

4. Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»). Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

5. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая;
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то;
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
5. Смущается чаще других;
6. Часто говорит о напряженных ситуациях;

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны;
9. Руки у него обычно холодные и влажные;
10. У него нередко бывает расстройство стула;
11. Сильно потеет, когда волнуется;
12. Не обладает хорошим аппетитом;
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом;
14. Пуглив, многое вызывает у него страх;
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается;
16. Часто не может сдержать слезы;
17. Плохо переносит ожидание;
18. Не любит браться за новое дело;
19. Не уверен в себе, в своих силах;
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Рекомендации для родителей первоклассников:

1. Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится – у него может что-то не сразу получаться.
4. Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
6. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.
7. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
8. У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.

Рекомендации для педагогических работников по снижению тревожности
детей младшего школьного возраста

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия.

Оно выражается в:

- волнении;
- повышенном беспокойстве в учебных ситуациях;
- общении в классе;
- в ожидании плохого отношения к себе;
- отрицательной оценки со стороны окружающих.

Тревожность может проявиться в поведении самыми разными способами:

- пассивность на уроках;
- скованность при ответах;
- смущение при малейшем замечании со стороны учителя;
- на перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие;
- постоянно чувствует собственную неполноценность;
- не уверен в правильности своего поведения;
- агрессивности;
- очень раним, мнителен, повышенно чувствителен;
- увлечениях, которые разъединяют ребёнка с окружающим миром;
- в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть.

Важно отметить, что определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активного, деятельного школьника, поэтому чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой.

Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Но когда тревожность начинает превышать так называемую «критическую точку», переживания ребенка начинают оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

В данном случае у наблюдаемых школьников тревожность превышает оптимальный уровень.

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что:

- ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Так в случае реальной учебной неуспеваемости работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков учения и общения, которые позволяют преодолеть эту неуспешность;

- ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Необходимо обеспечить ученику возможность достижения успеха в значимой для него области. Ощущение успеха – лучшее лекарство от повышенной тревожности;

- кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами;

- если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

С высокой тревожностью тесно связана низкая самооценка, иначе говоря, тревожность возрастает тогда, когда индивид ощущает свою неадекватность или неэффективность в повседневной жизни.

Повышение самооценки

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу.

– обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка;

– сравнивать результаты работы только с его собственными, а не с чужими;

– создавать на уроках и во второй половине дня ситуации успех;

– желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в классе можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.