

Изучение школьной тревожности у учащихся 4 класса при переходе в среднее звено

Выполнила:
Сулимова А.М.



Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Проблема школьной тревожности как индикатора эмоционального стресса учащихся, накладывает отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности, а также дальнейшую жизнь.





Цель: выяснить, появляется ли тревожность у школьников при переходе из начального звена в среднее.

Задачи:

- 1.изучить теоретический материал по школьной тревожности;
2. описать причины её появления;
3. рассказать о способах преодоления школьной тревожности;
4. провести диагностическое исследование (в 2 этапа), направленное на выявление уровня тревожности у учащихся при переходе из начальной школы в среднее звено;
5. описать результаты исследования;
6. сделать выводы;
- 7.на основании изученных теоретических источников предложить/ рекомендовать способы оптимизации уровня школьной тревожности младших школьников.

Объект: школьная тревожность учащихся при переходе из начальной школы в среднее звено школы.

Предмет: уровень школьной тревожности учащихся 4 класса при переходе в 5 класс МБОУ СОШ 22 г. Брянска.

Практическая значимость: для школьных психологов, классных руководителей и учителей.

Гипотеза: при переходе из начальной школы в среднее звено у учащихся в начале обучения в 5 классе школьная тревожность будет выше, чем у тех же учащихся в конце обучения в 4 классе.



1.1 Понятие тревожности в психологии.

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неприятностей, предчувствие надвигающейся опасности.

Также в психологии выделено две формы тревожности:

- открытая - сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;
- скрытая - в той или иной степени бессознательный, проявляющийся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальным неприятностям и даже в их отрицании, либо косвенно - через определенные способы поведения. Иногда ее называют «неадекватным спокойствием»



1.2. Причины возникновения тревожности и особенности ее проявления

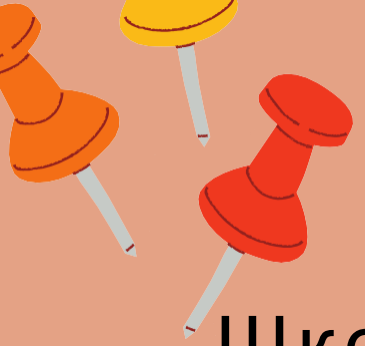
Одной из главных предпосылок возникновения тревожности у детей является повышенная чувствительность нервной системы.

Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от того, как родители общаются со своим ребенком и как воспитывают его.

Еще один из факторов формирования тревожности - завышенные ожидания родителей от ребенка.

Но часто причиной тревожности у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств, при наличии многочисленных предостережений.





Школа является второй главной причиной возникновения тревожности.

Педагоги не учитывают реальные возможности ребенка.

Ещё одним фактором, влияющим на формирование тревожности из-за школьного влияния, являются постоянные упреки со стороны педагогов.

Тревожность может повышаться в момент перехода учащего из начального звена в среднее.



1.3.Способы преодоления школьной тревожности

Чувство тревоги ухудшает качество жизни. Чтобы избавиться от неприятных эмоций, можно попробовать сделать следующее:

- использование элементов арт-терапии.
- дыхательные упражнения.
- использование позитивного родительского отношения как «верь в себя, ты сможешь это сделать», а не «ты больше не получишь ничего хорошего».
- упражнение «Черный список»



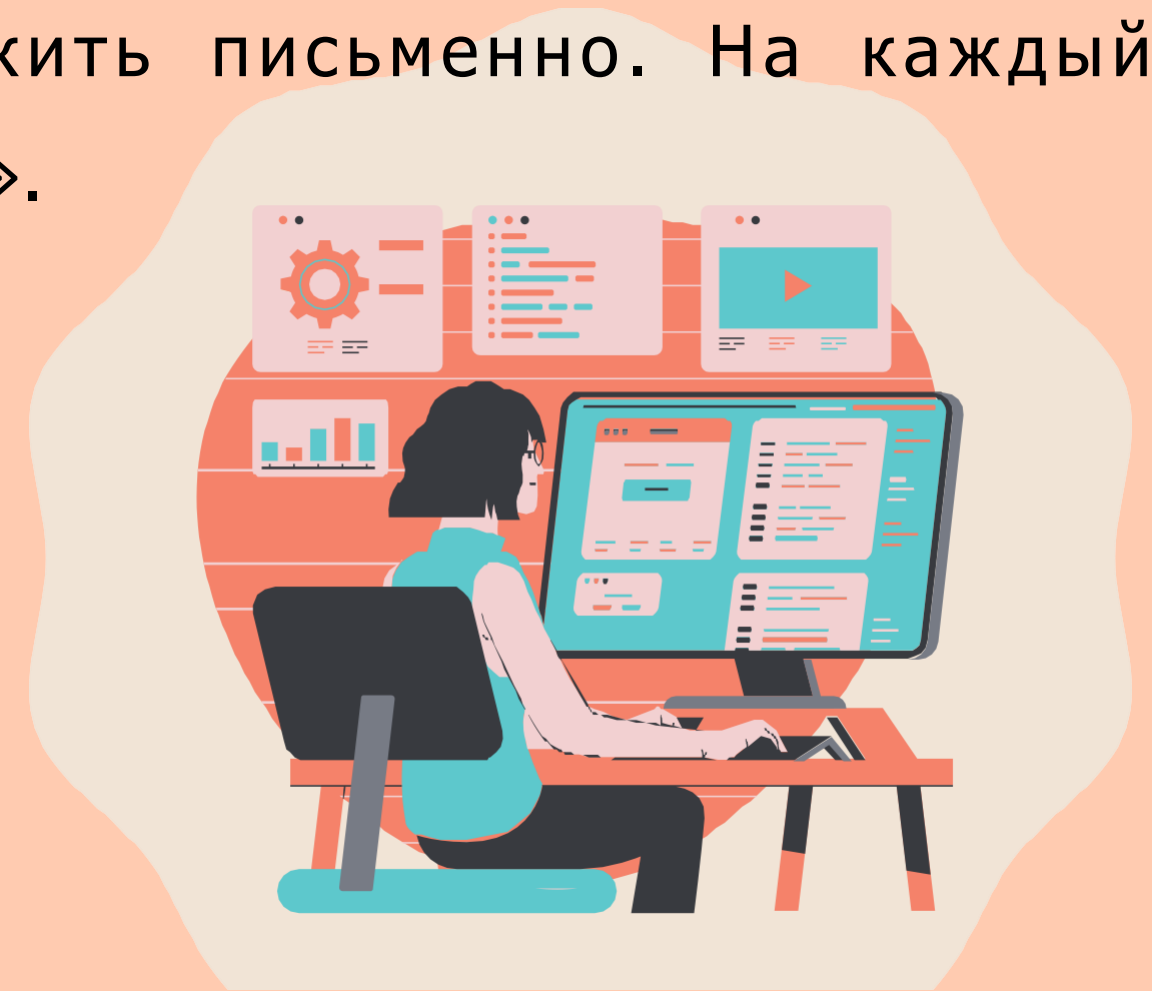
2.1. Организация исследования школьной тревожности

Исследование проходило в 2 этапа:

1 этап – 2-я половина апреля 2021 г. (в конце обучения в 4 классе);

2 этап – 1-я половина октября 2021 г. (в начале обучения в 5 классе)

Для организации эмпирического исследования школьной тревожности на разных этапах обучения определения уровня и характера тревожности, была использована методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Тест состоит из 58 вопросов, которые можно прочитать школьникам, а можно предложить письменно. На каждый вопрос ученик должен дать однозначный ответ «Да» или «Нет».



2.2. Результаты исследования школьной тревожности. Подтверждение (или опровержение) гипотезы.

В ходе обследования учащихся 4 класса по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса были получены следующие результаты:

Сводные показатели

| Показатели тревожности | Количество учащихся | | | % | | |
|---|---------------------|---------------|--------|---------|---------------|--------|
| | Уровень | | | Уровень | | |
| | Норм. | <u>Повыш.</u> | Высок. | Норм. | <u>Повыш.</u> | Высок. |
| В целом по тесту | 17 | 8 | - | 68 | 32 | - |
| Общая тревожность | 14 | 9 | 2 | 56 | 36 | 8 |
| Переживание социального стресса | 17 | 8 | - | 68 | 32 | - |
| Фрустрация потребности в достижении успеха | 21 | 4 | - | 84 | 16 | - |
| Страх самовыражения | 17 | 6 | 2 | 68 | 24 | 8 |
| Страх ситуации проверки знаний | 11 | 11 | 3 | 44 | 44 | 12 |
| Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 11 | 11 | 3 | 44 | 44 | 12 |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 18 | 7 | - | 72 | 28 | - |
| Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 19 | 6 | - | 76 | 24 | - |

Спустя год, было произведено повторное обследование тех же учащихся (они уже в 5 классе) по методике школьной тревожности Филлипса, были получены следующие результаты:

| Показатели тревожности | Количество учащихся | | | % | | |
|---|---------------------|---------------|-------|---------|---------------|-------|
| | Уровень | | | Уровень | | |
| | Норм. | <u>Повыш.</u> | Высок | Норм. | <u>Повыш.</u> | Высок |
| В целом по тесту | 16 | 7 | 2 | 64 | 28 | 8 |
| Общая тревожность | 13 | 8 | 4 | 52 | 32 | 16 |
| Переживание социального стресса | 14 | 8 | 3 | 56 | 32 | 12 |
| Фрустрация потребности в достижении успеха | 19 | 6 | - | 76 | 24 | - |
| Страх самовыражения | 14 | 9 | 2 | 56 | 36 | 8 |
| Страх ситуации проверки знаний | 11 | 10 | 4 | 44 | 40 | 16 |
| Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 10 | 11 | 4 | 40 | 44 | 16 |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 18 | 7 | - | 72 | 28 | - |
| Проблемы и страхи в отношениях с учителем | 18 | 6 | 1 | 72 | 24 | 4 |

По сравнению с прошлым годом, в целом по тесту показатели повышенной и высокой тревожности выросли, а учащихся с нормальной тревожностью понизилось на 4%.

2.3.Рекомендации по коррекции уровня школьной тревожности младших школьников

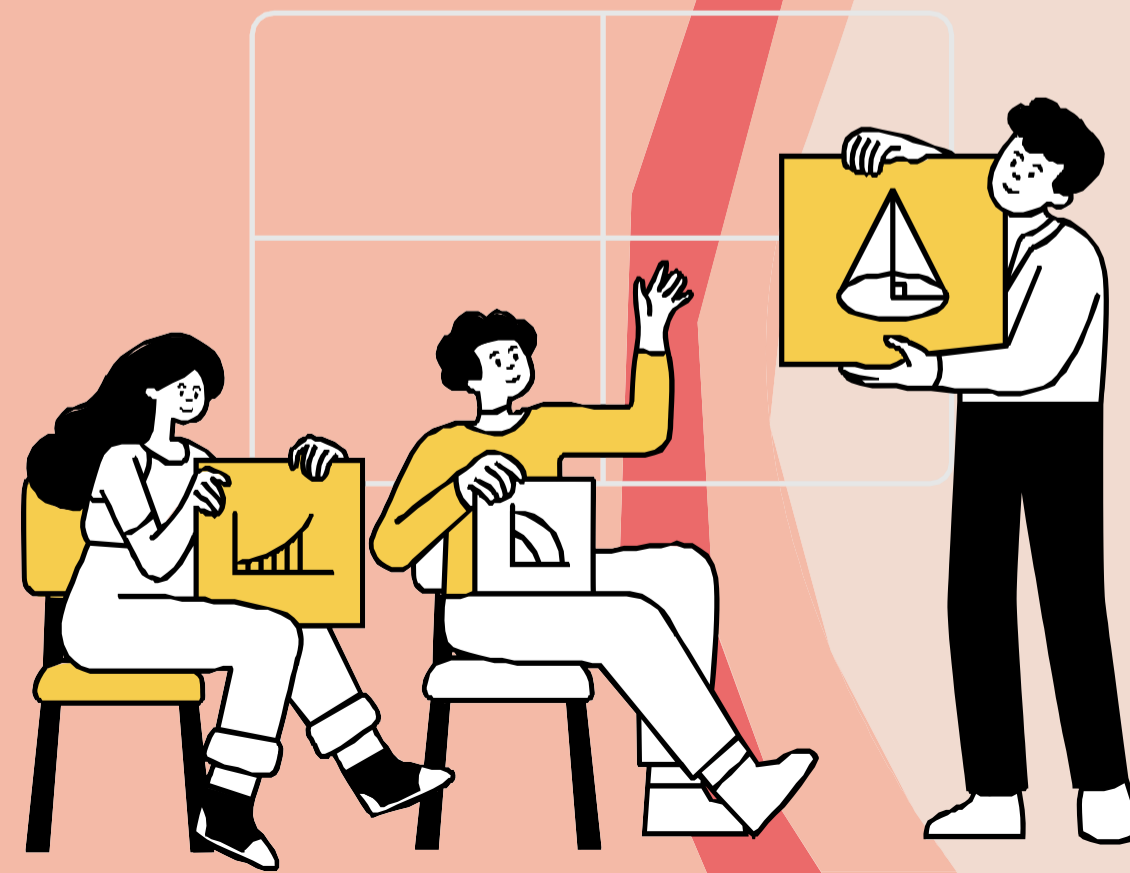
Для родителей:

- уделяйте больше времени своему ребенку, разговаривайте с ним, интересуйтесь его школьными делами, не только успехами, но и неудачами;
- не нужно сравнивать ребенка с его сверстниками, каждый ребенок индивидуален. если у ребенка нет умений в одной области, значит, он успешен в другой;
- будьте честны с ребенком и также доверяйте ему;
- любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть;
- не требуйте от ребенка того, что ему не под силу выполнить;
- не ругайте ребенка за плохие отметки, ведь от этого не зависит его дальнейшая жизнь;
- если ребенок просит помощи с выполнением домашнего задания - помогайте ему;
- не навязывайте ребенку свои предпочтения, дайте ему право выбора



Для педагогов:

- не ругайте ребенка за непонимание материала, а лучше выясните, что непонятно, и при необходимости объясните ему индивидуально;
- не ставьте детей в неравные условия;
- хвалите детей за их достижения, это способствует повышению их самооценки;
- говорите и объясняйте задания спокойным голосом;
- если ребенок боится отвечать у доски или пугается при обращении к нему, то поддержите его.
- обращайтесь за консультацией к школьному психологу для выработки правильной стратегии взаимодействия с тревожными детьми.



Беспокойство и тревожность возникают из-за: чрезмерных требований учителей, родителей; постоянных упреков, вызывающих чувство вины; сдержанности родителей в выражении чувств; страхов, опасности, тревоги; из-за чрезмерной строгости родителей.

Таким образом, благодаря моему исследованию, была доказана теория, что одни и те же учащиеся при переходе из 4 класса в 5 имеют разный уровень тревожности. В 5 классе она на несколько процентов выше, чем была год назад, что свидетельствует о стрессе и тревоги у учеников в 5 классе из-за новой обстановки.

