

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ТА
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ДИДАКТОГЕНІЙ В УЧНІВ
ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала:

Студентка II курсу 261М групи
Спеціальності 013 Початкова освіта
Освітньо-професійної (наукової)
програми Початкова освіта

Болобан Юлія Юріївна

Керівник: доцентка Казаннікова О.В.

Рецензент: доцентка кафедри
психології Казібекова В.Ф.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз змісту та причин виникнення дидактогеній у молодших школярів	
1.1. Емоційний розвиток молодшого школяра	
1.2. Тривога і тривожність як феномени психології.....	
1.3. Психологічні особливості шкільної тривожності у молодших школярів.....	
РОЗДІЛ 2. Діагностика, профілактика та корекція шкільної тривожності у молодших школярів	
2.1. Організація та процедура дослідження шкільної тривожності.....	
2.2. Аналіз результатів дослідження тривожності в молодшому шкільному віці	
2.2. Профілактика та психокорекція тривожності у молодших школярів.....	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Молодший шкільний вік – це важливий етап у житті людини, впродовж якого формується особистість, що нерідко супроводжується наявністю дитячих страхів, зокрема і шкільних.

Емоції дитини пов'язані із внутрішнім світом дитини і різними соціальними ситуаціями розуміння. Внаслідок порушення соціальних ситуацій у дитини може виникнути стресовий стан, афективні реакції, страх. Це викликає негативне самопочуття, емоційне неблагополуччя дитини.

На сьогоднішній день збільшилася кількість дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, страхами, емоційною нестійкістю. Існує помилкове переконання, ніби страхи з часом зникають самі по собі. Але це не так. Дитина росте і страхи ростуть разом з нею, проникають у зрілі роки. Тому проблема страхів і своєчасної їх корекції на сьогоднішній день є досить актуальною. Недостатнє дослідження світу дитячих емоцій не дозволяє ефективно визначити вплив страхів на подальший розвиток особистості дитини і її діяльності. Дослідження в даному напрямі можуть вирішити ряд проблем дитинства, в тому числі розвитку особистості, адаптації до зміни соціального оточення, труднощів прийняття на себе дитиною нових соціальних ролей .

Проблемі ролі тривоги й тривожності в житті людини приділяли увагу такі дослідники як Г.М. Бреслав, В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, К. Ізард, П.В. Симонов та інші. Особливості емоційного розвитку та специфіку порушень емоційної сфери у дітей досліджували А.В. Запорожець, Г.М. Бреслав, І.А. Васильєв, Н.Л. Кряжева, С.Д. Максименко, А.М. Прихожан, А.Я. Чебикін. А.І. Захаров, М.І. Буянов, А.В. Запорожець, Л.С. Виготський І.І. Мамайчук. У дослідженнях встановлено, що тривога ускладнює діяльність дітей, знижують

розумову працездатність, спричинює емоційне напруження, сприяє формуванню низької самооцінки, гальмує загальний розвиток особистості. Шкільна тривожність може стати серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважати повноцінній соціалізації і призводити до невротизації дитини.

Актуальність дослідження полягає в необхідності виявлення і диференціації чинників детермінації навчальної тривожності у молодших школярів з метою їх усунення.

Виходячи з актуальності зазначеної проблеми було обрано тему дослідження «Профілактика та корекція дидактогеній в учнів початкової школи».

Мета дослідження: розкрити зміст та причини шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психічний розвиток молодших школярів.
2. Охарактеризувати особливості емоційної сфери у дітей молодшого шкільного віку.
3. Розкрити зміст тривоги й тривожності як феноменів психології.
4. Визначити специфіку проявів навчальної тривожності молодших школярів.
5. Емпірично дослідити прояви шкільної тривожності молодших школярів.
6. Охарактеризувати методи профілактики та психокорекції страхів в молодшому шкільному віці.

Об'єкт дослідження: емоційний розвиток молодшого школяра.

Предмет дослідження: профілактика та корекція дидактогеній у молодших школярів.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали загально-теоретичні положення наукової психології про сутність особистості, закономірності її становлення та розвитку (Б.Г. Ананьєв,

Л.С. Виготський, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн, С.С. Максименко); положення про особливості розвитку емоційної сфери в зрілому дитинстві (Г.М. Бреслав, М.І. Буянов, І.А. Васильєв, А.І. Захаров, Н.Л. Кряжева, С.Д. Максименко, А.М. Прихожан, А.Я. Чебикін); уявлення про сутність та причини виникнення дитячих страхів (А.І. Захаров, Н.В. Карпенко, В.В. Лебединський, Є.Л. Носенко, Н.І. Повякель).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (спостереження, анкетування, тестування) та методи статистичної обробки даних (варіаційний аналіз).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ ТА ЗМІСТУ СТРАХІВ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Емоційний розвиток молодшого школяра

Процес відображення у свідомості людини явищ зовнішнього світу та відчуттів власного тіла супроводжується суб'єктивним ставленням людини відображеного. Емоції – це форма безпосереднього психічного відображення об'єктів, явищ, ситуацій в їх змістовому значенні для організму, особистості [6, с376].

Емоції супроводжують всю психічну діяльність людини, в них відображається її ставлення до сприйнятого й пережитого. Джерелом емоцій є навколишня дійсність, яка спричинює ті чи інші емоції, в залежності від значущості для особистості. Емоції виражають самопочуття людини, настроїв. Подразник, який діє на особистість, спричинює суб'єктивне ставлення до нього, тому емоцію слід розглядати як особливу форму ставлення до явищ дійсності, обумовлену її відповідністю чи невідповідністю потребам людини.

Емоції характеризуються не тільки суб'єктивними, але й об'єктивними проявами. Емоція виражається за допомогою визначеної експресії і тим самим стає сигналом про стан людини [35, с.635].

Це ставлення може бути позитивним, негативним чи нейтральним. Нейтральне ставлення не пов'язано з виникненням емоцій. У випадку, коли предмети і явища відповідають потребам і можливостям людини, вони викликають позитивне ставлення та виникнення позитивних емоцій (радість, захоплення, задоволення та ін.). В протилежному випадку виникає негативне ставлення та відповідні емоції (страх, смуток, схвильованість та ін.). Емоції можуть підвищувати енергію, життєдіяльність, бадьорість, такі емоції називають стеничними. Якщо

емоції знижують активність, знижують життєдіяльність, їх називають астеничними, які часто супроводжують розлади психічної діяльності. [7, с.4].

Безумовно, емоції позначаються на якості життя людини. Стенічні емоції (позитивні) оптимізують діяльність. Астеничні емоції (негативні) як правило, деструктивно впливають на діяльність, особливо в дитинстві.

Для оптимального перебігу психічної активності і дорослої, і дитини необхідною є врівноваженість емоцій. Порушення цієї рівноваги або переважання негативних емоцій детермінують емоційні розлади, стреси і навіть психогенні розлади. Такі розлади і порушення позначаються на розвитку особистості, на формуванні її характеру, на її соціальних контактах та ефективності взаємодії.

Емоції здорової людини обумовлені стереотипом, їх глибина залежить від не тільки від сили і подразника, а й від його значення для людини. Аналіз публікацій, досліджень показав, що інтенсивність, глибина і рухливість емоцій залежать від типу психічної діяльності й віку людини. Зрозуміло, що молодший шкільний вік не є виключенням. Для того, що визначити роль емоцій (тривоги) у житті та діяльності молодшого школяра, необхідно охарактеризувати особливості психічного розвитку молодших школярів.

Молодший шкільний вік є важливим періодом в житті людини. В цей період школярі ще не дошкуляють дорослим, вони керовані, слухняні. Молодший шкільний вік характеризується спокійним перебігом (у порівнянні з іншими періодами життя людини). Однак, початок шкільного періоду в житті дитини (6-7 років) співпадає з другою фізіологічною кризою: відбувається перебудова вегетативної та ендокринної систем організму, відбувається зростання організму, змінюється нервово-психічна організація. Фізіологічна криза вимагає від організму дитини більшого напруження, мобілізації всіх резервів

організму. У деяких школярів-початківців навантаження знаннями у сполученні з ознаками фізіологічної кризи можуть спричинити негативні поведінкові реакції. Тому початок систематичного навчання має бути поступовим. Також необхідно зауважити, що визначена підготовка дитини до школи, достатня її поінформованість позитивно впливають на адаптацію дитини до школи. Однак, останнім часом спостерігається схильність батьків до максимального завантаження дитини ще до школи – навантаження зайвою інформацією, опанування знань, умінь, навичок передбачених програмою школи. Доведено, що оптимально реалізуються потенційні можливості дітей в провідній діяльності. Заміна ігрової діяльності на навчальні перед вступом до школи може спричинити різноманітні розлади поведінки та розвитку, які посилюються із вступом до школи.

Молодший шкільний вік характеризується новою соціальною ситуацією розвитку. Дитина опановує нову соціальну роль школяра, що кардинально змінює спосіб життя дитини. Дитина починає вперше виконувати обов'язкову діяльність – навчальну діяльність, результативність якої оцінюють інші люди. Дитина розуміє значущість своєї нової діяльності і вимагає відповідного ставлення дорослих до своїх нових обов'язків. В процесі навчальної діяльності молодшого школяра виникають і розвиваються психічні якості і властивості. Надбанням віку є довільність пізнавальних психічних процесів, яка проявляється в здатності до вольових зусиль, в умінні контролювати перебіг психічних пізнавальних процесів. Під час навчальної діяльності у молодшого школяра розвивається здатність організовувати свою навчальну діяльність, що проявляється у здатності до планування, контролю самооцінюванні своїх навчальних дій та результатів.

У молодших школярів розвивається внутрішній план дій. Учні навчаються знаходити зручні й адекватні способи розв'язання навчальних задач.

Суттєвим надбанням особистісного розвитку є розвиток рефлексії, яка свідчить про появу усвідомлення учнем власних дій, емоцій, станів [29, 173-174].

Слід зауважити, що названі новоутворення ще сформовані не остаточно, але вони свідчать про прогрес у розвитку дитини. Ознаки дорослішання спостерігаються у всіх сферах життєдіяльності дитини, особливо помітні вони в емоційній сфері молодшого школяра.

Молодший школяр починає більш стримано у порівнянні із дошкільниками виражати свої емоції, особливо коли знаходиться у колі своїх однолітків. Здатність керувати своїми емоціями постійно зростає. У молодшого школяра відбувається розвиток власної емоційної виразності. Для дітей стає характерною емоційна уразливість, здатність відгукуватися на незвичайні, яскраві подразники. Нова соціальна ситуація розвитку, в якій опиняється дитина із початком навчання в школі, характеризується нормованими відношеннями, що вимагає від школяра організованої довільності, відповідальності за дисципліну. В школі відбувається стандартизація умов життя. Це, з одного боку, дисциплінує дитину, а з іншого спричинює порушення у поведінці – гіперзбудливість, гіпердинамія або загальмованість. Ці порушення можуть стати причиною страхів, знизити волюву активність дитини, спричинити пригнічений стан. Збільшення вимог до дитини, жорстка регламентація діяльності висуває до дитини підвищені вимоги.

Із вступом до школи збільшується кількість вимог, очікувань, акцент робиться на тому, що учень повинен, а не на тому, чого він хоче. З іншого боку, школяру-початківцю приємно відчувати себе дорослим, відповідальним. Школяру подобається факт, що дорослі його сприймають як школяра, а не просто дитину. Зрозуміло, що такий стан спричинює амбівалентні переживання: бажання виправдати очікування і страх виявитися поганим учнем. Таке протиріччя може викликати фрустрацію. Незадоволені домагання викликають негативні афективні

переживання у тому випадку, коли виникає розходження між домаганнями і здібностями дитини, які б могли забезпечити їх здійснення. Якщо дитина визнає свою неспроможність, то порушується потреба зберігати звичну самооцінку. Характерною для молодшого шкільного віку є образливість, як форма афективної поведінки. Образливість виникає внаслідок того, що учень неадекватно оцінює ситуацію, вважаючи винним вчителя, який поставив погану оцінку, батьків, які покарали його за погану оцінку, однокласників, які глузують з нього без причини (Реан, с.274-280)

Не можна відкидати і той факт, що іноді емоційний стрес провають педагоги. Вони вимагають від учнів такої поведінки й рівня успішності, які для деяких дітей є непосильними.

Молодший шкільний вік є періодом позитивних змін в особистісних проявах дитини. В молодшому шкільному віці інтенсивно розвивається почуття особистості. У взаєностосунках з однолітками молодші школярі можуть мати справу з різною енергетикою, з різною культурою емоційного спілкування, з різною волею.

В системі міжособистісних стосунків у молодшого школяра розвивається самолюбство, яке виражає прагнення дитини не тільки до самоствердження, але і до суперництва. Почуття відповідальності, яке формується в умовах регламентації діяльності, представляє собою здатність розуміти ситуацію і відповідати соціальним нормативам.

Набуття навичок соціальної взаємодії із однолітками є важливим надбанням цього віку. Діти отримують задоволення від спільних дій, що дозволяє долати труднощі, пов'язані із відмінністю у думках, бажаннях. Це сприяє формуванню нової стадії емоційного розвитку і яка характеризується емоційною децентрацією. Незадовільний статус серед однолітків переживається молодшим школярем дуже гостро і проявляється неадекватними емоційними реакціями (гнів, образи, бійки, лайка).

Слід зауважити, що найбільш поширеною педагогічною проблемою є проблема емоційної неврівноваженості дітей молодшого шкільного віку. Педагоги не завжди знають як себе поводити із надмірно уразливими, агресивними або плаксивими, тривожними школярами.

Виокремлюють наступні групи проблемних школярів: агресивні, емоційно розгальмовані, сором'язливі, тривожні діти. Загальною ознакою таких дітей є те, що неадекватні афективні реакції, які проявляються по-різному у різних типів дітей, у кожної дитини мають захисний та компенсаторний характер.

Отже, емоції є формою безпосереднього психічного відображення об'єктів, явищ, ситуацій в їх змістовому значенні для організму, особистості. Емоції супроводжують всю психічну діяльність людини, в них відображається її ставлення до сприйнятого й пережитого. Емоції виражають самопочуття людини, настрої.

Емоційний розвиток молодшого школяра пов'язаний із зміною образу життя, розширенням сфери спілкування. У молодших школярів розвивається власна емоційна виразність. Характерною особливістю віку є емоційна уразливість, реакція дитини на незвичайні, яскраві подразники. Протягом навчання в початковій школі дитина навчається стримувати свої емоції, особливо в колі однолітків. В молодшому шкільному віці активно розвиваються соціальні емоції - самолюбство, почуття відповідальності, почуття довіри к людям, здатність до співпереживання. Розвиток навичок соціальної взаємодії сприяє появі здатності до емоційної децентрації. При цьому школяр знаходиться в емоційній залежності від учителя та інших значущих дорослих.

Неадекватні афективні реакції у молодших школярів проявляються по-різному, в залежності від типу темперамента, особливостей виховання дитини і мають захисний, компенсаторний характер.

1.2. Тривога і тривожність як феномени психології

Проблема тривожності займає особливе місце в сучасному науковому знанні. Особливого значення набуває в аспекті освітянської практики.

Тривогу визначають як стан психіки, пов'язаний із переживанням небезпеки, який супроводжується суб'єктивними відчуттям напруження страху, під час яких підвищується активність нервової системи. Таку тривогу визначають як ситуативну.

Тривожність - емоційна властивість особистості, яка проявляється станом тривоги в різних життєвих ситуаціях. Тривожність є усталеною структурою психіки із характерними формами поведінки, які проявляються в особливостях реагування на ситуації, які відчуються як загрозові. Тривожність супроводжується збільшенням тривоги. Тривожність є суб'єктивною ознакою неблагополуччя людини [10].

Визначений рівень тривожності є природною й обов'язковою особливістю будь-якої особистості. Тому виділяють оптимальний, бажаний рівень тривоги. Таку тривожність називають корисною або продуктивною. Людина з таким рівнем тривожності характеризується здатністю до передбачення, що дає їй можливість попередити небезпечні ситуації. Високий рівень тривожності проявляється в тенденції оцінювати явища події об'єктивно безпечні, як суб'єктивно загрозові, з переживанням тривоги. Люди з високим рівнем тривожності уникають труднощів, почувають себе невпевнено [35, с.590].

Вивчення тривожності на різних етапах онтогенезу важливе як для розкриття сутності даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини, становлення, закріплення і розвитку емоційно-особистісних утворень. Саме тривожність, як відзначає більшість дослідників і практичних психологів, лежить в основі цілого ряду психологічних труднощів як у

дітей, так і у дорослих. Тривожність розглядається як показник «пре невротичного стану», її роль надзвичайно важлива в порушеннях поведінки.

Значення профілактики тривожності, її подолання важливе при підготовці людини до складних ситуацій, при опануванні нової діяльності.

Проблема тривожності у дітей та підлітків знайшла відображення у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених, а саме: З. Фрейда, В. М. Астапова, Р. Лазаруса, Ч. Д. Спілбергера, Н. І. Наєнко, К. Є. Ізарда, Б. Г. Ананьєва, А. М. Прихожан, О. І. Захарова, Р. С. Нємова, О. О. Савіної, С. С. Степанова, Ф. Б. Березіна та багатьох інших.

Поняття тривоги посідає важливе місце в психологічних теоріях і дослідженнях від того часу, як З.Фрейд підкреслив її роль при неврозах [23]. Нині дослідженню стану тривоги присвячено багато психологічних досліджень. У науковій літературі інтерпретація тривоги як емоційного стану є домінуючою.

Так, К. Є. Ізард розглядав проблему з положення системного дослідження, яке припускає розгляд тривоги як цілісного інтегрального явища [9].

Страх визначають як захисну біологічну емоційну реакцію на конкретну, небезпечну для здоров'я, а іноді й життя. Це корисна з позиції безпеки реакція, яка виникає поза свідомості людини. О.І. Захаров визначає страх як умовно-рефлекторну емоційну реакцію на загрозову ситуацію. Тривога на відміну від страху є станом занепокоєння, передчуття загрози, проявляється хвилюванням.

А. М. Прихожан зазначає, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, що пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям загрожуючої небезпеки [23].

За визначенням В.М. Астапова – тривожність – це властивість людини, яка виражається у здатності постійно чи ситуативно переходити

в стан підвищеного непокоєння, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях [2].

Мікляєва А.В. вважає, що тривожність – це стійке негативне переживання непокоєння і очікування неблагополуччя з боку оточуючих [17].

На думку К.Є. Ізард, тривожність – це переживання емоційного неблагополуччя, що пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі [9].

Останніми роками тривожність переважно описується як тривалий страх, коли ситуація небезпеки не змінюється, чи як сукупність трьох компонентів:

- суб'єктивного переживання неприємного передчуття;
- сприйняття тілесних реакцій;
- поведінки, пов'язаної з усуненням чи униканням.

Тривожність може бути нормальною та невротичною (Р. Мей) [18]. Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, які містяться в ситуації, дозволяє мобілізувати. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога) [2]. Нормальною тривожністю може бути визнана реакція, яка:

- адекватна реальній загрозі;
- не включає пригноблення чи інших механізмів розв'язання внутрішнього конфлікту, а в результаті цього – і зовнішнього;
- не вимагає невротичних захисних механізмів для керування собою, але може бути змінена конструктивною на рівні довільного усвідомлення чи послаблення при об'єктивній зміні ситуації.

Для педагога важливо розрізняти нормальну та невротичну тривожність. Але часто між такими видами тривожності немає чіткої межі. Невротична тривожність виникає як реакція на загрозу, яка:

- не відповідає об'єктивній небезпеці;

– запускається як механізм пригнічення, як реакція на внутрішній конфлікт, і тому не усвідомлюється і не керується [12].

Таким чином, невротичну тривожність можна вважати не результатом об'єктивних причин, а наслідком внутрішніх протиріч та конфліктів, які заважають індивіду спиратися на власні сили, що зумовлює нездатність адекватно зреагувати на загрозу. Невротична тривога є завжди суб'єктивною. Надзвичайно високий рівень тривожності характеризується як дезадаптивна реакція, що спричинює дезорганізовану поведінку [2]. Невротична тривожність завжди є деструктивною.

Особистісна тривожність як емоційна риса особистості спричинюється умовно-рефлекторною природою.

Особистісна тривожність – це комплексна характеристика людини, яка свідчить про схильність індивіда до суб'єктивного переживання негативних емоційних станів, таких, як страх, хвилювання, напруження. Така тривожність виявляється у безсиллі, невпевненості, беззахисності, безпомічності. Людина із особистісною тривожністю пасує перед реальними (об'єктивними) чи уявними (суб'єктивними), зовнішніми або внутрішніми факторами, які, на думку особистості, несуть небезпеку і загрозу людині, її самовідчуттю, рівню домагань, Особистісна тривожність ускладнює задоволення основних потреб (чи таких, які сприймаються так). Аналізується особистісна тривожність з позиції представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаної з мотивами поведінки і діяльності.

Отже, тривогу визначають як психічний стан, а тривожність – як психічна властивість, особистісну рису. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передбачення небезпеки, є вираженням фрустрації значущих потреб людини. Тривожність є стійким особистісним проявом, вона характерна людині тривалий період часу. Тривожність характеризується складною будовою, яка містить

когнітивний, емоційний та операційний аспекти. Аналіз наукової психологічної літератури засвідчив, що на сучасному етапі акцент у дослідженнях тривожності ставиться переважно на аналізі її як властивості особистості, яка виникає і розвивається в нестабільних умовах сьогодення.

1.3. Психологічні особливості шкільної тривожності у молодших школярів

Для правильного оцінювання впливу тривожності на процес формування особистості і розвиток діяльності в дитинстві необхідно знати особливості їх вікової динаміки в нормі, їхню структуру на різних етапах формування особистості та виявлення страхів в залежності від низки детермінант. Попри суперечності у дефініціях, більшість дослідників вважають, що певні ситуації або події, які здатні привести до фіксації тривоги і тривожності у дитячому віці, впливають на подальшу поведінку, діяльність та особистісні реакції дитини.

Емоційне неблагополуччя в молодшому шкільному віці найчастіше набуває форм страху і тривоги. Тривога і страх є невід'ємними проявами психічного життя дитини, які мають загальний емоційний компонент у вигляді хвилювання. Отже, досліджуючи страхи й тривоги дітей молодшого шкільного віку, доцільно звернутися до проблеми шкільних страхів, адже навчання стає провідною діяльністю цього віку. Психологічними детермінантами шкільних страхів молодших школярів є їх індивідуально-особистісні властивості, такі як тривожність, особливості негативного емоційного особистісного досвіду, особливості самооцінки. Важливим є вплив значущих дорослих на виникнення шкільних страхів молодших школярів. Одним із важливих чинників, що спричинюють виникнення шкільних страхів, є запропоновані соціумом особливості шкільного навчання і виховання: несприятливі умови

взаємодії дитини з безпосереднім оточенням, перевантаження навчальними програмами, відсутність індивідуального підходу та ін.. Все вищезначене може призвести до соціальної дезадаптації та бути причиною страхів молодших школярів. Особливості розвитку молодшого школяра спонукають до розкриття проявів шкільних страхів.

Види шкільних страхів, тривоги й тривожності, що властиві молодшим школярам:

Страхи, що виникають при спілкуванні з учителем:

- залишатися наодинці з учителем;
- пильного погляду;
- словесної образи;
- фізичного покарання.

Страхи не відповідати очікуванням інших:

- не виправдати сподівання батьків;
- не витримати статус відмінника;
- зробити «щось не так»;
- шкільного цькування.

Страхи самовираження:

- виявити ініціативу;
- вступити в суперечку;
- виглядати безглуздо;
- стати об'єктом глузування;
- публічних виступів.

Страхи ситуацій перевірки знань:

- тестування;
- контрольних робіт;
- перевірки техніки читання;
- самостійних робіт;
- «відкритих уроків»;
- поганих оцінок.

Загальна тривожність в школі визначається як негативне переживання дитини, пов'язане з різними формами її включення у шкільне життя.

Слід зауважити, що у першокласника, який щойно прийшов до школи, ще немає шкільних страхів. Є страх розлучення з близькими. У першокласника відсутній особистісний досвід навчання в школі, цей досвід з'являється у середині навчального року. Саме тоді і можуть з'явитися страхи, пов'язані із шкільним навчанням. Постійні дорікання дорослих через можливі помилки, набуття особистісного негативного досвіду навчання в школі є однією з передумов виникнення шкільних страхів. Стимулюють такі страхи насамперед процеси соціалізації: новий колектив, схвалення чи нарікання з боку батьків і вчителя, нові вимоги. Виникненню шкільних страхів сприяє не одиничний випадок, а тривале перебування під впливом ситуації з негативним емоційним забарвленням. Причому патогенну дію спричинює не сама по собі ситуація, а її психологічна значущість для дитини.

Важливою передумовою виникнення шкільних страхів у молодших школярів є стиль педагогічного спілкування вчителя початкових класів. Фігура вчителя набуває позитивного емоційного забарвлення за умови, коли шкільні невдачі та критика з боку вчителя не гальмують розвиток дитини. Якщо не задовольняються потреби учня в позитивній оцінці вчителем його шкільної діяльності, може розвиватися страх і негативне ставлення до школи.

Важливим чинником шкільних тривоги й тривожності молодших школярів є і вплив особливостей навчального закладу, який відвідує дитина. Актуальною в цьому аспекті є проблема впливу сімейних умов на розвиток та закріплення страхів у дітей. Недостатня увага до емоційного чинника розвитку дитини, вимогливість, непримиримість до помилок призводить до внутрішнього напруження дитини та її невротизації. На виникнення шкільних страхів впливає і тривожність

батьків. Постійне напруження батьків, побоювання можливих неприємностей, надмірні застереження спричинюють передачу дитині почуття страху й невпевненості у собі.

Виникнення та закріплення тривожності як усталеного утворення пов'язані з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофованого характеру. Тривожність як усталене особистісне утворення зберігається протягом досить тривалого періоду і має усталені форми реалізації в поведінці з переважанням в останніх комплексаторних та захисних проявів. Хоча тривожність у першу чергу аналізується як прояв неблагополуччя емоційної сфери, встановлено її тісний зв'язок з успішністю здійснення діяльності в цілому і з інтелектуальною зокрема.

Шкільна тривожність є широким поняттям, яке включає різні аспекти стійкого емоційного неблагополуччя. Поряд із поняттям шкільна тривожність використовують поняття «шкільна фобія», яким позначають різні форми страхів, які спричинюється відвідуванням школи. Однак в більшості випадків мова іде про неподоланий страх, невроз.

Терміни «дидактогенія», «дидактогенний невроз» використовують для того, щоб визначити місце локалізації страху і тривожності. Стійке переживання шкільного неблагополуччя, коли страх і тривога проявляються на несвідомому рівні. Така тривожність проявляється внутрішнім конфліктом у сполученні із соматичними симптомами (підвищення температури, головний біль) перед відвідуванням школи, або перед критичними ситуаціями в школі (контрольна робота, екзамен) [17].

Таким чином, тривога й тривожність в дитинстві виникають в наслідок фрустрації потреби в надійності, захищеності з боку найближчого оточення і відображають незадоволеність саме цієї потреби. Шкільну тривожність визначають як специфічний вид

тривожності, який проявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища і який закріплюється в цій взаємодії. Дидактогенія означає місце локалізації тривожності. При цьому підвищена шкільна тривожність деструктивно впливає на навчальну діяльність дитини. В основі шкільної тривожності лежать об'єктивні і суб'єктивні причини. Шкільні тривога й тривожність молодших школярів спричинюються емоціогенними ситуаціями, стилем педагогічного спілкування вчителя з дитиною, надмірною тривожністю батьків. Найбільш поширеними шкільною тривогою молодших школярів є побоювання не відповідати очікуванням інших, страхи самовираження, страхи ситуацій перевірки знань, страх перед поганою оцінкою, учителем. Підвищена тривожність може бути наслідком впливу ситуаційних факторів, а також може спричинюватися індивідуальними властивостями дитини.

РОЗДІЛ 2

ДІАГНОСТИКА, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методи дослідження шкільної тривожності

Молодші школярі, у яких спостерігаються страхи, тривога й тривожність, потребують розуміння та підтримки дорослих, тому найважливішим завданням є надання посильної та своєчасної допомоги дитині з боку дорослих. Для того, щоб організувати кваліфіковану допомогу дитині, необхідно провести якісну діагностику.

Основною метою нашого емпіричного дослідження є з'ясування причин та змісту тривожності, що проявляється у шкільній сфері молодших школярів.

Емпіричне дослідження здійснювалось травні та вересні 2021 року на базі Князегоривської ЗОШ I-III ступенів.

У дослідженні взяли участь 29 учнів третього класу, серед яких 11 хлопчиків і 18 дівчаток.

З метою виявлення тривожності був використаний опитувальник шкільної тривожності Філіпса. Опитувальник Філіпса відносять до стандартизованих психодіагностичних методик, який дозволяє оцінити не тільки загальний рівень шкільної тривожності, але і якісне своєрідне переживання тривожності, пов'язаної з різними сферами шкільного життя [17].

Опитувальник складається з 58 запитань, з якими досліджуваний або погоджується, або не погоджується.

Обробка результатів полягає у підрахунку кількості неспівпадінь з кожною шкалою опитувальника.

Ключі: відповіді «так» - 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44;

Відповіді «ні» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

Шкали:

1. Загальна шкільна тривожність – загальний емоційний стан учня, пов'язаний з різними формами його включення в життя школи: 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (п = 22).

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан школяра, на фоні якого розвиваються соціальні контакти (в першу чергу з однолітками): 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (п =11).

3. Фрустрація потреби у досягненні – несприятливий психологічний фон, який не дозволяє учню задовольняти свої потреби в успіху, досягненні високого результату: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (п =13).

4. Страх самовираження – негативне емоційне переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, демонстрацією своїх можливостей: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (п = 6).

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги у ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (п = 5).

6. Страх невідповідності очікуванням оточуючих – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають оточуючі, очікування негативних оцінок: 3, 8, 13, 17, 22 (п – 5).

7. Низьке фізіологічне протистояння стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують можливість пристосування учня до різних ситуацій стресогенного характеру: 9, 14, 18, 23, 28 (п = 5).

8. Проблеми і страхи у відношеннях з учителями – загальний негативний емоційний фон відношень школяра з дорослими у школі, що

знижує рівень його успішності у навчанні. Опитувальник доцільно використовувати для дітей, починаючи з третього класу.

Текст опитувальника наведений у додатках (Додаток А).

Успішність у навчальній діяльності визначалась за середнім балом, який виводився на основі підсумкових оцінок за попередній рік навчання.

Отже, для експериментального дослідження була визначена база дослідження і психодіагностичних інструмент, який надає можливість розкрити причини та зміст проявів навчальної тривожності у молодших школярів.

2.2. Аналіз результатів дослідження тривожності в молодшому шкільному віці

Результати емпіричного дослідження шкільної тривожності представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати емпіричного дослідження шкільної тривожності

№	стать	Х успіш ності	Показники тривожності							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ч	8,4	4	2	6	0	0	1	1	4
2	Ж	7,4	9	2	5	0	2	3	0	5
3	Ж	9,7	14	7	5	2	5	3	2	4
4	Ч	9,0	4	4	4	1	0	0	0	1
5	Ч	8,6	1	3	1	0	0	2	0	0
6	Ж	7,9	11	1	6	3	3	1	2	2
7	Ж	8,7	15	3	3	1	5	3	2	5
8	Ч	7,9	5	3	2	2	2	1	0	3
9	Ж	7,0	5	0	3	2	1	0	2	2
10	Ч	7,2	6	2	4	2	2	3	0	4
11	Ж	8,5	3	1	6	1	1	3	1	3
12	Ж	5,0	19	6	7	5	5	5	3	5
13	Ж	8,0	3	2	4	1	2	0	0	5
14	Ж	8,4	2	3	3	2	0	0	0	2
15	Ж	8,0	5	1	2	3	2	1	2	2

16	Ч	5,0	5	5	8	3	5	3	3	4
17	Ч	7,0	1	4	5	2	2	2	1	3
18	Ч	6,0	13	7	6	4	5	6	2	5
19	Ж	6,9	16	3	4	2	3	2	2	4
20	Ж	9,3	4	4	5	3	2	2	1	3
21	Ж	7,4	9	5	6	3	4	2	1	4
22	Ж	8,0	2	4	3	2	2	1	2	4
23	Ж	7,0	11	5	6	3	4	4	3	5
24	Ч	7,0	9	4	4	3	4	3	2	4
25	Ч	4,0	5	2	3	3	2	2	2	3
26	Ж	9,6	0	3	2	2	1	2	2	3
27	Ч	7,6	1	4	3	2	1	1	2	4
28	Ж	6,0	11	6	7	3	4	3	3	4
29	Ж	7,0	17	7	7	4	4	4	3	5

Показники тривожності відповідають номерам шкал опитувальника, наведеного у пункті 2.1.

Обчислення середнього арифметичного показника за кожною шкалою опитувальника дозволило з'ясувати сфери шкільного життя, де тривожність особливо проявляється:

1. Загальна тривожність в школі - 33%

Частотний аналіз успішності у навчанні представлений в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні успішності у навчанні (%)

П = 29

Рівні успішності	частота	%
Високий	6	21
Середній	20	68,7
Низький	3	10,3

Аналіз результатів успішності свідчить, що більшість учнів третього класу мають середній (68,7%) і високий (21%) рівень успішності.

Аналіз дослідження тривожності представлений в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні тривожності (%)

П = 29

Рівні тривожності	частота	%
Високий	9	31
Середній	10	34,5
Низький	10	34,5

Якісний аналіз дослідження шкільної тривожності учнів третього класу показав, високий рівень тривожності характерний для 31% школяра.

Розшифровка значень шкал використаного опитувальника дозволила з'ясувати, що найбільш стресогенними факторами виявились: перевірка знань і стан невідповідності очікуванням оточуючих. Регулярно повторювальні оцінні ситуації впливають на емоційний стан школяра, оскільки перевірка взагалі відноситься найбільш психологічно дискомфортних станів, особливо яскраво це виявляється в умовах школи, так як пов'язана із соціальним статусом особистості (рейтинг). Прагнення до підвищення рейтингу визначають емоційне напружений характер оцінних суджень. Як зазначає А.В. Мікляєва, негативний вплив перевірки знань перш за все позначається на тих учнях, для яких тривожність є стійкою особистісною властивістю [17].

Невідповідність очікуванням оточуючих полягає в орієнтації на значущість інших в оцінюванні своїх результатів. В першу чергу це пов'язано з очікуванням з боку батьків, які вважають, що навчання в ліцеї передбачає неодмінно високі показники успішності у навчанні. Навчальні успіхи школярів для батьків в більшості випадків виражаються в отриманих ними оцінках і вимірюються ними. Чим більше батьки орієнтовані на досягнення учнем високих навчальних результатів, тим більше виражена тривожність у школярів. Іноді батьки не надають школяру необхідної емоційної підтримки, оскільки не

завжди мають уявлення про реальні успіхи учня, які не завжди реалізуються в оцінках. Тим самим, мотивація, пов'язана з досягненнями у навчальній діяльності не підкріплюється, і часом може зникнути.

З метою виявлення зв'язку між показником рівня тривожності і успішністю у навчальній діяльності було проведено кореляційний аналіз. В нашому дослідженні був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена, що вираховують за формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^3 - n}$$

де Σ – сума

d – різниця між рангами

n – кількість досліджуваних

Обчислення значень для цієї формули представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Алгоритм розрахунку значень коефіцієнта кореляції Спірмена

№	I 1	I 2	P1	P2	d	d^2
1	4	8,4	10	21,5	11,5	132,25
2	9	7,4	19	13,5	5,5	30,25
3	14	9,7	25	29	4	16
4	4	9	10	26	16	256
5	1	8,6	3	24	21	441
6	11	7,9	22	16,5	5,5	30,25
7	15	8,7	26	25	1	1
8	5	7,9	14	16,5	2,5	6,25
9	5	7	14	9	5	25
10	6	7,2	17	12	5	25
11	3	8,5	7,5	23	15,5	240,25
12	19	5	29	25	26,5	702,25
13	3	8	7,5	19	11,5	132,25
14	2	8,4	5,5	21,5	16	256
15	5	8	14	19	5	25
16	5	5	14	2,5	11,5	132,25
17	1	7	3	9	6	36
18	13	6	24	4,5	19,5	380,25
19	16	6,9	27	6	19	361
20	4	9,3	10	27	17	289
21	9	7,4	19	13,5	5,5	30,25

22	2	8	5,5	19	13,5	182,25
23	11	7	22	9	13	169
24	9	7	19	9	10	100
25	5	4	14	1	13	169
26	0	9,6	1	28	27	725
27	1	7,6	3	15	12	144
28	11	6	22	4,5	17,5	306,25
29	17	7	28	9	19	361

Таким чином:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^3 - n} = -0,4$$

Отриманий результат перебуває на певному рівні значущості (0,05) і тому проведений кореляційний аналіз показав, що між успішністю у навчанні і тривожністю існує негативний середнього ступеня вираженості зв'язок. Отриманий коефіцієнт кореляції виявляє тенденцію до підвищення тривожності із зниженням показників успішності.

Аналіз результатів навчальної діяльності і тривожності продемонстрував, що найбільш емоційно стабільними (із адаптивним рівнем тривожності) в третьому класі характеризуються школярі із середніми результатами навчальної успішності.

Таким чином, аналіз результатів успішності молодших школярів свідчить, що більшість учнів мають середній (68,7%) і високий (21%) рівень успішності, дослідження шкільної тривожності показав, що високий рівень тривожності характерний для 31% вихованців. Найбільш стресогенними факторами виявились, які спричинюють тривожність у ліцеїстів виявились: перевірка знань і стан невідповідності очікуванням оточуючих.

Коефіцієнт кореляції засвідчив наявність негативного середнього зв'язку між успішністю у навчанні і рівнем тривожністю школярів.

Отриманий результат показав тенденцію до збільшення рівня шкільної тривожності із зниженням результатів навчальної діяльності. Якісний аналіз результатів успішності у навчанні і тривожності показав, що адаптивний рівень тривожності властивий молодшим школярам із середніми показниками результативності навчання.

2.3. Профілактика та психокорекція дидактогеній у молодших школярів

Навчальна тривожність молодших школярів є актуальною і серйозною проблемою, що зумовлює необхідність їх психопрофілактики і психокорекції.

Головне завдання в роботі з дітьми із страхами – створити сприятливі умови для розвитку дитини, налагодити довірливі стосунки, сприяти її позитивному самопочуттю в дитячому колективі [24].

Корекційний вплив повинен базуватися на блоках детермінант тривожності.

Перший ряд детермінант пов'язаний з афективним компонентом, тому корекційним може бути переживання почуттів, протилежних страху (впевненість у собі, почуття сміливості, захищеності)

Другий ряд детермінант пов'язаний із гностичним компонентом, тому корекційним вважається збільшення знань, у тому числі про страхи і про можливості їх подолання.

Третій ряд детермінант пов'язаний з психомоторним компонентом, тому корекційним впливом є опанування уміннями і навичками, які дають можливість подолати страхи.

Умовами профілактики і корекції шкільних страхів у дітей повинні бути:

- а) психологічна просвіта дорослих;
- б) актуалізація раніше пережитих дітьми неприємних відчуттів у

ситуації захищеності;

в) покращення психологічного клімату і спілкування у соціальному мікросередовищі дитини;

г) переживання дитиною позитивних почуттів.

Психологічна корекція страхів у дітей – це доцільно організована система психологічних впливів. Основними напрямками психологічної корекції страхів у дітей є:

- пом'якшення емоційного дискомфорту у дітей;
- підвищення їх активності і самостійності;
- усунення вторинних особистісних реакцій, обумовлених емоційними порушеннями, такими як агресивність, підвищена збудливість, тривожність та ін.;
- корекція самооцінки, рівня самосвідомості, формування емоційної стійкості та саморегуляції.

Слід зауважити, що особливого значення в корекції шкільної тривожності набуває робота з батьками дитини, які самі часто є джерелом страхів дітей.

У додатках наведені поради батькам щодо зниження страхів у дитини.

В системі роботи з тривожними дітьми значне місце посідають педагоги, тому важливого значення набуває їх психологічна просвіта. Значна увага повинна приділятися поясненню того, як можуть вплинути страхи на розвиток дитини, на успішність її діяльності, на її майбутнє. Таке роз'яснення є необхідним тому, що деякі педагоги схильні розглядати страхи як позитивну особливість, що дозволяє керувати поведінкою дитини, забезпечувати у дитини почуття відповідальності.

В психології використовують різноманітні методи, спрямовані на корекцію страхів. При виборі методів психокорекції страхів у дітей необхідно враховувати наступні фактори:

- психологічні, які включають особистісні характеристики дитини,

специфіку внутрішньособистісних і міжособистісних конфліктів, специфіку родинних відношень;

- педагогічні фактори, які характеризують рівень розвитку ігрової діяльності, соціальної компетентності дитини, особливості педагогічної діяльності дорослих, що оточують дитину;
- клінічні фактори, які відображають особливості перинатального онтогенезу, специфіку соматовегетативних і моторних дисфункцій, що відповідають емоційним порушенням в дошкільному віці.

Важливим є аналіз специфічної спрямованості шкільних страхів, які визначають емоційне неблагополуччя дитини. При внутрішньо особистісному конфлікті доцільно використовувати ігрові методи психокорекції, психоаналітичні методи, методи сімейної психокорекції. При переважанні міжособистісних конфліктів використовується групова психокорекція, спрямована на оптимізацію міжособистісних стосунків, тренінги з метою розвитку навичок самоконтролю поведінки і пом'якшення емоційної напруги [14].

Важливим є психологічне забезпечення профілактики шкільних страхів у молодших школярів. Модель запобігання шкільним страхам у молодших школярів включає:

- виявлення дітей зі схильністю до виникнення страхів в умовах шкільного навчання;
- аналіз отриманих результатів та виокремлення дітей, які потребують допомоги у подоланні страхів та підтримки для запобігання виникненню у них страхів;
- установлення позитивного емоційного контакту з дитиною і формування у школяра спрямованості на подолання труднощів;
- зацікавлення учителів у психологічній допомозі таким учням у співпраці з психологом;
- спільний пошук учителем і психологом можливих варіантів вирішення проблеми;

- впровадження програми психокорекції;
- забезпечення зустрічі психолога та батьків;
- доведення до відома батьків значення сімейних стосунків у виникненні та закріпленні страхів у дітей;
- сприяння формуванню достатньої вмотивованості сімейного оточення школяра для вирішення проблем дитини.

Робота шкільного психолога в контексті проблеми шкільної тривожності передбачає декілька послідовних етапів.

На першому психодіагностичному етапі необхідно виявити школярів, для яких характерна підвищена тривожність. Для цього проводиться фронтальна психодіагностика. За її результатами визначаються учні «групи ризику», які вимагають підвищеної уваги з боку шкільного психолога. На наступних етапах з ними проводять поглиблену діагностику шкільної тривожності; проводять консультації з педагогами та батьками з метою отримання додаткових даних про емоційний статус школяра; створюють умови, які сприяють розвитку у дорослих мотивації підтримки школяра під час колекційної роботи; проводиться корекційна робота з учнями; здійснюється підсумкова психодіагностика, яка дозволяє оцінити ефективність корекційної роботи [12]. З учнями, які не попали в «групу ризику», проводяться психопрофілактичні заходи, які повинні окрім роботи з учнями, залучати їх батьків та педагогів.

Корекційна робота із школярами, які характеризуються високим рівнем тривожності, може проводитися як в індивідуальній, так і в груповій формі. Але, як показав аналіз спеціальної літератури, в старшому шкільному віці перевага надається індивідуальній формі роботи, оскільки рівень розвитку рефлексії у старших школярів дозволяє їм говорити про щось особисте, чого вони не прагнуть виносити на прилюдне обговорення, а розповісти комусь хочеться. Ліцеїсти після ознайомлення із результатами фронтальної діагностики самі

звертаються за консультацією до психолога. В рамках консультації, присвяченої проблемі шкільної тривожності, виявляються сімейні чи особистісні проблеми, які не обговорюються з однолітками [17].

В арсеналі психологічної практики є достатня кількість технік та прийомів, безпосередньо спрямованих на подолання різних видів тривожності, в тому числі і шкільної тривожності (С.Т. Андреас, Г.Ш. Габдреева, М. Гриндер, О.І. Захаров, А.С. Спиваковська, Г.Л. Цукерман).

В молодшому шкільному віці центральне місце повинна займати робота розвитку й укріпленню Я-концепції школяра, його соціометричного статусу, конструктивному розв'язанню внутрішніх конфліктів [7].

Для зниження психологічного дискомфорту у школярів управління власними емоціями використовують наступні прийоми:

- Релаксаційні техніки: візуальні образи, м'язова релаксація, вільні рухи під музику.
- Програвання діалогів, у яких тривожний школяр спілкується з важливими для нього людьми.
- Відпрацювання терапевтичних формул «Я впевнений, що ця людина помічає мої успіхи».
- Настанова-застереження від недоречної самокритики.

Для вироблення адекватної самооцінки використовують:

- Завдання на аналізування потрійної самооцінки (самооцінки, оцінки педагога, оцінки однокласників) завдання, виконаного школярем. Розглядаються варіанти збігів та відмінностей в оцінках.
- Прийоми позитивного зворотного зв'язку: позитивні оцінки за виконання учнем навчальних завдань, у які включений елемент загальної оцінки («Я так і очікувала,...», «я думаю, що тобі під силу більш складне завдання»). Органічне включення у контекст

навчального спілкування зауважень, що виявляють оптимістичні очікування.

- Аналіз реальних ситуацій та настанови, в яких закладена ідея, що при зовнішній оцінці можуть бути не враховані кісь важливі, але не відомі іншій людині умови. Тому зовнішня оцінка не завжди адекватна. При власній оцінці такі умови враховуються значно більше.

Розв'язання конфліктів та збагачення досвіду спілкування передбачає використання наступних прийомів:

- Рольові ігри, що включають ситуацію, яка провокує учня на спілкування.
- Аналіз та програвання конфліктних ситуацій.
- Розповіді школярів, де від першої особи описуються різні переваги, важливі для того, щоб сподобатися одноліткам, які сприяють зміцненню впевненості у собі [13].

Працюючи з тривожними школярами, важливо навчити їх визначати й оцінювати джерела тривоги, її реальність, силу. Важлива властивість, яка надає тривожності конструктивності, уміння аналізувати тривожну ситуацію. В роботі з тривожними школярами використовують спеціальні оцінки: максимально розгортаються критерії тієї чи іншої оцінки і водночас звужується і конкретизується сфера дії оцінного судження. Важливим є формування адекватного ставлення до успіху чи неуспіху – до будь-якого результату [31].

Таким чином, психопрофілактична і психокорекційна робота повинна здійснюватися на рівні всіх структурних компонентів тривожності з орієнтацією на вікові та індивідуальні зони уразливості для кожної дитини, а також повинна носити особисто орієнтований характер, сконцентрований на тих факторах середовища і характеристиках розвитку, які можуть спричиняти високий рівень тривожності. Психокорекція навчальної тривожності молодших

школярів є доцільно організованою системою впливів, спрямованих на пом'якшення емоційного дискомфорту, усунення вторинних особистісних реакцій, формування емоційної стійкості, саморегуляції поведінки. В профілактиці та подоланні шкільної тривожності суттєву роль відіграє забезпечення молодшого школяра широким репертуаром засобів дії у значущих для нього ситуаціях, вироблення ефективної моделі поведінки. У молодшому шкільному віці центральне місце повинна займати робота з розвитку й укріпленню Я-концепції школяра, соціометричного статусу, конструктивному розв'язанню внутрішніх конфліктів.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел та емпіричних досліджень дозволив зробити наступні висновки:

1. Емоції є формою безпосереднього психічного відображення об'єктів, явищ, ситуацій в їх змістовому значенні для організму, особистості. Емоції супроводжують всю психічну діяльність людини, в них відображається її ставлення до сприйнятого й пережитого. Емоції виражають самопочуття людини, настрої.

Емоційний розвиток молодшого школяра пов'язаний із зміною образу життя, розширенням сфери спілкування. У молодших школярів розвивається власна емоційна виразність. Характерною особливістю віку є емоційна уразливість, реакція дитини на незвичайні, яскраві подразники. Протягом навчання в початковій школі дитина навчається стримувати свої емоції, особливо в колі однолітків. В молодшому шкільному віці активно розвиваються соціальні емоції - самолюбство, почуття відповідальності, почуття довіри к людям, здатність до співпереживання. Розвиток навичок соціальної взаємодії сприяє появі здатності до емоційної децентрації. При цьому школяр знаходиться в емоційній залежності від учителя та інших значущих дорослих.

Неадекватні афективні реакції у молодших школярів проявляються по-різному, в залежності від типу темпераменту, особливостей виховання дитини і мають захисний, компенсаторний характер.

2. Тривогу визначають як психічний стан, а тривожність – як психічна властивість, особистісну рису. Тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передбачення небезпеки, є вираженням фрустрації значущих потреб людини. Тривожність є стійким особистісним проявом, вона характерна людині тривалий період часу. Тривожність характеризується складною будовою, яка містить когнітивний, емоційний та операційний аспекти. Аналіз наукової

психологічної літератури засвідчив, що на сучасному етапі акцент у дослідженнях тривожності ставиться переважно на аналізі її як властивості особистості, яка виникає і розвивається в нестабільних умовах сьогодення.

3. Тривога й тривожність в молодшому шкільному віці виникають в наслідок фрустрації потреби в надійності, захищеності з боку найближчого оточення і відображають незадоволеність саме цієї потреби. Шкільну тривожність визначають як специфічний вид тривожності, який проявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища і який закріплюється в цій взаємодії. Дидактогенія означає місце локалізації тривожності. При цьому підвищена шкільна тривожність деструктивно впливає на навчальну діяльність дитини. В основі шкільної тривожності лежать об'єктивні і суб'єктивні причини. Шкільні тривога й тривожність молодших школярів спричинюються емоціогенними ситуаціями, стилем педагогічного спілкування вчителя з дитиною, надмірною тривожністю батьків. Найбільш поширеними шкільною тривогою молодших школярів є побоювання не відповідати очікуванням інших, страхи самовираження, страхи ситуацій перевірки знань, страх перед поганою оцінкою, учителем. Підвищена тривожність може бути наслідком впливу ситуаційних факторів, а також може спричинюватися індивідуальними властивостями дитини.

4. Аналіз результатів успішності молодших школярів свідчить, що більшість учнів мають середній (68,7%) і високий (21%) рівень успішності, дослідження шкільної тривожності показав, що високий рівень тривожності характерний для 31% вихованців. Найбільш стресогенними факторами виявились, які спричинюють тривожність у ліцеїстів виявились: перевірка знань і стан невідповідності очікуванням оточуючих.

Коефіцієнт кореляції засвідчив наявність негативного середнього

зв'язку між успішністю у навчанні і рівнем тривожністю школярів. Отриманий результат показав тенденцію до збільшення рівня шкільної тривожності із зниженням результатів навчальної діяльності. Якісний аналіз результатів успішності у навчанні і тривожності показав, що адаптивний рівень тривожності властивий молодшим школярам із середніми показниками результативності навчання.

5. Психопрофілактична і психокорекційна робота повинна здійснюватися на рівні всіх структурних компонентів тривожності з орієнтацією на вікові та індивідуальні зони уразливості для кожної дитини, а також повинна носити особисто орієнтований характер, сконцентрований на тих факторах середовища і характеристиках розвитку, які можуть спричиняти високий рівень тривожності. Психокорекція навчальної тривожності молодших школярів є доцільно організованою системою впливів, спрямованих на пом'якшення емоційного дискомфорту, усунення вторинних особистісних реакцій, формування емоційної стійкості, саморегуляції поведінки. В профілактиці та подоланні шкільної тривожності суттєву роль відіграє забезпечення молодшого школяра широким репертуаром засобів дії у значущих для нього ситуаціях, вироблення ефективної моделі поведінки. У молодшому шкільному віці центральне місце повинна займати робота з розвитку й укріпленню Я-концепції школяра, соціометричного статусу, конструктивному розв'язанню внутрішніх конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Я.А. Неврозы детей младшего школьного возраста. СПб.: Диля, 2001. 96с.
2. Астапов В.М. Тревожные расстройства у детей / В.М. Астапов // Прикладная психология. - 2012. - №2. - С.32-41
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська. – К.: Просвіта, 2011. – 416с.
4. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практич. работников ДОУ / Т.А. Данилина, Н.М. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 160с.
5. Джинотт Х.Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Х.Дж. Джинотт, под ред. Е. Рыбиной. – М.: Апрель-пресс, 2005. – 272с.
6. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Кандыбович С.Л. Психологический словарь – справочник. М.: ИД Куприянова, 2009. 456с.
7. Емоційний розвиток дитини / Упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К.: Мікрос-СВС, 2013. – 112с.
8. Захаров А.И. Ночные и дневные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 2010. – 488с.
9. Изард К.Е. Психология эмоций / К.Е. Изард. – СПб.: Питер Пресс, 1999. – 256с.
10. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка / Р.Кайл. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК. – 2012. – 416с.
11. Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога: Навч. посібник / Н.В. Карпенко. – К.: Каравела, 2008. – 192с.
12. Коробко С.Л., Коробко О.І. Работа психолога з молодшими школярами: Метд. Посібник. К.: Літера ЛТД, 2006. 416с.
13. Мамайчук І.І. Психологічна допомога дітям з проблемами в розвитку / І.І. Мамайчук. – К.: Мова, 2011. – 220с.

14. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2003. – 400с.
15. Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога / О.Є. Марінушкіна. – Х.: Основа, 2008. – 236с.
16. Маценко В.Ф. Індивідуальний розвиток дитини / В.Ф. Маценко. – К.: Главник, 2007. – 128с.
17. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2007. 248с.
18. Мэй Р. Проблема тревоги/ / Р. Мэй. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 432с.
19. Омельченко Л.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Л.М. Омельченко. – К.: Шкільний світ, 2011. – 112с.
20. Павелків Р.В. Дитяча психологія: Навч. посібник / Р.В. Павелків, О.П. Цигипало. – К.: Академвидав, 2008. – 432с.
21. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів / Н.І. Пов'якель. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128с.
22. Приходько Ю.О. Формування позитивних взаємин у дитячому колективі / Ю.О. Приходько. – К.: Рад. школа, 1987. – 126с.
23. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192с.
24. Проблеми розвитку та корекції емоційної сфери молодших школярів / Упоряд. О.А. Атемасова. – Х.: Ранок, 2010. – 176с.
25. Проценко О.В. Профілактика соціальної дезадаптації дошкільнят / О.В. Проценко. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128с.
26. Психологія: Навч. посібник / За наук. ред.. О.В. Винославської. – К.: ІНКІОС, 2005. – 352с.
27. Риман Ф. Основные формы страха / Ф. Риман. – М.: Алетейа, 1998. – 336с.
28. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. .В.

Дубровиной. – М.: Академия, 1997. – 176с.

29. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посібник. К.: Академвидав, 2005. 360с.

30. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років / Л.А. Терещенко. – К.: Шкільний світ, 2012. – 104с.

31. Терлецька Л.Г. Казкотерапія / Л.Г. Терлецька // Психолог. – 2004. - №35. – С. 29-30.

32. Тревога и тревожность: хрестоматия по психологии / Сост. В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2001. – 256с.

33. Фрейд А. Введение в детский психоанализ: Норма и патология детского развития: пер. с нем. / А. Фрейд. – Мн.: Попурри, 2004. – 448с.

34. Фрейд З. Страх / З. Фрейд. – М.: Алетейа, 1998. – 104с.

35. Человек: анатомия, физиология, психология. Словарь. / Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина. СПб.: Питер, 2007. 672с.

ДОДАТКИ

Додаток А