

**Отчет по результатам исследования
уровня школьной тревожности в 3-х классах МКОУ «СОШ №3» г. Козельск
(2019-2020 уч. год)**

Класс: 3А, 3Б, 3В

Дата проведения: декабрь 2019 г. – январь 2020 г.

Методика: «Тест уровня школьной тревожности Филлипса».

Приняло участие в исследовании: 66 чел.

«Тест уровня школьной тревожности Филлипса, разработанный Б. Н Филлипсом в 1970-х годах, позволяет определить общий уровень школьной тревожности, а также изучить характер переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Методика предназначена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста, оптимально применение в 3-7 классах средней школы.

Диагностика тревожности включает в себя следующие шкалы:

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются социальные контакты.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата.
4. Страх самовыражения – негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний (особенно публичной), достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Количественный анализ

Сводные данные по классам

	3А			3Б			3В		
	норм	повыш	выс	норм	повыш	выс	норм	повыш	выс
1. Общая тревожность в школе.	13 (62%)	6 (28%)	2 (9%)	14 (64%)	4 (18%)	4 (18%)	11 (48%)	8 (35%)	4 (17%)
2. Переживания социального стресса	14 (67%)	7 (33%)	-	18 (82%)	3 (14%)	1 (4%)	14 (61%)	9 (39%)	-
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	18 (86%)	3 (14%)	-	20 (91%)	2 (9%)	-	21 (91%)	2 (9%)	-
4. Страх самовыражения	11 (52%)	8 (38%)	2 (9%)	12 (55%)	6 (27%)	4 (18%)	8 (35%)	9 (39%)	6 (26%)
5. Страх ситуации проверки знаний	11 (52%)	6 (28%)	4 (14%)	7 (32%)	8 (36%)	7 (32%)	7 (30%)	6 (26%)	10 (43%)
6. Страх не соответствовать ожиданиям	9 (43%)	7 (33%)	5 (24%)	14 (64%)	3 (14%)	5 (22%)	12 (52%)	5 (22%)	6 (26%)
7. Низкая сопротивляемость стрессу	15 (68%)	4 (19%)	2 (9%)	15 (68%)	5 (23%)	2 (9%)	18 (78%)	-	5 (22%)
8. Страхи в отношении учителями	13 (62%)	7 (33%)	1 (5%)	13 (59%)	7 (32%)	2 (9%)	13 (57%)	9 (39%)	1 (4%)

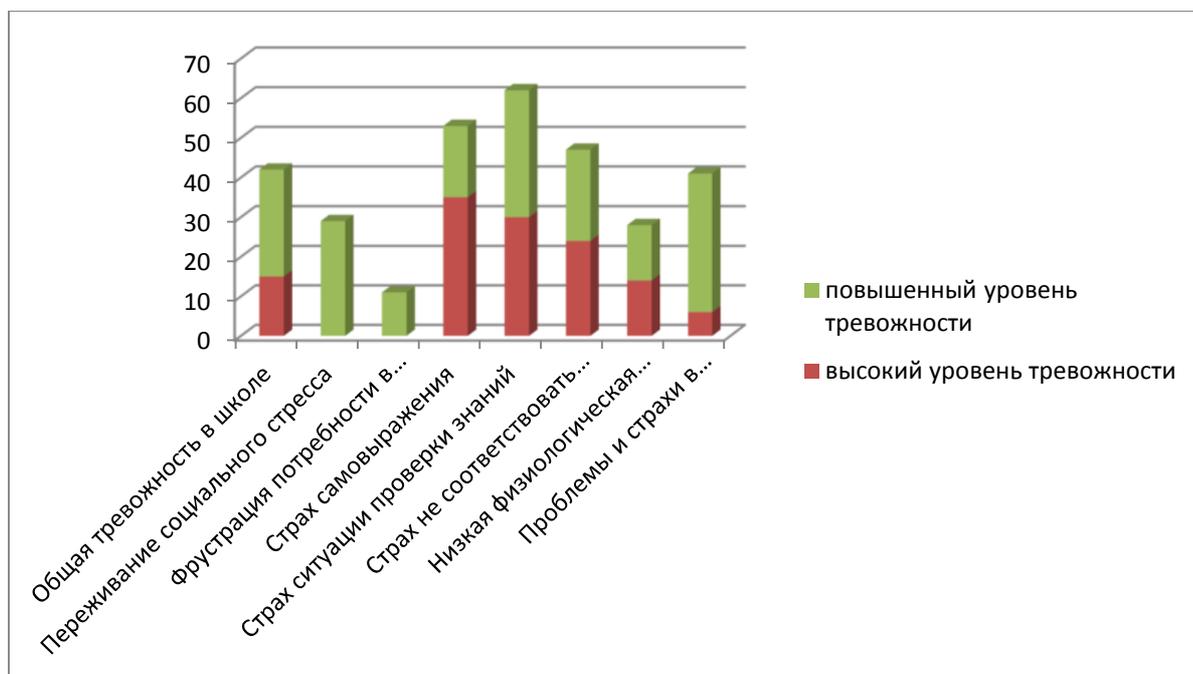


Рис. 1

Как мы видим, наибольшие психологические трудности и страхи у обучающихся 3-х классов возникают в ситуациях проверки знаний, самовыражения и несоответствия ожиданиям окружающих.

Качественный анализ.

Нормальный уровень тревожности: 44 человека (67%).

Повышенный уровень тревожности: 20 человек (30%).

Высокий уровень тревожности: 2 человека (3%).

1. Общая тревожность в школе.

У 38 человек (57%) общее эмоциональное состояние в школе находится в пределах нормы. Данные обучающиеся чувствуют себя в школе комфортно.

18 человек (27%) имеют повышенный уровень тревожности, связанный с различными формами его включения в жизнь школы.

10 человек (15%) имеют высокие показатели по данной шкале.

2. Переживание социального стресса.

46 человек (70%) по данной шкале находятся в пределах нормы, а у 19 человек (29%) наблюдается повышенный уровень тревожности, что свидетельствует о неблагоприятном эмоциональном состоянии ребенка в классе и школе, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего со сверстниками.

1 человек имеет достаточно высокий показатель по данной шкале.

3. Фрустрация, потребность в достижении успеха.

59 человек (89%) находятся в пределах нормы, что свидетельствует о благоприятном психологическом фоне в классе и школе, который позволяет ребенку развивать свои потребности в достижении успеха, достижении высокого результата.

И только 7 человек (11%) имеют повышенный уровень тревожности по данной шкале.

4. Страх самовыражения.

31 человек (47%) находятся в пределах нормы. Это свидетельствует о том, что в ситуациях, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей и др. данные обучающиеся не испытывают негативных эмоциональных переживаний.

11 человек (17%) имеют повышенные показатели по данной шкале, но на самой границе нормы. Т.е. их «условно» тоже можно отнести к группе обучающихся с показателями, не превышающими нормальные значения.

12 человек (18%) имеют повышенный уровень тревожности.

12 человек (18%) имеют высокие показатели, что свидетельствует о негативных эмоциональных переживаниях в ситуациях, связанных с необходимостью предъявления себя окружающим, публичных выступлений, демонстрации себя и др. Вероятно, это обусловлено заниженной самооценкой или другими психологическими проблемами.

5. Страх ситуации проверки знаний.

У 25 человек (38%) данный показатель находится в пределах нормы, что свидетельствует о благоприятном эмоциональном состоянии.

У 20 человек (30%) показатель чуть повышен, но находится на верхней границы нормы, поэтому их «условно» также можно отнести к детям с благоприятным психологическим состоянием во время проверки знаний. Вероятно показатель повышен за счет страха публичного выступления перед всеми.

21 человек (32%) имеют очень высокую тревожность по данному показателю.

Таким образом, 41 человек (62%) во время ситуаций проверки знаний испытывают дискомфорт, страх, неуверенность и неблагоприятное психологическое состояние.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

35 человек (53%) находятся в пределах нормы.

У 15 человек (23%) уровень тревоги по данному показателю повышен.

16 человек (24%) достаточно сильно ориентированы на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей. Они очень тревожатся и переживают по поводу оценок, даваемых окружающими, в большинстве случаев ожидают негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

48 человек (72%) находятся в пределах нормы.

У 9 человек (14%) уровень физиологической сопротивляемости стрессу снижен, что свидетельствует о пониженной приспособляемости ребенка к стрессогенным ситуациям, которые, в свою очередь, повышают вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды (могут быть частые простудные заболевания и др. недомогания, снижен тонус, повышенная утомляемость, аллергические реакции и др.).

9 человек (14%) имеют высокие показатели по данному фактору.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

39 человек (59%) не испытывают проблем в отношениях со взрослыми в школе.

У 23 человек (35%) показатели по данному фактору повышены.

4 человека (6%) имеют сильный негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, которые вероятно могут снижать успешность обучения ребенка.

Рекомендации для учителя по работе с тревожными детьми.

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребёнку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

Рекомендации:

✓ Поручение, которое дается ребёнку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребёнка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

✓ Повышать самооценку тревожного ребёнка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребёнку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»).

✓ Недопустимо сравнивать ребёнка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребёнка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз, но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребёнку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

✓ Желательно не ставить тревожного ребёнка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый».

✓ Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

✓ Детская тревожность часто называется неизвестностью. Поэтому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.п.

✓ Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

✓ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

✓ Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Работа классного руководителя с родителями тревожного ребенка.

Рекомендовано поговорить с родителями о том, как они хвалят ребёнка, как обсуждают с ним школу и его успехи. Для преодоления тревожности ребёнку важно поверить в свои силы, поэтому необходимо обсудить с родителями, какую позитивную реакцию и как часто он от них получает.

Как правило, формирование детской тревожности является свидетельством неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка.

Нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Классный руководитель может рекомендовать родителям придерживаться следующих нехитрых правил в воспитании:

1. Создавайте для ребёнка ситуации, в которых он мог бы проявить свои таланты. Устраивайте дома праздники для детей и приглашайте на них одноклассников, а также организуйте совместные с друзьями ребёнка выезды на природу. В комфортной для себя обстановке застенчивый ребенок может чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.

3. Не заставляйте ребенка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должного результата.

4. При обращении к тревожному ребёнку, установите с ним визуальный контакт, это вселит ему доверия.

5. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, подмечайте все его малейшие достижения и хвалите за успехи. Главная задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы и малыш поверил в себя, «заразившись» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком.

6. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

7. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без причин то, что вы разрешали раньше.

8. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку.

9. Если по каким-либо объективным причинам ребёнку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Родителям необходимо помнить, что благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

30.01.2020 г.

Педагог-психолог МКОУ «СОШ №3» г. Козельск

Матюшина А.С.