

Муниципальное образовательное учреждение
"Юксарская средняя общеобразовательная школа"

Индивидуальный проект на тему:
"Тревожность и психологическое здоровье старших школьников"

Руководитель:
Барина К.Е.,
учитель истории
Выполнила:
Соколова Василиса,
учащаяся 11 класса

с. Юксары
2023

Содержание

Введение	3-4
Глава 1. Изучение эмоциональных состояний человека.....	5-14
1.1 Что такое тревожность.....	5-6
1.2 Признаки тревожности и ее диагностика.....	6-8
1.3 Методы исследования тревожности.....	8-9
1.4 Тревожность в школьном возрасте и ее особенности.....	9-11
1.5 Виды тревожности.....	11-12
1.6 Причины школьной тревожности.....	12-14
Глава 2. Психокоррекционная работа с учащимися.....	15-16
2.1 Определение уровня тревожности учащихся.....	15
2.2 Анализ уровня тревожности учащихся.....	15-16
2.3 Статистическая обработка полученных данных.....	16
Глава 3. Психологическое здоровье.....	17-22
3.1. Приемы снижения школьной тревожности.....	17-20
Заключение.....	21-22
Список использованных источников и литературы.....	23-24
Приложения	

Введение

Современные научные исследования показывают, что всё больше увеличивается заинтересованность к вопросу о проблеме тревожности личности. Особенное беспокойство специалистов в последние годы вызывает формирование тревожных состояний обучающихся в условиях школы. Согласно сведениям Всемирной организации здравоохранения школа на сегодняшний день признана общественно неблагоприятным фактором. Отсюда следует, что неблагоприятные воздействия являются нарушением психологического здоровья учащихся. В наше время возрастает количество тревожных детей, которые отличаются высоким беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Исследования показывают, что тревожность часто подкрепляется той ситуацией, в которой она однажды возникла. Это ведет к накоплению, углублению отрицательного эмоционального опыта, который в свою очередь способствует повышению и сохранению тревожности.

Проблема тревожности школьников является одной из наиболее **актуальных проблем** в современной психологии. Среди негативных переживаний человека именно тревожность занимает особое место. Тревожность – комбинация различных эмоций и каждая оказывает свое влияние на поведение человека. Это трудность в общении, снижение продуктивности, проблемы в самовыражении.

Школьная тревожность отрицательно влияет на учебу, на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психического благополучия. Взрослые уделяют много внимания сохранению физического здоровья, но недооценивают психологического влияния на здоровье. Психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. Здоровье - это один из главных и важнейших ценностей человеческой жизни. Поэтому данная тема очень актуальна.

Цель исследования: выявление и изучение уровня тревожности учащихся старших классов.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по рассматриваемой теме.
2. Рассмотреть признаки тревожности и ее диагностику.
3. Выяснить виды тревожности в школьном возрасте.
4. Провести анкетирование с помощью выбранной методики.
5. Определить уровень тревожности учащихся с помощью методики Кондаша.
6. Обработать полученные данные
7. Провести анализ уровня тревожности старших школьников.
8. Разработать психологические советы для снижения уровня тревожности. Выявить пути преодоления тревожности.

Гипотеза: выявление факторов тревожности детей поможет учителю найти подходы к ребенку и созданию эмоционального благополучия детей.

Предмет исследования: определение уровня тревожности школьников среднего и старшего звена.

Объект исследования: учащиеся 8, 9, 10 классов. (возрастная категория 14, 15, 16 лет).

Методы исследования: Анализ и синтез. С помощью анализа можно детально изучить проблему через дополнительную литературу, а с помощью синтеза соединим полученные данные при анализе.

-Сравнение. Позволит выявить общее в исследуемой теме.

-Метод визуализации данных. Диаграммы - математический метод, которые позволят наглядно представить состояние проблемы.

-Анкетирование. Позволит получить нужную информацию от исследуемых.

Практическая значимость исследования. Практическая значимость эксперимента состоит в том, что полученные результаты о школьной тревожности могут быть полезны учителям и родителям с целью разработки рекомендаций, задача которых снизить уровень тревожности школьников.

Глава 1. Изучение эмоциональных состояний человека

1.1. Что такое тревожность

Тревожность — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др.

На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

В современной психологии принято различать "тревогу" и "тревожность".

В самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Состояние тревоги возникает тогда, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

Тревога выполняет несколько важнейших функций: предупреждает человека о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей действительности.

Следует отметить, что, хотя на уровне субъективного переживания тревога скорее является негативным состоянием, ее воздействие на поведение и деятельность человека неоднозначно. Именно тревога иногда становится фактором мобилизации потенциальных возможностей.

В отличие от тревоги, тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги («Краткий психологический словарь», 1985). Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям. В психологическом словаре тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.

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 (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

1.2 Признаки тревожности и ее диагностика

Школьная тревожность – легкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка.

Среди признаков школьной тревожности для любого возраста стоит отметить **ухудшение соматического здоровья** учащегося. Тревожные дети часто болеют, и по этой причине вынуждены оставаться дома. У них возникают головные боли и боли в животе без причины, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические нарушения случаются перед контрольными и экзаменами.

Нежелание ходить в школу возникает в связи недостаточной учебной мотивацией, но свидетельствует в первую очередь о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Если учащиеся начальной школы, как правило, не идут дальше рассуждений на эту тему, то с переходом в среднюю школу могут появиться эпизодические прогулы, которые к 7-8 классу

зачастую перерастают в систематические. Начиная со средней школы, довольно типичными становятся также прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» предметов, уроков, которые ведут «плохие» учителя.

Излишняя старательность при выполнении заданий может также являться косвенным свидетельством тревожности ребенка. Стремление сделать все «как надо» и «быть лучше всех» могут указывать на конфликтность самооценки такого ребенка. Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий: если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить.

Таким образом, тревожные дети, избегая потенциально тревожные ситуации, пытаются вырваться из этого круга (**тревога-неудача-упреки-усиление тревоги**). Такая форма проявления тревожности особенно часто наблюдается в классах, которым гласно или негласно присвоен статус «самых слабых» в параллели. Учащиеся этих классов меньше работают на уроках, обычно не выполняют домашние задания.

Раздражительность и агрессивные проявления ребенка также могут выступать симптомами школьной тревожности. Тревожные дети «маскируют» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками, иногда доводящую до драк.

Рассеянность, или снижение концентрации внимания, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. В итоге они либо вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным. В подростковом возрасте тревожность, становясь устойчивым личностным образованием, может опосредовать резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний.

А.М. Прихожан выявила следующие признаки подростковой тревожности:

1) поведенческие: ребенок постоянно крутит что-то в руках, тербит бумагу, одежду, волосы; грызет ногти, ручку; напряжен, скован, не может расслабиться; повышенная суетливость, рассеянность; теряется, когда задают неожиданный вопрос; сбивчивая, неровная речь; постоянно исправляет ответ, работу, без существенного улучшения ее качества, постоянно извиняется; напряженно следит за реакцией педагогов, улавливает малейшие изменения лица и пр.; часто плачет;

2) физиологические: легко краснеет (бледнеет), лицо покрывается пятнами; в значимых ситуациях сильно потеет; дрожит, дрожат руки; сильно вздрагивает при неожиданном обращении, неожиданных звуках; учащенное сердцебиение; затрудненность дыхания; соматические жалобы: боль в животе, позывы к мочеиспусканию, пульсация в висках, головная боль и т. п.; нарушение сна; нарушение питания; Ребенок краснеет или бледнеет, отвечая на уроке. Может чувствовать дрожь в коленках. Возникает тошнота, головокружение в ситуациях беспокойства.

3) эмоциональные: позитивные, мобилизующие; ярко выраженная боязнь неудачи, катастрофического провала; непереносимость ожидания; желание убежать, скрыться, исчезнуть; чувство одиночества, незащищенности; чувство неполноценности, беспомощности, вины, стыда.

1.3 Методы исследования тревожности

Тревожность рассматривается как синдром, в структуру которого входят изменения в психической деятельности – в поведении, общении; субъективные переживания; соматические проявления. Данная структура соответствует трем компонентам проявления тревожности – эмоциональному, физиологическому и поведенческому.

Д. Хогт и Т. Мэгун пользовались для диагностики тревоги **методом наблюдения:**

1. Нервность (грызет ногти, тербит бумагу, одежду, волосы и т. д.).

2. Напряженность (неспособен отдыхать, успокоиться, работает с усилием, дрожат руки и т. д.).
3. Склонность к замешательству (краснеет, бледнеет, заикается и т. д.).
4. Состояние печали (опасение, постоянные сомнения и т. д.)

Распознать тревожных детей помогает **рисование**. Известны следующие проявления тревожности в рисунках детей:- обилие штриховки;- сильный нажим; В процессе рисования тревожные дети часто «застревают» на деталях, особенно мелких. У них серьезное, сдержанное выражение лица, они стараются не делать лишних движений, не шуметь.

Диагностику тревожности можно осуществлять тремя способами: тестами, оценивающими психологическое состояние человека, опросниками, оценивающими физиологические и поведенческие реакции, а также за счет прямого измерения физиологических реакций человека при помощи специальной аппаратуры.

1.4 Тревожность в школьном возрасте и ее особенности

Школьная пора является самым важным этапом в жизни человека. В это время принципиально меняется психологический облик человека. Школа открывает для ребенка мир социальной и общественной жизни, параллельно с семьей занимается воспитанием. Школа является определяющим фактором в становлении личности ребенка. Для каждого ребенка поступление в школу очень важное событие, но одни дети легко адаптируются к новым требованиям, а другие привыкают тяжело. Это положительное отношение к школе, стремление быть «хорошим учеником» и тяга к знаниям.

Школьная тревожность связана с различными компонентами школьной образовательной среды. Она проявляется в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, волнении, ожиданием отрицательного отношения к себе одноклассников и учителя. Современные школьники испытывают тревогу, эмоциональное опустошение, одиночество и страх. Это связано с выходом

оценок на первый план; увеличение объема информации; усложнение взаимоотношений внутри класса. Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия.

Тревожность в подростковом возрасте становится личностным образованием. Особенности проявления тревожности в старшем школьном возрасте связаны непосредственно с возрастными особенностями. Тревожность в этом возрасте связана с необходимостью взять на себя ответственность за свой выбор. Потому что, выбор, который делает старшеклассник, влияет на всю будущую жизнь. Влияет тревожность и на формирование характера. Если тревожность присутствовала в школьной жизни старшеклассника, то у него формируются тревожно-мнительные черты личности.

Неумение ребенка справиться с этим неуспехом, является основой для возникновения и закрепления тревожности. Учитель является для ребенка наиболее значимой и вместе с тем наиболее травмирующей фигурой в школе. У таких детей к концу младшего школьного возраста складывается психологический синдром хронической неуспешности.

Подросток отказывается от активной деятельности, от общения, как с взрослыми, так и со сверстниками. В результате социальное окружение «отворачивается» от подростка, что усугубляет депрессию. У подростка легко возникают страх и волнение. Ему трудно сделать выборы, которые необходимо совершать в данном возрасте. Подросток нуждается в общении и если ребенок не владеет средствами общения, не умеет знакомиться с людьми, не может поддерживать разговор, то его уровень тревожности возрастает. Плохие оценки болезненно воспринимаются подростками, так как несут угрозу его самооценки и положению среди сверстников.

Проявления тревоги возникают не только у подростков с отрицательными оценками, но и среди тех, у кого хороша успеваемость. Такие подростки добросовестны и требовательны к себе. Они сосредоточены на получении

положительных отметок, но не на процессе познания. Оценки становятся средством достижения расположения учителей, родителей и сверстников. Отсутствие эмоционального контакта с родителями, недостаток тепла, внимания, понимания, конфликты в семье – это порождает тревожно - пессимистические ожидания. Старшекласснику с высоким уровнем тревожности свойственно занижать оценку своих достигнутых результатов. Они эмоционально острее, чем их сверстники, реагируют на сообщения о неудаче. А из-за неуверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно в новом коллективе. Боязнь, неудачи — характерна для высокотревожных старшеклассников.

Есть у тревожности и положительные качества.

Конструктивная тревога придает оригинальность решению, она способствует мобилизации эмоциональных, волевых и интеллектуальных ресурсов личности.

Деструктивная тревога вызывает состояние паники, начинает разрушать личностные структуры. Высокая тревожность способствует развитию астении, порождает психосоматические заболевания. Подросткам с высоким уровнем следует формировать уверенность в себе и в своем успехе. Им необходимо научиться смещать акцент с внешней требовательности, категоричности к себе на осмысление деятельности и ее планирование.

1.5 Виды тревожности

В основном выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную.

Ситуативная тревожность порождается некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникнуть у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Личностная тревожность может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.

Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье человека, поэтому целесообразно своевременно выявить неблагоприятный уровень тревожности и скорректировать его. Возрастной период старшеклассника является одним из самых сложных этапов в жизни человека, окончательно определяется физическое и нужно различать тревогу и тревожное расстройство.

Тревога - это обоснованность и ее можно контролировать, не влияет на жизнь. А тревожное расстройство – это необоснованность, которую сложно контролировать, изменяет привычную жизнь.

1.6 Причины школьной тревожности

Каковы причины школьной тревожности? Б.И. Кочубей выделяет несколько факторов, воздействие которых способствуют формированию школьной тревожности и ее закреплению. В их число входят:

1.учебные нагрузки (это сложная программа обучения). Исследования психологов показывают, что после 6 недель активных занятий у детей (прежде всего, младших школьников и подростков) резко снижается уровень работоспособности и возрастает уровень тревожности. Восстановление оптимального для учебной деятельности состояния требует как минимум недельного перерыва. Этому правилу, как показывает практика, не удовлетворяют по меньшей мере три учебных четверти из четырех. Для полноценного отдыха и восстановления сил ребенку необходим как минимум один полноценный выходной в неделю, когда он может не возвращаться к выполнению домашних заданий и других школьных дел. Установлено, что учащиеся, получающие домашние задания на выходные, характеризуются более высоким уровнем тревожности, чем их сверстники, имеющие возможность полностью посвятить воскресенье отдыху.

2. Неспособность ученика справиться с учебной школьной программой. Выбор учебной программы, не соответствующей уровню развития психических функций (мышления, память, внимание, речь), состоянию здоровья ребенка, имеющимся знаниям, умениям, навыкам способствует увеличению тревожности.

3.Неблагоприятные взаимоотношения с педагогами (высокие требования учителя, деление учеников.); Наиболее высокий уровень школьной тревожности демонстрируют дети из классов, где педагогический стиль учителя характеризуется одинаково высокой требовательностью и к «сильным», и к «слабым» ученикам, нетерпимостью к нарушениям дисциплины, склонностью переходить от обсуждения конкретных ошибок к оценкам личности учащегося. Также формированию тревожности могут способствовать завышенные требования педагога, не соответствующие возрастным возможностям детей. Однако стоит заметить, что бестактность педагога оказывается наиболее губительной для тех детей, которые уже имеют тревожность или находятся в состоянии «тревожной готовности», то

есть чувствуют себя беспомощными, не имеющими защиты, возможностей сопротивления.

4. Неадекватные ожидания со стороны родителей от ученика постоянный контроль учебных результатов со стороны родителей вызывает тревожность у ребенка.); Чем более родители ориентированы на достижение ребёнком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребёнка тревожность.

5. Напряженные отношения в коллективе;

6. Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные работы;

7. Смена школьного коллектива или неприятие детским коллективом".

Тревожные школьники значительно чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, оценивают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую. Основными переживаниями тревожных подростков и юношей, связанными с общением со сверстниками, являются тревога и зависимость. Поэтому ситуация установления новых взаимосвязей может выступать для таких детей мощным стрессогенным фактором усиливающим тревожность и, как следствие, снижающим эффективность их деятельности (как учебной, так и в плане общения, поведения).

Глава 2. Психокоррекционная работа с учащимися

2.1. Определение уровня тревожности учащихся

В данном исследовании принимали участие учащиеся 8, 9, 10 классов МОУ "Юксарская СОШ". Возраст учеников 14, 15, 16 лет. Общий размер выборки - 14 человек. Исследование проводилось групповым методом в дневное время с применением методики Кондаша.

2.2 Анализ уровня тревожности учащихся

В своем исследовании я использовала методику Кондаша. **(Приложение 1)** Проанализировав полученные данные, я сделала следующие выводы. Для начала возьмем данные 8 класса.

Кондаш выделяет 3 вида тревожности: школьную, самооценочную, межличностную. Среди учеников **8 классов** уровни **школьной тревожности**: нормальный уровень имеют 3 человека, несколько повышенный - 3 человека, высокий уровень школьной тревожности отсутствует.

Следующий вид тревожности – **самооценочная**. Нормальный уровень тревожности имеют 5 человек, чрезмерно спокоен 1 человек.

Межличностный вид тревожности. 1 человек чрезмерно спокоен, 5 человек имеют нормальный уровень тревожности.

Далее сложили показатели по трем шкалам и получили показатель по **общему уровню тревожности**: 4 ученика имеют нормальный уровень тревожности, 1 человек чрезмерно спокоен и 1 имеет несколько повышенную общую тревожность.

Далее рассмотрим **9-10 классы**. Среди учеников данных классов определились следующие уровни **школьной тревожности**: нормальный уровень имеют 3 человека, несколько повышенный - 3 человека, высокий уровень школьной тревожности - 2 человека.

Следующий вид тревожности – **самооценочная**. Нормальный уровень тревожности имеют 5 человек, несколько повышенное – 2 ученика, чрезмерно спокоен 1 человек.

Межличностный вид тревожности. 5 человека имеют нормальный уровень тревожности, 2 – несколько повышенный, очень высокий – 1 ученик. Далее сложили показатели по трем шкалам и получили показатель по **общему уровню тревожности**: 4 ученика имеют нормальный уровень тревожности и 4 – несколько повышенный.

Теперь я покажу **общие результаты в 3 видах тревожности** среди участников: уровень школьной тревожности преобладает среди учащихся 9-10 классов и составляет 56%, а в 8 классе 44%.

Межличностный вид тревожности: 9-10 класс 60%, 8 класс – 40%

Самооценочный вид тревожности: 57% – 9-10 классов, 43% – 8 класс

Общие результаты: 9-10 классы – 58%, 8 класс – 42%

2.3 Статистическая обработка полученных данных (Приложение 2)

Глава 3. Психологическое здоровье

3.1. Приемы снижения тревожности

Психологические советы учителям для снижения уровня тревожности обучающихся:

Не следует сравнивать ученика с другими детьми.

Акцентируйте внимание на его собственном развитии, движении и достижениях.

- Создавайте ситуацию успеха для детей, найдите, в чем именно ребенок себя проявляет с положительной стороны, подчеркивайте это.
- Если у ребенка имеются предпосылки для высокого уровня тревожности, то старайтесь избегать каких-либо негативных высказываний.
- Практикуйте предварительные «проигрывания» заведомо волнительных ситуаций (концерта, экзамена).
- На уроках изучения нового материала, освоении умений не торопитесь сами и не подгоняйте тревожных детей, потому что временной дефицит также является одним из факторов повышения уровня волнения, беспокойства школьников.
- Четко и понятно формулируйте свои требования и последовательно, систематически добивайтесь их исполнения всеми детьми.
- При выставлении отметки объясняйте ребенку, почему вы поставили именно ее.
- Стройте урок так, чтобы мотивировать школьников на усвоение новой информации, умений. Не пугайте детей возможным наказанием за неисполнительность, не делайте наказанием дополнительные задания и упражнения.
- Исключите публичное (в присутствии других детей, педагогов) обсуждение тревожащих ребенка вопросов, его несоответствующего требованиям педагога поведения, учебных достижений.

- Принимайте и уважайте учеников, не зависимо от их успехов.
- Непосредственно перед проверочными, контрольными работами и подобными заведомо сложными ситуациями поддерживайте детей, приободряйте их, настраивайте на работу. Отдельным ученикам можно напомнить об их достижениях ранее.
- Если ребенок не уверен в себе и именно это становится причиной тревожности при контроле знаний, помогите ребенку, напомните ему, как выполняется задание или подскажите другим способом.
- Выучите сами и научите детей несложным дыхательным упражнениям для расслабления (они не займут много времени, не помешают образовательному процессу).
- Помимо вербальных средств воздействия на ребенка важно, помните и о невербальном общении. Следите не только за своей речью, ее темпом и громкостью, но и жестикуляцией, взглядом, позами. Ученики начальной школы придают большое значение тактильному контакту. Внешний вид педагога, выбор цветовой гаммы в одежде также может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психологическое состояние детей. К примеру, темно-синий цвет в одежде педагога значительно снижает уровень волнения у школьников.

Упражнения на предупреждение и снижение тревожности

Вот несколько упражнений, чтобы избавиться от тревожности. Педагог может практиковать их время от времени на уроках и внеурочных занятиях, рассказать о них родителям.

Нарисуем страх

Это упражнение поможет ребенку изменить свое отношение к тревожащим его ситуациям.

Учитель предлагает ученику нарисовать его Страх. Важно, чтобы на бумаге получилось изображение чудовища, в котором отражается «Все самое-самое страшное», затем в рисунок добавляются смешные, забавные детали (можно совместно учителем и учеником или только учеником). Рисую

их, ребенок сможет посмеяться над своим собственным страхом. Нужно, чтобы изображение перестало вызывать негативные эмоции, а стало смешным, нелепым.

На втором этапе упражнения чудовище нужно уничтожить. Лучше всего закрасить весь рисунок сплошным цветом (но предпочтительнее не темными, а светлыми красками). Затем учитель предлагает ученику порвать и выбросить получившуюся картинку, попрощавшись со своим Страхом.

Страна спокойствия

Сопровождать выполнение упражнения можно спокойной, приятной музыкой или рассматриванием картин. Педагог просит ученика пофантазировать вместе с ним, написать историю о Стране спокойствия. Это может быть как сочинение только ребенка, так и ребенка совместно со взрослым. В ней нужно подробно описать, как выглядит Страна спокойствия, что в ней есть. Какая там природа, какие живут персонажи, чем они занимаются. Что у них происходит приятного и интересного, смешного. Какие там школьники, как они учатся, чем интересуются.

Такое упражнение отвлечет ребенка от волнующих его мыслей, поможет избавиться от тревожности, настроит на спокойное настроение, легкое общение, а также поможет в развитии его воображения, творческих способностей.

На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

3. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

4. В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

Советы старшекласснику:

1. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
2. Составьте план на весь период подготовки и на каждый день.
3. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
4. Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
5. Делайте перед сном упражнения на расслабление.
6. Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой.
7. Не поддавайся чувству страха — это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором.
8. Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе.
9. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту.
10. Помогают избавиться от тревоги занятия спортом и любимым делом.

11. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

Заключение

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

В результате работы я познакомилась с тревожностью и психологическим здоровьем, выявила уровни тревожности у старших школьников. Изучила теоретический материал по рассматриваемой теме. Рассмотрела признаки тревожности и ее диагностику, выяснила виды и причины тревожности в школьном возрасте.

Провела анкетирование с помощью методики Кондаша, обработала полученные данные и выяснила, как различается тревожность среди 8 класса и 9-10 классов. Оказалось, что у всех учеников проявляется тревожность, но степень выраженности разная. Уровень школьной тревожности преобладает среди учащихся 9-10 классов и составляет 56 % , а в 8 классе 44%.

Межличностный вид тревожности: 9-10 класс 60 % , 8 класс – 40%

Самооценочный вид тревожности: 57% – 9-10 классов, 43% – 8 класс

В итоге, общие результаты: 9-10 классы -58 % , 8 класс -42 % . Уровень тревожности во всех видах выше в 9-10 классах, по сравнению с 8 классом.

В ходе работы познакомилась с основными причинами возникновения тревожности.

Гипотеза, которую я выдвинула, считаю доказанной. Выявив факторы тревожности детей, учитель сможет найти подходы к ребенку и создать эмоциональное, положительное благополучие детей.

Считаю, в 9 классе тревожность связана с неопределенностью дальнейших жизненных перспектив, переживанием ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и учителей. Учащиеся сталкиваются с ситуацией выпускных экзаменов. Они испытывают хроническую, эпизодическую неуспешность и неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

В 10 классе происходит резкое усложнение учебной программы. Меняется система контроля и оценки знаний. Необходимо адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу. Происходит хроническая или эпизодическая неуспешность и неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

Для полноценного отдыха и восстановления сил ребенку необходим как минимум один полноценный выходной в неделю, когда он может не возвращаться к выполнению домашних заданий и других школьных дел.

Доказано, что учащиеся, получающие домашние задания на выходные, характеризуются более высоким уровнем тревожности, чем их сверстники, имеющие возможность полностью посвятить воскресенье отдыху. А постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье учащегося.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что школьная пора является самым важным этапом в жизни человека. В это время принципиально меняется психологический облик человека. Школа открывает для ребенка мир социальной и общественной жизни, параллельно с семьей занимается воспитанием. Школа является определяющим фактором в становлении личности ребенка. Постоянное ощущение тревожности неблагоприятно сказывается на психологическом и психическом здоровье учащегося, поэтому учителям и психологам важно своевременно выявлять

неблагоприятный уровень тревожности у учащихся и корректировать его, направлять в положительное, эмоциональное благополучие.

Список использованных источников и литературы:

1. Антропов Ю.Ф. Психосоматические расстройства. – М.: Академия, 2007. – 129 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://pedlib.ru>
2. Астапов В.М. Тревожность у детей: 2-е изд. доп. и испр. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
3. Диагностика тревожности. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://5psy.ru/obrazovanie/diagnostikatrevojnosti.html>
4. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М.: Академия, 2006. – 208 с.
5. История развития тревожности в психологии. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.kazedu.kz/referat/140745/15>.
6. Коррекция повышенной тревожности у детей. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/42492/16>.
7. Кочубей Б.И. Ярлыки для тревожности // Семья и школа. – 2010. № 10. – С. 8-10.
8. Кочубей Б.И. Как лечить тревожность // Семья и школа. – 2009. – №1. С. 1-12.
9. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2007. - 248 с.
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2009. – 160 с
11. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. – 304 с

12. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000. 119 с.
13. Психологическое здоровье школьников. Школьная тревожность. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/psihologicheskoe-zdorove-shkolnikov-shkolnaya-trevozhnost-2355294.html>
14. Юсупова Р.Б., Крыжановская Н.В. Использование метода целеполагания при изучении ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // В сборнике: Педагогическое и психологическое образование: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. С. 9-16
15. Юсупова Р.Б., Крыжановская Н.В. Моделирование психологопедагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // В сборнике: Инновации и традиции в современном образовании, психологии и педагогике. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2018. С. 351-356

Приложение 1

Методика «Шкала тревожности» Р. Кондаша

Методика содержит 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). **Подходит для групповой диагностики.** Содержит 30 вопросов, на выполнение методики потребуется 15-25 мин.

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

«Шкала тревожности» имеет и свои недостатки. Несмотря на то, что данный опросник способен определить 3 параметра тревоги, он не дает полной информации о действительных причинах ее возникновения. Например, диагностировав у ребенка повышенный уровень школьной тревожности, мы не можем знать, с чем конкретно это связано. Может быть дело в конфликтных отношениях с учителем или с одноклассниками, либо причина в психофизиологических особенностях ребенка.

Инструкция

Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

- Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру — 0.

- Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру — 1.
- Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру — 2.
- Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3.
- Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру — 4.

Ваша задача — представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Вопросы методики

1. Отвечать у доски
2. Пойти в дом к незнакомым людям
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Разговаривать с директором школы
5. Думать о своем будущем
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
9. Пишешь контрольную работу
10. После контрольной учитель называет отметки
11. На тебя не обращают внимания
12. У тебя что-то не получается
13. Ждешь родителей с родительского собрания
14. Тебе грозит неудача, провал
15. Слышишь за своей спиной смех
16. Сдаешь экзамены в школе
17. На тебя сердятся (непонятно почему)
18. Выступать перед большой аудиторией
19. Предстоит важное, решающее дело
20. Не понимаешь объяснений учителя
21. С тобой не согласны, противоречат тебе
22. Сравниваешь себя с другими
23. Проверяются твои способности
24. На тебя смотрят как на маленького
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

- 26.Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 27.Оценивается твоя работа
- 28.Думаешь о своих делах
- 29.Тебе надо принять для себя решение
- 30.Не можешь справиться с домашним заданием

Ключ

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены ниже.

Виды тревожности	Номер вопроса
Школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

Т.е. ответ на вопрос является баллом. Нужно суммировать ответы по первой шкале (в соответствии с перечнем вопросов для данной шкалы), по второй шкале и по третьей. Далее складываем показатели по трем шкалам, таким образом, получим показатель по общему уровню тревожности.

Ниже представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
	Класс	Пол	Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
1. Нормальный	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Несколько повышенный	8	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	8	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	8	ж	более 94	более 31	более 31	более 33
		м	более 91	более 30	более 32	более 30
	9	ж	более 90	более 26	более 32	более 33
		м	более 86	более 25	более 34	более 32
	10	ж	более 90	более 30	более 34	более 36
		м	более 72	более 24	более 27	более 23
5. Чрезмерное спокойствие	8	ж	менее 30	менее 7	менее 11	менее 7
		м	менее 17	менее 4	менее 4	менее 5
	9	ж	менее 17	менее 2	менее 6	менее 4
		м	менее 10	—	—	менее 3
	10	ж	менее 39	менее 5	менее 12	менее 5
		м	менее 23	менее 5	менее 8	менее 5

Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков — насилие во всех его аспектах.

Интерпретация результатов по методике «Шкала тревожности»

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с *высокой и очень высокой общей тревожностью*. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п. Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей родителей.

Подобную тревожность часто испытывают ученики, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценивать его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т. п. выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов *коррекции*. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае — на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Школьники с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации

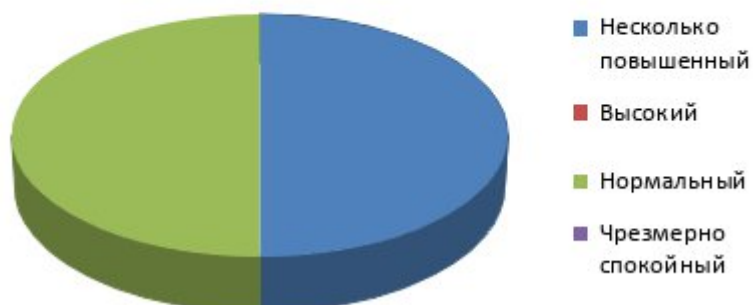
«заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукации тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «*чрезмерным спокойствием*», особенно на те случаи, когда оценки по всей шкале не превышают 5 баллов. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

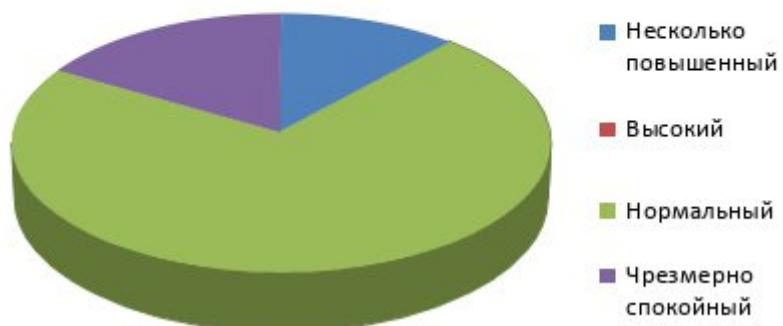
Ограничения, связанные с применением шкалы, как и других методов опроса, обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к экспериментатору, искренности. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех школьников, которые не только испытывают тревожность, но и считают необходимым сообщить об этом. Часто высокие баллы по шкале являются своеобразным «криком о помощи» и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим. Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся прежде всего вследствие большого числа всевозможных «защитных» тенденций, начиная от элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами.

Приложение 2

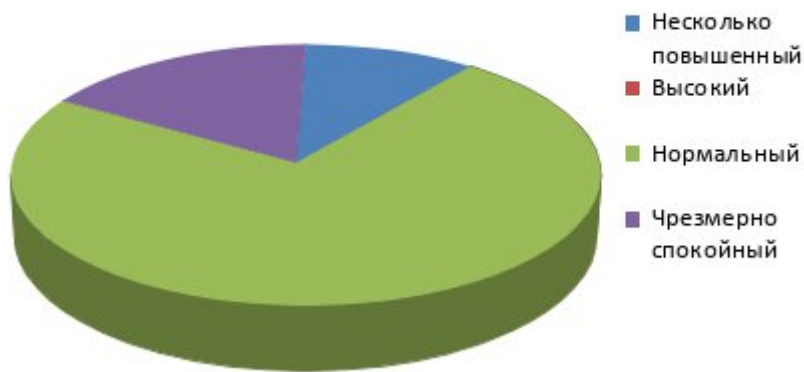
Уровни школьной тревожности в 8 классе



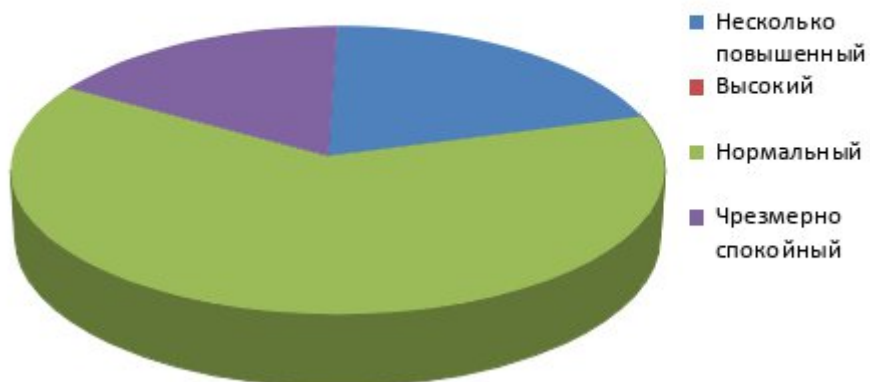
Уровень самооценочной тревожности в 8 классе



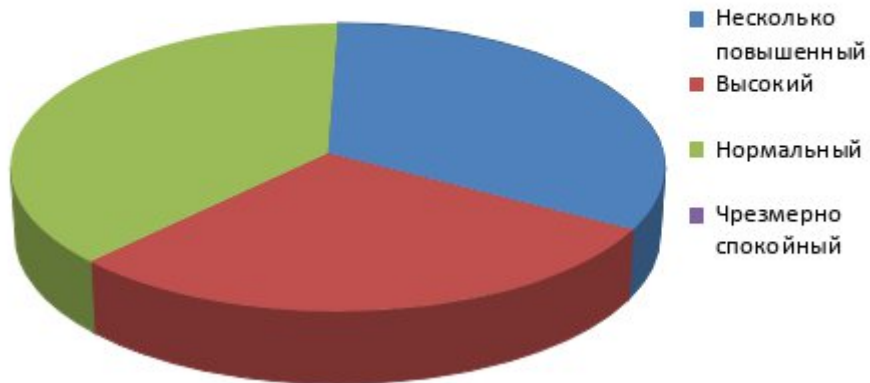
Уровни межличностной тревожности в 8 классе



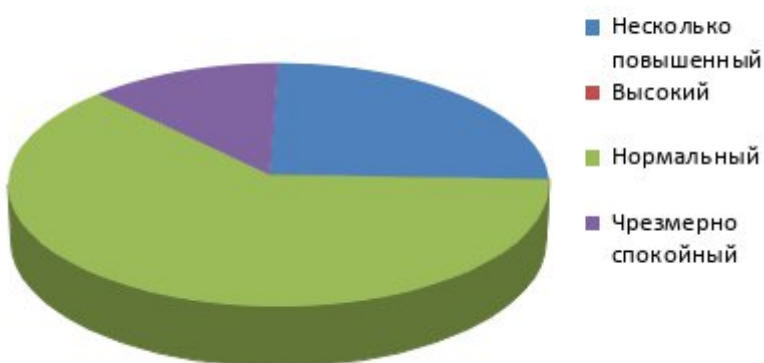
Общий уровень тревожности в 8 классе



Уровень школьной тревожности в 9-10 классах



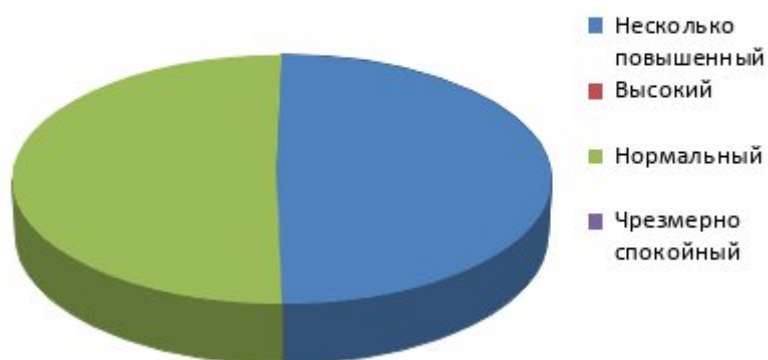
Уровень самооценочной тревожности в 9-10 классах



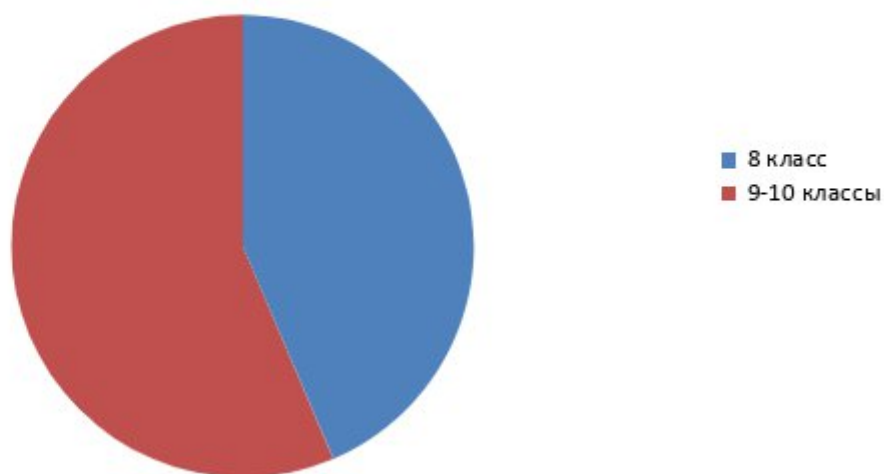
Уровень межличностной тревожности в 9-10 классах



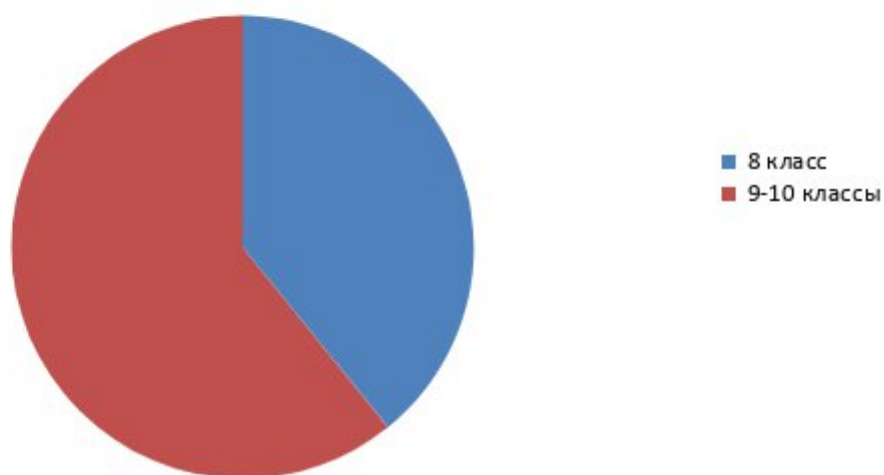
Общий уровень тревожности в 9-10 классах



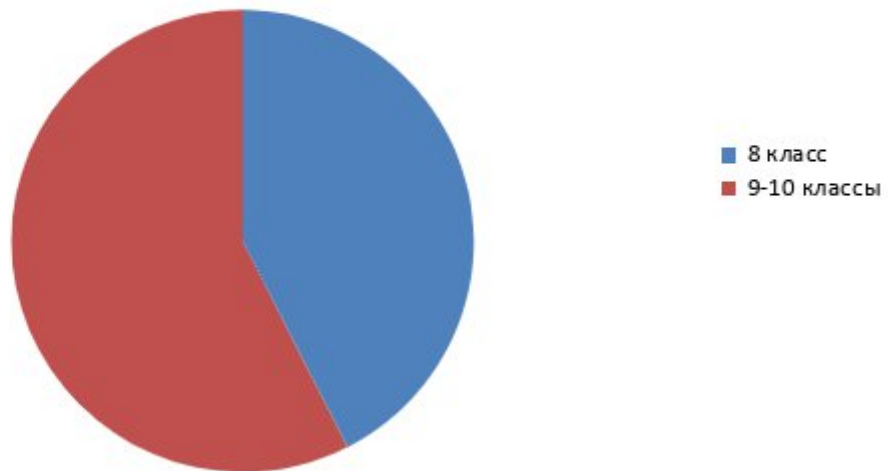
Общие результаты школьной тревожности среди всех участников



Общие результаты межличностной тревожности среди всех участников



Общие результаты самооценочной тревожности среди всех участников



Общая тревожность среди участников

