

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД УЧНІВ ВОСЬМОГО КЛАСУ

У статті розглядаються, поняття "тривожність", вивченість його у літературних джерелах. Її види, та фактори, що впливають на формування шкільної тривожності. Діагностика проводилась, серед учнів восьмого класу, за допомогою опитувальника шкільної тривожності Філіпса.

Ключові слова: тривожність, учні, шкільна тривожність, дослідження, рівень, емоційний стан, дослідження, особистість.

Постановка проблеми. В умовах нестабільного сьогодення з його соціально-економічними негараздами, невпевненістю в завтрашньому дні, ростом насилля у суспільстві все частіше розвиток дитини супроводжується переживаннями негативної модальності і, перш за все, високою тривожністю, що дезгармонізує становлення особистості.

Шкільні роки – найважливіший етап у житті людини, протягом якого найактивніше формується її особистість, відбувається психічний розвиток, який часто супроводжується тривогою. Тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, пов'язаної з очікуванням невдач у соціальній взаємодії та несприятливого розвитку подій. Тривога може носити як конструктивний (мобілізуюча ситуативна тривожність), так і деструктивний (дезорганізуюча особистісна тривожність) характер. В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю.

Мета статті: дослідити рівень шкільної тривожності, та домінуючі фактори, що впливають на рівень тривоги у дітей восьмого класу, за допомогою психодіагностичних методик.

Результат теоретичного дослідження: У психологічному словнику тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які до цього не привертають. Слід відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога-це епізодичні прояви занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом.

У психологічній літературі можна зустріти різні визначення цього поняття, хоча більшість досліджень сходяться у визнанні необхідності його диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміку. Так А. М. Прихожан вказує, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темперамента [1]. За визначенням Р. С. Немова, тривожність – постійно або ситуативно виникаюча властивість людини приходити в стан підвищеної турботи, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях [2]. Є. Савіна, вважає, що тривожність визначається як стійке негативне переживання занепокоєння очікування неблагополуччя з боку оточуючих [3].

За визначенням С. С. Степанова "тривожність-переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі" [4].

Таким чином поняттям "тривожність" психологи позначають стан людини, яке характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоюванням і занепокоєнням, що має негативну емоційне забарвлення. Термін "тривожність" використовується також для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у схильності відчувати цей стан. У цьому випадку тривожність означає рису особистості. Тривожність як риса, чи особистісна тривожність, не виявляється безпосередньо в поведінці. Але її рівень можна визначити виходячи з того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникає стан тривоги. Виділяють два основних види тривожності. Першим з них – це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може, виникає у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан не тільки є цілком нормальним, але і відіграє свою позитивну роль. Вона виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем. Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, коли людина перед обличчям серйозних обставин демонструє безгосподарність і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильну життєву позицію, недостатньо сформовану самосвідомість.

Інший вид – так звана особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які об'єктивно до цього не мають відношення. Вона характеризується станом несвідомого

страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу й небезпечну. Дитина, схильний до такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї виникають труднощі у контактах з навколишнім світом, який сприймається нею як лякаючий і ворожий.

Серед причин, що викликають дитячу тривожність, на першому місці, на думку Є. Савіної – це неправильне виховання і несприятливі відносини дитини з батьками, особливо з матір'ю [6]. Так відкидання, неприйняття матір'ю дитини викликає в неї тривогу через неможливість задоволення потреби в любові, в ласці і захисті. У цьому випадку виникає страх: дитина відчуває умовність матеріальної любові ("Якщо я зроблю погано, мене не будуть любити"). Незадоволення потреби дитини в любові будуть спонукати її домагатися її задоволенні будь-якими способами. Дитяча тривожність може бути наслідком і симбіотичних стосунків дитини з матір'ю, коли мати відчуває себе єдиним цілим з дитиною, намагається захистити його від труднощів і життя. У результаті дитина відчуває занепокоєння, коли залишається без матері, легко втрачається, хвилюється й боїться. Замість активності і самостійності розвиваються пасивність і залежність [7].

Однією з найчастіших причин тривожності є завищені вимоги до дитини, негнучка, догматична система виховання, не враховує власну активність дитини, її інтереси, здібності і схильності. Найбільш поширена система виховання – "ти повинен бути відмінником". Виражені прояви тривоги спостерігаються у добре успішних дітей, яких відрізняють сумлінність, вимогливість до себе у поєднанні з орієнтацією на відмітки, а не на процес пізнання. Буває, що батьки орієнтують на високі, не доступні йому досягнення у спорті, мистецтві. До цієї ж області відноситься нав'язування дитині чужих інтересів. Вибір хобі повинен належати самій дитині. Примусове участь дитини у справах, які не цікавлять школяра, ставить його в ситуацію неминучого неуспіху. Особливостями поведінки тривожних дітей, є те, що вони відрізняються частими проявами занепокоєння, тривоги, а також великою кількістю страхів, причому страхи і тривога виникають у тих ситуаціях, в яких дитині, здавалося б, нічого не загрожує. Тривожні діти відрізняються особливою чутливістю. Так, дитина може турбуватися: поки він в садку, раптом з мамою щось трапиться. Тривожні діти нерідко характеризуються низькою самооцінкою, у зв'язку, з чим у них виникає очікування неблагополуччя з боку оточуючих. Це характерно для тих дітей, чий батьки ставлять перед ними непосильні завдання, вимагаючи цього, що діти виконати не в змозі, причому у випадку невдачі їх, як правило, карають, принижують ("Нічого ти робити не вмієш. Нічого в тебе не виходить") [5]. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, наприклад малювання, в якій відчувають труднощі. У таких дітей можна побачити помітну різницю в поведінці на заняттях і поза заняттями. Поза занять це живі, товариські і безпосередні діти, на заняттях вони затиснуті і напружені. Тривожні діти мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру (вони гризуть нігті, смокчуть пальці, висмикують волосся, займаються онанізмом). Таким чином, поведінка тривожних дітей відрізняється частими проявами занепокоєння тривоги, такі діти живуть у постійній напрузі, увесь час, відчуваючи загрозу, відчуваючи, що в будь-який момент можуть зіткнутися з невдачами.

Методика та процедура дослідження: для реалізації, поставленої мети, нами було використано дві методики:

1. Діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Мета методики полягає у вивченні рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

2. Тест "Самооцінка психічних станів" (за Айзенком). Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Аналіз результатів дослідження: діагностичне дослідження проводилося на базі Мелітопольської гімназії №5, серед учнів 8-А класу, та учнів восьмого 8-Б класу. Дослідження проводилося в груповій формі, на стандартизованих бланках, зі стандартними інструкціями, в денний час, в аудиторіях школи.

З метою діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність була проведена та проаналізована методика тест "Самооцінка психічних станів" (за Айзенком). Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Визначення психічних станів N= 40

Рівень прояву	Психічні стани (у %)			
	Тривожність (абсолютна кількість)	Фрустрація (абсолютна кількість)	Агресивність (абсолютна кількість)	Ригідність (абсолютна кількість)
Високий	25 % (10)	32,5% (13)	32, 5% (13)	15% (6)
Середній	52,5% (21)	50% (20)	42, 5% (17)	62,5% (25)
Низький	22,5% (9)	17,5% (7)	25% (10)	22,5% (9)

Згідно з отриманими даними, рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності у більшості знаходиться на середньому показнику. Аналізуючи шкалу тривожності ми бачимо. Що у (52,5%) учня, середній рівень тривожності, у (25%) високий, і з низьким рівнем тривоги усього (22,5%) учнів. Показники фрустрації, серед учнів, домінуючим є середній рівень (50%) учнів, високим рівнем фрустрації (32,%) учнів, з низьким (17,5%) учнів. За шкалою агресивності ми отримали такі дані, (42,5%) учнів мають високий рівень агресивності, учнів з високим рівнем агресивності (32,5%), з низьким (25%) учнів. Показники ригідності, середній рівень (62,5%) учнів, високий рівень ригідності (15%) учнів, з низьким рівнем (22,5%) учнів.

У процесі проведення дослідження було проведена методика "діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса", було досліджено рівень та характер шкільної тривожності серед учнів результати представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса
N = 40

Фактор	Абсолютна кількість		
	Підвищений рівень тривоги	Високий рівень тривоги	Низький рівень тривоги
Загальна шкільна тривожність	16	19	5
Переживання соціального стресу	7	20	13
Фрустрація потреб у досягненні успіху	11	17	12
Страх самовираження	9	16	15
Страх не відповідності очікуванням оточуючих	13	18	9
Низький фізіологічний супротив стресу	12	19	9
Страх перевірки знань	13	17	10
Проблеми і страх з учителями	10	18	12
Процентне співвідношення	28,4%	45%	26,6%

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у учнів восьмого класу, домінує високий рівень тривожності (45%), підвищений рівень тривоги (28,4 %), і дітей, які мають низький рівень тривоги найменша кількість (26,6%). Отримані дані свідчать, що рівень тривоги, знаходиться у зоні небезпечно високих показників, що може негативно впливати на розвиток дітей.

Висновки та перспектива подальшого дослідження. Проблема тривожності є однією з найбільш актуальних проблем в сучасній психології. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. У стані тривоги ми, як правило, переживаємо не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на наші соціальні взаємини, на наше соматичне стан, на сприйняття, мислення, поведінку. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості.

У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Тривожність робить істотний вплив і на самооцінку дитини. Підвищений рівень тривожності у дитини може свідчити про його недостатню емоційної пристосованості до тих чи інших соціальних ситуацій. Це породжує загальну установку на невпевненість у собі. Таким чином, питання вивчення дитячої та підліткової тривожності займають значне місце в сучасній психології. Серед найбільш злободенних питань – виявлення причин виникнення та способів корекції тривожної поведінки.

Отже ми провели дослідження на базі мелітопольської гімназії №5 м. Мелітополь. У нашому дослідженні брало участь 40 дітей, 8х класів, середнього шкільного віку (12-13 років). За допомогою методики діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса, нами було виявлено, що в даній групі з підвищеною тривожністю 18% учнів. Виявлено високий рівень тривожності у 64% учнів. У 18% низький рівень тривожності. Провівши методики "Самооцінка психічних стані Айзенка, ми отримали такі показники тривожності: (52,5%) учня, мають середній рівень тривожності, у (25%) високий, і з низьким рівнем тривоги усього (22,5%) учнів.

Ми ж вважаємо, щоб знизити кордону підвищеної шкільної тривожності, слід збільшити емоційну підтримку з боку батьків, вчителів, збільшити здатність до навчання.

Так, дітям з високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщати акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування по під задач. Для низько тривожних дітей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів

діяльності, збудження зацікавленості, формування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Робота по психопрофілактиці і подоланню тривожності у дітей повинна носити не вузько функціональний напрямок, а загальний, особистісно орієнтований характер, сфокусований на тих факторах середовища і характеристиках розвитку, які в кожному віці можуть стати причиною тривожності. Роботу слід здійснювати на рівні всіх структурних компонентів тривожності, з орієнтацією на її вікові і статеві "піки" і індивідуальні "зони уразливості" для кожної дитини.

У профілактиці та подоланні тривожності дітей істотну роль грає забезпечення дитини необхідним набором засобів і способів дій у значущих для нього ситуаціях, вироблення індивідуальної ефективної моделі поведінки.

Використані джерела

1. Казаннікова О. Тривожність молодших школярів / О. Казаннікова // Початкова школа. – 2007. – № 3. – С. 6-8.
2. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища / Н. Лебединець // Рідна школа. – 2007. – № 9. – С. 15-18.
3. Зеньковский В.В. Психология детства / В.В. Зеньковский. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 350 с.
4. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2003. – 420 с.
5. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник – М.: Генезис. – 2005. – 340 с.
6. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 340 с.
7. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – М., 2003. – 560 с.

Poludarova X. F., Tsarkova O. V.

A STUDY OF LEVEL OF SCHOOL ANXIETY AMONG PUPILS OF THE EIGHTH GRADE

Anxiety – an emotional state that occurs in situations of uncertain risk associated with the expectation of failure in social interaction and adverse developments.

Anxiety can wear both constructive and destructive. Should be distinguished anxiety from uneasiness. Among the causes of children's anxiety, wrong education and adverse child's relationship with parents, especially with mother. So rejection of the child's mother was causing him anxiety because of the inability to meet the need for love, affection and protection.

Dissatisfaction with the child's needs in love will encourage him to seek satisfaction by any means. Children's anxiety may be due and symbiotic relationship of the child with the mother. Analysis of the results showed that the level of anxiety in students of the eighth grade in school is at a high level, on all eight factors. The dominant level of anxiety among students is the high level of anxiety (64%), elevated levels of anxiety (18%), and low (18%).

Work on psychoprophilactic and overcoming anxiety should be generic, personality-oriented, which focused on environmental factors and the characteristics of development that at each age can cause anxiety. In the prevention and overcoming of anxiety of children plays an important role providing the child the necessary means of action in important situations, developing individual effective behaviors.

Key words: *anxiety, uneasiness, diagnosis, level, behavior emotional state, studies, personality.*

Стаття надійшла до редакції 26.05.2015