

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И САМООЦЕНКИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студента 6 курса 65 К группы
специальности 030301 «Психология»
социально-гуманитарного факультета
Суслина Ивана Владимировича.

Научный руководитель:

доцент кафедры психологии,

кандидат психологических наук, _____ А.А. Алимов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии:

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2016

Введение. Современные исследования подтверждают тот факт, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей (Г.Г. Аракелов, Т.В. Драгунова, Н.Е. Лысенко, А.В. Петровский, А.М. Прихожан, Л.С. Славина, Е.Е. Шотт и др.).

Среди значимых личностных черт младшего школьника особое место занимает личностная тревожность, связанная с освоением нового вида деятельности учебы. Школьник становится особенно восприимчивым к оценке взрослых своих успехов, для него по-прежнему важным остается и мнение сверстников. Ситуация успеха в учебной деятельности младшего школьника на долгие годы школьного обучения может определить общее отношение ребенка к учению, влиять на его самооценку.

В настоящее время недостаточно изученной проблемой остается связь школьной тревожности с самооценкой младших школьников.

Цель исследования состоит в выявлении взаимосвязи школьной тревожности с самооценкой детей младшего школьного возраста.

Объектом исследования выступают проявления школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Предметом исследования является взаимосвязь школьной тревожности с самооценкой детей младшего школьного возраста.

Гипотезой исследования выступает наше предположение о том, что существует связь между показателями школьной тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста. Чем выше уровень тревожности, тем ниже самооценка младших школьников. Типичным проявлением низкой самооценки школьников является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разнообразных ситуациях учебной деятельности.

Для достижения цели нашего исследования и подтверждения гипотезы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста.

2. Рассмотреть психологические теории, касающиеся проявлению школьной тревожности в поведении детей младшего школьного возраста.

3. Выявить возрастные закономерности развития тревожности младших школьников.

4. Методологически обосновать и провести экспериментальное исследование взаимосвязи школьной тревожности и самооценки младшего школьника.

5. По результатам исследования дать анализ взаимосвязи школьной тревожности с самооценкой младшего школьника.

6. Разработать программу коррекции снижения тревожности младших школьников.

Теоретико-методологическую основу исследования составила теория активного формирования психических процессов и свойств личности в обучении Л.С. Выготского, а также исследования невротических состояний младших школьников, представленные в работах Л.И.Айдаровой, З.Е.Заводской, А.И.Захарова, В.В.Рубцова, Н.Эпштейна и др.

Методики исследования следующие:

1. Методика диагностики школьной тревожности Филиппа для исследования школьной тревожности младших школьников.

2. Методика «Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина», направленная на исследование реактивной и личностной тревожности младших школьников.

3. Методика Дембо – Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, с помощью которой осуществлялась диагностика самооценки и уровня притязаний младших школьников.

Новизна работы заключается в определении особенностей проявления школьной тревожности в младшем школьном возрасте, выявлении характера взаимосвязи школьной тревожности и самооценки у ребенка.

Теоретическое значение исследования заключается в анализе понятий «тревожность», «школьная тревожность» и «страхи» и в обобщении теоретических концепций исследования школьной тревожности у младших школьников.

Практическое значение работы заключается в создании на базе нашего исследования психолого-педагогической программы оптимизации уровня школьной тревожности детей младшего школьного возраста, которая может использоваться в работе педагогов, школьных психологов и других специалистов системы образования.

Экспериментальная база исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области". В основном этапе эмпирического исследования приняли участие 41 учащийся младшего школьного возраста – учащиеся 4 «а» и 4 «б» классов.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (43 наименований), 3 таблиц, 3 графиков, 4 приложений. Общий объем работы 72 страницы.

В первой главе «**Теоретическое исследование взаимосвязи школьной тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста**» - теоретически выделяются подходы к пониманию школьной тревожности как психологического явления. Глава состоит из пяти параграфов.

В *первом параграфе* осуществляется анализ подходов к исследованию тревожности личности в работах отечественных и зарубежных психологов. Так, в отечественной психологии под тревожностью понимают: ощущение эмоционального дискомфорта, который связан с предчувствием грозящей опасности, с ожиданием неблагоприятия (А.М. Прихожан); склонность личности переживать тревогу, характеризующуюся низким порогом возникнове-

ния реакции тревоги (А.В. Петровский) и др. В зарубежных психологических исследованиях тревожность предстает как изначально присущее человеку состояние, как врожденное свойство личности (З. Фрейд); как порождена негативной свободы, стремления человека в бегстве от свободы и самого себя (Э.Фромм) и т.д.

Во *втором параграфе* анализируются возрастные особенности младшего школьного возраста, которые определяют возникновение личностной тревожности у детей. В ходе анализа научной литературы было установлено, что начало обучения в школе приводит к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Предпосылками возникновения тревожности у детей в этом возрасте являются становления неадекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и окружающим, несформированность мотивов учения и т.п.

В *третьем параграфе* анализируются исследования, в которых дается характеристика специфики формирования школьной тревожности у младших школьников. В ходе анализа было установлено, что если в старшем дошкольном возрасте имеют место страхи одиночества, нападения, болезни, смерти, смерти родителей, страшных снов, темноты, животных и т.п., то в младшем школьном возрасте преобладают страхи одиночества, наказания, опоздать, перед засыпанием, транспорта, стихии, высоты, глубины, огня, пожара, врачей, уколов, боли.

В *четвертом параграфе* раскрывается содержание основных подходов к определению понятия «самооценка». Так, под самооценкой личности понимают: аффективную оценку представлений индивида о самом себе, которая может обладать различной интенсивностью (Э. Бернс); оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей (А.В. Петровский) и т.д.

В *пятом параграфе* дается характеристика специфики проявления самооценки детей младшего школьного возраста. Было выявлено, что в своих отношениях со сверстниками детям очень важна оценка товарищей по

школе, кружку, секции. Важное значение для ребенка имеет и оценка его собственной работы.

Во второй главе «**Эмпирическое исследование взаимосвязи школьной тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста**» - описаны ход и результаты *констатирующего эксперимента*, в котором изучались уровни развития школьной тревожности и уровни сформированности самооценки младших школьников. Также, был определен характер взаимосвязи школьной тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста.

Эмпирическое изучение взаимосвязи школьной тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста проводилось в течении 2015-2016 гг. Исследование проводилось на базе МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области". В основном этапе эмпирического исследования приняли участие 41 учащийся младшего школьного возраста – учащиеся 4 «а» и 4 «б» классов.

1. В ходе определения уровня развития тревожности личности младших школьников (*тест школьной тревожности Филиппса*), для обследуемых детей младшего школьного возраста свойственен высокий уровень школьной тревожности (см. таблицу 1).

Таблица 1 - Результаты теста школьной тревожности Филиппса

№	Факторы тревожности	Уровни школьной тревожности		
		Умеренная	Высокая	Повышенная
1	Общая тревожность в школе	15 (37%)	18 (44%)	8 (19%)
2	Переживание социального стресса	19 (46%)	14 (35%)	8 (19%)
3	Фрустрация потребностей в достижении успеха	16 (39%)	18 (44%)	7 (17%)
4	Страх самовыражения	24 (59%)	15 (37%)	2 (4%)
5	Страх ситуации проверки знаний	12 (29%)	20 (48%)	9 (23%)
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	15 (37%)	16 (39%)	10 (24%)
7	Физиологическая сопротивляемость стрессу	27 (66%)	9 (23%)	5 (11%)
8	Страхи в отношениях с учителями	20 (48%)	12 (29%)	9 (23%)

Можно полагать, что школьная тревожность специфична именно для первых этапов обучения, когда она возникает как реакция ребенка на непо-

нимание им новых требований и невозможность ответить на них. Представленные эмпирические данные свидетельствуют о наличии «школьный шок» в эмоциональной сфере учеников. Проявления высокой тревожности детей сопровождается такими эмоциональными и психофизиологическими изменениями, как нарушение самочувствия, игровой деятельности, общения со взрослыми и сверстниками.

2. В процессе исследования уровня реактивной и личностной тревожности младших школьников (*методика «Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина»*) была выявлена следующая эмпирическая картина (см. таблицу 2).

Таблица 2 - Результаты диагностики по методике «Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина»

№	Уровень тревожности	Оценка тревожности	Количество учеников (%)
1	Ситуативная тревожность	низкая	20 (48%)
		умеренная	14 (35%)
		высокая	7 (17%)
2	Личностная тревожность	низкая	22 (54%)
		умеренная	13 (32%)
		высокая	6 (14%)

Анализ эмпирических результатов показал, что для большинства исследуемых школьников характерен низкий уровень ситуативной и личностной тревожности, при которой ученики уверены в себе, в своих начинаниях, они ориентированы на общение, не опасаясь вступать в контакт, способны активно защищать свою позицию, несмотря на определенное давление группы. Они открыты для критики и могут брать ответственность на себя, принимая какое-либо важное решение. Угрожающими для таких детей становятся в основном ситуации, представляющие реальную опасность для жизни. Поведение, взаимоотношения с окружающими людьми регулируются уверенностью в успехе, в возможности разрешения конфликтов.

3. Анализ результатов диагностика самооценки и уровня притязаний младших школьников (*методика Дембо – Рубинштейн в модификации А.М.*

Прихожан) позволил выделить следующие эмпирические данные (см. таблицу 3).

Таблица 3 - Результаты диагностики по методике Дембо – Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Параметр	Уровни		
	Завышенный	Средний	Заниженный
Уровень самооценки	10 (24%)	22 (54%)	9 (22%)
Уровень притязаний	13 (32%)	18 (44%)	10 (24%)

Анализ эмпирических данных развития самооценки младших школьников позволил заключить, что при адекватной самооценке дети выбирают реалистичные, но стремящиеся к возрастанию цели, чтобы сохранить или повысить свою самооценку. Дети стремятся ставить перед собой цели и задачи исходя из того, как они оценивают себя и свои способности. Они выбирают уровень сложности заданий, опираясь на свой прошлый опыт. Самооценка таких учеников повышается или понижается только при неоднократном переживание успеха или неудачи. Единичные результаты практически не оказывают влияния, за исключением тех целей, к которым человек долго готовился (соревнования, контрольная, олимпиада и т.д.).

4. В результате выявления *взаимосвязи школьной тревожности и самооценки детей младшего школьного возраста* посредством математической обработки данных с использованием коэффициента ранговой корреляции Р.С. Спирмена мы получили следующее.

1. Была выявлена взаимосвязь между показателем личностной тревожности (методика Спилбергера-Ханина) и показателями шкалы «страх самовыражения» (методика диагностики школьной тревожности Филиппа): $r_s=0,41$ ($r_{кр} =0,31$ при $p \leq 0,05$). Т.е. чем более выражена личностная тревожность у учеников, тем более они склонны негативно переживать ситуации, связанные с возможностью самовыражения.

2. Была установлена взаимосвязь между показателем ситуативной тревожности (методика Спилбергера-Ханина) и показателями шкалы «страх в отношениях с учителями» (методика диагностики школьной тревожности

Филипса): $r_s=0,52$ ($r_{кр} =0,40$ при $p\leq 0,01$). Т.е. чем более выражена ситуативная тревожность у учеников, тем более они склонны ощущать беспокойство относительно своих взаимоотношений с учителями.

3. Была установлена корреляция значений по шкале «Общая тревожность в школе» (Методика диагностики школьной тревожности Филипса) и показателями «самооценки способностей» (Методика Дембо – Рубинштейн): $r_s=-0,47$ ($r_{кр}=0,31$ при $p\leq 0,05$). Т.е. чем выше учащиеся оценивают свои способности, тем ниже уровень проявления общей тревожности в школе.

4. Установлена корреляция показателей шкалы «Страх ситуации проверки знаний» (методика диагностики школьной тревожности Филипса) с показателями «уверенный в себе» (методика Дембо–Рубинштейн): $r_s=-0,63$ ($r_{кр} =0,40$ при $p\leq 0,01$). Т.е. чем более ученики уверены в себе, тем менее выражены проявления переживаний, связанных с проверкой знаний.

5. Выявлена взаимосвязь между показателями шкалы «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (методика диагностики школьной тревожности Филипса) и показателем самооценки характера (методика Дембо–Рубинштейн): $r_s=0,53$ ($r_{кр} =0,31$ при $p\leq 0,05$). Т.е. чем более положительно ученики оценивают черты своего характера, тем менее они склонны переживать беспокойство относительно своих взаимоотношений с окружающими.

6. Установлена зависимость между шкалой «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» (методика диагностики школьной тревожности Филипса) и показателем самооценки характера (методика Дембо–Рубинштейн): $r_s=-0,67$ ($r_{кр} =0,40$ при $p\leq 0,01$). Т.е. чем более положительна оценка младшими школьниками своих черт характера, тем менее они склонны испытывать переживаний и тревог относительно взаимоотношений с педагогами, более склонны ожидать положительных действий со стороны учителей.

7. Установлена зависимость между показателями ситуативной тревожности (методика «Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина») и показателем самооценки «авторитет у сверстников» (методика Дембо–Рубинштейн): $r_s=-0,73$ ($r_{кр} =0,40$ при $p\leq 0,01$). Т.е. чем более

выражена убежденность младших школьников в собственном высоком социальном положении в классе, тем менее они склонны испытывать переживания, связанные с отдельными ситуациями, возникающими в учебном процессе.

Полученные данные позволяют говорить о необходимости проведения специально организованного развивающего обучения. Такое обучение предполагает разработку форм и методов работы, способствующих оптимизации уровня школьной тревожности школьников в учебной деятельности.

В третьей главе исследования **«Психолого-педагогическое проектирование условий оптимизации уровня школьной тревожности младших школьников»** - описана авторская программа **«Школа без тревоги»**.

В основе авторской коррекционной программы лежит идея формирования сотрудничества взаимодействия ребенка и взрослого. Исходя из этого, основной **целью программы** является создание условий для формирования и развития сотрудничества и партнерства ребенка и педагога, коррекции уровня тревожности младших школьников. С целью оптимизации развивающегося психологического эффекта предложенной программы нами была использована групповая форма занятий.

Задачи программы: 1) активизация процесса самопознания учеников; 2) снижение уровня ситуативной и личностной тревожности учащихся; 3) личностный рост каждого ребенка в процессе решения развивающих заданий.

Разработанная нами программа оптимизации уровня школьной тревожности предполагает проведение 7 занятий продолжительностью 1-1,5 ч. Занятия могут проводиться в течение одного месяца.

В **Заключении** приводятся общие выводы по результатам исследования, в которых определяются наиболее важные положения, характеризующие особенности взаимосвязи школьной тревожности и самооценки младших школьников. Было установлено, что:

1. Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ре-

бенка с различными компонентами школьной образовательной среды: физическое пространство школы; человеческие факторы, образующие социальную подсистему школы «ученик – учитель – администрация - родители».

2. Школьная тревожность является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается младший школьник. В младшем школьном возрасте ребенок является типичным школьником, и в связи с этим, школьная тревожность влияет на развитие личности ребенка, может стать устойчивым свойством, чертой личности и темперамента.

3. Для значимого числа детей младшего школьного возраста свойственен высокий уровень школьной тревожности. Такая высокая тревожность детей сопровождается различными эмоциональными и психофизиологическими изменениями, нарушением самочувствия, игровой деятельности.

4. Характерной для младших школьников является адекватная самооценка. Учащиеся стремятся ставить перед собой цели и задачи исходя из того, как они оценивают себя и свои способности. Они выбирают реалистичные, но стремящиеся к возрастанию цели, чтобы сохранить свою самооценку.

5. У младших школьников в ходе обучения прослеживается взаимосвязь между показателями школьной тревожности и самооценки личности. Так, нами была установлена обратная корреляция между общей тревожностью в школе и самооценкой своих способностей, страхом ситуации проверки знаний и уверенности в себе, страхом не соответствовать ожиданиям окружающих и самооценкой своего характера, ситуативной тревожностью и самооценкой своего авторитета в среде сверстников.

6. Для достижения целей снижения школьной тревожности учеников можно использовать разработанную нами программу оптимизации уровня школьной тревожности и самооценки младших школьников «Школа без тревоги». В коррекционной программе учитывается тот факт, что детям с высокой тревожностью следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотревожных детей требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованно-

сти, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.