МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

**КУРСОВА РОБОТА**

**на тему:**

**«ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР НЕУСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ»**

 Виконав:

 студент групи ПС-21

 Книшук Богдан Іванович

 Перевірила:

 Іванцев Наталія Ігорівна

Івано-Франківськ – 2023

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**……………………………………………………………………….………3

**РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ НЕУСПІШНОСТІ**…………………………………………………….……………5

* 1. Поняття «тривожності» в освітній діяльності………………………………5
	2. Тривожність як чинник навчальної неуспішності школярів……………..10

**РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС УЧНІВ**……………………………………………………………………………....19

2.1. Зміст та специфіка дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності школярів……………………………..………………………………19

2.2. Обгрунтування методів та методик дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності………………………………………….………………..23

**ВИСНОВКИ**………………………………………………………………………..30

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ** …...…………...33

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Кожна дитина – неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами та можливостями. Місія школи – допомогти розкрити та розвинути здібності, таланти і можливості кожної дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками.Сучасне освітнє середовище особливу увагу спрямовує саме на успішність в навчанні, проте часто залишається осторонь важливий аспект емоційного стану учнів. Один із ключових емоційних факторів, що впливає на навчальний процес – є тривожність. Тривожність учнів може стати значною перешкодою для успішного навчання та особистісного розвитку. Страх школи, отримання поганих оцінок, загального осуду, страх відповідати біля школи – це все є ознаками тривожності, а тому необхідно шукати причину їх виникнення та шляхи подолання.

Актуальність даного дослідження зумовлена низькою розробленістю теми, а також пошуком шляхів подолання тривожності у дитини під час навчання та особистісного розвитку. Окрім того, тема дослідження спрямована на вивчення впливу тривожності на успішність у навчанні та розкриття можливих стратегій адаптації й підтримки учнів в шкільному навчанні.

**Мета даного дослідження** полягає в комплексному і всебічному висвітлення питання тривожності як фактору неуспішності школярів. Виходячи із поставленої мети варто виокремити наступні завдання:

* розкрити поняття «тривожності» в освітній діяльності;
* провести характеристику тривожності як чинника навчальної неуспішності школярів;
* визначити зміст та специфіку дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності школярів;
* обгрунтувати методи та методики дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності.

**Об’єктом дослідження** є тривожність як психологічний фактор.

**Предмет дослідження** складають відносини, які впливають на виявлення фактору тривожності та його вплив на навчання.

Дослідженням даного питання займалася низка вітчизняних науковців. На особливу увагу заслуговують праці А. Я. Гринечко, Є. М. Калюжної, С. Б. Кузікова, А. А. Логвинюк, В. Б. Легіна, О. О, Халік, О. В. Сухомлинського та інших.

**Структура курсової роботи.** Курсова робота складається із вступу, двох розділів, висновків та переліку використаної літератури. Загальний обсяг роботи складає 34 сторінки.

**РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДИТИНИ ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ НЕУСПІШНОСТІ**

* 1. **Поняття «тривожності» в освітній діяльності**

Тривожність це суб'єктивно виражений стан особистості, її невідповідності чи дезадаптації. Вираження тривожності у вигляді емоційного дискомфорту та передчуття небезпеки служить індикатором невдоволення суттєвими потребами особистості. Цей стан активізується під час конкретних ситуативних переживань або може проявлятися як стійка індивідуальна особливість, що виявляється постійно. Стан тривожності характеризується підвищеною увагою, сенсорним та моторним напруженням, що забезпечує адекватну реакцію на відчуття страху.

 З давніх-давен тривога слугувала мотивом до пошуку їжі, будови житла, створення сім’ї або плем’я, захисту власної території та її населення Цей механізм зберігається на генетичному рівні як механізм необхідний для виживання.Поняття тривожності довгий час не було об’єктом дослідження у вітчизняній і зарубіжній літературі. І лише у ХІХ століття Зигмунд Фрейд у своїй праці «Нав'язливості і фобії» (1895 р.), «Вивчення істерії!» (1895 р.), «Гальмування. Симптом. Тривожність» (1926) визначив тривожність як неприємне емоційне переживання, що сигналізує небезпеку. Зміст тривожності полягає у відчутті невизначеності, невпевненості та безпорадності. Сам Зигмунд Фрейд визнавав необхідність розрізнення між страхом і тривожністю, переконуючи, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як тривожність виникає від невідомої та невизначеної загрози.

Тривожність за Фрейдом характеризується трьома ознаками:

* специфічним відчуттям неприємності;
* відповідними соматичними реакціями, зокрема, підвищеним серцебиттям;
* усвідомленням цього переживання.

Першочергово Фрейд розглядав можливість несвідомої тривожності, однак згодом прийшов до висновку, що цей стан переживається свідомо і супроводжується розвитком навичок вміти долати небезпеку шляхом боротьби чи втечі від неї.

За Зигмундом Фрейдом існує три різновиди тривожності:

1) об'єктивна, та що спрямована на небезпеку в зовнішній світ;

2) невротична тривожність визначається як небезпека не обумовлена та не відома;

3) моральна – характеризується тривожністю сумління.

Основним чинником, який, за поглядами З. Фрейда, призводить до виникнення тривожності, є конфлікт між біологічними інстинктами та соціальними обмеженнями. Внаслідок цього конфлікту людина змушена приховувати та стримувати свої фізіологічні прагнення. За Фрейдом, драма життя розпочинається з народження і триває протягом всього життя.

Фрейд вважав, що натуральний вихід із цього конфлікту полягає в сублімуванні «лібідіозної енергії», тобто перенаправленні цієї енергії на інші життєві цілі, такі як творчість чи праця. Успішна сублімація, за його думкою, допомагає звільнити людину від тривожності[13, c. 147].

Почуття тривоги – це нормальна частина життя, особливо етапів дорослішання та навчання. Але занадто сильне занепокоєння може руйнівно впливати на життя: під дією цього почуття дитина починає уникати складних ситуацій, конфліктувати та впадати у відчай.Кожна третя людина протягом життя відчуває тривожні розлади. Якщо їх не лікувати, вони можуть спричинити депресію.

Тривожність, за визначенням українського словника-довідника з психологічної термінології, становить собою індивідуальну особливість чи рису характеру, яка проявляється у схильності до надмірного хвилювання та стану тривоги в ситуаціях, які здавалися цій особі загрожуючими чи можливими джерелами неприємностей, невдач тощо [20, c. 41].Тривожність, як явище, має виражену вікову специфіку, яка простежується в різниці джерел виникнення, форми прояву та варіантів компенсаційного захисту. Кожен віковий етап характеризується певними сферами та об'єктами дійсності, які викликають тривогу, незалежно від наявності реальної загрози, або внутрішної дисгармонії.

Відчуття внутрішньої напруги у невизначеній ситуації знайоме для багатьох і називається тривогою, яку вважають природним станом у певних обставинах. Однак, коли це відчуття стає постійним, мова йде вже про тривожність як про індивідуальну особливість. Якщо це відчуття виникає в процесі взаємодії з освітнім середовищем, то можна говорити про шкільну тривожність.

Навіть при загальному визнанні існування тривожності в психології, її прояви в поведінці важко визначити. Насамперед це відбувається тому, що тривожність часто приховується за зовнішніми виявами інших проблем, таких як агресивність, залежність, схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність, соматичні реакції тощо. Високий рівень тривожності не сприяє психологічному комфорту та внутрішній гармонії і може послужити ґрунтом для виникнення патогенних форм пізнавальної діяльності, а тому потребує корекції [6, c. 12].

Для особи з високим рівнем тривожності характерне постійне відчуття напруженості, самоприниження, важкого передчуття, підвищену клопітливість, небажання вступати в соціальні зв’язки. Зазвичай, високий рівень тривожності виникає не лише внаслідок природних (генетичних) факторів розвитку психіки особистості, але головним чином через соціальні причини. Тривожність формується в результаті фрустрації потреби у стійкому позитивному ставленні до себе, яке частіше виникає внаслідок порушень у взаємодії з іншими значущими особами.

Основні визначальні ознаки високого рівня особистісної тривожності в освітньому середовищі включають:

* схильність до сприйняття оточуючого середовища як загрозливого. Так, особистість із високим рівнем тривожності сприймає оточуюче середовище як місце, що містить у собі потенційну загрозу та небезпеку;
* негативний вплив на психічне здоров’я проявляється високим рівень тривожності і може становити загрозу для психічного здоров'я особистості та сприяти розвитку передневротичних станів;
* вплив на результат діяльності означає, що тривожність на високому рівні негативно впливає на результати діяльності, може обмежувати ефективність та продуктивність;
* вплив на професійну спрямованість відзначається високим рівнем тривожності, що впливає на індивідуально-психологічні особливості особистості та може мати суттєвий вплив на професійну спрямованість;
* відображення стійкості поведінки та самоконтролю вказує, що тривожність може відзначатися різним впливом на стійкість поведінки та рівень самоконтролю, а це, в свою чергу, може проявлятися в змінах у стійкості та якості виконання завдань.

Тривожність - це схильність до емоційного хвилювання та тривоги особи, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози або очікуваної події з передбаченням негативного результату. Тривожна дитина постійно перебуває у стані необґрунтованого страху та напруженості, хвилюючись через можливість неприємних подій. Високий рівень тривожності призводить до метушливої та неспокійної поведінки, а також робить важким управління власними емоціями. У відповідальних ситуаціях ця тривожність може призводити до внутрішніх конфліктів, низької самооцінки та зниженої впевненості в собі.

Діти із відчуттям тривожності зазвичай зростають пасивними, не проявляють ініціативи, аби не було неприємностей. Варто відзначити, що причини шкільної тривожності з віком можуть змінюватися. У першому класі дитина тривожиться через те, що потрапляє у нове середовище, бере на себе нову соціальну роль, в неї збільшується навантаження і змінюється розпорядок дня. Дитина в першому класі тривожиться через те, що може запізнитися на урок, загубити шкільні речі, бояться критики та висловленої думки оточуючих. Згодом, коли бар’єр «новизни» подоланий, тривожність потроху спадає. За твердженням психологів, саме тоді проявляються діти із ознаками тривожності. До особистісних рис у дітей із ознаками тривожності варто віднести:

* ухиляння від складання навчальних ситуацій;
* відмова відповідати біля дошки, аби не зазнати невдачі;
* починають заїкатися або говорити тихо, майже пошепки [20].

У старших класах тривожність повязують із особистим статусом в учнівському колективі. Якщо у підлітка проблеми із самооцінкою, бракує відчуття самоствердження то в такому випадку він стає агресивним, проявляє негативні якості до дорослих, здобуває заборонений (шкідливий) соціальний досвід – починає палити, вживати алкоголь або захоплюватися забороненими комп’ютерними іграми. Саме завдяки самоствердженню через здобутий заборонений досвід, підлітку легше впоратися із внутрішньою тривожністю.

У старших класах тривожність проявляється під час здачі іспитів, необхідністю визначатися із майбутнім фахом, пошуком власної ролі у житті. У поведінці старшокласників тривожність здебільшого проявляється в:

* ігноруванні запитань щодо майбутнього;
* показна байдужість чи занадто велика старанність під час підготовки до вступу у ВУЗ.

Варто сказати, що прояв тривожності у шкільному віці має як свої позитивні так і негативні виси. Відчуття тривоги у такому віці неминуче. Однак якщо така тривожність не завищена, вона здатна мобілізувати учня і підштовхнути до старанного навчання, уникнення «байдужості» до тих чи інших предметів. Однак, якщо така тривожність дитини завищена, ще, безперечно, негативно впливає на її психічний стан – розпочинається руйнівний вплив на психіку та організм дитини.

Однією із причин, що можуть призвести до прояву тривожності у дитини є постійне відчуття втоми, фізичного виснаження.Разом із тим. Рівень тривожності може підвищуватися і внаслідок психологічних особливостей. Так, дитина із візуальними дефектами мовлення, заїканням, проблемами із пам’яттю,можуть бути причинами постійної тривожності. Вони відчувають, що є не такими як їх однокласники, а тому підсвідомо починають тривожитися [22].

Загалом, тривожність це особистісний стан, який виражає невдалу адаптацію. Як емоційний дискомфорт та відчуття небезпеки, тривожність є проявом незадоволення важливими потребами особистості. Вона може виявлятися під час конкретних ситуацій або проявлятися як стійка індивідуальна риса особистості. Стан тривожності характеризується готовністю до підвищеної уваги, сенсорного та моторного напруження, що забезпечує адекватну реакцію на страх.

Отже, в молодшому шкільному віці тривожність пов'язана із незадоволенням основних потреб цього вікового етапу і проявляється через компенсаторну та захисну поведінку. У цьому віці тривожність має деструктивний вплив на активність дитини. Тривожна дитина не може самостійно подолати відчуття тривоги та невпевненості в собі, що виникають у проблемних ситуаціях. Це може призводити до дезорганізації діяльності та поведінки, і дитина може діяти нижче своїх можливостей.Зазвичай, початок шкільної тривожності в молодшому шкільному віці пов'язаний з соціально-психологічними або освітніми факторами. Підвищена шкільна тривожність в цьому віці може слугувати показником проблем адаптації до шкільного середовища.

* 1. **Тривожність як чинник навчальної неуспішності школярів**

Підвищений рівень тривожності, зниження успішності навчання, проблеми у взаєминах з вчителями та однокласниками призводять також до негативних змін в самооцінці школярів. В свою чергу, незрілість оцінок молодшим підлітком самого себе викликає труднощі у взаєминах з оточуючими, неадекватне уявлення про власні можливості, недооцінку або переоцінку своїх здатностей, що суттєво ускладнює адаптаційний процес. Рівень шкільної тривожності школярів досліджувався нами за допомогою методики Філліпса за наступними факторами: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми та страхи у відносинах з вчителями [5, c. 156].

В українській мові поняття успіх трактується в двох значеннях. Перше визначається як позитивний результат роботи, справи; значні досягнення; друге – громадське визнання, схвалення чого-небудь, чиїхось досягнень. В такому контексті поняття успішності означає наявність успіхів у чомусь. Загалом, успішність супроводжується наявністю певних досягнень та здобутків, які означають успіх в якійсь діяльності. У виконанні будь-якої діяльності людина зорієнтована на досягнення успіху, яке уособлює втілення мети. Варто відзначити, що успішність – це результат, який особистість досягла в процесі виконання певних завдань. Такий результат призводить до особистісного задоволення, усвідомлення своєї значущості та ефективності.

Найпоширенішими шкільними страхами, що пов`язані з навчанням, є: страх зробити помилку; страх не виправдати очікування рідних. Ця група страхів часто навіюється близькими дитини. Так, тривожні батьки, котрі часто ставлять високу планку та намагаються підігнати дитину під власні стандарти та вимагати відповідності школяра «ідеальному образу», часто роблять своєю синові чи доньці «ведмежу послугу»: забираючи право помилятися чи переводячи будь-який вчинок в оцінювання тільки по шкалі «правильно-неправильно» - практично блокують природню креативність дитини. Маленький школяр є загнаний в чіткі сценарії та регламентовані ролі, блокує ініціативу в поведінці, намагається діти тільки так, як говорить значимий дорослий.

Страхи, що пов`язані з контактами в школі: страх бути відкинутим першою вчителькою; страх не мати друзів в класі; страх виглядати смішним в очах однолітків. Ці страхи пов`язані з несформованого у дитини вміння оцінювати себе згідно власної світоглядної позиції, яка у молодшого школяра знаходиться у стадії розвитку. Тому зовнішні чинники, такі як реакція значимих дорослих та однокласників, являються тими «маячками», згідно яких учень перевіряє правильність своїх вчинків.

В молодшому шкільному віці свідомо досягати успішності досить важко. Дитина прийшовши вперше до школи, може відчувати страх, напругу, тривожність. Ці відчуття мають звичний зхарактер, оскільки для неї навколо все нове, невідоме. Молодший шкільний вік є досить важливим з огляду на ризик закріплення тривожності як особистісної властивості. Це передбачає необхідність постійного моніторингу проявів тривожності з метою її попередження або коригування, а також встановлення причин її виникнення. Загалом, це обумовлено індивідуальними психологічними особливостями та соціально-психологічними умовами становлення особистості.

Більшість дітей, в силу свого віку та особистісного розвитку схильні до тривожності. Вони неохоче хочуть йти на контак із вчителем, довше адаптуються в шкільному осередку, неохоче вивчають новий матеріал, а також бояться щось зробити не так. Замкнута дитина в початковій школі може мати тривожність, ку необхідно діагностувати і назначити правильний метод корекції. Тривожність – це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникає у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення.

Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від хвилювання невідомого. Підвищена тривожність робить поведінку школяра неспокійною, метушливою, розсіяною. Така поведінка молодшого школяра негативно позначається на її характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності. Такий старх заважає навчатися, спілкуватися з однолітками, вчителем, може стати причиною розвитку інших психологічних проблем.

В шкільному середовищі дитяча тривожність може проявлятися різноманітними способами, віддзеркалюючи емоційний стан та психологічний комфорт дитини. Тривожність у школі є складним явищем, яке взаємодіє з різними аспектами навчання та соціальної взаємодії.Незадоволені потреби у дитини породжують захисні механізми, які перешкоджають усвідомленню неуспішності, невпевненості та втрати самоповаги. Дитина спрямовує пошук причин своєї невдачі на оточуючих – батьків, вчителів або друзів. Визнання власної ролі у неудачі стає майже неможливим, і коли хтось вказує на це, дитина реагує конфліктно, ображається, демонструючи при цьому свою вразливість [11, c. 66].

Основними причинами виникнення тривожності у дітей є особливості сімейного виховання та стиль взаємовідносин в родині. Дитячі переживання можуть набирати особливо гострий характер внаслідок проблемних відносин з однолітками та дорослими, надто в ситуаціях, коли порушується почуття гідності дітей. Згідно з висловленням Д.Б.Ельконіна, важливо визначити сфери життя дитини, в яких виявляється емоційно невдале становище.

На думку О.О. Халік, особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію [21, c. 14].

Молодший шкільний вік традиційно вважається періодом значного емоційного напруження. Це обумовлено тим, що вступ до школи розширює сферу потенційно тривожних подій та характеризується віковою кризою розвитку. В цей період відбувається адаптація до нової ролі — ролі школяра, і тривога виступає як необхідний елемент адаптаційного процесу.

Для молодшого шкільного віку (віковий період з 7 до 11 років) є характерним наступні особливості: приорітетний вид активності – навчання; спілкування з ровесниками набуває більшої цінності, ніж просто гра; діти є здатними формувати стабільні групи для дружнього спілкування без втручання дорослих тільки на ґрунті спільних інтересів та симпатій; формується діапазон ролей, притаманних даному школяреві, котрий часто зберігається протягом всього періоду навчання в школі. Крім того, вимоги до учня молодшої школи, яке пред`являє середовище, поступово ускладнюються.Більшу частину свого часу діти проводять в школі, тому страхи молодших школярів прямо чи опосередковано пов`язані зі школою, спілкуванням з учнями та педагогами, відповідністю розвитку актуальних ролей середовищу.

Від початкової школи до випускних класів тривожність інтенсифікується більше ніж вдвічі. Молодші школярі частіше проявляють тривожність у ситуаціях, пов'язаних із оцінюванням, боязню отримати погану оцінку, чи відповідати перед всим класом, писати контрольні роботи, та в інших ситуаціях, пов’язаних із шкільним життям[10, c. 117].

Основними чинниками підвищення тривоги у школі серед учнів є:

* несприйняття педагогом емоційного стану дитини;
* необ’єктивне оцінювання;
* відсутність уваги до власної точки зору школяра;
* образливі висловлювання в бік учня;
* позитивні висловлювання що мають негативний підтекст для дитини;
* фізичний і психологічний тиск на дитину [1, c. 168-170].

Тривожність поділяється на дві категорії:

* прихована тривожність – та, яка є не усвідомленою, і проявляється або в надмірному спокої, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки;
* відкрита тривожність проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги [19, c. 54].

Формами відкритої тривожності є:

- гостра, некерована або слабо керована тривожність проявляється за допомогою зовнішніх симптомів тривоги, самостійно впоратись людина не може.

- регульована і компенсована тривожність(особистість має достатньо ресурсів для самостійного подолання)

– культивована тривожність – сприймається як характеристика особистості та допомагає реалізувати бажані цілі та плани.

Прихована тривожність характеризується «неадекватним спокоєм», «втечею від ситуації», прихованою тривожність, що маскується і проявляється тільки через агресивність,залежність, апатію, надмірну фантазійність тощо. Дитяча тривожність міститься в невідкритій зневазі до дитячих інтересів. Це проявляється у хисткості, невпевненості та іноді просто самооблудній любові, яка викликає внутрішній конфлікт у дитини [14, c. 190].

Дитячу тривожність може викликати жорстке встановлення правил авторитарним педагогом, швидкий темп занять, що утримує дитину в постійному напруженні через страх не встигнути чи зробити щось неправильно.Педагогічні заходи авторитарного вчителя часто включають осуд, оклики, негативні оцінки та покарання. Педагог також може викликати тривожність у дитини, надаючи їй невизначеність щодо прогнозування своєї поведінки. Постійні зміни вимог вчителя, залежність його поведінки від настрою та емоційна нестабільність призводять до розгубленості у дитини та ускладнюють прийняття рішень щодо власної поведінки.

Отже, одним із очевидних проявів тривожності у школі - є страх виступати перед усім класом, однолітками та вчителями. Цей страх може призводити до ухиляння від участі у групових заходах та зниженні навчальних досягнень. В процесі переживання тривожності у дитини проявляється соціальна ізоляція - одна із форм прояву тривожності. Дитина може уникати соціальнихвзаємовідносин, відчуваючи страх у взаємовідносинах з однолітками. Це може впливати на розвиток соціальних навичок та формування стосунків в колективі.

Важливо враховувати, що дитяча тривожність може мати далекосяжні наслідки як для психоемоційного здоров'я, такі для навчального прогресу дитини. Ефективні стратегії підтримки, відкритий діалог з вчителями та батьками, а також розуміння особливостей кожної дитини можуть сприяти створенню оптимальних умов для подолання тривожності та розвитку всебічної особистості.

Особистісна тривожність може виникати з різних причин на соціальному, психологічному та психофізичному рівнях. На соціальному рівні вона пов'язана з проблемами взаємодії та порушенням спілкування. На психологічному рівні виникає внаслідок неадекватного сприйняття суб'єктом самого себе, конфліктної самооцінки, коли виникає протиріччя між бажанням високо оцінити себе і відчуттям невпевненості. Психічна тривожність може виявлятися через різні емоційні стани, такі як напруга, нервозність, відчуття невизначеності та небезпеки, безпорадність та невпевненість в собі. Такі відчуття можуть викликати перебільшення значущості ситуацій і створювати відчуття безсилля перед ними [24, c. 173].

Соціальні, психологічні та психофізичні аспекти можуть взаємодіяти, сприяючи розвитку тривожності у особистості. Розуміння цих аспектів може бути корисним для розробки досліджень підтримки та адаптації, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення психічного благополуччя. Детальний аналіз і розуміння цих механізмів може слугувати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на покращення якості життя осіб із високим рівнем тривожності.

Отже, тривожність може застати дитину будь де. Страх, тривожність – це природня реакція дитини на певну небезпечну чи незнайому ситуацію, реальну чи продуману. Страхиможуть виникати в будь якому іці. Особливо тривожними діти починають бути тоді, коли потрібно соціалізуватися. В молодшому шкільному віці тривожність проявляється надактивно. Тривожність може проявлятися в будь якій ситуації, навіть в тій, де покарання буде незначним, оскільки дорослі н звернуть на нього уваги. Однак для дитини це буде достить значною проблемою.

 Досліджуючи питання тривожності в навчальній діяльності варто констатувати, що це явище має свої причини. Причини виникнення страхів у дітей, окрім процесу дорослішання, можуть бути різні. Але загалом, можна виділити такі основні фактори, які впливають на появу страхів у дітей:

це і певний конкретний випадок (вкусила собака, несподівано налякалась грому);

це і нав’язані батьками перестороги і заборони («туди не йди, там небезпечно»);

надмірна турбота (гіперопіка) батьків не дає дитині можливість зустрітись з певними повсякденними труднощами, таким чином відчути свою силу і спроможність переборювати щось;

відчуття недостатньої захищеності зі сторони батьків (страх це сигнал що дитина не відчуває що її захистять її близькі)

Ефективний спосіб подолати дитячий страх, це допомогти дитині не уникати його, а навпаки в ігровій формі, через казку, малюнок, ліпку зустрітись зі своїм страхом. Тобто намалювати його, зліпити, перетворитись в нього і прожити хвилюючу зустріч зі своїм страхом в кінці кінців можна знищити його (порвати, потоптати, побороти). При цьому завдання батьків супроводжувати та співпереживати кожен з цих кроків разом з дитиною. Для психологів ефективним способом подолання тривожності є визначення методик виявлення причин і подолання тривожності. Аналізуючи корені тривожності та вплив відповідних методик, психолог може розробити індивідуальний підхід до дитини, сприяючи ефективному подоланню її страхів та тривожних станів. Такий комплексний підхід сприяє створенню сприятливого середовища для емоційного розвитку дитини. Допомога дитині активно взаємодіяти із своїм страхом за допомогою творчих методик може відігравати ключову роль у розвитку її емоційної стійкості та саморегуляції. Ігровий підхід дозволяє дитині емоційно висловити свої переживання та здобути внутрішню опору.

Залучення батьків у цей процес є не менш важливим елементом. Вони виступають як партнери та підтримка для дитини під час зустрічі зі страхом. Спільне переживання крок за кроком дозволяє побудувати довіру та збільшити впевненість дитини у власних силах.Для психологів, розробка і впровадження індивідуальних методик подолання тривожності є ключовою частиною роботи. Розуміння конкретних причин тривожності дозволяє створити персоналізовані стратегії та підходи, що враховують унікальність кожної дитини.Такий підхід не лише сприяє подоланню конкретних страхів, але і розвиває у дитини навички емоційного інтелекту та уміння ефективно взаємодіяти із своїми емоціями. Це може мати далекосяжний вплив на її загальний емоційний розвиток і благополуччя.

**РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС УЧНІВ**

**2.1. Зміст та специфіка дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності школярів**

Авторитарний стиль спілкування вчителя з класом, орієнтація на соціальні норми замість індивідуального підходу, а також «наклеювання ярликів» на дітей, які не відповідають цим нормам, можуть сприяти розвитку тривожності у шкільному віці. Емоційна холодність, недостатня чутливість і навіть грубість вчителя можуть призвести до загального підвищення рівня тривожності учнів. Завданням педагога є не лише навчити дитину, але й стати для неї товаришем, тим, хто здатний не лише викладати нудні предмети, але й розуміти та підтримувати.

Починаючи з дошкільного віку діти розвивають так звані «маски» тривожності – специфічні форми поведінки, які допомагають їм пережити тривожні емоції в більш прихованій формі, не проявляючи їх на загал. Особливо типові «маски» включають занадто мрійливе ставлення, втечу від реальності в світ фантазій, коли дитина, хоча й присутня формально, але поглиблена у власні думки та уявлення.Деяким батькам самим школа вселяє страх, тож несвідомо вони самі транслюють дітям свій переляк, драматизуючи складнощі навчального починання, виконуючи домашні завдання замість дитини та занадто контролюючи молодших школярів [8, c. 19].

Термін «тривожність» часто асоціюють та використовують як синонім до слова «страх». Частіше за все термін «тривожність» використовується для відображення емоційного стану, що характеризується неприємними почуттями, зокрема: негативними думками, відчуттям неспокою, напруги, а з фізіологічної точки зору – активністю нервової системи. Часто тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобото переживання негативних емоцій, пов’язаних з передчуттям уявної або реальної небезпеки. Діти, які схильні до вияву тривожності, часто демонструють цей емоційний стан, а також проявляють багато страхів, які можуть здатися безпідставними в тих ситуаціях, де для інших дітей небезпеки не існує. Такі діти відрізняються великою чутливістю, недовірливістю та вразливістю. Зазвичай вони мають низьку самооцінку, що призводить до очікувань негативних реакцій зі сторони оточуючих їх людей. Особливо це стосується випадків, коли батьки ставлять перед дитиною завдання, виконання яких вона вважає неможливим.

Тривожні діти реагують гостро на свої невдачі, часто відмовляються від діяльності, в якій вони відчувають труднощі. Їхні вчинки на заняттях та поза ними можуть виявляти суттєві відмінності. В звичайному житті це можуть бути активні та дружелюбні діти, але під час навчання вони стають затиснутими та напруженими, відповідають на питання низьким голосом, іноді із заїканням. Тривожні діти можуть мати рухове збудження, а саме маніпулювання руками, гризіння нігтів чи смоктання пальців. Це допомагає їм заспокоїтися та знизити емоційну напругу.

Навчання в школі викликає підвищений рівень тривожності учнів на різних етапах навчального процесу. Тривожність є особливістю, що індивідуально проявляється у відчутті неспокою в різних життєвих обставинах. Головні прояви тривожності включають рухове збудження, непослідовність вчинків, виражену цікавість або прагнення до будь-якої діяльності, щоб заповнити вільний час. Фактори, що можуть викликати тривожність у школярів, включають шкільну дезадаптацію, перевтому, внутрішні конфлікти, емоційну вразливість, завищені вимоги до учнів, що можуть бути сприйняті як негнучка та догматична виховна система, яка ігнорує індивідуальні інтереси та потреби школярів [15, c. 97].

В процесі діагностики тривожності у дитини в шкільному середовищі особливу вагу має саме своєчасність її виявлення. Як зазначено вище, тривожність може виникнути у дитини із самого початку навчання в школі. Тому завданням психолога і педагога є своєчасне виявлення і прийняття необхідних заходів для якнайшвидшого подолання цього негативного фактору і встановлення сприятливих умов навчання в шкільноу колективі. Комплексна програма подолання особистісної тривожності у молодших школярів представлена в праці С.О. Ставицької [16]. Реалізація програми передбачає поєднання дотримання необхідних для зниження рівня тривожності психолого-педагогічних умов та впровадження системи практичних психогімнастичних вправ [16, c. 42].

С. Ставицька, досліджуючи концепцію тривожності у молодших школярів, вказує на те, що період шкільних років є критичним для формування особистості та психічного розвитку. Цей етап часто в супроводжується тривогою через виражені емоційні реакції, особливо в так званих «критичних періодах» нерівноваги у взаємодії дитини та оточуючого середовища. Один із таких критичних періодів виникає при переході дитини із дошкільного віку до молодшого шкільного віку.

За дослідженнями Ставицької в цьому віці дітям притаманні певні психологічні особливості, які можуть сприяти виникненню тривожності. Серед них варто відзначити підвищену емоційну чутливість до зовнішніх впливів, обмеженість адаптивних реакцій, високий рівень наслідування та емоційного вираження, залежність від оцінок дорослих та інші особливості. Таким чином, С. Ставицька підкреслює, що саме на цьому етапі тривожність може закріплюватися як характеристика особистості[16].

Неуспішність учнів стає значним тягарем для кожного вчителя, оскільки виникає необхідність надавати таким учням додаткову увагу, організовуючи індивідуальні заняття та консультації. Обов’язком вчителя є спеціальний підбір занять, повторювання навчального матеріалу по декілька разів з метою належного його засвоєння. Шкільні програми спрямовані на учнів із середнім рівнем сприйняття, але на практиці зустрічаються діти з різною підготовкою та здібностями. Для дітей з певними відхиленнями та нестандартним розвитком осягнути шкільну науку досить часто буває важко, тому вони починають відставати від своїх однолітків. Такі учні відзначаються послабленою активністю на уроках, свідомо уникаючи труднощів, відволікаються під час пошуку навчального матеріалу та вирішення завдань, а їх спосіб мислення та розуміння ситуації досить часто не сприймається вчителем [9, c. 141].Шкільна неуспішність– це дуже складне явище, яке найчастіше виникає внаслідок накладання, переплетення та одночасної дії кількох різнопланових факторів, які знаходяться в складних причинно-наслідкових взаємозв’язках між собою[5].

Для подолання тривожності у дітей в процесі навчання в першу чергу варто розпочинати з батьків. Відомий педагог В. О. Сухомлинський зазначав, що найважливіші риси і якості дитини зароджуються саме в сім’ї. Вчитель зазначав, що великої шкоди приносять дітям любов замилування, любов деспотична, любов підкупу. «Люди з кам’яним серцем частіше виростають в таких сім’ях, де батьки віддають дітям усе й не вимагають від них нічого [17, c. 418].

Оцінка, отримана учнем за його навчальні досягнення, має великий вплив на внутрішню мотивацію та загальний успіх у навчанні. В. Сухомлинськи зазначав, що, оцінка повинна створювати радість та вказувати на успіх. Важливо не спіймати учнів на незнанні, а зосереджуватися на тому, щоб вони розуміли та виконували завдання перед тим, як ставити оцінку. Оцінка не повинна вважатися засобом покарання, тиском чи загрозою; вона має свідчити про досягнутий успіх[17, c. 419].

Кожен учень має свій особистий шлях засвоєння нового матеріалу. За словами В. О. Сухомлинського, немає дітей, які були б нездібними чи бездарними. Основне завдання вчителя полягає у виявленні та розвитку здібностей кожного учня, щоб навчання приносило радість і задоволення від розумової праці.

**2.2. Обгрунтування методів та методик дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності**

Дуже часто у людини, а тим паче у дитини, виникають різні реакції на певні ситуації, зокрема переживання або тривожність. Серед причин, що викликають дитячу тривожність, на першому місці—неправильне виховання і несприятливі стосунки з батьками, особливо з матір'ю. Відторгнення, неприйняття матір'ю викликає тривогу через неможливість задоволення потреби в любові, ніжності і захисті. У цьому випадку виникає страх: дитина відчуває умовність матеріальної любові. Незадоволена потреба дитини в любові спонукатиме домагатися її задоволення будь-якими способами.

У тих випадках, коли виховання ґрунтується на завищених вимогах, з якими дитина нездатна впоратися або їй це дається важко, тривожність може бути викликана страхом не впоратися, зробити не так, як потрібно, нерідко батьки культивують «правильність» поведінки: ставлення до дитини може включати жорсткий контроль, сувору систему норм і правил, відступ від яких спричиняє осуд і покарання. У цих випадках тривожність дитини може породжуватися страхом відступити від норм і правил, установлених дорослими.

Емоції, які відчуває дитина в процесі навчання у навчальному закладі можуть призвести до загальної тривоги, відчуття, яке більшість дітей не може контролювати. Важливо запам’ятати, що до початку навчання дитину потрібно готувати заздалегідь. Їй потрібен певний час, аби зрозуміти чого саме не вистачає для комфорту. Безумовно, потрібно звикнути до нового оточення. На щастя, існують усе-таки дієві кроки, які допоможуть емоційно і фізично підготувати майбутнього школяра, так і «бувалих» учнів до початку навчального року. Бажання повністю захистити дитину від страхів – ще одна помилка. Часом дорослі намагаються уникати будь-яких ситуацій, коли дитина може зустрітися з об'єктами, що можуть її налякати. Необхідно перш за все підтримувати дитину, проявляти турботу і спокій, озвучувати все, що відбувається з нею і навколо неї у школі. Якщо ж самостійно подолати тривожність дитина не може, це є першим дзвіночком звернутися до психолога. У цивілізованому світі звертатися до психолога чи психотерапевта цілком нормально, оскільки лише спеціаліст може точно встановити симптоми, тричини тривожності, а також знайти вірні інструменти для корекції психо-емоційного стану дитини.

Для діагностики тривожності учнів використовують письмові опитування. У кожному освітньому закладі, незалежно від його типу, школа це чи ліцей, дитячий садок або коледж, необхідно мати кваліфікованих психологів, які розробляють спеціальні тести для детального вивчення психічного стану учнів. І хоча опитування не можуть повністю замінити індивідуальне обстеження, проте вони можуть ефективно виявляти ознаки тривожного розладу у дітей на ранніх стадіях.

Зазвичай, психолог повідомляє про те, який тест буде проводитися, роздаючи аркуші гравцям у грі. В цей момент важливо, щоб учні між собою не спілкувалися. Поряд із тим, результати тестування мають бути анонімними і не впливати на навчальну чи шкільну діяльність дитини. Такі тести не повинні лякати дітей, а всі запитання і відповіді не повинні викликати страх. Кожна методика діагностики тривожності школярів молодших класів повинна показати психічний стан кожної дитини. Сюди входить і загальний емоційний стан учнів, і соціальна активність, і реакції на життєві ситуації, і наявність фобій [2].

Так, діагностика тривожності у школярів можна проводити за ефективним методом, що був розроблений трьома американськими психологами. Ця методика носить назву «Методика від Р. Теммл, Ф. Амена і М. Дорки». Методика проводиться і формі тестового завдання з ілоюстраціями. В ході проведення дослідження діти описують життєві події. Психолог показує малюнок в чіткій послідовності, надаючи дитині час на те, щоб вона детально розглянула всі картинки і розповіла про те, що на них відбувається. Варто відзначити, якщо в класі у переважної більшості дітей діагностують якісь фобії, то в першу чергу необхідно приділити увагу учням. Цілком можливо, що тривожні розлади у дітей пов’язані саме із не компетенцією вчителя, напружену обстановку сімї школяра, інші невстановлені причини [2]. Тривожні розлади у дітей лікують із використанням як психологічного набору інструментів – шляхом підбору методики діагностики, так і з використанням медикаментозного лікування.

Ще одна методика, яка використовується для виявлення рівня тривожності є методика Філіпса. Її зміст полягає у визначенні характеру тривожності, пов’язаного із школою. Вказана методика використовується у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Тест складається із 58 запитань, на які дається відповідь «так» або «ні». Виокремлюються запитання, які збігаються із ключем тесту. Відповіді які не збігаються вказують на рівень тривожності. Під час обробки підраховується:

• загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50%- підвищена тривожність;

• понад 75% — висока тривожність;

• кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Рівень тривожності визначається так само, як і в інших методиках. До уваги береться весь набір встановлених обставин і дійснються детальний розбір елементів які можуть мати вплив на кінцевий результат. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю[12].

Результати дослідження вказують на те, що у дітей молодшого шкільного віку найчастіше спостерігається підвищений рівень загальної тривожності в школі та страх самовираження.За період навчання в початковій школі зберігається високий рівень тривожності, хоча рівень фрустрації трошки знижується.

Підвищений рівень тривожності викликаний декількома чинниками, такими як недостатня підготовка до уроків, страх вираження своїх можливостей через переконання, що їх оцінять нижче, ніж інших однолітків, які володіють високими рівнями знань і творчості. Інші причини включають занижену самооцінку, високі вимоги вчителя, домашні труднощі, високі вимоги батьків, а також недостатню увагу і підтримку з боку батьків.

Досліджуючи причини та фактори, які негативно впливають на успішність учнів, варто відзначити, що вони досить різноманітні і динамічні. Причин невстигання існує безліч: від невеликих розладів дрібної моторики до великих сімейних проблем. Загалом неуспішність школярів пов’язана як із індивідуальними особливостями так і з тими умовами, в яких вони зростають. Окремо виділяють причини пов’язані зі школою, та причини пов’язані із сім’єю. **Завданням шкільного психолога – є виявлення тривожної дитини і надання вчасної психологічної допомоги.**

Досить ефективною є Методика визначення мотивації школяра до навчання в школі за Н. Г. Лускановою. Так, дитині пропонується відповісти на 10 запитань анкети, використовуючи прості відповіді «так», «ні» або «не знаю». Тематика запитань стосується школи та шкільного життя, вчителів, однокласників, взаємин в колективі.Кожна відповідь «так» оцінюється в 3 бали, «ні» - 0 балів, «не знаю» - 1 бал, а питання 4,5,6,8 - обернені. За результатами отриманимх балів психолог здійснює оцінювання. Так, якщо дитина набрала від 25 до 30 балів то це означає, що у школяра сформоване ставлення до себе як до особистості. Такий школяр відзначається навчальною активністю; 20-24 бали означає, що ставлення до себе у школяра «практично сформовано»; 15-19 балів вказує на позитивне ставлення до школи, однак до водоби саме позашкільне життя; 10-14 балів означає, що у школяра несформоване ставлення до себе; менше 10 балів означає, що у школяра ставлення до школи негативне[3].

Діагностика тривожності для учнів 5 класів – це методика, що прзначена для виявлення особистісної та навчальної тривожності учнів 5-х класів у період їх адаптації до нових умов навчання при переході з початкової школи до середньої. Ця методика є досить простою та економною за часом. Для дітей готують бланки, де вказані предмети, що вивчаються (по горизонталі), та особливості емоційного стану (по вертикалі). Післятого, як діти заповнили бланки, психолог проводить обробку результатів, записуючи в таблицю[3].

Для дітей 10 класів активно використовують Шкалу соціально-ситуативної тривожності Кондаша (за А.М. Прихожан). Особливість такої діагностики полягає в тому, що дитина оцінює не наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з точки зору того, наскільки вона може викликати тривогу. Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, в тому, що вони дозволяють виявити області дійсності, об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, в меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, виявляються залежними від особливостей розвитку у учнів інтроспекції. Бланк методики містить інструкцію і завдання, що дозволяє при необхідності проводити її в групі. Дана методика мож застосовуватися до учнів 9-11 класів. Метою цієї методики є виявлення об’єктів, які виступають для школяра окремим джерелом тривоги. Вказана методика проводиться у вигляді бланку із 30 запитань різного ситуативного типу. За результатами відповідей психолог підводить підсумки. Обробка результатів цілком звичайна. Підраховується кількість балів, відзначен в процесі тестування, шумується і визначається результат. За результатами робляться подальші виновки. Так, на особливу увагу заслуговують діти з високою у дуже високою загальною тривожністю[23].

На окрему увагу заслуговує методика «Шкала тривожності» Тейлора. Дана методика використовується для діагностики рівня тривожності у дитини з 12 років. Хід дослідження: У таблиці перелічено ситуації, з якими найчастіше стикається дитина в житті. Деякі з них приємні, а деякі неприємні, підсвідомо можуть викликати тривогу або страх. Завданням психолога є встановити рівень тривожності підлітка, дати йому можливість розкрити в собі фактори, які найбільше викликають страх, і навчитися із ним боротися. Необхідно уважно прочитати кожне речення і обвести кружечком одну з цифр праворуч - 0, 1, 2, 3, 4 - залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною і може викликати тривогу хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація зовсім не здається неприємною, необхідно обвести цифру 0. Якщо трохи неприємна - обвести цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає занепокоєння і її хотілося б уникнути - варто обвести цифру 2. Якщо ситуація неприємна і викликає сильне занепокоєння – обвести цифру 3. У випадку, якщо ситуація дуже негативна – обвести цифру 4. Таким чином, завданням учня є якомога конкретніше визначитьи кожну із наведених ситуацій, які можуть викликати тривогу або страх. Наведена методика містить ситуації трьох видів: пов'язані зі школою, взаємодією з учителем (шкільна тривожність) й ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність) [4].

Таким чином, у вітчизняній психології міститься чимало різноманітних методик, які активно використовують в процесі діагностики рівня тривожності у дітей. Ключовими факторами, що сприяють виникненню негативних психічних станів у молодших школярів є: загальне негативне емоційне самопочуття, пов'язане із перебуванням в школі; проблеми у взаємодії з учителем та однокласниками; незадоволеність власною навчальною діяльністю; незадоволеність собою як суб'єктом навчальної діяльності [18, c. 77]. Отже, у дитини особливо у ранньому шкільному віці відмічається високий рівень тривожності, пов’язаної з навчальною діяльністю та перебуванням у школі, переживанням соціального стресу. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на навчальну успішність молодшого школяра, що часто виявляється не стільки на рівні академічної успішності, скільки на суб’єктивному сприйнятті своєї результатів як успішних. З огляду на ці результати рекомендуємо вчителям та психологам більше звертати увагу цій проблемі, проводити роботу з дітьми, тренінги для зниження тривожності дітей, проводити роз’яснювальну роботу з батьками та вчителями. Саме вчасне виявлення якихось психологічних проблем у дітей може вплинути на подальший ровиток дитини.

**ВИСНОВКИ**

В процесі проведеного дослідження необхідно зробити наступні висновки. Розкрито поняття «тривожності» в освітній діяльності. Тривожність в освітній діяльності може розглядатися як емоційний стан, що впливає на навчання та взаємодію школяра із однолітками, вчителем тощо. Це поняття охоплює різні аспекти, пов'язані з емоційним відгуком особистості на навчальний процес та соціальне оточення. Освітня тривожність може мати різні прояви та причини. Однією з ключових аспектів є тривожність, пов'язана з навчальною діяльністю, страхом отримати погану оцінку. Деякі учні можуть відчувати тривогу перед тестами або екзаменами, а це, в свою чергу, може впливати на їхню здатність концентруватися та ефективно засвоювати матеріал. Разом із тим, освітня тривожність також може виникати внаслідок поганих відносин із батьками, невпевненістю у власних здібностях чи несприятливими відносинами в класі.

У деяких дітей тривожність проявляється в агресивній поведінці, у інших – це відсторонення і  замкнутість. Боротися з дитячою тривожністю потрібно обов’язково, але варто бути готовим до того, що допомогти дитині знайти спокій буде нелегко. Тільки терпіння і увага до дитячих страхів допомагають мінімізувати цю проблему.

Почуття тривоги завжди спровоковане  зовнішніми факторами. На жаль, світ дитини не такий безхмарний, яким його бачать дорослі. Чимало «дрібних» для дорослої людини проблем змушують дитину переживати. Симптоми дитячої тривожності бувають як очевидними, так і менш зрозумілими для батьків. Тому розглянемо і деякі прояви дитячої тривожності:

Проведено характеристику тривожності як чинника навчальної неуспішності школярів. Тривожність може по різному впливати на навчання. В деяких випадках вона є стимулом до навчання і засвоєння матеріалу. Однак тривожність може бути сигналом до того, що в дитини є якісь психологічні проблеми, а саме:

* ускладнення концентрації уваги;
* страх перед помилками та оцінками;
* погіршення психофізіологічного стану;
* вплив на психічне здоров’я;
* обмеження соціальної взаємодії.

Для покращення навчальної успішності школярів з тривожністю важливо вчасно діагностувати ці проблеми і визначити методи їх діагностики. Лише вчасне розуміння вказаних процесів може усунути проблеми пов’язані із успішністю та зхагальним психічним почуттям.

Визначено зміст та специфіку дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності школярів. Так, дослідження тривожності варто розпочинати із розуміння та змісту цього психологічного явища та виявлення його специфіки в контекті освітньої діяльності. До основних аспектів дослідження варто віднести:

- визначення тривожності;

- вивчення факторів виникнення тривожності;

- вплив тривожності на навчання;

- розробка стратегій для управління тривожністю;

- порівняння рівня тривожності у різних груп школярів.

Отже, загальний рівень тривожності, як фактора неуспішності в навчальній діяльності, дозволяє глибше зрозуміти зв'язок між емоційним станов учнів та їхніми навчальними результатами.

Обгрунтовано методи та методики дослідження тривожності як чинника навчальної неуспішності.Особливості роботи з дітьми психотерапевтичними методами – спирання не на дефіцити, а на сильні сторони дитини. Отже, робота проводиться не зі страхом, а з особистісними відносинами, напрацюванням нових ролей та пошуки ресурсів як в дитині, так і в оточуючому середовищі. Для діагностики тривожності в учнів використовують різноманітні методики. До таких методик можна віднести «Методику від Р. Теммл, Ф. Амена і М. Дорки», методика Філіпса, Методика визначення мотивації школяра до навчання в школі за Н. Г. Лускановою, Діагностика тривожності для учнів 5 класів, Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша (за А.М. Прихожан), Шкала тривожності» Тейлора. Вказані методики допомагають визначити рівень тривожності, визначити причини та знайти шляхи вирішення вказаних проблем.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Гринечко А. Я. Характер впливу тривожності на соціально-перцептивні аспекти взаємин в діаді учень – вчитель. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2010. 202 с.
2. Діагностика тривожності молодших школярів: опис методів, коригування поведінки. Електронний ресурс. URL: <https://presa.com.ua/psykholohiia/diagnostika-trivozhnosti-molodshikh-shkolyariv-opis-metodiv-koriguvannya-povedinki.html> (дата звернення 11.11.2023)
3. Діагностичний інструментарій для визначеня рівня адаптації учнів 5 класу. Електронний ресурс. URL: <https://naurok.com.ua/diagnostichniy-instrumentariy-dlya-viznachennya-rivnya-adaptaci-uchniv-5-klasu-40625.html> (дата звернення 12.11.2023)
4. Діагностичні методики. Електронний ресурс. URL: <https://dnmcps.com.ua/diagnostichni-metodiki> (дата звернення 11.12.2023)
5. Динаміка шкільної тривожності учнів на етапі переходу до навчання в основній школі. Електронний ресурс. <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/> (дата звернення 11.11.2023)
6. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці. Київ, 2008. 27 с.
7. Кваша М. Й. Короткий огляд найімовірніших причин шкільної неуспішності учнів та шляхи її подолання / Львівська гімназія «Престиж». Електронний ресурс. URL: <http://gymnasiumprestige.lviv.ua/index.php?catid=58:statti-psyhologa&id=211:2011-09-14-12-2911&Itemid=257&option=com_content&view=article> (дата звернення: 11.11.2023).
8. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : «Університетська книга», 2006. 384 с.
9. Логвинюк А. А. Робота з учнями, які мають труднощі у навчанні. Одеса: Таврійський вісник освіти. 2014. 175 с.
10. Легін В. Б. Формування рефлексивних умінь навчальної діяльності молодших школярів у процесі проектної діяльності. Глухів: Вісник Глухівського національного педагогічного університету ім. О. Довженка. 2012. 160 с.
11. Макарчук Н. О. Особливості розвитку Я-концепції в пізньому юнацькому віці як чинника конфліктних форм поведінки Київ: Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 120 с.
12. Методика для виявлення рівня тривожності (Філіпса). Електронний ресурс. URL: <https://www.facebook.com/dytyachyjpsyholog/photos/a.230437757152500/1273376839525248/?type=3> (дата звернення 12.11.2023)
13. Неведомська Є. О. Вплив темперамента студента на його тривожність. Київ: Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка. Електронний ресурс. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487/1/Nevedomskaya\_SY\_Journal\_3%20(1)%20(2).pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487/1/Nevedomskaya_SY_Journal_3%20%281%29%20%282%29.pdf) (дата звернення 11.11.2023)
14. Омельченко Я. М. Вплив тривожних станів різної інтенсивності на навчальну успішність молодших школярів. Одеса: Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 210 с.
15. Психологія особистості : словник-довідник. Київ: Рута, 2001. 320 с.
16. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 1999.242 с.
17. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. Київ. Рад. шк. 1976. Т. 2. 640c.
18. Соснюк О. П. Психологічні особливості прояву психічних станів у дітей молодшого шкільного віку. Київ: Інститут післядипломної освіти КНУім. Т. Г. Шевченка, 2015. Електронний ресурс. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229858421.pdf> (дата звернення 12.11.2023)
19. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
20. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство» , 2010. 302 с.
21. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців. Київ, 2010. 20 с.
22. Шкільна тривожність – ознаки емоційного неблагополуччя дитини. Електронний ресурс. URL<https://oplatforma.com.ua/article/287-qqq-16-m12-07-12-2016-shklna-trivojnst-oznaka-emotsynogo-neblagopoluchchya-ditini> (дата звернення 11.11.2023)
23. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша. Електронний ресурс. URL: <http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=498> (дата звернення 11.11.2023)
24. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Запоріжжя: Вісник Запорізького національного університету, 2014. 330 с.