**«Методика диагностики уровня тревожности».**

**Выступление учителя МБОУ «Нивская оош» Волковой Н.В.**

**26.08.19г.**

 Каждый человек, живущий на земле, сталкивался с чувством тревоги, которое возникает у каждого из нас по разным причинам: боязнь внешнего мира, неуверенность в себе, переживания за своих родных и т.д.

 К сожалению, в настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. О возрастании тревожности и страхов у детей свидетельствует множество проведённых исследования.

 И родителям и учителям хорошо известно, сколь мучительно протекают годы учебы для тревожных детей. А ведь школьная пора - основная и основополагающая часть детства: это время формирования личности, выбора жизненного пути, овладевания социальными нормами и правилами. Если же лейтмотивом переживаний школьника оказываются тревога и неуверенность в себе, то и личность формируется тревожная, мнительная. Выбор профессии для такого человека основан на стремлении предохранить себя от неудачи, общение со сверстниками и учителями - не в радость, а в тягость... Да и интеллектуальное развитие школьника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности. Ведь творческий человек - это человек свободный, рискующий. Он не боится предложить новый, нетрадиционный взгляд или решение, хочет идти своим путем. Тревожные же люди - рабы давно принятых зачастую устаревших, но зато многократно проверенных жизнью вариантов.

 **Понятие тревожности**

 В психологическом словаре тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.

 Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога-это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

 Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется и проявляется почти всегда.

 Так А. М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

 По определению Р. С. Немова, «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Таким образом понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

 **Причины тревожности**

 Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной - это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями.

 Одной из самых частых причин тревожности является завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности.

 Корень детской тревожности - внутренний конфликт. Суть тревоги - внутреннее противоречие детской души, боязнь неудачи, неуверенность в себе, несамостоятельность, страх перед тем, что о тебе подумают окружающие.

Следующая причина – ситуация соперничества, конкуренции. дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна причина – ситуация повешенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

Поведенческие признаки тревоги еще более разнообразны, причудливы и неожиданны. Отвечая у доски, ученик теребит и мнет свою одежду и к концу учебного дня имеет вид, словно его жевал теленок. Иногда напряжение тревожного ожидания так велико, что человек невольно сам причиняет себе боль. Отсюда - изгрызенные ногти, исцарапанные руки, неожиданные удары, падения. Во избежание неприятностей ребенок порой прибегает к вранью, фантазиям, становится рассеянным, забывчивым. Но чаще такое поведение отражает уже не саму тревогу, а тщетные попытки справится с ней[[1]](#footnote-1).

Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети “застревают” на деталях, особенно мелких.

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам.

Таким образом, поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

**Для выявления и снятия тревожности учащихся существуют целые комплексы приемов, упражнений, игр, тестов и методик.**

**1. Тест тревожности авторов Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.**

Тест позволяет выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций общения с другими людьми. Тревожность, кроме того, рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне.

**2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса.**

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Опросник предназначается для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего возраста. Материал теста состоит из 58 вопросов, которые зачитываться школьникам. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет». В результате тестирования определяются содержательные характеристики каждого синдрома (фактора): общая тревожность в школе; переживания социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха; страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; страх несоответствовать ожиданиям; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; проблемы и страхи в отношениях с учителями.

**3. Шкала явной тревожности для детей CMAS.**

Предмет диагностики: Выявление тревожности как относительно устойчивого образования.

После подсчета сырых балов и перевода их в стены проводится интерпретация уровня состояния тревожности.

**4. Проективная методика для диагностики школьной тревожности.**

Предмет диагностики: выявление тревожности как относительно устойчивого образования.

**5. Графическая методика «Кактус».**

Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

**6. Детский апперцептивный тест (ДАТ).**

Тест является прямой модификацией тематического апперцептивного теста (ТАТ) Г. Мюррея. При помощи данной методики можно исследовать вопросы соперничества, агрессивности, тревожности, страхов, отношение к еде, отношение к родителям (вместе и по отдельности к каждому)

**7. Методика Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М «Уровень тревожности ребенка»** предназначена для выявления уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от самого исследователя, родителей ребенка или воспитателей/учителей. Опросник включает в себя 20 вопросов, на каждый из которых нужно дать положительный либо отрицательный ответ. Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл. Полученные результаты соотносятся с ключом.

### Профилактика и преодоление тревожности

Над проблемой «тревожности» у детей, работали многие психологи.

Так, например**, Рогов Евгений Иванови**ч разработал коррекционную работу с учащимися, испытывающие так называемую открытую тревогу [52], Рогов Е.И. предлагают ряд приемов, например «приятное воспоминание», где школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения или прием «Улыбка», где даются упражнения для расслабления мышц лица.

**Раиса Викторовна Овчарова** выделила способы преодоления тревожности у детей, где работа педагога по снятию тревожности и страхов может проводиться непосредственно в ходе учебных занятий, когда используются отдельные методы и приемы [41, 42].

**А. М. Прихожан** разработал методы и приемы психокоррекционной работы с тревожностью, описал работу по психологическому просвещению родителей и учителей [49-51]. Им были разработаны коррекционные программы:

1. Программа для детей, поступающих в школу.
2. Программа для учащихся при переходе из начальной школы в среднюю.
3. Программа по развитию уверенности в себя и способности к самопознанию и др.

**Е. Савина и Н. Шанина** разработали рекомендации воспитателю детского сада, следование которым позволяет уменьшить или предотвратить детскую тревожность [48].

**Для преодоления школьной тревожности необходимо:**

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника. Это важно не только с точки зрения переживания удовлетворенности-неудовлетворенности, но и потому, что гипертрофированные потребности, порождая бурные эмоциональные реакции, препятствуют формированию продуктивных навыков деятельности, общения.

2.  Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.

3. Учитывая конфронтационный характер тревожности как личностного образования, максимально «укрепить» конкурирующие образования.

4.  Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

По отношению к тревожным детям используются специальные оценки: максимально развертываются критерии той или иной оценки, замечания, похвалы (т. е. используется содержательная оценка) и одновременно предельно сужается и конкретизируется сфера действия оценочного суждения (оценивается не вся деятельность сразу, а ее отдельные элементы, особенно успешные). При этом, естественно, большое внимание уделяется поддержанию в классе атмосферы принятия, безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов. Через оценку взрослого, сверстника он понимает, что может, чего не может, что умеет, а чему должен еще поучиться.

 **Заключение**

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку ребенка.

Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе.Таким образом, вопросы изучения детской и подростковой тревожности занимают значительное место в современной психологии.

**Литература**

1. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. // Психологический журнал - 1997 № 2.

. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции. // Вестник МУ, сер. Психология. 1998., № 1, с. 18

. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (психологическое исследование), М., Просвещение, 1968.

. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М., 1997.

. Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // Тонус, 2000, № 5.

. Мэй Р. Проблема тревоги/ Пер. с англ. Гладкова А. Г. М. - 2001.

. Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология. М.., 1996.

1. [↑](#footnote-ref-1)