

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему «ВПЛИВ СТИЛЮ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА
РІВЕНЬ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ»**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0539-з
спеціальності 053 Психологія
Панченко Юлія Олександрівна
Керівник: професор кафедри педагогіки
та психології освітньої діяльності
Клопота Є.А.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Панченко Юлії Олександрівни _____

1. Тема роботи Вплив стилю педагогічного спілкування на рівень шкільної тривожності учнів молодших класів _____

керівник роботи Клопота Є.А. д.психол.н., професор кафедри педагогіки психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 4031-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретичні аспекти вивчення впливу різних стилів педагогічного спілкування на рівень тривожності учнів молодших класів в науковій літературі; провести теоретичний аналіз психологічних особливостей прояву особистості вчителя та учня молодших класів; емпірично дослідити вплив стилів педагогічного спілкування на рівень тривожності учнів молодших класів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 8 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А. д.психол.н., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А. д.психол.н., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А. д.психол.н., професор		
Висновки	Клопота Є.А. д.психол.н., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ Ю.О. Панченко

Керівник роботи _____ Є.А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок, 8 таблиць, 65 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – шкільна тривожність учнів молодших класів.

Предмет дослідження – вплив стилю педагогічного спілкування на рівень шкільної тривожності учнів молодших класів.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз та провести експериментального або емпіричного дослідження рівнів шкільної тривожності молодших учнів в залежності від педагогічних стилів спілкування.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому що більшість вчителів молодших класів використовують авторитарний стиль спілкування, що призводить до підвищення рівня тривоги у учнів.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети був проведений теоретичний аналіз дослідження, реалізація якого передбачає застосування загальнонаукових теоретичних та емпіричних методів та методик, серед яких: теоретичні методи: аналіз, систематизація й узагальнення даних з проблеми дослідження; емпіричні методи: спостереження, бесіди, тестування (Методика визначення рівню тривожності Бека, тест рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна).

Наукова новизна полягає у тому, що: вперше було досліджено, як авторитарний та демократичний стиль педагогічного спілкування впливають на рівень тривожності учнів молодших класів, було прослідковано їхню реакцію на зміну стилю спілкування викладача та протестовано виконання психологічних вправ, направлених на зниження рівню страху та тривожності.

Галузь використання: загальноосвітні школи.

СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК.

SUMMARY

Panchenko Y. O. The influence of the style of pedagogical communication on the level of school anxiety of junior students.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (65), 1 appendix on 6 pages. The qualifying work volume is 59 pages long. There are 8 tables.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of children's creative abilities, psychological aspects of creativity. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspect of children's anxiety.

The research object: school anxiety of primary school students.

The research subject: the influence of the style of pedagogical communication on the level of school anxiety of primary school students.

The research goal: is to carry out theoretical analysis and conducting experimental or empirical research of levels of school anxiety of primary school students depending on pedagogical communication styles.

The research tasks are:

- Explore the concept of anxiety and its nature
- Get acquainted with pedagogical communication styles
- Conduct a scientific experiment to find out which communication style is the most effective for primary school students

Chapter1«Theoretical fundamentals of studying anxiety of primary school students » provides theoretical analysis of the concept of fear and anxiety in science, psychological and physiological features of children of primary school age, peculiarities of manifestation of personality anxiety in primary school age, difficulties of pedagogical interaction and the role of the teacher's communication style with primary school students.

Chapter 2 « Experimental study of how the style of pedagogical communication affects the level of anxiety of junior students» describes the methods and principles of experimental research, shows how styles of pedagogical communication affect the level of anxiety of primary school students.

Key words: communication style, anxiousness, younger school age.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ	8
1.1 Поняття страху та тривожності у вітчизняній та зарубіжній науці.....	8
1.2 Психолого-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку	11
1.3 Особливості прояву рівня тривожності особистості у молодшому шкільному віці	15
1.4 Труднощі педагогічної взаємодії вчителів з учнями молодших класів	19
РОЗДІЛ 2.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.	28
2.1 Процедура та методика психологічного дослідження	28
2.2 Констатуючий етап психологічного дослідження рівня тривожності учнів молодших класів.....	30
2.3 Контрольний етап дослідження рівня тривожності учнів молодшої школи... ..	41
2.4 Методичні рекомендації вчителя молодших класів щодо покращення індивідуального стилю педагогічного спілкування та здобуття навичок саморегуляції	42
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дитина проводить велику частину свого життя у школі. У колі вчителів та однолітків формується не лише світогляд дитини, а також її самооцінка, що має великий вплив на формування її особистості. Вчитель виконує організуючу та виховну функції, а отже макроклімат колективу багато в чому залежить від його поведінки та стилю спілкування. Проблему педагогічних стилів спілкування досліджували такі вчені як: А.С. Макаренко, К. Левин, А.К. Маркова и А.Я. Никонова.

У нашій роботі ми досліджуємо вплив стилю педагогічного спілкування на рівень тривожності учнів молодших класів. Дане дослідження є актуальним, адже рівень тривожності впливає не лише на аспект успішності учнів молодших класів, а і на їх стан здоров'я. Не дивлячись на чисельні праці на тему педагогічного стилю комунікації, це питання залишається відкритим, адже в школах можна виявити багато випадків застосування неефективного стилю спілкування.

Актуальність проблеми її теоретична, практична значущість та недостатня розробленість зумовили вибір теми магістерської роботи «Вплив стилю педагогічного спілкування на рівень шкільної тривожності учнів молодших класів».

Об'єкт дослідження: шкільна тривожність учнів молодших класів.

Предмет дослідження даної роботи – вплив стилю педагогічного спілкування на рівень шкільної тривожності учнів молодших класів.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та провести експериментального або емпіричного дослідження рівнів шкільної тривожності молодших учнів в залежності від педагогічних стилів спілкування. Згідно з поставленою метою нами було визначено такі завдання:

- Дослідити поняття тривожність та її природу
- Ознайомитись з педагогічними стилями спілкування

- Провести науковий експеримент, у ході якого виявити, який стиль спілкування є найефективнішим для учнів молодших класів

Гіпотеза: полягає в тому що більшість вчителів молодших класів використовують авторитарний стиль спілкування, що призводить до підвищення рівня тривоги у учнів.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети був проведений теоретичний аналіз дослідження, реалізація якого передбачає застосування загальнонаукових теоретичних та емпіричних методів та методик, серед яких: теоретичні методи: аналіз, систематизація й узагальнення даних з проблеми дослідження; емпіричні методи: спостереження, бесіди, тестування (Методика визначення рівню тривожності Бека, тест рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна).

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягають у тому, що: - вперше було досліджено, як авторитарний та демократичний стиль педагогічного спілкування впливають на рівень тривожності учнів молодших класів, було прослідковано їхню реакцію на зміну стилю спілкування викладача та протестовано виконання психологічних вправ, направлених на зниження рівню страху та тривожності. Поглиблено сутність поняття «педагогічний стиль спілкування» та його взаємозв'язок з особистістю вчителя та його рівня самоконтролю та саморегуляції.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні рекомендацій щодо покращення стилю педагогічного спілкування для вчителів молодших класів.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 65 найменувань та додатку на 6 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 59 сторінок. Робота містить 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

1.1 Поняття страху та тривожності у вітчизняній та зарубіжній науці

Як відомо, страх є фундаментальної емоцією людини та виконує захисну функцію. Його вплив відображається не лише на психологічному, а і на фізіологічному стані людини. Дана емоція проявляється у тих ситуаціях, коли присутній загрожуючий елемент. Дана емоція може активуватись, коли людина відчуває загрозу життю, або її психологічному благополуччю. З цього ми можемо зробити висновок, що страх - це реакція психіки на реальний чи уявний елемент, який може становити небезпеку тут і зараз.

Протягом життя у людини формуються різні страхи, які вона здобуває у контакті з навколишнім світом. Життєвий досвід завжди включає в себе певні травмуючі елементи (конфлікти, біль, образи). Це називають травматичним досвідом (переляк, біль, хвороба, конфлікт). Крім того, коли людину оточує багато людей, які відчувають страх, вона може почати відчувати його також. В цьому випадку вмикається підсвідома функція самозбереження, адже пращури відчуваючи небезпеку збирались разом і таким чином їх було легше подолати ворога.

О. І. Захаров називає страх умовним рефлексорним, емоційно загостреним відображенням конкретної загрози життю самопочуттю та благополуччю. [19, 187] Д. Карнегі [20, 502] поділяє страх на наступні типи: ситуативно та особистісно обумовлений

- гострий та хронічний; інстинктивний;
- соціально опосередкований;

- реальний ;
- уявний.

Варто зазначити, що реакція страху зазвичай має швидкий перебіг та характеризується тим, що його інтенсивність пропорційна рівню небезпеки.

На думку К.Г. Уманського [60,66], одним з різновидів страху є фобія. Вони часто зустрічаються у повсякденному житті. Їх особливість полягає у тому, що цей стан повністю оволодіває людиною і вона не може перестати думати про загрозовий об'єкт та проконтактувати з ним. Іноколи людина може усвідомлювати необґрунтованість страхів, проте не здатна їм протистояти.

Відомо, що первинне формування нав'язливих страхів відбувається у тому випадку, коли людина знаходиться у несприятливому фізичному стані, наприклад під час перевтоми. Через це, рефлексорні зв'язки стають міцними, що і призводить до формування таких станів. За наявності вказаних умов відбувається свого роду мимовільна форма негативного програмування психіки. У повсякденному житті людина може мати нормальний психологічний стан, проте потрапляючи у схожі обставини, страхи можуть повертатися, призводячи до погіршення стану. Вважають, що фобічні страхи важко подолати самотійно, задля цього рекомендовано звернутись до психотерапевта, який допоможе розформувати старі когнітивні зв'язки.

Можна стверджувати, що тривога супроводжує людину все життя. Через швидкі темпи та розвиток стає важко пристосовуватись до нових умов, постійний стрес та напруга призводять до частих тривожних станів.

У першому випадку термін «тривога» використовується для позначення стану, коли людина відчуває напругу та хвилювання стосовно певної ситуації, адже за її відчуттями, дана ситуація може нести загрозу для неї. Варто зауважити, що це відчуття є суб'єктивним, а реальна загроза може бути відсутньою.

У другому випадку, термін «тривога» вживають для опису індивідуальних особливостей людини, тобто у тому випадку, коли тривога

асимілювалась з досвідом людини та стала рисою її характеру та способом поведінки.

На відміну від страху, термін « тривога» використовується для позначення емоційної реакції, яку відчуває людина без певних на це причин. Тобто, можна стверджувати, що тривога є безпредметною, адже достеменно невідомо які чинники її продукують. Для даної емоційної реакції властиве те, що її інтенсивність набагато вища, ніж потенційна загроза. З цього, ми можемо зробити висновок, що на перший погляд страх та тривога є схожими емоціями, проте природа їхнього формування є вкрай різною.

О. І. Захаров [19, 193] вважає, що тривожність притаманна особам, які мають високий рівень відповідальності та гідності. Їхні тривожні стани пов'язані через хвилювання за своє та життя близьких людей.

З праць Ф.Б. Березіна, ми дізнаємося про наступні адаптивні стани тривожності:

Відчуття внутрішньої напруги – на цьому етапі людина відчуває найменший рівень тривожності. Дана емоція тільки починає набирати інтенсивності, а отже виявити джерело тривоги на даному етапі доволі легко

Гіперестезичні реакції: якщо перший етап вирізняється слабким душевним дискомфортом, то на даному етапі людину починають дратувати та хвилювати ті чинники, які були незначущими раніше.

На цьому етапі тривога сприймається, як загроза, проте людина не може зрозуміти її причину. На даному етапі людина може відчувати фізіологічні реакції тривожності, такі як прискорене серцебиття та тремтіння тіла.

З. Фрейд [66, 79] називав страхи –об'єктивною тривожністю, а тривогу-невротичним станом. На його думку, об'єкт, який викликає страх знаходиться в реальному світі, а людина, яка відчуває тривогу має загрозу у своєму внутрішньому світі (сексуальні та агресивні прояви, які були придушені в дитинстві) О. І. Захаров [19, 179] вважає, що хвилювання є спільним компонентом страху та тривоги. Він зазначає, що чим вище рівень

тривожності, тим складніше індивіду зрозуміти наскільки реалістичним є об'єкт його переживань. Неусвідомлюваність причин тривоги перешкоджає їх пошуку і усуненню. Психологічна неприйнятність такої ситуації змушує людину шукати причину тривоги. Бувають ситуації, коли людині здається, що вона знайшла причину тривоги, але її стан не покращується. Це означає, що вони лише наділила об'єкт реальності такими властивостями, проте причина залишається неусуненою.

Отже, страх є фундаментальною емоцією, яка мобілізує внутрішні сили організму та допомагає людині врятуватися у екстрених ситуаціях. Тривога є страхом на абстрактну загрозу. Вона може виконувати мотиваційну функцію, проте коли людина перебуває протягом тривалого часу під тиском та відчуває негативні емоції, випадки тривожності можуть перерости у хронічну тривогу, яка може бути причиною багатьох негативних психологічних станів.

1.2 Психолого-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Для молодшого шкільного віку властиві наступні анатомо-морфологічні зміни:

- зміцнення кістково-сполучного апарату;
- зміцнення м'язової системи;
- ріст м'язів серця;
- вага мозку збільшується до ваги дорослої людини;
- чутлива нервова система;
- добра робота органів чуття.

Завдяки зміцненню всіх систем організму, дитина стає більш витривалою, адже властивості її організму стають наближеними до властивостей дорослого організму, проте залишаються гнучкими та нестійкими. Говорячи про м'язову систему, то завдяки її формуванню, дитині може бути складно писати, але згодом ця проблема зникає.

Вступ до школи є викликом для дитини, адже в цей період змінюється її сталий образ життя. Якщо раніше вона проводила час з родиною у затишному колі та мала довільний ритм життя, то потрапляючи до школи, її режим вкрай змінюється. Ранні підйоми, дисципліна у школі, домашні завдання є вкрай важким випробуванням для школяра молодшого шкільного віку. Не можна не зазначити той факт, що саме у молодшій школі дитина отримує базові комунікативні навички, адже перед нею постає задача спілкуватися не тільки зі своїми однолітками, а також і вчителями, які в свою чергу стають авторитетною особою для дитини.

Через надмірну емоційність та недостатньо сформовані відповідальність та самоконтроль, нерідко діти мають погану поведінку, що впливає на їх взаємовідносини з батьками. Враховуючи вище перелічені фактори, вступ до школи називають кризою семи років і це є цілком природньо, адже дитина починає абсолютно новий життєвий етап.

Важливим компонентом у навчанні є не лише активізація учбової діяльності, виконання різних вправ на формування навичок, а також і ставлення вчителя. Зазвичай учні позитивно ставляться до вчителя та виконують його вказівки. Проблеми можуть виникати через задовільну поведінку та через нестачу соціальних навичок. Важливу роль у цій ситуації відіграють батьки. Вони повинні пояснити дитині, що школа-це важливе середовище для її розвитку, де вона може отримати новий необхідний досвід для майбутнього життя. Велику роль відіграє реакція батьків на погані оцінки, або погану поведінку. Дуже важливо створити вдома підтримуюче середовище для дитини, куди вона може прийти та розповісти про свої великі та малі негаразди та отримати підтримку шляхом уважного слухання, або корисної поради. У тому випадку, коли дитина переживає певні проблеми у школі та не має змоги знайти відраду вдома, вони відчуває великий тиск, який негативно впливає на її стан здоров'я та когнітивні здібності.

Навчальна діяльність, до якої діти долучаються у період навчання допомагає їм розвивати не лише розумові, а і особистісні аспекти. Мета

учбової діяльності полягає в тому, що дитина повинна засвоїти певний набір знань, умінь та навичок. До складу учбової діяльності також входять дії та операції, за допомогою яких учні долучаються до цього процесу, а також мотиви і форми спілкування які використовуються у школі.

Основними мотивами учбової діяльності виступають:

- навчальні інтереси;
- положення у колективі.

Як ми вже зазначали, школа-нове середовище для учня молодших класів. Отже, головною метою вчителя та батьків є створення позитивних умов, які допоможуть учню швидко адаптуватися та включитися до процесу учбової діяльності. Для того, щоб заохотити дитину до навчання, необхідно пробудити її інтерес. Вчитель має змогу це зробити за допомогою різних методів та форм завдань. У 21 столітті великої популярності набуває використання комп'ютерних технологій на уроці. Проте, для цього потрібно ставитися дуже обережно, аби діти використовували гаджети для учбових цілей та не перетворювали урок на гру.

Враховуючи той факт, що дитина потрапляє у нове середовище, перед нею виникати задача стати частиною колективу, а отже налагодити відносини зі своїми однолітками. У процесі цього не можна обійтися без конфліктних ситуацій, які не потрібно сприймати негативно, адже у ході протиріч діти знаходять варіанти для порозуміння та отримують досвід для спілкування для встановлення відносин у подальшому житті. Велику роль відіграють батьки та вчителі, які повинні серйозно відноситись до цього питання, та за потребою допомагати вирішити певні конфлікти, адже від цього залежить, яке місце у колективі зможе зайняти їхня дитина.

Завдяки учбовій діяльності, здійснюється розвиток багатьох пізнавальних процесів. Дитини починає швидше сприймати інформацію. Збільшується число об'єктів, які дитина може сприймати та запам'ятовувати, при запам'ятовуванні, вони орієнтуються переважно на колір та форму предметів. Варто зазначити, що третьокласники розрізняють на 15% більше

кольорів, ніж першокласники. Завдяки систематичним урокам, покращується навичка аудіювання.

Завдяки навчальному процесу, учні розвивають свою пам'ять, що у свою чергу допомагає краще засвоювати знання. Наприклад, учень третього класу набагато краще запам'ятає текст, ніж учень першого класу, адже в них краще розвинена функція сприйняття інформації.

Читання художньої літератури сприяє розвитку уяви, що є необхідною складовою засвоєння знань та розвитку творчих здібностей.

Учні молодших класів мислять конкретними категоріями. Їм легше зробити висновок стосовно певного факту, ніж зробити висновок щодо загального положення. Проте, у процесі навчання, учні покращують цю навичку та мають можливість аналізувати різні категорії смислу.

Молодші школярі активно поповнюють свій словниковий запас та збагачують своє мовлення різними граматичними конструкціями.

Варто зазначити, що саме у шкільні роки активно розвивається емоційний інтелект. Почуття формуються завдяки ігровій та учбовій діяльності, адже саме під час цих процесів, діти переживають успіхи та поразки, з'являються відчуття колективізму та відповідальності.

Школярі молодших класів є дуже вразливими, хоча зазвичай перебувають у бадьорому та емоційно піднятому настрої. Дівчатка виявляють себе, як більш дисциплінованими, ніж хлопчики, проте бувають виключення. Для хлопчиків властиве перебільшення позитивних рис характеру, проте з часом з'являється самокритичність. В колективі хлопці намагаються самоствердитись будь-яким чином, проте вони активно залучаються до суспільних робіт, адже за їхню допомогу їх можуть виділити та похвалити. Якщо вчитель має добрі організаційні навички, то він допомагає дитині направити його бажання у корисне русло.

На дитячу поведінку дуже впливає її тип темпераменту. Наприклад, холерики різко реагують на зауваження з боку однолітків та вчителів, порушують правила та неохоче виконують свої обов'язки.

Флегматикам важко виражати свої емоції. Вони характеризуються, як повільні та самоорганізовані. Через те, що вони не показують свої емоції, людям важко зрозуміти їхній емоційний стан, проте вони можуть довго перейматися через конфлікти. Якщо вчитель зможе знайти підхід до таких дітей, то у них є шанси стати організованими та здібними учнями.

Діти з меланхолічним характером можуть бути сором'язливими та важко переживати образи. Проте, надмірна скромність може завадити їм робити успіхи у навчанні. Потрібно пам'ятати, що у молодші шкільні роки, характер учнів лише набуває стійких рис, проте правильне ставлення до дитини допоможе сформувати адекватну поведінку та сприятливий емоційний стан дитини, за умов будь-якого виду темпераменту.

Отже, молодший шкільний вік характеризується не тільки стрімким фізичним розвитком, а і психологічним. Освітня діяльність позитивно впливає на розвиток нервової системи молодшого школяра та дає йому змогу здобути багато необхідних для життя навичок. В процесі освітньої діяльності діти вчаться спілкуванню та вирішенню конфліктів. В залежності від типу характеру та темпераменту діти по-різному будують свою взаємодію з іншими. Проте, саме процес інтеракції формує нові особистісні якості.

1.3 Особливості прояву рівня тривожності особистості у молодшому шкільному віці

Молодший шкільний вік є періодом, коли психічний розвиток знаходиться в активній фазі. Про тривожність досить рідко згадують у контексті навчання, проте вона є головним джерелом великого кола проблем, які можуть виникати у учня молодшої школи та його оточення.

Варто сказати, що переживання тривоги неминуче для школярів молодших класів, адже кожного дня перед ними постають нові задачі, які не можуть не вплинути на рівень його тривожності. Дуже важливо контролювати рівень тривоги, адже вона може негативно вплинути на процес

навчання та комунікації з однолітками. Для того, щоб дитина могла контролювати рівень тривоги їй необхідно мати добрі відносини з батьками та вчителями. Саме авторитетні особи здатні допомогти дитині вирішити складну ситуацію, адже діти у цьому віці не здатні до емоційної саморегуляції.

Коли рівень тривожності перевищує межу, яка є індивідуальною для кожної дитини, то вона набуває деструктивного характеру. Якщо ж дитина відчуває тривожність у адекватній межі, то вона може мати мотивуючий та спонукаючий характер. Якщо у учнів базові потреби залишаються незадоволеними, то вони переживають почуття фрустрації, якщо це відчуття супроводжує їх протягом довгого часу, то це може перерости у тривогу.

Враховуючи той факт, що саме дорослі допомагають дитині задовольнити базові потреби, то у майбутньому саме від оцінки дорослих буде залежати емоційний стан дитини, що може призвести до низької самооцінки [3, 96].

Головними мотивами поведінки учнів молодшої школи є емоції та почуття. Отже, для них властиві вразливість та чутливість. З одного боку, дитина активно проявляє свої почуття, але з іншого стикається з певними нормами поведінки, які обмежують їх в цьому. В результаті, діти вчаться саморегуляції та самоорганізації, проте надмірне стримування емоцій може призвести до підвищеного рівня тривоги, внаслідок невиражених почуттів.

У молодшого школяра активно розвиваються допитливість, задоволення від пізнавального процесу, почуття обов'язку, співчуття, обурення. На це впливають відносини між учнівським колективом, батьками та вчителем.

Варто зазначити, що вчитель відіграє велику роль у формуванні особистості учня. Дуже важливо надаючи оцінку дитини, не давати їй негативну особистісну характеристику, адже це призведе не тільки до того, що дитина буде відчувати себе погано, також може виникнути тривога, адже мова йде про загрозу власному Я. Крім того, діти цього віку дуже залежні від

оцінки вчителя, та можуть зіпсувати стосунки з тим учнем, якого вчитель вважає поганим, отже під загрозою опиняється не лише особистісна, а і соціальна складова.

Якщо дитина постійно переживає тривогу та страх, це може призвести до того, що ці риси стають частинами характеру. Дані стани негативно відображаються на психічній діяльності дитини та призводять до погіршення її якості життя. Вони можуть вплинути не лише на формування уявлень про себе та навколишній світ, а і викликати затримку психічного розвитку. Для того, щоб створити оптимальне середовище розвитку потенціалу дитини у молодшій школі, необхідно враховувати всі особистісні показники індивідуально.

Коли мова йде про оцінку розвитку дитини, то беруть до уваги її інтелектуальні здібності, проте емоційна сфера є базовою умовою для успішного розвитку особистості. Емоційна збалансованість є головною рисою психічного здоров'я, адже певні відхилення вплинуть також і на можливість встановлювати соціальні контакти.

Інтерес, страх, тривога та радість є ключовими емоціями цього періоду. Вони нерозривно пов'язані з інтелектуальним процесом, адже без переживання цих станів воно є неможливим. К. Ізард вважає радість та інтерес фундаментальними домінуючими вродженими емоціями, без яких розвиток був би неможливий. Для пізнавальної діяльності необхідний сприятливий емоційний фон. Учень молодшої школи є дуже вразливим до свого оточення. Соціальне середовище може бути позитивним для учня, або викликати тривогу, але в будь-якому випадку, до нього слід адаптуватися.

У широкому сенсі, тривога є необхідною умовою розвитку, адже вона допомагає дитині взятися до вирішення нових задач. Часте переживання тривоги може призвести до хронічного стану тривожності, який характеризується неспокоєм без належних для цього причин. Дослідники стверджують, що багато дитячих травм є результатом тривожності

психологічних працях можна знайти визначення тривоги як системної риси психічної активності.

Молодший шкільний вік характеризується широким спектром емоцій. У зв'язку з адаптивним процесом, людина стає вразливою та збудливою, що призводить до різних емоційних реакцій з боку оточуючих та навіть проблем.

Адаптаційний процес неможливий без переживання тривоги. Школа являє собою нову організацію життя для учня, а отже її відвідування є стресовою ситуацією. Шкільна тривожність учня молодших класів виникає в наслідок того, що він боїться засмутити своїх рідних поганими оцінками, або поведінкою. Після адаптаційного періоду, рівень тривожності повинен знизитися, але він залежить від відношення батьків та атмосфери вдома.

З одного боку особистісний розвиток сприяє тому, що людина отримує новий досвід та більше спокійно реагує на нові події. Проте кількість нових ситуацій збільшується, що сприяє підвищенню інтенсивності тривоги.

Кожна дитина переживає тривожність по-різному. Проте виділяють певні діагностичні ознаки, за якими її можна виявити. До них відносяться пасивність на уроках, страх перед публічними виступами, різка реакція на зауваження, перфекціонізм при виконанні завдань та негативні соматичні прояви. Коли дитина йде до школи, то більшу частину життєвого досвіду вона отримує поза домом, отже батьки не можуть вберегти дитину від негативних ситуацій, що в свою чергу є добре, адже розвиває самостійність дитини, проте може бути причиною підвищеної тривожності. Стан дитини залежить від того, яким чином вона сприймає світ. Страх та тривожні стани не полишають її протягом всього життя. Питання постає у тому, чи може дитина контролювати та ідентифікувати свої напади тривожності, або ж страждає від них, обмежуючи свої можливості.

Для школярів молодшого шкільного віку притаманне бажання не йти до школи. Воно може бути викликане страхом бути осудженим з боку вчителя, або однолітків такому випадку, батькам необхідно поговорити з дитиною, аби вирішити дану проблему на її початковому етапі.

Підвищена тривожність може виникнути внаслідок негативної оцінки авторитетного дорослого. Крім того, це може призвести до негативної успішності. Говорячи про авторитети у житті дитини, слід зазначити, що у цьому питанні велику роль відіграють батьки, або опікуни дитини. Адже саме вони пояснюють, які дорослі є важливими для дитини, і думка яких людей повинна бути взята до уваги, коли мова йде про оцінку діяльності дитини. Також, необхідно пояснювати дитині, що оцінка успішності не дає оцінку особистості дитини. Можна зробити висновок, що тривога безумовно впливає на результативність дітей та залежить від поведінки вчителя, адже саме від нього залежить атмосфера у колективі. Якщо вчитель та батьки демонструють занепокоєння та тривожність, щодо успішності дитини, то дитина копіює їхню манеру поведінки та починає непокоїтись також. [58, 15]. Тривожність з одного боку впливає на діяльність, а з іншого боку впливає на її формування.

Отже, інтерес, страх та тривога є ключовими емоціями школяра молодшого шкільного віку. Проте, якщо дитина надто часто переживає тривогу та не має змоги поділитися своїми почуттями та отримати підтримку, тривога набуває деструктивного характеру, що у свою чергу відображається на якості спілкування з однолітками, засвоєння знань та розвитком навичок психічної саморегуляції. Задача батьків та вчителів на цьому етапі це створення підтримуючої та доброзичливої атмосфери.

1.4 Труднощі педагогічної взаємодії вчителів з учнями молодших класів

Якість навчального процесу може погіршуватись через те, що між учнем та вчителем виникають непорозуміння та труднощі. Причиною цього можуть бути різні фактори: психологічний стан учня та вчителя, макроклімат у колективі та інші.

У педагогічній діяльності такі складні ситуації виникають через:

Предметний зміст(певний предмет може бути важким для сприйняття, вчитель може не володіти достатнім набором методик та інструментів для викладення та опрацювання матеріалу).

Професійно-педагогічні вміння(вчитель не має достатньо навичок для побудови ефективного спілкування з учнями).

Щодо змісту, форм та загальної логіки розвитку педагогічного процесу виникають такі труднощі:

- з постановкою та розв'язанням педагогічних завдань, що проявляються у недостатньому повному та точному плануванні дій, у зневажанні допущених помилок, недостатній гнучкості при перебудові завдань, звуженні їх змісту за рахунок ігнорування виховної та розвивальної функцій;
- з впливом на студента, що проявляється у невмінні сприймати його як цілісну особистість;
- з визначенням ефективного поєднання продуктивних, творчих форм роботи у навчальному процесі з репродуктивними, а також з організацією активних форм роботи, які забезпечать розвиток пізнавальної активності студентів.

Труднощі у спілкуванні можуть впливати позитивно та негативно. Вони можуть бути:

- індикаторами (труднощі у спілкуванні з учнями можуть сигналізувати про помилки вчителя);
- стимулятори, мобілізатори (концентрація уваги вчителя на труднощів та їхній аналіз допомагає вдосконалити навички).

Найчастіше за все, труднощі виникають через помилки учнів, точніше через ставлення до них. Одна категорія вчителів вважає, що це звичайне явище у навчальному процесі інша відноситься до них вкрай негативно.

А.К. Маркова [33, 40-48] надає труднощам два значення:

1) стримуюче (людина має змогу подолати труднощі та вийти на новий рівень розвитку, проте якщо вона не має змоги це зробити та немає кого попросити про допомогу, то це негативно впливає на її самооцінку);

2) деструктивне (надмірна критика, або відсутність можливості подолати труднощі, може призвести до того, що у людини зникне бажання вивчати складний матеріал).

Виділяють три основні групи труднощів, які можуть виникнути в процесі педагогічного спілкування:

1. Труднощі у пізнавальній сфері:

- незнання основних принципів спілкування;
- недостатньо знань про те, як спілкування впливає на особистість школяра.

школяра.

2. Афективні труднощі:

- невміння приймати чужу точку зору;
- відсутність толерантності стосовно помилок;
- різка негативна реакція на порушення поведінки учнями.

3. Труднощі у поведінці:

- недостатньо впевненості стосовно прийняття рішень;
- недостатньо навичок спілкування;
- відсутність навичок щодо урегулювання конфліктів.

Для школярів молодших класів характерними є наступні типи труднощів:

- інтуїтивні(ім притаманна спонтанність);
- наслідувальний (копіювання манери поведінки вчителя);
- творчий (елементи імпровізації).

Універсальною моделлю спілкування є діалогічний підхід, який на нашу думку є може бути повністю реалізованим у демократичному стилі спілкування. Він включає в себе наступні принципи:

Взаємна відповідальність у спілкуванні.

- рівність позицій та взаємоповага;
- прийняття одне одного без спроб змінити;
- відкритий прояв почуттів;
- використання широкого спектру вербального та невербального спілкування.

Даний підхід може бути використаний у тому випадку, коли вчитель готовий приймати особистість учня та здатний спілкуватися з ним у довірливому ключі.

Уміння слухати є ще одною запорукою ефективного спілкування. Дана навичка включає в себе компонент емпатії, тобто можливість зрозуміти людину не дивлячись на свою точку зору.

Діалогічний підхід є універсальною моделлю спілкування, проте як вказано вище, він може бути повністю реалізованим лише у демократичному стилі спілкування, адже в даному випадку він виступає як тло із певних принципів, на якому може розгортатися діалог. Демократичний стиль автоматично означає, що людина відкрита до переговорів та прагне вирішити справу ефективним способом, тобто залишитися у рівній позиції зі своїм партнером.

Сучасний світ диктує нам такі умови, коли конкуренція стає лише двигуном прогресу для загального розвитку, адже люди починають усвідомлювати, що саме кооперація та допомога одне одному допоможе створити великі відкриття та принесе велику користь.

Отже, труднощі педагогічної взаємодії можуть виникнути через низку різних факторів. Інколи, проблемним питанням може стати зміст предмету, або форма подачі знань. Іншим проблемним питанням постає прірва у комунікаційних навичках вчителя та дітей. Оптимальним типом спілкування виступає діалогічне. Проте, даний тип спілкування можна використовувати за умови використання вчителем демократичного стилю спілкування, адже саме він передбачає в собі принципи поваги та прийняття точки зору іншого.

Метою взаємодії учня та вчителя є не тільки розвиток пізнавальної сфери, а також і особистісної. Оптимальним варіантом взаємодії є такий, де вчитель контактує з особистістю учня, не розглядає його з точки зору інтелектуальних здібностей. Коли взаємодія відбувається на особистісному рівні, то потреби учня та вчителя краще ідентифікуються та можуть бути задоволені, що призведе до покращення міжособистісних відношень. Таким чином, дитина буде мати позитивний емоційний фон, що неодмінно вплине на початковий процес психології є таке поняття, як «самовтілюване пророцтво», яке стверджує, що якщо людина має певні стереотипи чи певні точки зору, то вона обов'язково знайде докази, щодо своєї правоти. У школах ми можемо спостерігати ситуацію, коли дитина вважається двічіником в одному навчальному закладі переходячи до іншого, її поведінка та оцінки змінюються на краще. Справа в тому, що новий учитель не знає про розумові здібності дитини та відноситься до нього без упереджень. Пояснення цьому процесу можна знайти в теорії гештальт терапії. Поняття «польовий принцип» пояснює, що зустрічаючи з людьми, наші психіки об'єднуються та кожна пара людей створює своє унікальне поле, тобто наше відношення до людини дає людині можливість реагувати на нас. Психотерапевт Ірвін Ялом стверджує, що у терапевтичних відносинах найголовнішу роль відіграє відношення терапевта до пацієнта, саме його стосунок. Беручи до уваги, що дитина проводить більшу частину життя у школі, можна прийти до висновку, що стосунок вчителя відіграє трансформаційну роль.

Варто зазначити, що вчителю важливо не лише побудувати доброзичливі стосунки з учнями, проте зберегти авторитетну позицію. Якщо вчитель не є референтною особою для учнів, то його дії не зможуть зробити потрібний ефект, який призведе до реформативного ефекту на учнів. Тобто учні будуть розуміти свою рольову приналежність та вчителя, проте не будуть виконувати його вказівки результати цього система не буде працювати доцільно та не принесе бажаного результату.

Варто пам'ятати, що вчитель маючи авторитетну роль бере на себе велику відповідальність, адже його оцінка це той критерій за яким учні будуть оцінювати один одного. Оцінка вчителя впливає на мотиваційну пізнавальну та емоційну сферу учня, впливаючи на його особистість.

На початку взаємодії вчителя на учня еталони вчителя дуже впливають на учнів, які в свою чергу починають імітувати його поведінку, проте в ході розвитку особистості дитина стає більш самостійною та вдається менше до імітування. [2, 68]

У ході спілкування школяр молодшої форми та проявляє свою особистість. Навчальна діяльність та комунікація є нерозривними поняттями для учня, адже більшу частину свого життя, він проводить у школі. Проте навчальна діяльність є фактором, який обмежує учня від звичного кола комунікацій для нього, адже через виконання домашнього завдання та відвідування школи, у нього стає менше часу, до того ж на уроках існують правила поведінки, які не можна порушувати. Головною людиною в школі стає вчитель, а однокласників дитина сприймає з точки зору успіхів та поразок, а не з точки зору особистісного компоненту.

На початку навчання учні не відчують свою приналежність до колективу. Зв'язки та відносини зароджуються в процесі учбової діяльності та укріплюються в суспільному житті. На формування взаємовідносин добре впливають індивідуальні та групові доручення.

Традиційно виділяють наступні стилі спілкування: авторитарний демократичний та ліберальний.

Вчителі, які мають авторитарний стиль спілкування не дозволяють учням проявити ініціативу та самостійність. Вони не схильні до налагодження стосунків з учнями, головним критерієм оцінки учня є рейтинг його успішності. Вчителі, які мають авторитарний стиль спілкування ототожнюють особистість учня та його розумові здібності. Увага концентрується на негативних вчинках, успіхи не беруться до уваги, що негативно впливає на самооцінку учнів. [1, 89]

Класи, де вчитель користується авторитарним стилем спілкування мають високі показники успішності, проте атмосфера та взаємовідносини нерідко є негативними, адже мотивація учнів активована не позитивними прагненнями страхом отримати покарання. Не дивлячись на те, що вчитель є авторитетною та загрозовою фігурою для дітей, не всі дотримуються його норми поведінки, а це призводить до конфліктів.

Якщо вчитель користується ліберальним стилем спілкування, то він часто не вирішує проблеми самотійно передає ініціативу дітям чи колегам. Існує точка зору, що цей стиль спілкування негативно впливає на учнів молодших класів, адже в них відсутнє почуття самотійності отже необхідна авторитетна людина, яка допоможе у вирішенні тих чи інших проблем. Крім того, ліберальний стиль спілкування має схожі ознаки з авторитарним. Йому властиві дистантні відносини, які не дозволяють учню повноцінно розвиватись як особистість та будувати з ним відносини.

Існувала теорія про те, що вчителі, які користувалися демократичним стилем спілкування, то показники успішності колективу були набагато гіршими, ніж у колективах де вживається авторитарний стиль спілкування. Проте макроклімат у таких колективах вирізняється доброзичливістю.

На даний момент науковці притримуються іншої точки зору. Вони вважають, що дружні відносини сприяють розвитку взаємовідносин учителя та учня. Проте, треба пам'ятати про те, що ці відносини не повинні порушувати статусні позиції у цій системі [10, 88].

В результаті педагогічної взаємодії з учнями можуть виникати феномени особистісного чи міжособистісного характеру. Вони бути конструктивними, або деструктивними. Перші спрямовані на утворення та розвиток продуктивного простору, а інші руйнують особистість.

Психологічний статус особистості є важливим феноменологічним явищем, без якого неможливе існування розвитку та саморозвитку особистості. Статус вказує не тільки на реальне місце учня в системі міжособистісних відносин, а також положення в соціальних групах, яке він

приписує самому собі. Коли людина має одні суб'єктивні уявлення про себе, а займає інше соціальне положення це може викликати відчуття фрустрації, яке негативно впливає на особистість. Статус дитини в класі впливає на характер її відношень в колективі.

Потреба в формуванні себе як особливості не виникає спонтанно, а розвивається в процесі педагогічної взаємодії. Саме педагогічний вплив допомагає учню усвідомити існування неспівпадіння Я реального та Я ідеального, що є необхідною умовою розвитку. Педагогічна підтримка не тільки виконує допоміжну та захисну функцію для дитини, а і зумовлює її психологічний статус. Психологічний статус необхідний для того, щоб дитина могла ставити перед собою мету, контролювати поведінку та керувати собою. Для цього необхідні знання про себе та оцінка себе.

Варто зазначити, що моделі педагогічної взаємодії не формуються довільно. Вони завжди пов'язані з соціокультурним тлом, специфікою життєвого шляху педагога, його віковими та особистісними характеристиками, а також з рівнем його компетентності.

Школярі молодших класів здатні зрозуміти відношення вчителя до них. Для того, щоб зрозуміти реальний стан взаємовідносин між вчителем на учнями недостатньо просто бути присутнім на уроках, необхідно проаналізувати їх комунікаційні акти в позакласному житті, та опитати батьків, щодо того як діти характеризують свого вчителя.

Таким чином, взаємовідносини між учителем та молодшим школярем не можна недооцінювати, адже вони несуть в собі цінний матеріал для розвитку особистості дитини. Стиль спілкування вчителя молодших класів впливає на особистісний розвиток дитини через вікові особливості та є ключовим компонентом у становленні самооцінки та статусу дитини.

Отже, виділяють три стилі педагогічної комунікації: демократичний, ліберальний та авторитарний. Для ліберального та авторитарного стилю спілкування властиві дистантні відносини. Авторитарний стиль спілкування передбачає жорстку дисципліну та покараннями. Ліберальний стиль

передбачає переклад відповідальності на інших та безініціативність. Демократичний стиль ґрунтується на засадах підтримки та поваги.

Висновки до розділу I

У ході нашої роботи ми розглянули поняття тривоги та його відмінності від поняття страху. Тривога-це стан, у якому знаходиться людина, коли відчуває певну абстрактну загрозу, або загрозу її особистістю. Внаслідок стресових ситуацій та частих епізодів тривоги, вона може набувати хронічного характеру, що призводить до погіршення фізичного та ментального самопочуття, а також знижує показники працездатності.

Страх-це реакція людини на реальну загрозу, який допомагає мобілізувати організм та забезпечує виживання індивіда. Рівень тривожності є критичним для учнів молодшої школи, адже саме цей стан впливає на їхнє загальне самопочуття та можливість повноцінно розкривати свою особистість.

Враховуючи той факт, що дитина проводить значну частину свого життя у школі, важливою умовою її розвитку є сприятливий макроклімат у колективі. Важливою запорукою його є організаційні здібності вчителя, який повинен створити сприятливе середовище для гармонійного розвитку учнів. До складу цих організаційних здібностей входить стиль педагогічного спілкування. Як відомо, то демократичний стиль передбачає повагу учнівських інтересів, залучення їх до обговорення нагальних проблем, та оцінка дитини, як особистості не за показниками успішності. Проте, важливою умовою є збереження авторитету вчителя, адже учням необхідна рольова модель як мотиваційний чинник.

Вчителі, які мають авторитарний стиль спілкування не дозволяють учням проявити ініціативу та самостійність. Вони не схильні до налагодження стосунків з учнями, головним критерієм оцінки учня є рейтинг його успішності. Вчителі, які мають авторитарний стиль спілкування

ототожнюють особистість учня та його розумові здібності. Увага концентрується на негативних вчинках, успіхи не беруться до уваги, що негативно впливає на самооцінку учнів. [1.89]

Класи, де вчитель користується авторитарним стилем спілкування мають високі показники успішності, проте атмосфера та взаємовідносини нерідко є негативними.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

2.1 Процедура та методика психологічного дослідження

Стиль спілкування впливає на процес засвоєння знань, а отже є важливим інструментом для оптимізації навчального процесу. Як нам відомо, то навчальний процес впливає на загальний макроклімат у класі, а отже його оптимізація є доцільною для покращення психологічного стану учнів.

Для реалізації нашого дослідження було обрано психолого-педагогічний експеримент ,адже він забезпечує доказову перевірку отриманих даних. Даний тип експерименту допомагає дослідити ефективність певних процесів та інструментів у реальних умовах життя ,враховуючи сукупність різних факторів. Під час проведення цього експерименту є можливість змінювати певні умови, якщо дослідник вважає, що це буде доцільно для отримання розширених даних.

Дане дослідження проводилося на базі КЗ «НСЗШ№23» міста Нікополя. У даному експерименті приймали участь учні 4 –го класу. 4-А клас виступав групою на базі якої проводився формуючий експеримент, та 4-Б клас був контрольною групою.

В 4-А класі навчається 30 осіб, серед яких 13 дівчат, та 17 хлопців.

Контрольна група дітей складалася із 25 осіб, серед яких 13 дівчат та 12 хлопців.

Результати проведення експериментального дослідження за допомогою методик показали, що третина учнів (33.33 %) мають середній рівень тривожності. При використанні демократичного стилю спілкування ці

показники погіршилися. Експериментальний тиждень, під час якого учні робили вправи направлені на зниження стресу та боротьби зі своїми страхами, ці показники прийшли в норму.

Контрольна група продемонструвала незначне відхилення у гіршу сторону в порівнянні з попереднім тестуванням.

Враховуючи отримані результати ми можемо дійти висновку, про те, що демократичний стиль спілкування та виконання психологічних вправ позитивно відображається на психологічному стані учнів молодшої школи.

Перед проведенням експерименту, відбулася розмова з батьками, у ході якої їм було пояснено мету та умови проведення дослідження. Головною вимогою батьків була присутність вчителя під час проведення всіх етапів експерименту.

Мета: виявити рівень тривожності у учнів молодших класів

Задачі:

- підібрати методику для проведення тестування;
- провести тестування;
- проаналізувати результати тестування.

У даному експериментальному дослідженні використовувалися такі методики:

- Методика визначення рівню тривожності Бека

Опитувальник складається з 21 пункту. Кожен пункт включає один з типових симптомів тривоги, тілесних або психічних. Кожен пункт повинен бути оцінений респондентом від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно). Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали. Значення до 21 бала включно свідчить про тривогу на незначному рівні. Значення від 22 до 35 балів означає середню вираженість тривоги. Значення вище 36 балів (при максимумі в 63 бали) свідчить про дуже високий рівень тривоги).

Тест рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Даний тест складається із 40 питань. 20 питань діагностують стан людини в даний

момент, а наступні 20 питань спрямовані на те, щоб зрозуміти типовий стан людини. У першому блоці питань є наступні варіанти відповідей: Ні, це не так(1) Мабуть, так(2) Вірно(3) Взагалі не вірно(4) Другий блок має наступні варіанти відповідей: Майже ніколи(1) Інколи(2) Часто(3) Майже завжди(4).

Рівень тривожності до 30 балів вважається низьким, від 30 до 45 балів - помірним, від 46 балів і вище - високим. Мінімальна оцінка по кожній шкалою - 20 балів, максимальна - 80 балів.

2.2 Констатуючий етап психологічного дослідження рівня тривожності учнів молодших класів

Для проведення тестування було обрано незвичну форму, щоб у дітей не з'явилась ситуативна тривога. Тестування було проведено на класній годині, яка називалась «Чи боюсь я ходити до школи?». На екран було виведено багато кумедних епізодів зі шкільного життя та були написані жартівливі історії про конфузи у школі. Після цього на екран було виведено питання. Учні мали ідентичний перелік питань у друкованому вигляді та кольорові ручки, якими вони повинні були позначати відповіді. Вчитель пояснив, що це не буде оцінюватись, а зроблено виключно для покращення навчального та комунікативного процесу. У ході роботи вчитель, пояснював учням значення питання, якщо у них виникала потреба, а також наводив приклади, які допомагали кращому розумінню.

На початковому етапі підготовки, ми планували провести тестування за умови присутності батьків, але потім зробили висновок, що варто пояснити батькам умови дослідження та отримати їхній дозвіл, адже фізично складно зібрати батьків в один час разом та через те, що ми не знаємо яка атмосфера панує у кожній родині, існувала ймовірність тиску з боку батьків на дітей під час проведення тестування.

Після проведення, власне тестування, ми інтерпретували результати наступним чином: аналіз результатів за шкалою Бека, аналіз результатів за шкалою Спілбергера –Ханіна. Потім був етап порівняння результатів. Варто зазначити, що обидва тести демонстрували однаковий рівень тривожності.

Таблиця 2.1

Рівень тривожності школярів 4-А класу

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	10	33,33 %
Середній	7	23,33 %
Низький	13	43,33 %

Таблиця 2.2

Рівень тривожності школярів 4-Б класу (контрольна група)

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	5	20 %
Середній	8	32 %
Низький	12	48 %

Згідно з результатами тестування 4-А класу, 33,33% учнів мали високий рівень тривожності, 23,33 %-середній та 43,33% мали показники низького рівня тривожності.

У контрольній групі 4-Б класу, 20% дітей мали високий рівень тривожності, 32% мали середній рівень тривожності та 12% мали високий рівень тривожності. Варто зазначити, що на дані результати могли впливати наступні фактори:

- довгий карантин(діти скучили один за одним та з радістю йшли до школи, проте це може бути також і стресовим елементом, адже у дітей змінився розклад дня тощо);
- літні канікули(діти мали багато часу для відпочинку, що має позитивно вплинути на їхнє емоційне сприйняття, проте зміна розкладу дня може вплинути негативно);
- перебування вдома(діти звикли до певних патернів поведінки та міжособистісних відносин школі вони стикаються з новими комунікаційними зв'язками);
- психологічне тестування(це є новий феномен для школярів, адже в даній школі немає шкільного психолога, жоден з учнів не відвідував психолога та деякі з них знають про тестування лише з інтернету, вони проходили тести про мультиплікаційних героїв);
- фактор оцінки(не дивлячись на те, що дітям було пояснено, що дане тестування є безоціночним та спрямоване на покращення освітнього процесу, діти звикли, що будь-яке завдання підлягає оцінці та контролю);
- манера поведінки вчителя (вчитель заявила, що використовує демократичний стиль спілкування, на етапі проведення експерименту, проте в нас немає точних, доказів, що такий стиль спілкування використовувався і у попередні роки);
- низький рівень самооцінки(деякі діти намагалися скопіювати відповіді у своїх однокласників, адже вважали, що ті завжди права, адже мають вищі оцінки);

Останній фактор свідчить про те, що мало уваги приділяється розвитку емоційного інтелекту. Людина йдучи до школи, починає взаємодіяти з навколишнім світом, тобто саме у цьому віці вона має змогу надбати комунікаційні навички. Беручи до уваги той факт, що контролювати виховні процеси та добробут у кожній родині індивідуально є практично неможливо, а школа виступає тим органом, який має змогу допомогти не лише

сформувати, а і проконтролювати засвоєння цих знань і навичок, отже там повинні проводитись роботи у цьому напрямі.

Школа є обов'язковою базою для того, щоб особистість дитини була розкрита у повному обсязі, адже таким чином людина зможе побудувати своє майбутнє найефективнішим чином, та матиме змогу приносити користь суспільству.

Комунікаційні навички є основою побудови стосунків у будь-якій сфері нашого життя. Для того, щоб учні могли навчитися будувати стосунки належним чином, важливо навчити їх розрізняти свої почуття та емоції, адже вони є індикаторами наших потреб, які допомагають людині зрозуміти у якому напрямку рухатися.

Словесні вирази на кшталт « Мені все одного чого ти хочеш», або «Припини плакати, як слабак» призводять до інвалідації особистості, у результаті чого людина не розуміє своїх власних потреб та не здатна побудувати ефективну взаємодію з іншими.

На нашу думку, дана проблема є наскрізною для системи освіти України. При підготовці вчителів, вчителів асистентів важливо пояснювати основні психологічні аспекти людських взаємовідносин. Певна теоретична та практична база в області психології призведе до Того, що працівники у сфері освіти будуть краще розуміти себе в результаті і оточуючих.

Дане питання може бути розкритим у подальших наукових розвідках, проте воно є безумовно важливе, адже відображає низку факторів, які впливають на рівень тривожності учнів молодшої школи.

Наступним етапом дослідження було те, що вчитель використовував демократичний стиль спілкування з учнями протягом 14 днів, після чого, було проведено повторне тестування.

Використовувавши даний стиль спілкування, вчитель користувався наступними принципами:

- поважливе ставлення до кожного учня;
- обговорення дискусійних питань разом та їх вирішення;

- обговорення оцінок учнів, з поясненням того, що це лише відображення якості роботи, яка була проведена з певного предмету;
- акцент на сильних особистісних сторонах кожного учня;
- мотивація шляхом порівняння результатів учня з його попередніми, а не одного з одним;
- обговорення талантів учнів, та їх кооперація для того, щоб вони могли допомогти один одному.

Варто зазначити, що освітній процес був схожим на ту ідеалістичну модель, про яку вказано вище. Обговорення проблематичних питань було схожим на те, що відбувається в психотерапевтичних групах, коли конфлікт є не інструментом самоствердження, або боротьби, а ситуацією, яка може стати цінним матеріалом, адже показує сліпі плями кожного з учасників.

Не можна стверджувати, що учні можуть вирішувати всі свої конфлікти таким чином, проте варто відмітити, що макроклімат у класі був вкрай сприятливим, адже більша частина учнів були відкритими та не боялись заявити про свої проблеми вчителю та своїм товаришам.

Коли вчитель використовував даний стиль спілкування, то школярі не виявляли здивування чи інтересу, з чого можна зробити висновок, що такий стиль використовувався попередньо.

Після цього було проведено повторне тестування, у наслідок чого, було виявлено, що у учнів рівень тривожності суттєво знизився.

Разом з вчителями, ми дійшли висновку, що діти долучились до нового розкладу та їхній рівень тривожності стабілізувався.

Таблиця 2.3

Рівень тривожності школярів 4-А класу

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	6	20%

Продовження табл. 2.3

Середній	9	30%
Низький	15	50%

Таблиця 2.4**Рівень тривожності школярів 4-Б класу (контрольна група)**

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	4	16%
Середній	5	20%
Низький	16	64%

З цього, можна зробити висновок, що демократичний стиль спілкування позитивно вплинув на учнів. Навіть за умови того, що є вірогідність, що рівень тривоги знизився через адаптацію учнів, негативних показників не було прослідковано. Це свідчить про те, що цей стиль не призводить до погіршення показників.

Наступним етапом експерименту було використання авторитарного стилю спілкування протягом 14 днів. Для вчителя було психологічно важко перелаштуватись на такий стиль спілкування. Варто зазначити, що нею використовувався нейтральний стиль спілкування авторитарного стилю. А саме були відсутні обговорення критичних ситуацій, оцінки учням говорилися різним тоном, тобто акцентувалась увага на хороші, а погані оцінки промовлялись у більш різкому тоні. У конфліктних ситуаціях, не було розбору ситуації, а увага була спрямована на те, що це несприятлива форма поведінки. Після виконання певного завдання, вчитель не мав на меті отримати зворотній зв'язок від учнів.

Варто сказати про реакцію учнів, що за два тижня проведення експерименту, вони не змінили свого позитивного ставлення, проте було видно, що вони розгублені, а також вони часто запитували у вчителя чи все у неї добре.

З цього, ми можемо дійти висновку, що діти чітко розрізняють перепади настрою, а також позитивний досвід демократичного стилю спілкування свідчить про те, що діти розуміють, що певна манера поведінки це відображення внутрішнього світу людини, а не реакція на їхню поведінку. Хоча у дисфункціональних системах, особи схильні думати, що негативне ставлення викликане тим, що вони ведуть себе не належним чином, та починають пристосовуватись до певної ситуації, ігноруючи свої почуття та потреби.

Говорячи про результати тестування після експериментального тижня, треба зазначити, що показники змінились у гіршу сторону. Показники з рівнем низької тривоги зменшилися.

Таблиця 2.5

Рівень тривожності школярів 4-А класу

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	6	20%
Середній	14	46.67%
Низький	10	33.33%

Таблиця 2.6

Рівень тривожності школярів 4-Б класу (контрольна група)

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	5	16%
Середній	8	20%

Низький	12	64%
---------	----	-----

Наступним етапом дослідження було використання методів по зниженню тривожності у учнів в освітньому процесі. Експериментальний період був протягом 3 тижнів. Дані вправи використовувалися на класних годинах та п'ятихвилинках на уроках. Діти добровільно виконували вправи, та могли обирати в яких вправах вони не бажають приймати участь.

Вправа №1 «Фільм»

Ввімкнуто заспокійливу музику. Діти закривають очі. Зручно влаштовуються на своїх місцях. Потрібно затримати дихання на 3-4 секунди, а потім повільно видихати через рот. При цьому вчитель каже медитативні слова спокійним голосом: «Видихаючи, ти відчуваєш як страх та неспокій лишають тебе, твоє тіло наповнюється світлом та спокоєм, згадай, коли тобі було добре та спокійно, уяви, що ти створюєш фільм, стань його героєм, коли ти відчуєш спокій у всьому тілі, то зроби певний жест, запам'ятай цей стан » В даній праві є фіксація жесту, в якості якоря, який зможе допомагати повертатися дитині у стан спокою.

Варто відзначити, що діти із задоволенням виконували дану вправу, та казали, що відпочившими після неї.

Наступні вправи були направлені на виявлення та подолання страхів, які можуть бути присутніми у дітей та бути результатом ситуативної та хронічної тривожності.

Вправа №2 «Хоробрий герой»

Дана вправа полягає в тому, що учень повинен обрати для себе хороброго героя, це може бути персонаж фільму, або мультфільму. Спочатку учень сідає на перший стілець та говорить про свої страхи, як зляканий малюк, а потім пересідає на інший стілець та говорить від імені хороброго героя. Задача учня полягає в тому, що він повинен вести діалог від імені зляканого малюка и хороброго героя, доки не зрозуміє безпідставність своєї тривоги. Задача вчителя в цьому випадку полягає в контролі виконання

вправи та поясненні учню того, що в нього є як частина малюка, так і частина героя, а отже він зможе вирішити свої проблеми.

Вправа №3 «Зображуємо страх»

Вчитель вмикає тривожну музику, а в цей час учні повинні уявити себе тривогою та сказати, які ж страхи вона приховує. Кожен учень повинен вигукувати свій страх та спробувати зіграти його. Найкраще цю вправу виконувати у парах, або трійках. Після виконання вправи, вчитель обговорює з учнями їхні типові страхи та їхнє ставлення до них.

Дані вправи виконувалися учнями упродовж класної години, за добровільним бажанням. Під час обговорення було виявлено, що частина дітей почала відноситися до своїх страхів спокійніше, а інші відчували зниження напруги від того, що розказали про них.

Після проведення тижневого експерименту були проведено тестування рівню тривожності учнів за тими ж методиками.

Вправа №4 «Мої перемоги»

Дана вправа сприяє покращенню самооцінки та концентрує її увагу на успіхах. Вчитель казав про життєві досягнення учнів, а їхньою задачею було написати 5 власних перемог та зачитати одне одному. Дана вправа покращувала настрій учнів, а також додавала впевненості у собі.

Вправа №5 «Мої переконання»

Вчитель дав дітям завдання написати 5 своїх страхів та те, чому вони можуть здійснитися, а потім допомагав дитині написати позитивне твердження, яке спростовувало б ці страхи, чи свідчило про те, що дитина здатна з ними впоратися.

Вправа №6 «Мої обов'язки»

Дуже часто батьки та оточуючі кажуть дітям, що вони безвідповідальні та не виконують свої обов'язки. Дана вправа направлена на те, щоб перефокусувати увагу дітей у позитивне русло.

Дитина повинна написати від 3 до 5 обов'язків, які вона виконує щоденно, потім поділитися цим списком при загальному обговоренні, список

може бути доповненим. Задача вчителя акцентувати на тому, що кожен обов'язок свідчить про відповідальність.

Вправа №7 «Крок до мрії»

Дана вправа допомагає дитині зрозуміти, що треба робити, аби покращити себе.

Дитина пише образ себе ідеального, а потім разом із вчителем прописують кроки у вигляді дій, які наблизять дитину до цього образу.

Вправа №8 «Ласкаве ім'я»

Діти стають в коло, в центр якого виходить кожен з них по черзі. Решта дітей за допомогою вихователя називають варіанти ласкавого імені дитини, що знаходиться в центрі круга. Дана гра допомагає створити доброзичливу атмосферу у колективі та налагодити стосунки між учнями.

Вправа №9 «Склади розповідь»

Діти діляться на дві групи. На дошці розміщуються картинки з зображеннями трьох почуттів. Дітям потрібно скласти розповідь, герой якого на початку, у середині і наприкінці історії відчував би ті ж почуття, що представлені на дошці. Потім дві людини з кожної групи розповідають казку. Дана вправа тренує вміння домовлятися та виявляти свої емоції.

Вправа №10 «Яка я тварина»

Дитині потрібно обрати тварину, з якою вона себе асоціює, та продемонструвати її образ та сказати, якими рисами характеру володіє тварина. Потім при загальному обговоренні, діти кажуть які риси вони бачать в один одному, а які ні. Задача вчителя контролювати, щоб характеристика дітей не містила образ.

Вправа №11 «Зона комфорту»

Діти закривають очі та уявляють себе у місці, де їм добре та затишно, торкаються тих частин тіла де є напруга та намагаються розслабитися. Головною задачею цієї вправи є контакт з власним тілом та пошук точки опору та комфорту.

Вправа №12 «Погляд зі сторони»

Задача полягає в тому, що вчитель пише на різних аркушах паперу імена учнів. Учні беруть папери, та пишуть добре слово про людину, ім'я якої написано на аркуші. Потім вчитель збирає аркуші та зачитує характеристики. Це сприяє зниженню тривоги та покращенню самооцінки учнів.

Вправа №13 «Наші страхи»

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Діти називають неприємні емоції, якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху. Малюнок на тему «Мій страх»

Після бесіди психолог просить дітей назвати, чого вони найбільше бояться, і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги школяра. Коли виконання малюнків завершено, діти по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує. Розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені - і від страхів нічого не залишиться.

Вправа №14 «Репетиція»

Мета: переоформлювання завдань і тренування в ситуації, що спричиняє тривогу. Психолог програє зі школярами ситуації, що спричиняють у них тривогу. Наприклад, школяр ніби відповідає біля дошки, психолог виконує роль суворого вчителя, учасники групи - учні класу. Детально відпрацьовують окремі ситуації, способи дії в певному випадку. Учасники групи можуть допомогти обрати ситуації та методи їх вирішення.

Вправа №15 «Добре слово в коло»

Діти стають в коло кожна дитина повертається вправо та називає ім'я іншої і те,що в їй в ній подобається. Наприклад:Тимофій,мені подобаються твої очі.Це сприяє покращенню відносин у колективі та знижує тривожність.

Таблиця 2.7

Рівень тривожності школярів 4-А класу після виконання вправ по зниженню тривожності протягом 3 тижнів

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	3	10%
Середній	10	33.33%
Низький	17	56,67%

Результати тестування показали, що рівень тривожності суттєво знизився, а саме 56,67% учнів мали низький рівень тривожності, 33.33%-середній, та 10%-високий. Дані показники демонструють найкращий результат серед 4 тестувань.

2.3 Контрольний етап дослідження рівня тривожності учнів молодшої школи

Контрольний експеримент проводився через 3 тижні з контрольною групою, а саме з учнями 4-Б класу. Контрольна група навчалася у звичному режимі та не використовувала жодних терапевтичних вправ. Результати розподілилися наступним чином:

Таблиця 2.8

Рівень тривожності школярів 4-Б класу (контрольна група)

Рівень тривожності	Кількість	Відсоткове відношення
Високий	3	12%
Середній	10	40%
Низький	12	48%

Показники рівню тривожності майже не змінилися.

2.4 Методичні рекомендації вчителя молодших класів щодо покращення індивідуального стилю педагогічного спілкування та здобуття навичок саморегуляції

Вплив демократичного та авторитарного стилів спілкування вчителя на рівень тривожності учнів молодших класів

Методичні рекомендації вчителя молодших класів щодо покращення індивідуального стилю педагогічного спілкування

На основі проведеного дослідження, нами було виявлено взаємозв'язок між використанням авторитарного стилю спілкування та підвищенням рівню тривоги у школярів молодших класів. Враховуючи той факт, що не кожен вчитель володіє навичками демократичного стилю спілкування з учнями, ми пропонуємо методичні рекомендації за А.К. Марковою, для покращення власного стилю педагогічної діяльності.

Скорочення часу на пояснення нового матеріалу, проте використовувати більше питань, які допоможуть зрозуміти ступінь засвоєння нових знань учнями. В процесі опрацювання нового матеріалу, звертати особливу увагу та допомагати слабким учням. Переходити до розгляду нової теми тільки після того, як весь клас засвоїв матеріал. Даний метод повністю

відображає засади демократичного стилю спілкування, за умови того, що вчитель буде ставитись з повагою до кожного учня та допомагати слабким учням за метою підтримки, а не засудження, адже треба пам'ятати про те, що вчитель-це рольова модель для учнів молодших класів та його негативне ставлення до одного з дітей, може спровокувати подібне ставлення всього класу.

Відведення більшого проміжку часу на відповідь кожного учня. У випадку, якщо учень не відповідає неправильно, то слід поставити йому уточнюючі питання та привести приклади для того, щоб допомогти йому виправити свою помилку самостійно. Користуючись таким методом, вчитель підвищує самооцінку учня та розвиває його самостійність.

Пояснення кожної оцінки. Школярі молодшої школи формують своє відношення один до одного на основі ставлення вчителя та отриманих оцінок. Головна задача вчителя полягає в тому, щоб об'єктивно оцінити учня та вказати на його помилки, не характеризуючи його як особистість.

Акцент на хороших оцінках. Оцінка є елементом, який бере участь у формування самооцінки школяра. Саме тому, варто акцентувати увагу на позитивній динаміці успішності, а погані оцінки обговорювати та допомагати учню засвоїти матеріал.

Поступове підвищення вимог. Вчителю варто періодично давати для виконання перевірочні роботи, які учні будуть виконувати самостійно. Таким чином, вони матимуть змогу систематизувати власні знання та змістовно перенести їх у відповідь.

Підвищення інтересу до предмету та його особливостей. Використання інтерактивних технологій та ігор на уроці є важливим компонентом освітньої діяльності, проте це не повинно бути єдиним мотиваційним компонентом учнів. Вчителю важливо зацікавити саме змістом предмету, показати його практичну доцільність у реальному житті. Якщо вчителю вдається зацікавити дітей саме змістовною складовою предмету, то тоді всі форми навчання будуть допоміжними у процесі засвоєння знань. В результаті, рівень

успішності дітей буде вищим, що виключає ймовірність конфліктних ситуацій, адже оцінка може бути одним із провокуючих факторів.

Врахування індивідуальних особливостей учня. Важливо спостерігати за тим, до яких форм діяльності учень має схильність. Вчителю важливо повідомити батькам, якщо він побачив здібності до тієї чи іншої діяльності, адже саме молодші шкільні роки-це період розкриття талантів. Корисно, раз на місяць надавати учням індивідуальні завдання, які допоможуть їм опрацювати проблемні теми.

Витримка та навички саморегуляції. У випадку конфліктних та екстрених ситуаціях, вчитель повинен бути спокійним, впевненим в собі та пам'ятати, що він є не лише організатором освітнього процесу, а і дорослою людиною, яка повинна допомогти врегулювати конфлікт. Недопустимими для вчителя є словесні образи, або фізичне покарання. Якщо вчитель втрачає контроль та ображає учня, йому необхідно вибачитись, тим самим подавши приклад того, що всі припускаються помилок та головне їх вчасно виправляти.

Організація позакласної діяльності. Ведення позакласної діяльності, а саме спільні походи у театри, парки та на екскурсії допомагають дітям зрозуміти, що клас та вчитель це не лише про навчання, а також і спільнота для встановлення зав'язків та розвитку. Вчителю важливо пояснити, що на таких заходах форма поведінки є вільною, проте наголосити на необхідності дотримання взаємоповаги та чемності.

Емпатія. У процесі спілкування з учнями та їхніми батьками вчитель зустрічається з різними поглядами та точками зору. Саме тому, його задача це бути емпатичним та вміти поставити себе на місце іншої людини. Вчитель, це не тільки організатор знань, а і ефективний комунікатор.

Засоби невербальної комунікації. Вчитель повинен слідкувати за мімікою свого обличчя та рухами тіла. Діти мають змогу аналізувати невербальні знаки, та зчитують стан вчителя.

Впевненість в собі. Для вчителя важливо знати свої слабкі сторони та працювати над ними, а також знати свої чесноти, адже вони є формуючими елементами адекватної самооцінки. Вчитель виступає авторитетом для дітей та їхніх батьків, а отже повинен брати відповідальність за власні вчинки та рішення.

Підтримка авторитету колег у очах дітей. У випадку конфліктної ситуації дитини та іншого вчителя ,потрібно вислухати обидві сторони та ефективно вирішити даний конфлікт. Неприпустимим є ображати колегу та дитину.

Методичні рекомендації вчителям молодших класів для покращення психологічного стану та навичок саморегуляції

Саморегуляція є ключовою для вчителя молодших класів, адже саме завдяки цьому вмінню, вони можуть керувати своїм психічним станом та поведінкою, та бути ефективним при вирішенні складної педагогічної задачі.

Психічна саморегуляція складається із сукупності прийомів та методів психофізіологічного стану.

Відвідування психотерапевта. Систематичне відвідування психотерапевта допомагає людині краще пізнати себе та свої потреби. В результаті цього, людина може чітко формулювати свої бажання, окреслювати власні межі та бути відповідальною за свої рішення. Така робота над собою допомагає людині побудувати екологічні відносини з оточуючими, що в результаті впливає на стиль її спілкування в освітньому процесі також.

Відвідування психологічних груп. Психологічна група є ефективним інструментом пізнання себе та побудови стосунків з іншими людьми, у процесі чого можна надавати та отримувати підтримку.

Відвідування навчальних курсів. Навчальні курси та тренінги є важливі для вчителя, адже вони не тільки збагачують його професійний досвід, а і виступають як інструмент соціалізації.

Відвідування гуртків за інтересами. Хоббі є запорукою психічного здоров'я людини. Важливо мати місце, куди можна прийти і займатися улюбленою справою, залишивши все на задньому плані.

Баланс між роботою та особистим життям. Для вчителя буде корисним оволодіти інструментами тайм-менеджменту та планування, для того, щоб гармонійно розподіляти час на роботу та особисте життя.

Зайняття спортом. Фізичні вправи покращують гормональний стан організму, що позитивно впливає на психологічний стан організму.

Виконання медитативних та дихальних вправ.

Висновки до розділу II

У ході психологічно-експериментального дослідження, було виявлено вплив педагогічних стилів спілкування на рівень тривожності учнів молодшої школи.

Протягом двох тижнів, вчитель використовував демократичний стиль спілкування, після цього проміжку часу за допомогою тестування, ми виявили, що рівень тривоги значно знизився.

Наступні два тижні вчитель використовував авторитарний стиль спілкування, та повторне тестування показало, що показники рівня тривожності зросли.

Наступним етапом дослідження було використання вправ для нормалізації рівня тривоги та покращення самооцінки. Дані вправи виконувалися учнями на класних годинах та п'ятихвилинках. Після закінчення даного етапу було зроблене повторне тестування, яке виявило суттєве зниження рівню тривожності у учнів класу, які виконували дані вправи. Контрольна група із учнів, які не мали досвіду виконання вправ на зниження рівню тривожності показала незначне зменшення показників рівню

тривожності. Результати даного дослідження підтверджують гіпотезу, що полягає в тому, що рівень тривожності учнів молодших класів залежить від стилю педагогічного спілкування.

ВИСНОВКИ

Аналіз викладених у роботі теоретико-експериментальних результатів дозволяє сформулювати наступні загальні висновки:

у роботі проведений ґрунтовний аналіз основних наукових підходів до проблеми формування шкільної тривожності учнів молодших класів, проаналізовано погляди науковців щодо впливу різних стилів педагогічного спілкування на учнів молодшої школи. Представлений теоретичний аналіз таких феноменів як «тривога», «страх», «психологічний розвиток», «педагогічний стиль спілкування», «учні молодшої школи».

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної нами проблеми дає підстави зробити висновок, що проблематику шкільної тривожності учнів молодшої школи досліджували багато вчених, психологів, як вітчизняної так і сучасної психології.

Кожен з дослідників приділяв окрему увагу самому феномену тривожності та особистісного процесу її формування. Розроблено безліч психологічних концепцій процесу формування тривоги, як хронічної так і ситуативної. Кожен автор обґрунтовує суть своєї концепції по формуванню тривожності і така структура допомагає краще підібрати методи боротьби з нею.

Отже, проаналізувавши наукові джерела з проблеми, формування шкільної тривожності, можна стверджувати, що даній проблематиці дослідники приділяли багато уваги, але з плином часу та соціального розвитку ця тема потребує нових досліджень та розробок програм з формування посібників та навчальних програм щодо педагогічного стилю спілкування.

Робота з формуванням ефективного стилю педагогічного стилю

спілкування повинна бути поєднана з вдосконаленням педагогічної майстерності вчителя та здобуттям ним психологічних навичок самоконтролю та саморегуляції.

За результатами інтерпретації експериментально одержаних даних з впливу педагогічного стилю спілкування на рівень тривожності учнів молодших класів, слід зауважити і констатувати середній рівень(33%) тривожності у учнів молодшої школи. Проте слід сказати про те, що після використання вчителем авторитарного стилю спілкування, ці показники підвищилися, а після експериментального тижня проведення психологічних вправ для дітей, ці показники суттєво знизилися. Це свідчить про те, що авторитарний стиль спілкування має негативне значення для психологічного стану учнів молодших класів, проте використання демократичного стилю спілкування з елементами психологічних вправ позитивно впливають на емоційний стан дітей.

Підсумовуючи результати проведеного експериментального дослідження, слід відмітити, що в цілому вони підтверджують емпіричні дані, отримані іншими дослідниками.

Виходячи з аналізу результатів експериментального дослідження з впливу стилів педагогічного спілкування на рівень тривожності учнів молодших класів, робимо висновок, що для вирішення даної проблематики (високий рівень тривожності), слід розробити заходи (лекції, тренінги, конференції), які будуть спрямовані на формування ефективного стилю педагогічного спілкування. Розробка та впровадження заходів на формування ефективного стилю педагогічного спілкування, допоможе вчителям не лише здобути інструменти викладу знань, які покращать якість засвоєння матеріалу учнями, а і здобудуть навички психологічної саморегуляції, які допоможуть покращити їхній емоційний стан та допоможуть налагодити відносини з учнями.

У цілому ж можна констатувати, що гіпотеза про те, що рівень тривожності учнів молодшого шкільного віку залежить від стилю

педагогічного спілкування віднайшла своє експериментальне підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимова М. К. Теоретические подходы к диагностике практического мышления. *Вопр. психологии*. 1999. № 1. С. 21–31.
2. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник для студентів, аспірантів та молодих викладачів вищихнаучальних закладів. Київ : Либідь, 1998. 560 с.
3. Амонашвили Ш. А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников : экспериментально-педагогическое исследование Ш. А. Амонашвили. Москва : Педагогика, 1984. 296 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва : Аспект Пресс, 2001. 384 с.
5. Аюрзанайн А. А. Организация профессионально-направленной самостоятельной работы студентов в условиях интенсификации учебной деятельности : автореф. дис. на соиск. научной степени канд. пед. наук : 13.00.01. Ленинград, 1984. 25 с.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986. 420 с.
7. Бех І. Д. Принципи сучасної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2005. № 4. С. 5–27.
8. Білявська Л. О. Структурні компоненти професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Наукові записки. Серія: Педагогіка і психологія*. Вінниця, 2010. № 33. С. 181–185.
9. Большая советская энциклопедия : в 65 т. / гл. ред. А. М. Прохоров. Москва : Советская энциклопедия, 1977. Т. 27. 622 с.
10. Великий тлумачний словник сучасної української мови / за ред. В. Т. Бусел. Київ : Ірпінь, 2004. 1440с.
11. Вяткина З. Индивидуальный стиль деятельности в педагогическом мастерстве учителя. Пермь : Б.и., 1979. 74 с.

12. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / пер. с англ. А. Д. Ковалева Москва : КАНОН-пресс-Ц, 2000, 304 с.
13. Добрович А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. Москва : Просвещение, 1987. 207 с.
14. Дорфман Л. Я. Метаиндивидуальный мир методология и теоретические проблемы. Москва : Просвещение, 1989. 189 с.
15. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України / за ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
16. Єрмаков І. Г. Метод проектів у контексті життєвих результатів діяльності учнів. Проектна діяльність у ліцеї: компетентнісний потенціал, теорія і практика: наук.-метод. посібник / за ред. І. Єрмакова, С. Шевцової та ін. Київ : Департамент, 2008. 520 с.
17. Загвязинский В. И. Учитель как исследователь. Москва : Знание, 1980. 96 с.
18. Зязюн І. А. Якісні параметри підготовки вчителя в контексті гуманітаризації освіти. *Вісник Черкаського університету*. Черкаси, 2005. №. 74. С. 70–81.
19. Захаров А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. Санкт-Петербург : КАРО, 2006. 416 с.
20. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. Москва : Просвещение, 1987. 192с.
21. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как развить уверенность в себе и добиться влияния на людей путем публичных выступлений. Как перестать беспокоиться и начать жить. Москва : АРД ЛТД, 1998. 720 с.
22. Клімов Є. О. Індивідуальний стиль діяльності у залежності від типологічних властивостей нервової системи. Казань, 1969. 500 с.
23. Коберник О. М. Проектна технологія: теорія, історія, практика : монографія. Умань : ПП Жовтий О.О., 2012. 229 с.

24. Ковчин Н. А. Дидактичні умови диференціації навчання старшокласників : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / Київ, 2010. 196 с.
25. Кондрашова Л. В. Имитационно-игровое обучение в высшей школе. Кривой Рог : КГПУ, 2001. 194 с.
26. Леонтьев А. А. Педагогическое общение. Москва : Знание, 1979. 46 с.
27. Лук'янова Л. Технологія організації проектної діяльності. *Імідж сучасного педагога*. 2009. № 10. С. 16–21.
28. Мазур О. В. Основи наукових досліджень : навч. посіб. для студ. вищих навч. заклад. філол. спец. Вінниця : Нова Книга, 2013. 120 с.
29. Маркова А. К. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя. *Вопросы психологии*. 1987. № 5. С. 40–48.
30. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. Москва : Педагогика, 1986. 256 с.
31. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. / за ред. С. У. Гончаренка, П. М. Олійника. Київ : Вища школа, 2003. 323 с.
32. Методологія наукової діяльності : навчальний посібник / за ред. професора Д. В. Чернілевського. Вінниця : Вид-во АМСКП, 2010. 484 с.
33. Ожегов С. Толковый словарь русского языка. Москва : Азъ, 1992. 1100 с.
34. Педагогическая психология: учеб. для студ. высш учеб заведений / под ред. Н. В. Ключевой. Москва : П24 Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 400 с.
35. Педагогіка : учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / под ред. П. И. Пидкасистого. Москва : Педагогическое общество России, 1998. 640 с.
36. Пехота О. М. Особистісно орієнтоване навчання: підготовка вчителя : монографія. Миколаїв : Іліон, 2005. 250 с.

37. Подмазін С. І. Особистісно орієнтований моніторинг діяльності закладів освіти. *Директор школи*. 2002. № 33. С.8–10.
38. Полат Е. Что такое проект? *Відкритий урок*. 2004. №5-6. С. 10-17.
39. Професійна освіта: словник / за ред. Н. Г. Ничкало. Київ : Вища школа, 2000. 380 с.
40. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.
41. Рогозіна О. В. Формування дослідницьких умінь під час поза аудиторної роботи студентів. *Проблеми інженернопедагогічної освіти : зб. Наук. Пр.* Харків, 2004. № 8. С. 124–127.
42. Савченко К. Ю. Використання імітаційно-ігрових технологій як засіб гуманізації навчання студентів вищої школи. *Всеукраїнські педагогічні читання «Гуманна педагогіка у вищій школі»*. Київ, 2010. №8. С. 74–75.
43. Савченко Л.О. Застосування проектної діяльності в практиці вищої педагогічної школи. *Проектна діяльність у технологічній освіті*. Кривий Ріг, 2012. № 5. С. 30–48.
44. Савченко Л. О. Ігри та ігрові технології на уроках трудового навчання : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2011. 284 с.
45. Савченко Л. О. Педагогічна діагностика якості підготовки майбутніх учителів: теорія і практика : монографія. Кривий Ріг : СТПРЕС, 2013. 367 с.
46. Сергеев И. С. Как организовать проектную деятельность учащихся. Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. Москва : Аркти, 2004. 250 с.
47. Симкин Г. Н. Бирюзовая книга Китая. *Человек*. 1992. № 2. С. 26–34.
48. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2005. 239 с.

49. Словник іншомовних слів / за ред. О. С. Мельничука. Київ : УРЕ, 1974. 775 с.
50. Советский энциклопедический словарь. Москва : Советская энциклопедия, 1981. 1600 с.
51. Столин В. В. Самосознание личности. Москва : Издательство Московского Университета, 1983. 284 с.
52. Толочек В. О. Стилі професійної діяльності : організація компонентів та взаємодія суб'єктів. *Вісн. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психологія*. 1996. № 3. С. 51–59.
53. Торохова А. В. Індивідуальний стиль діяльності учителя. *Педагогіка*. 2003. № 6. С. 59–66.
54. Уманский, Л. И. Психология организаторской деятельности школьников : учеб. пособие для пед. ин-тов. Москва : Просвещение, 1980. 160 с.
55. Федорець М. О. Метод навчальних проєктів – ефективний засіб інтелектуального розвитку студентів педагогічного коледжу. *Вісник Львів. Львів*, 2007. № 22. С. 138–144.
56. Философский словарь / под ред. И. Т. Фролова. Москва : Политиздат, 1991. 715 с.
57. Философский энциклопедический словарь / гл. ред. : Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв и др. Москва : Сов. энциклопедия, 1983. 840 с.
58. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 351 с.
59. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога. Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды. Москва : 2005. 125 с.
60. Черепанова Н. В. Проблема становления индивидуального стиля педагогической деятельности будущих учителей начальной школы. *Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры*. 2010. № 6-1. С. 41–50.

61. Шамова Т. И. Активизация учения школьников. Москва : Педагогика, 1982. 208 с.
62. Шиянов Е. Н. Развитие личности в обучении : учеб. пособие для студ. пед. Вузов. Москва : Академия, 1999. 230 с.
63. Якиманська І. С. Особистісно-орієнтоване навчання у сучасній школі. Москва : Вересень, 2000. 110 с.
64. Яковлєва В. А. Підготовка майбутніх педагогів до проектної діяльності як засіб формування компетентного вчителя трудового навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ, 2016. № 54. С. 238–243.
65. Tillich P. *The New Being*. New York : Scribner, 1955. 179 p.

ДОДАТОК А

Шкала тривоги Бека

Опис методики

Шкала тривоги Бека (англ. The Beck Anxiety Inventory, скор. BAI) - клінічна тестова методика, призначена для скринінгу тривоги і оцінки ступеню її виразності.

Внутрішня структура

Опитувальник складається з 21 пункту, і складено аналогічно BDI. Кожен пункт включає один з типових симптомів тривоги, тілесних або психічних. Кожен пункт повинен бути оцінений респондентом від 0 (симптом не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно).

Клінічне значення

Шкала тривоги Бека є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб. Особи, які отримали високі бали за шкалою, повинні бути спрямовані на консультацію до фахівця.

Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детальне обстеження і консультації фахівця, в клінічній практиці, коли є підозра, що соматичне розлад з тривогою.

Інтерпретація

Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

Значення до 21 балу включно свідчить про тривогу незначного рівня.

Значення від 22 до 35 балів означає середню вираженість тривоги.

Значення вище 36 балів (при максимумі в 63 бали) свідчить про дуже високий рівень тривоги.

Симптом	Взагалі не турбував (0)	У легкій мірі (1)	Помірно (2)	Дуже сильно(3)
1. Відчуття оніміння чи поколювання у тілі				
2. Відчуття жару				
3. Тремтіння в ногах				
4. Неможливість розслабитись				
5. Страх, що відбудеться найстрашніше				
6. Запаморочення, відчуття легкості голови				
7. Прискорене серцебиття				
8. Нестійкість				
9. Відчуття жаху				
10. Нервозність				
11. Тремтіння в руках				
12. Відчуття задухи				
13. Нестійка хода				
14. Страх втрати контролю				
15. Важке дихання				
16. Страх смерті				
17. Переляк				
18. Шлунково-кишкові розлади				
19. Втрата свідомості				
20. Припливи крові до обличчя				
21. Підсилення потовиділення				

ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ

(Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханіна)

Даний тест є надійним і інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблено Ч. Д. Спилбергера (США) і адаптований Ю. Л. Ханіна.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як є загрозовими та реагувати на такі ситуації станом тривожності. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Але тривожність не є негативною рисою. Певний рівень тривожності - природня і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

(Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін)

Прізвище Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ВІДЧУВАЄТЕ** в ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає ».

A - Ні, це не так

B - Мабуть, так

3 - Вірно

D - Абсолютно вірно

		A	B	C	D
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я в стані напруження	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Меня мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9.	Я спокійний	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не можу знайти собі місце	1	2	3	4
14.	Я в стані збудження	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості,напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мне приємно	1	2	3	4
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко стомлююсь	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим,як і інші	1	2	3	4
25.	Нерідко я прграю, через те,що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Зазвичай,я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
28.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
29.	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я вполне щаслив	1	2	3	4
31.	Я сприймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють	1	2	3	4

	мене				
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 - низька тривожність; 31-45 - помірна тривожність; 46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. В цьому випадку слід знизити суб'єктивну значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Шкалу можна успішно використовувати в цілях саморегуляції, з метою керівництва та психокорекційної діяльності.