

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ВЛАСКИНА АНГЕЛИНА РУСЛАНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности проявления школьной тревожности обучающихся 5 классов в
период адаптации к основной школе

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Социальная
педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель

канд. пед. наук, доцент

Черкасова Ю.А.

Дата защиты

21.06.2023

Обучающийся

Власкина А.Р.

Оценка

Отлично

Красноярск 2023

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретическое основы изучения школьной тревожности у младших подростков	6
1.1. Тревожность как психолого-педагогический феномен, подходы к его изучению	6
1.2. Проблема школьной тревожности обучающихся 5 классов в контексте их адаптации к новым условиям реализации образовательного процесса	12
1.3. Использование методов активного социально-психологического обучения в психолого-педагогической работе по коррекции школьной тревожности младших подростков.....	20
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I.....	26
Глава 2. Исследование особенностей школьной тревожности обучающихся 5 классов в период адаптации к основной школе.....	21
2.1. Программа диагностики школьной тревожности у обучающихся 5 классов.....	21
2.3. Организация исследования, анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы	28
2.3. Программа психолого-педагогической работы по коррекции школьной тревожности обучающихся 5 классов.....	62
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II	88
Заключение	91
Список использованных источников	Ошибка! Закладка не определена.
Приложения	94

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема школьной тревожности является предметом исследования ученых из разных областей гуманитарного знания на протяжении нескольких десятилетий. В современной системе образования происходят постоянные изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Следствием постоянных трансформаций и усиления требований к обучающимся, становится появление значительного количества детей младшего подросткового возраста с высоким уровнем школьной тревожности. Эти подростки отличаются низкой самооценкой, мнительностью, неуверенностью в своих способностях, постоянным беспокойством, что в дальнейшем негативно сказывается на его психическом здоровье и развитии, взаимоотношениях с другими людьми, может привести к появлению неврозов и школьной неуспеваемости. Учителя и психологи учитывают адаптационный период перехода пятиклассников в основную школу и все сложности, с этим связанные, тем не менее, данная проблема является достаточно распространенной в современной практике образования.

Проблема школьной тревожности рассмотрена в трудах следующих исследователей: Р.С.Немова, Л.С. Славинной, К. Хорни, А.В.Петровского, А.М.Прихожан, М.С.Неймарка, С. Салливена, Ч. Спилбергера, Л.И.Божович, К. Изарда, Б.М.Теплова, С.В. Ковалева, В.Д. Небылицына, П.В. Румянцеву, А.В. Микляеву и т.д. Однако в отечественной психологии исследования по данной проблеме носят разрозненный и фрагментарный характер, отсутствует единая точка зрения на определение понятия школьной тревожности, факторов ее возникновения и особенностей проявления, также нет общепринятых методов диагностики, профилактики, коррекции школьной тревожности.

Противоречие между потребностью в научно обоснованных представлениях о феномене школьной тревожности у младших подростков, обучающихся в современной школе, и отсутствием современных

исследований в данном направлении, позволило сформулировать проблему исследования: каковы особенности проявления школьной тревожности обучающихся 5 классов в период адаптации к основной школе?

Актуальность проблемы обусловила выбор темы исследования, в соответствии с которой были сформулированы объект, предмет, цель и задачи исследования.

Объект исследования: школьная тревожность обучающихся 5 классов.

Предмет исследования: особенности проявления школьной тревожности обучающихся 5 классов в период адаптации.

Цель исследования: выявить и охарактеризовать особенности проявления школьной тревожности обучающихся 5 классов в период адаптации к основной школе.

Задачи исследования:

1. Изучить, проанализировать научную психолого-педагогическую и методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать программу диагностики школьной тревожности у обучающихся 5 классов.
3. Организовать и провести исследование школьной тревожности обучающихся 5 классов, выявить и охарактеризовать особенности её проявления в период адаптации к основной школе.
4. Разработать программу психолого-педагогической работы по коррекции школьной тревожности обучающихся 5 классов

Гипотеза исследования:

Школьная тревожность обучающихся 5 класса проявляется в ситуациях проверки знаний и оценки учебной деятельности, взаимодействия с педагогами и администрацией образовательного учреждения.

Обучающиеся, пришедшие из других образовательных организаций, имеют более высокий уровень школьной тревожности.

Существуют гендерные отличия в проявлениях школьной тревожности у мальчиков и девочек, обучающихся в 5 классе.

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические методы: тестирование, тест «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан»; интервью педагогов.

Методы обработки: количественная и качественная обработка.

Опытно-экспериментальная база исследования – МАОУ СШ № 157 г. Красноярска. В исследовании приняли участие подростки, обучающиеся в 5 классе, в количестве 142 человека, 66 мальчиков и 76 девочек и 5 педагогов.

Практическая значимость исследования. Выявлены и определены особенности проявления школьной тревожности у обучающихся 5 классов, характерные для периода адаптации к новым условиям реализации образовательного процесса. Разработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности обучающихся 5 классов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Объем работы составляет 100 страниц. В работе результаты исследования отражены в таблицах.

Глава 1. Теоретические основы изучения школьной тревожности у младших подростков

1.1. Тревожность как психолого-педагогический феномен, подходы к его изучению

Такая проблема, как тревожность, в наше время становится все более актуальной, ей отведено важное место в трудах различных исследователей. Так, в социологии, медицине, психологии и в других научных дисциплинах проблеме тревоги и тревожности посвящено множество работ и научных исследований.

В 1771 году впервые в словаре появился термин «тревожный». Внесли вклад в изучение тревожности как зарубежные исследователи, так и отечественные.

Термин «тревога» ввел З. Фрейд, он разделял страх на конкретный и неопределенный, второй называл тревогой, которая носит внутренний и глубинный характер. Такое разделение поддерживается и современными исследователями [31].

Такое же направление представляла и К. Хорни. В своей книге «Невротическая личность нашего времени» она указывает одиннадцать невротических потребностей, с помощью их удовлетворения, человек пытается освободиться от тревоги. Однако, невротические потребности удовлетворить невозможно, а значит и от тревоги избавиться нельзя [32]. Также, К. Хорни в теории личности выделяет такие потребности у детей как безопасность и наслаждение. Наиболее значимой она считает потребность в безопасности. У ребенка, который не ощущает ласку и внимание со стороны родителей, не чувствует себя в безопасности с ними, будут развиваться невротические черты, с которыми сопровождается частое состояние тревоги, переходящая в постоянную тревожность [32].

Похожее мнение было и у С. Салливена. Так, он полагал, что первоначальные тревога и беспокойство личности представляют собой

следствие межличностных отношений. Человек не может быть изолированным от всего остального общества, так как с самого рождения он вступает во взаимодействия с другими людьми и его поведение определяется данными взаимодействиями. Также, С. Салливен считал, что тревога может появляться у человека при реальной или мнимой угрозе его безопасности [25].

Психолог Чарльз Спилбергер развел понятия «тревожность» и «тревога», полагая, что тревожность – это свойство, а тревога – состояние личности. Так, тревога характеризуется временными рамками, эпизодичностью, ощущением угрозы и волнения, а тревожность является индивидуальной психической особенностью человека, при которой он склонен регулярно чувствовать беспокойство в разного рода ситуациях. По мнению Ч. Спилбергера тревожность может быть двух видов. Первая - это ситуативная, которая характеризуется краткосрочностью и проявляется только в конкретных случаях. Например, экзамен или звонок по телефону. Такая тревожность может положительно влиять на человека тем, что он более серьезно отнесется к событию, которое его тревожит и подготовится к нему. Второй же вид тревожности называется личностная и проявляется в постоянной склонности испытывать беспокойство по широкому кругу причин. Ребенку, который готов воспринимать любую ситуацию как опасную, трудно строить контакт с людьми, взаимодействовать с окружающим миром, следовательно, у него формируется мотив избегания неудач и низкая самооценка [29].

Кэррол Изард, американский психолог, работающий в области исследования человеческих эмоций, кроме того, являющийся автором дифференциальной теории эмоций, предложил классификацию. В ней можно отметить фундаментальные эмоции и их производные, например, вина, радость, стыд-застенчивость. Тревожность же возникает из соединения фундаментальных эмоций, она может совмещать в себе, например, грусть, интерес, гнев и страх.

Таким образом, необходимо помнить, что при тревожности ребенок испытывает не одну эмоцию, а сразу несколько, которые влияют друг на друга, что сказывается на его внутренних переживаниях и поведении [13]. В российском научном сообществе тема тревожности также активно изучается.

В. Р. Кисловская, изучая тревожность и ее возрастную динамику, выяснила, что у ребенка дошкольного возраста наибольший уровень тревожности проявляется при общении со сверстниками, наименьший же при общении с родителями, а у младших школьников, наоборот, во взаимодействии с детьми своего возраста у них наименьшая тревожность, а с родителями – наибольшая [9].

Отечественный психолог В.В. Суворова под тревожностью подразумевает «психическое состояние внутреннего беспокойства». В данном случае тревожность является неопределенной, субъективной и имеющей значения только для конкретного человека и считается частью отрицательного комплекса эмоций.

Р. С. Немов считает, что тревожность «свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [16].

В понимании А.М. Прихожан, тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, когда имеет место сопряженное с ним предчувствие неблагополучия, угрозы [21]. Анна Михайловна классифицирует тревожность на три вида:

1. Школьная, которая связана с учебной деятельностью.
2. Самооценочная, связанная представлением человека о себе.
3. Межличностная тревожность, которая сопряжена с общением [10].

Кроме того, С.В. Ковалев выделяет два уровня тревожности. В целях успешной адаптации к среде нужен низкий уровень тревожности, в то время как высокий приводит человека к чувству дискомфорта в социальной среде, которая его окружает [11].

Стоит рассмотреть виды тревожности и уровни проявления тревожности.

1. Общая тревожность. Такая тревожность с трудом может даваться коррекции, а объект внимания может меняться на основе изменения важности какого-либо явления для личности.

2. Устойчивая тревожность. Она представляет собой частную тревожность и легко может даваться коррекционной работе, при условии научения контролю в определенных ситуациях может и вовсе пропасть [30].

Выделяют шесть уровней тревожности по степени ее нарастания:

1. Первым можно назвать уровень, когда человек ощущает внутреннюю напряженность из-за постоянной тревоги.

2. При втором уровне тревога нарастает.

3. Третий уровень: начинается значительное волнение об опасности, которая не имеет никакого отношения к реальности.

4. Четвертый уровень тревожности характеризуется тем, что человек ощущает угрозу, для которой причины отсутствуют.

5. На пятом уровне у человека появляется чувство необратимой катастрофы.

6. Шестой уровень: у человека в поведении возникает дезорганизация.

Выделяют следующие основные формы тревожности: открытую и закрытую. Если у человека открытая форма тревожности, то это значит, что он осознает ее существование и в поведении выражается она в виде состояния тревоги. Открытая тревожность может быть нерегулируемой или слабо регулируемой, культивируемой и полностью регулируемой. Сильная тревожность, проявляющаяся внешне через признаки тревоги, с которой самостоятельно человек не может справиться называется нерегулируемой или слабо регулируемой. Регулируемую тревожность человек может преодолевать с помощью определенных способов: либо применение с целью стимуляции своей деятельности, либо просто уменьшение уровня

тревожности. Культивируемая тревожность для человека может восприниматься как ценное качество личности, благодаря которому он добивается того, что хочет. Такая тревожность может проявляться в нескольких вариантах: как поиск выгоды путем усиления симптомов; как главный регулятор активности человека; как своего рода мировоззренческая установка.

Однако, если говорить об скрытой форме тревожности, то здесь ситуация обратная. Такая тревожность встречается реже и выражается крайней сдержанностью, невозмутимостью, безразличию к реальным проблемам, а может и отрицанию их, либо выражается через специфические способы поведения. Одной из таких форм можно назвать «неадекватное спокойствие», при ней личность формирует настолько сильные методы защиты от тревожности, пряча ее как от других людей, так и от себя самой, что это ей мешает пониманию и личным переживаниям, и определенных опасностей в окружающей действительности. Внешние признаки тревожности такие люди не проявляют. Также существует еще одна скрытая форма «уход от ситуации», однако, она наблюдается крайне редко [1].

Таким образом, проанализировав все вышеперечисленное, мы можем сделать вывод, что различают ситуативную тревожность, связанная с конкретной внешней ситуацией, и личностную тревожность, которая является стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения. В целом, все теории можно условно разделить на зарубежные (З. Фрейд, К. Хорни, К. Изард, Ч. Д. Спилбергер), которые рассматривают тревожность с точки зрения динамического подхода, делая упор на бессознательные импульсы, которые не осознаются, и отечественные (В. В. Суворова, В. Н. Астапов, С.В. Ковалев, Р. С. Немов, А.М. Прихожан, Л. И. Божович, В. Р. Кисловская и др.), которые рассматривают тревожность с точки зрения ее функций. Мы в своем исследовании под тревожностью

личности будем понимать переживание эмоционального дискомфорта, когда имеет место сопряженное с ним предчувствие неблагополучия, угрозы.

1.2. Проблема школьной тревожности обучающихся 5 классов в контексте их адаптации к новым условиям реализации образовательного процесса

С каждым годом все больше внимания уделяется тревожности личности в детском возрасте. По своим характеристикам тревожные дети проявляют беспокойство, чувство неуверенности в себе, их психика и эмоции неустойчивы. Разные ученые полагают, что за последние годы произошло увеличение количества детей, проявляющих тревожное поведение. В исследованиях данной области ученых А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, А.М.Прихожан, В.И. Гарбузов, В.С. Мухина, И.М.Никольская, М.М. Буянов, М.В. Осорина, Р.М. Грановская и др., отмечается, что тревожное состояние детей связано с нарушением их эмоционального становления, со страхами, возникающими у них в процессе сталкивания с различными ситуациями, а также их психологической защитой, возникающей при испытании страха [3].

Особое внимание приобретает проблема детской тревожности в контексте успешности организованного обучения. А.М. Прихожан считала, что школьная тревожность проявляется в высоком волнении ребенка в школьных ситуациях, в беспокойстве о том, что родители, сверстники или учителя плохого мнения о нём, в ожидании негативного отношения к себе [21].

По мнению Р.В. Овчаровой детская тревожность является эмоциональным неблагополучием в сравнительно мягкой форме, ребенок испытывает волнение в школьных ситуациях, повышенное беспокойство, когда родители, сверстники или учителя говорят о нем в негативном свете.

В понимании П.В. Румянцевой и А.В. Микляевой, школьная тревожность – это широкое понятие и охватывает оно разнообразные пункты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия [15].

Б.И. Кочубей в своих работах говорит о том, что школьная тревожность представляет собой постоянную или ситуативную способность

человека, вызывающую у него сильное волнение и страх в ситуациях взаимодействия с социумом [10].

В основном школьная тревожность связана с ситуациями, в которых ребенок взаимодействует с элементами образовательного процесса. Поскольку процесс познания всегда сопрягается с тревогой, которая беспокоит человека, ведь все новое содержит в себе неизвестность, то устранить ее невозможно [20]. Выделяют ряд признаков, которые характерны для школьной образовательной среды:

- физическое пространство (кабинеты, парты, доска);
- человеческие факторы (система ученик-учитель-родитель);
- программа обучения.

Наименьшим же фактором тревожности считается первый признак – физическое пространство. Окружающие люди и школьная программа влияют на ребенка значительно больше. Можно выделить некоторые факторы, которые способствуют формированию школьной тревожности:

1. Неспособность ребенка справиться с образовательной программой.
2. Учебные перегрузки.
3. Нереалистичные ожидания родителей.
4. Отметочная система оценивания.
5. Неблагоприятные отношения с учителями.
6. Смена школьного коллектива [10].

Перегруженность в учебе может быть связана с различными элементами организации учебного процесса в школе. Так, у школьников после шести учебных недель резко снижается работоспособность и растет уровень тревожности. Для восстановления уровня эффективности необходима минимум неделя. Однако, учитывая структуру учебного года, где самая короткая четверть это семь недель, этого не происходит. Кроме того, перегрузки могут быть вследствие занятости ребенком школьными делами в течении всей недели. Для полноценного отдыха детям нужен как минимум

один день отдыха, наиболее эффективны они во вторник и в среду, а затем уровень работоспособности резко падает. В довершении всего, длительность урока на сегодняшний день не способствует снижению уровня тревожности. Исходя из наблюдений исследований, наименьше всего отвлекаются дети в первые тридцать минут, а затем им все труднее сосредоточиться [10].

Тот факт, что ребенок не справляется со школьной программой может быть обусловлен целым рядом разнообразных причин. Это может быть и слишком высокий уровень сложности программ, которые не подходят по уровню развития школьника, а может неразвитостью его психических функций, или вообще дело в том, что у учителя отсутствует навык подачи информации в доступном виде.

Причиной внутриличностного конфликта у ребенка могут быть нереалистичные ожидания родителей, что приводит к формированию тревожности. Когда родители постоянно ждут высоких результатов в учебе, тревожность школьника может только увеличиваться. Можно добавить, что в подобной ситуации родители очень редко оказывают эмоциональную поддержку и, как следствие, учебная мотивация снижается.

Неблагоприятные отношения с педагогом могут проявляться по-разному. В первую очередь, это может быть стиль преподавания, когда учитель не допускает нарушение дисциплины в классе, нередко переходит на личность ученика при рассмотрении конкретных его ошибок в работах, требует одинаково высокие результаты как от «отличников», так и от «двоечников» [28]. Во-вторых, выделение ребенка из всего коллектива, особое отношение к нему. Это может быть, как и ученик, который успешнее других в классе, так и тот, кто часто нарушает дисциплину. Зачастую недисциплинированность является уже следствием тревожности, однако такое внимание от учителя будет ее подкреплять и усиливать. В-третьих, требования, которые предъявляет учитель к классу могут быть слишком завышены [27].

Постоянные ситуации проверки знаний имеет большое влияние на эмоциональное состояние ученика. Обуславливает это желание ребенка получить хорошую отметку, заработать уважение среди окружающих, что подкрепляет тревожность, так как она нередко сопровождается поиском социального одобрения. В первую очередь, постоянная отметочная система оценивания влияет на тех детей, у которых уже имеется личностная тревожность. Таким учащимся намного легче сдавать различные тесты, работы в письменном формате. Это объясняется отсутствием двух компонентов, которые вызывают у них стресс: «публичность» ответа и взаимодействие с учителем [3].

Смена школьного коллектива сопровождается необходимостью заводить новые знакомства при том, что нет гарантированного успеха в этом и результат во многом зависит от других сверстников в классе, что обуславливает ее стрессогенный фактор. Это, а также неблагоприятные отношения в классе в целом, могут приводить к зарождению тревожности [5].

Проблема школьной тревожности становится исключительно острой в младшем подростковом возрасте, поскольку в этот период складываются новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение в систему нового коллектива, что оказывает решающее влияние на формирование и закрепление новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и сопряженными с ними обязанностям.

В период адаптации учеников педагог-психолог строит свою работу учитывая психологические особенности и новообразования 10-12 летних детей: у ребенка появляются притязания на определенное положение в системе деловых и личных взаимоотношений в классе, формируется достаточно стабильный статус ученика; учебная деятельность перестает оказывать решающее влияние на развитие, а общение со сверстниками становится ведущим видом деятельности подростка (по Д. Б. Эльконину – интимно-личностное общение); возникает психологическая дистанция от

взрослых, сопровождающаяся частыми конфликтами; состояние детей характеризуется особой эмоциональностью, снижается самооценка, повышается произвольность, осознанность и интеллектуализация всех психических процессов; чувство взрослости возникает в результате осознания своих изменений, развития рефлексии в сфере самосознания.

Переход из начальной в основную школу является кризисным моментом в жизни учеников и часто приводит к снижению успеваемости, ухудшению здоровья и потере интереса к учебе в пятом классе. К началу обучения в пятом классе дети приходят с различным уровнем актуального развития. Особенно трудно адаптироваться к новым условиям ученикам, интеллектуальное развитие которых по разным причинам отстает от нормы. Необходимо помнить, что проявления дезадаптации у детей в возрасте 10-11 лет сочетаются с явлениями докризисного (кризисного) характера их взросления. Таким образом, процесс вступления бывших четвероклассников в новую учебную ситуацию в основной школе может стать достаточно болезненным как для учеников, так и для педагогов [12].

Структура личностной идентичности начинает формироваться в подростковом возрасте. Согласно Д.Б. Эльконину и Т.В. Драгуновой изменения, которые происходят в этот период, связаны с:

- сферой общения с друзьями, становящаяся "особой формой жизни подростка" и служит движущей силой по налаживанию тесных отношений в группе;
- образовательной деятельностью, принимающей вид деятельности, которая направлена на саморазвитие и самосовершенствование;
- овладением этическими нормами поведения, специфика которых связана с понятием качеств "хорошего товарища", оцениваемых по отношению к самому себе;

- взрослением как новообразованием подросткового возраста - это специфическая форма самосознания, которая проявляется в «чувстве взрослости» [23].

В свою очередь, это свидетельствует о новом этапе в формировании самосознания подростков. Следовательно, специфическим новообразованием самосознания является чувство взрослости, которое является важнейшей характеристикой личности, ее структурным центром, поскольку выражает новую жизненную позицию подростка к себе и миру. С одной стороны, подросток отвергает свою принадлежность к детскому миру, но, с другой стороны, у него еще нет чувства настоящей полноценной взрослой жизни, несмотря на его усилия добиться признания своей взрослости другими людьми [20].

Общение со сверстниками, как ведущая деятельность, является важным фактором психического развития в подростковом возрасте. Взаимоотношения внутри группы между сверстниками, их ценности играют важную роль в развитии подростка. Тенденция подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной конформностью к ценностям и нормам этой группы [17].

Стремление быть взрослым как правило проявляется в постепенной сепарации от родителей. Ребенок настаивает на суверенитете, самостоятельности в принятии решений, уважении к своим тайнам. В возрасте от 10 до 12 лет дети еще пытаются найти взаимопонимание со своими родителями, однако разочарование неизбежно, потому что их ценности различны [6]. Все эти изменения в психическом развитии подростка имеют влияние на эмоциональную сферу.

Детям в подростковом возрасте свойственна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток может лучше контролировать выражение своих чувств, чем ученик младших классов. В определенных ситуациях школьной жизни, например, плохая оценка, он может скрывать страх, волнение и печаль под маской безразличия. Но при

других обстоятельствах таких как, например, конфликты с родителями, учителями или друзьями подросток может проявить большую импульсивность в поведении.

В. Н. Куницына отмечает, что вследствие недостатка опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности, опыта общения подросток в качестве основы своего эмоционального образца закладывает не общие, повторяющиеся у разных людей, а индивидуальные особенности определенного подразумеваемого человека. Кроме того, у подростков в большинстве случаев остается неизменным негативное отношение к себе. Таким образом, учащиеся этого возраста характеризуются предрасположенностью к рассогласованности в мотивационной сфере и отрицательным эмоциям [24].

Наиболее характерными реакциями для раннего подросткового возраста А. М. Прихожан считает реакции протеста или оппозиции, подражания или компенсации, которые также сопровождаются подростковой агрессивностью. Подобные реакции регулярно возникают в семейном кругу или в школьной обстановке из-за неблагоприятной ситуации и явно направлены против тех людей, которые, по мнению ребенка, несут ответственность за их возникновение. Такая реакция может быть вызвана чрезмерными требованиями к ребенку, нагрузками, которые для него непосильны, конфликтами с людьми [22].

Таким образом, проанализировав все вышеперечисленное мы можем сделать вывод, что несмотря на то, что разные авторы давали разные определения понятию «школьная тревожность», наиболее комплексно для всех они представлены А.М. Прихожан. Следовательно, школьная тревожность – это переживание ребенком эмоционального дискомфорта, связанное с повышенным беспокойством в школьных ситуациях, с волнением о том, что родители, сверстники или учителя плохого мнения о нём, с ожиданием негативного отношения к себе.

Выделяются такие виды тревожности как ситуативная и личностная, школьная, самооценочная и межличностная, а также общая и устойчивая. Школьная тревожность возникает под влиянием нескольких групп факторов, которые способствуют ее формированию и закреплению. Например, учебные перегрузки, сложность школьной программы, неблагоприятные отношения с педагогами и сверстниками, регулярные ситуации проверки знаний, неадекватные ожидания со стороны родителей. Подростки характеризуются предрасположенностью к рассогласованности в мотивационной сфере, отрицательным эмоциям, легкой возбудимостью и резкой смене настроения.

1.3. Использование методов активного социально-психологического обучения в психолого-педагогической работе по коррекции школьной тревожности младших подростков

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время, следовательно, необходимы эффективные методы для снижения уровня тревожности, психической гармонизации и развития личности.

Для предупреждения эмоциональных расстройств и сохранения психического здоровья у детей используется психолого-педагогический метод психогимнастики. Под психогимнастикой понимается выполнение курса специально подобранных игр, упражнений, которые направлены на коррекцию и развитие познавательной и эмоциональной сфер ребёнка. В первую очередь с помощью психогимнастики можно снять эмоциональное напряжение и понизить уровень тревожности. Данный метод опирается на использование невербальных средств выражения своего внутреннего состояния. Своё эмоциональное состояние, внутренние проблемы и переживания человеку необходимо выразить при помощи двигательной активности, «языка тела», мимики и т.д.

В процессе выполнения комплекса психогимнастических упражнений, дети учатся выражать свои эмоции с помощью тела, тем самым значительно снижая внутреннее напряжение и облегчая своё психоэмоциональное состояние. Снимая тревожность, психогимнастика помогает улучшить взаимоотношения ребёнка со сверстниками. Дети учатся понимать себя и других, самовыражаться, а также улучшают навык невербальной коммуникации, преодолевая барьеры общения в среде сверстников [33].

Игра – это вид деятельности, выполняемый в специально моделируемых ситуациях, с целью получения психологического результата. В процессе игры воспроизводятся нормы человеческой жизни, соблюдение которых обеспечивает познание реальности и личностный рост участников.

Также существуют игровые методы как разновидность групповых методов обучения, которые основаны на игровом моделировании учебной и профессиональной деятельности. У данного метода существуют преимущества, которые заключаются в том, что ситуацию в игре можно воспроизводить столько раз, сколько необходимо, пока участники не будут довольны качеством исполнения той или иной роли. Игра стимулирует возникновение мотивации активной самостоятельной деятельности и положительного эмоционального тонуса, что является двумя важными условиями успешного школьного обучения. Можно добавить, что переход от психологической работы над людьми к психологической работе с людьми возможен именно в игре [14].

Обучающие игры характеризуются структурированностью, наличием четко прописанного алгоритма действий, наличием ролевого набора. При этом создаются специальные группы, в которых участники при содействии ведущего интегрируются в своего рода опыт интенсивного общения, направленный помочь в самосовершенствовании, в преодолении препятствий [14].

Ролевые игры - это один из методов активного обучения, который позволяет участникам играть различные роли, которые важны для них в реальной жизни. В ролевой игре роли являются основным элементом, а связями – это отношения между ними, которые определяются целями и правилами ролевой игры. Ролевые игры как форма обучения направлены на подготовку участников к ситуациям, возникающим в их реальной жизни, и на обучение их принятию решений в ситуации неопределенности, в незнакомой или творческой среде, где воображение создает все основные условия реальной ситуации. В ролевой игре участник сталкивается с ситуациями, которые по своим психологическим компонентам аналогичны ситуациям его реальной жизни и деятельности, стимулируют активность, дают обратную связь о правильности его действий, что способствует изменению неэффективных установок и поведения [18].

Арт-терапия является методом развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики человека с помощью различных форм и видов искусства. Термин «арт-терапия» был введен Адрианом Хиллом в 1938 году [8]. Основой арт-терапии выступает художественная практика, поскольку в ходе арт-терапевтических занятий клиенты вовлекаются в изобразительную деятельность. Арт-терапия является одной из старейших и наиболее естественных форм коррекции эмоциональных состояний, особенно для снижения уровня тревожности, формирования адекватной самооценки [26].

Использование арт-терапии основано на том факте, что внутреннее состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества. Рисование позволяет ребенку не только избавиться от возбудимости, беспокойства, агрессивности, недоверия к себе и другим, но и обрести уверенность в себе и успехе, а также связанные с этим положительные переживания и модели поведения. В процессе арт-терапии общение по большей части невербальное. По этой причине арт-терапия идеально подходит тем, кто недостаточно хорошо говорит, испытывает трудности с устным описанием своих мыслей или, наоборот, чрезмерно привязан к речевому общению.

Арт-терапия выполняет ряд важных функций в работе подростками: освобождение от негативных состояний; снятие нервно-психического напряжения; обогащение способов межличностного поведения и укрепление чувства собственного достоинства [8]. Арт-терапевтические упражнения служат средством свободного самовыражения и самопознания, предполагают атмосферу доверия и внимания к внутреннему миру человека. Использование арт-терапевтических упражнений необходимо при эмоциональных нарушениях (страх, тревожность) и коммуникативной некомпетентности. В случае трудностей в общении – изоляции, низкого интереса к сверстникам или чрезмерной застенчивости - занятия арт-терапией позволяют объединить людей в группу, при этом сохраняя индивидуальный характер их

деятельности, и облегчить процесс общения, опосредовать его через общий творческий процесс и его продукты [34].

Существует множество видов арт-терапии. Наиболее распространенными видами являются: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия и т. Д.

Изотерапия — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. В наше время изотерапия используется с целью психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями у детей и подростков с проблемами в обучении и социальной адаптации. В изотерапии процесс создания изображений является способом достижения целей. Занятия по психокоррекции с применением изотерапии позволяют изучить чувства, мысли и события, развивать межличностные навыки и отношения, повышать самооценку и уверенность в себе [19].

В детском возрасте изотерапия особенно эффективна. Организуя изотерапевтические занятия, психолог реализует следующие функции психокоррекционного взаимодействия: эмпатическое принятие ребенка; создание атмосферы психологической безопасности; эмоциональную поддержку ребенка; постановку творческой задачи и обеспечение ее реализации ребенком; тематическое структурирование задачи; помощь в поиске формы выражения темы; отражение и вербализацию чувств и переживаний ребенка, актуализируемых в процессе создания продукта творчества [8].

Следующий вид арт-терапии – сказкотерапия. Данный метод использует сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания и улучшения взаимодействия с внешним миром [19].

Выделяют определенные функции сказок:

1. Тексты сказок вызывают сильный эмоциональный резонанс. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням — к уровню

сознания и подсознания благодаря чему появляются особые возможности при коммуникации [7].

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации: о жизненно важных явлениях, ценностях, внутреннем мире автора.

4. Сказки могут быть основой для формирования способности человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума.

5. Сказки возвращают человека в состояние целостного восприятия мира. Они дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире и человеческих взаимоотношениях [8].

Существуют различные варианты работы со сказкой: рисование на основе сказки, обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, проигрывание эпизодов сказки, что позволяет клиенту пережить некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции, использование сказки как притчи-наравоучения и как метафоры, творческая работа по мотивам сказки. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать [19].

Музыкальная терапия является контролируемым использованием звуков и музыки при лечении и реабилитации клиентов, которое представляет собой деятельность, включающую: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с использованием человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений. Большое количество методик музыкальной терапии включают целостное и изолированное использование музыки в качестве основного фактора, а также в качестве приложения музыки к другим методам коррекции [4].

Использование музыкальной терапии позволяет преодолеть психологическую защиту, способствует развитию коммуникативных и творческих способностей ребенка, повышает самооценку на основе

самоактуализации, помогает установлению и развитию межличностных отношений, содействует формированию новых установок, помогает установить контакт между психологом и ребенком, помогает в развитии навыков общения и творчества, замкнутые дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми, улучшается их речевая функция.

Музыка помогает ребенку расслабиться. Специально подобранная, с частотой ритма не более 60 ударов в минуту, она помогает ребенку сосредоточиться на создаваемых им образах, почувствовать расслабление мышц, синхронизировать дыхание, изменяет гемодинамику, обмен веществ и гуморальные реакции и когда ребенок расслабится, то может выстраивать с помощью психолога приятные ему образы, вспоминать радостные моменты своей жизни, помогающие ему справиться с имеющимися фобиями или с напряжением [8].

Таким образом, мы рассмотрели методы активного социально-психологического обучения, которые наиболее эффективны в психолого-педагогической работе по коррекции школьной тревожности младших подростков. С целью снижения уровня тревожности младших подростком наиболее продуктивными являются игра, психокоррекция, а также такие виды арт-терапии, как музыкотерапия, сказкотерапия, изотерапия.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Такая проблема, как тревожность, в наше время становится все более актуальной, ей отведено важное место в трудах различных исследователей. Различают виды тревожности как, ситуативная и личностная, а также школьная, самооценочная и межличностная. Школьная тревожность имеет несколько факторов, которые способствуют ее формированию и закреплению. Например, учебные перегрузки, сложность школьной программы, неблагоприятные отношения с педагогами и сверстниками, регулярные ситуации проверки знаний неадекватные ожидания со стороны родителей. Среди форм тревожности можно выделить стремление избежать какую-либо неблагоприятную ситуацию и физические признаки. В целях успешной адаптации к среде нужен низкий уровень тревожности, в то время как высокий приводит человека к чувству дискомфорта в социальной среде, которая его окружает. Ребенок со школьной тревожностью имеет тенденцию постоянно чувствовать неуверенность в себе.

Основываясь на трудах А.М. Прихожан в своем исследовании под тревожностью личности будем понимать переживание эмоционального дискомфорта, когда имеет место сопряженное с ним предчувствие неблагоприятия, угрозы. Проявления школьной тревожности связаны с переживанием эмоционального дискомфорта, с повышенным беспокойством в школьных ситуациях, с волнением о том, что родители, сверстники или учителя плохого мнения о нём, с ожиданием негативного отношения к себе.

Младшие подростки - это особая группа в возрасте от 10 до 12 лет, наиболее склонные к переживанию школьной тревожности. Школьная тревожность возникает под влиянием нескольких групп факторов, которые способствуют ее формированию и закреплению: учебные перегрузки, сложность школьной программы, неблагоприятные отношения с педагогами и сверстниками, регулярные ситуации проверки знаний, неадекватные ожидания со стороны родителей.

Наиболее эффективными формами работы по снижению уровня школьной тревожности у младших подростков являются игровые формы работы: обучающая и ролевая игра, психокоррекция, некоторые виды арт-терапии: музыкотерапия, изотерапия, сказкотерапия.

Глава 2. Исследование особенностей школьной тревожности обучающихся 5 классов в период адаптации к основной школе.

2.1. Программа диагностики школьной тревожности у обучающихся 5 классов

Диагностика уровня школьной тревожности у младших подростков необходима для выявления существования в классе проблемы тревожности. По результатам диагностики можно определить выраженность и характер школьной тревожности.

Таблица 1. - Критериальные характеристики школьной тревожности у младших подростков

Низкий	Повышенный	Высокий
<p>Физиологические проявления. Признаки тревожности, которые проявляются на физиологическом уровне. Ночные кошмары, учащенное сердцебиение при проверке знаний, плач, дрожь в руках при работе над учебными заданиями, дрожь в руках при выполнении заданий на доске перед всем классом</p>		
Отсутствие или слабо выраженное физиологическое проявление школьной тревожности.	Физиологическое проявление школьной тревожности в 50% случаях.	Физиологическое проявление школьной тревожности происходит в большинстве случаев.
<p>Эмоциональные проявления Признаки тревожности, которые проявляются на эмоциональном уровне. Страх перед учителем, родителем, волнение при проверке знаний, страх сделать ошибку, страх отвечать на уроке, ожидание завышенных результатов, неуверенность в своих силах, в качественном усвоении материала, страх вступать в спор, страх выглядеть нелепо, недовольство отношением учителя, волнение ребенка по поводу того, что думают о нем другие, частое беспокойство о школьных делах, дискомфорт, когда ребенок один на один с учителем, беспокойство о возможной проверке знаний</p>		
Отсутствие или слабо выраженное эмоциональное проявление школьной тревожности.	Эмоциональное проявление школьной тревожности в 50% случаях.	Эмоциональное проявление школьной тревожности происходит в большинстве случаев.
<p>Взаимоотношения с окружающими Характер взаимоотношения ребенка с учителем/сверстниками/семьей. Конфликты с родителями, конфликты со сверстниками, конфликты с учителями, нежелание сверстников общаться ребенком, нежелание самого ребенка общаться со сверстниками, завышенные ожидания учителя, насмешки со стороны одноклассников, трудность получения отметок, которые ожидают родители, потеря расположения окружающих при неудачах с учебой, одноклассники не обращают внимания на ребенка</p>		
Отношения ребенка с учителем/сверстниками/сем	Некоторые отношения ребенка с	Отношения ребенка с учителем/сверстниками/сем

ьей преимущественно благоприятные.	учителем/сверстниками/сем ьей неблагоприятные.	ьей преимущественно неблагоприятные.
------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------

1. Тест «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан»

Цель: определение уровня личностной тревожности.

Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Таблица 2. – Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечания
1—2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3—6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7—8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Инструкция. Ниже перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано вверху и внизу страницы.

Таблица 3. – Бланк теста «Шкала личностной тревожности Прихожан»

		Нет	Немног о	Достаточн о	Значительн о	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
5.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
6.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
7.	Тебя критикуют, в	0	1	2	3	4

	чем-то упрекают					
8.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
9.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому- нибудь предмету	0	1	2	3	4
10.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
11.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
12.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
13.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
15.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
16.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
17.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4

18.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
19.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
20.	Проверяются твои способности в учебе	0	1	2	3	4
21.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
22.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
23.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
24.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
25.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
26.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
27.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
28.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
29.	Слышать смех за своей спиной.	0	1	2	3	4
30	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

1. Интервью среди педагогов

Цель метода - выявление представлений педагогов о проблеме тревожности в 5 классах, как она проявляется в поведении, есть ли разница между классами.

Интервью является полуструктурированным. Формулировка вопросов интервью соотносится с целью.

Обработка результатов интервью представляет собой фиксирование информации, расшифровывание записи, обработка и интерпретация полученных данных.

Вопросы интервью:

1. Существует ли проблема тревожности в 5-х классах, в которых вы преподаёте?
2. Как проявляется тревожность в 5-х классах?

3. Есть ли разница между классами в которых обучаются ребята которые только прибыли в школу от тех классов, в которых дети учатся в начальной школы? В чем?
4. В чем риски возникновения ситуации тревожности для образовательного процесса?

2.3. Организация исследования, анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы

Нами было организовано и проведено исследование особенностей школьной тревожности обучающихся 5 классов, экспериментальная работа была организована на базе общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 157». Количество респондентов составило 147 человек. Были обследованы 6 учебных классов, в двух из которых собраны дети, прибывшие из других образовательных учреждений, четыре класса - перешедшие в основную школу из начальной этой образовательной организации.

Таблица 4 – Количество и статус респондентов

Статус	Количество
Обучающиеся	142
Педагоги	5

Выборка составила 147 человек, из которых 142 составляли обучающиеся пятых классов (10-11 лет), а 5 являлись педагогами-преподавателями учебных дисциплин в данной параллели.

Таблица 4 – Данные об обучающихся

Классы	Количество обучающихся в классах	Количество мальчиков	Количество девочек
5 «Е»	23	10	13
5 «И»	22	11	11
5 «Ю»	21	14	7
5 «С»	29	10	19
5 «Э»	22	8	14
5 «Я»	25	13	12

В 5 «Е» и 5 «С» классах обучаются дети в которых пришли из других образовательных учреждений.

В рамках нашего исследования для определения уровня тревожности обучающимся был предложен тест «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». В ходе проведенного исследования были получены результаты, представленные далее.

Приводим результаты диагностики методикой «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан»:

В 5 «Е» классе 13 девочек и 10 мальчиков.

Смотреть приложение 1.

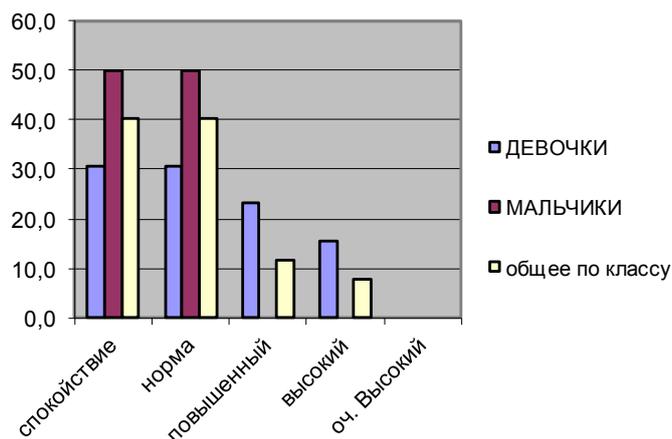


Рисунок 1 – Уровень школьной тревожности обучающихся 5 «Е» класса

Уровень школьной тревожности у девочек составляет: спокойствие и норма по 30,8%, повышенный 23,1%, высокий 15,4%. У мальчиков уровень школьной тревожности составляет: спокойствия 50% и норма 50%. Общий уровень школьной тревожности по классу составляет: спокойствие и норма по 40,4%, повышенный 11,5%, высокий 7,7%, очень высокий отсутствует.

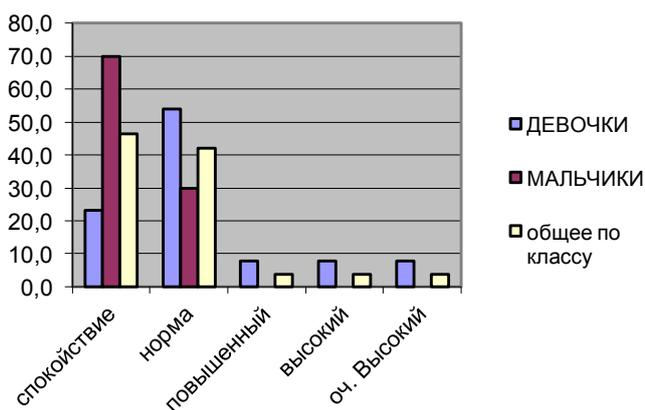


Рисунок 2 – Уровень самооценочной тревожности обучающихся 5 «Е» класса

Уровень самооценочной тревожности у девочек составляет: спокойствие 23,1%, норма 53,8%, повышенный, высокий и очень высокий по 7,7% каждый. У мальчиков уровень самооценочной тревожности составляет: спокойствия 70% и норма 30%. Общий уровень самооценочной тревожности по классу составляет: спокойствие 46,5%, норма 41,9%, повышенный 3,8%, высокий 3,8%, очень высокий 3,8%.

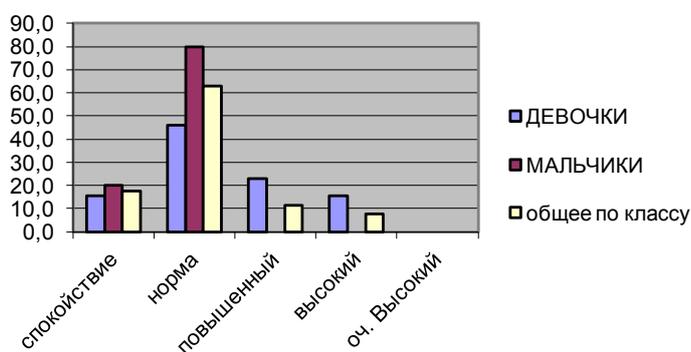


Рисунок 3 – Уровень межличностной тревожности обучающихся 5 «Е» класса

Уровень межличностной тревожности у девочек составляет: спокойствие 15,4%, норма 46,2%, повышенный 23,1%, высокий 15,4%. У мальчиков уровень межличностной тревожности составляет: спокойствия 20% и норма 80%. Общий уровень межличностной тревожности по классу составляет: спокойствие 17,7%, норма 63,1%, повышенный 11,5%, высокий 7,7%, очень высокий отсутствует.

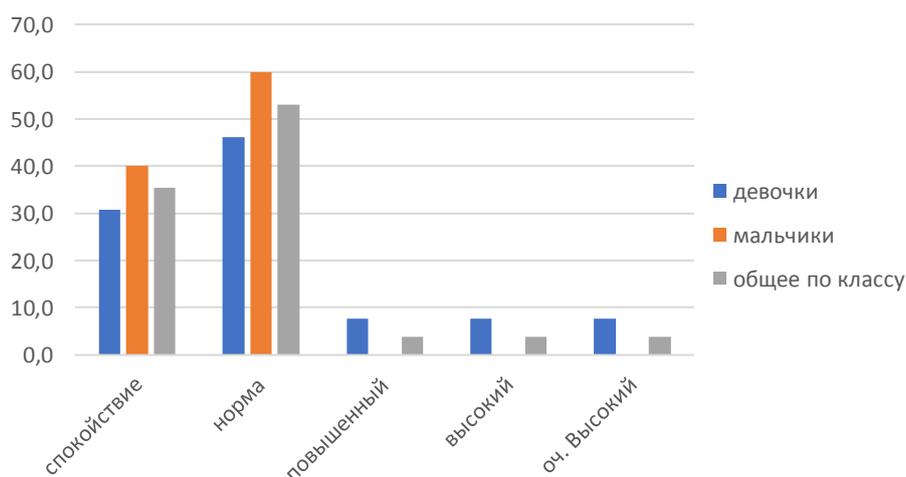


Рисунок 4 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 «Е» класса

Уровень общей тревожности у девочек составляет: спокойствие 30,8%, норма 46,2%, повышенный 7,7%, высокий 7,7%, очень высокий 7,7%. У мальчиков уровень общей тревожности составляет: спокойствия 40% и норма 60%. Общий уровень общей тревожности по классу составляет: спокойствие 35,4%, норма 53,1%, повышенный 3,8%, высокий 3,8%, очень высокий 3,8%.

В классе 3,8% детей имеют очень высокий уровень самооценочной и общей тревожности, из-за чего они попадают в группу риска. Проявляется тревожность в виде страха в ситуациях угрозы провала, оценивания своей работы, сильного беспокойства при мыслях о своей внешности, о том, чего ты сможешь добиться в будущем, когда слышишь смех за своей спиной.

Школьная тревожность проявляется в виде страха, когда необходимо писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету или когда после контрольной, теста — учитель называет отметки.

Межличностная тревожность проявляется, когда ребенок чувствует беспокойство оказавшись среди незнакомых ребят, когда его критикуют, в чем-то упрекают, смотрят как на маленького.

Также можно заметить, что во всех видах тревожности у мальчиков более низкий (спокойствие и норма) уровень тревожности, тогда как у девочек имеется также и более высокий (повышенный, высокий и очень высокий) уровень. Однако у мальчиков наблюдается более высокий уровень спокойствия школьной и самооценочной тревожности, что может свидетельствовать о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им.

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха оказаться среди незнакомых ребят, разговаривать с директором школы, при критике, угрозе неуспеха, провала, выступать перед зрителями, не соглашаться с родителями.

У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства разговаривать с директором школы, писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, после контрольной, теста — учитель называет отметки, когда оценивается своя работа, на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.

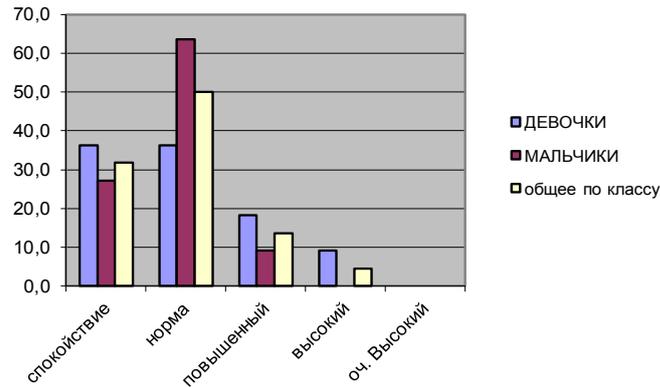


Рисунок 5 – Уровень школьной тревожности обучающихся 5 «И» класса

В 5 «И» классе 11 девочек и 11 мальчиков (приложение 2). Уровень школьной тревожности у девочек составляет: спокойствие и норма по 36,4%, повышенный 18,2%, высокий 9,1%. У мальчиков уровень школьной тревожности составляет: спокойствие 27,3%, норма 63,6%, повышенный 9,1%. Общий уровень школьной тревожности по классу составляет: спокойствие 31,8%, норма 50%, повышенный 13,6%, высокий 4,5%, очень высокий отсутствует.

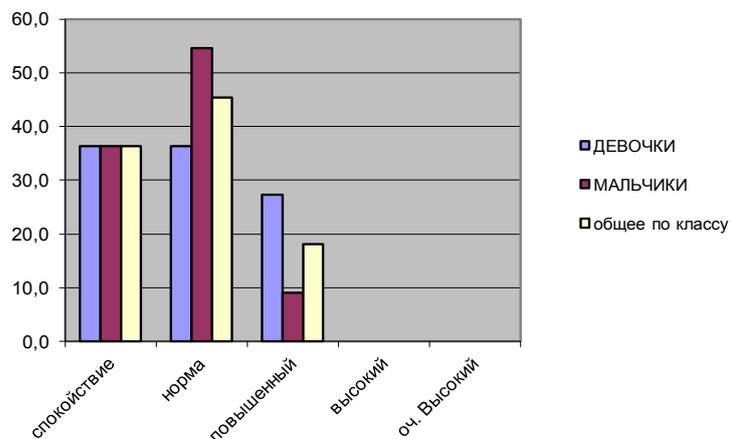


Рисунок 6 – Уровень самооценочной тревожности обучающихся 5 «И» класса

Уровень самооценочной тревожности у девочек составляет: спокойствие 36,4%, норма 36,4%, повышенный 27,3%. У мальчиков уровень самооценочной тревожности составляет: спокойствия 36,4%, норма 54,5% и повышенный 9,1%. Общий уровень самооценочной тревожности по классу составляет: спокойствие 36,4%, норма 45,5%, повышенный 18,2%, высокий и очень высокий отсутствует.

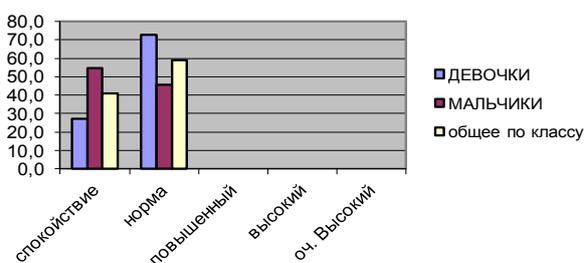


Рисунок 7 – Уровень межличностной тревожности обучающихся 5 «И» класса

Уровень межличностной тревожности у девочек составляет: спокойствие 27,3%, норма 72,7%. У мальчиков уровень межличностной тревожности составляет: спокойствия 54,5% и норма 45,5%. Общий уровень межличностной тревожности по классу составляет: спокойствие 40,9%, норма 59,1%, повышенный, высокий и очень высокий отсутствует.

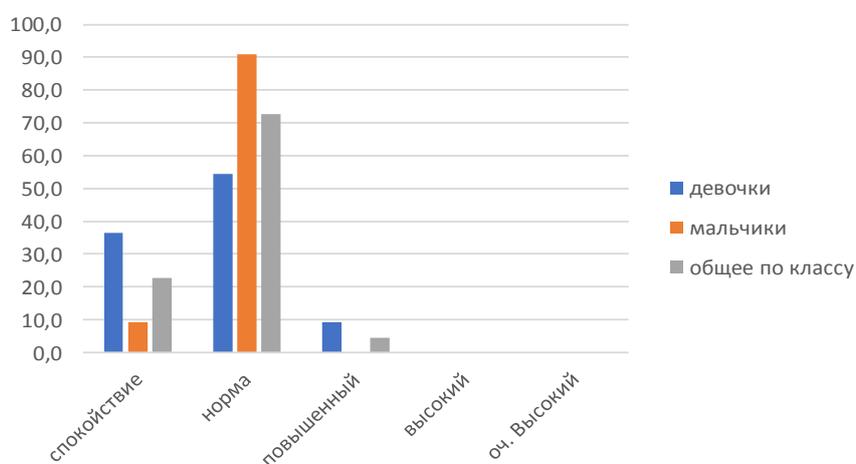


Рисунок 8 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 «И» класса

Уровень общей тревожности у девочек составляет: спокойствие 36,4%, норма 54,5%, повышенный 9,1%. У мальчиков уровень общей тревожности составляет: спокойствия 9,1% и норма 90,9%. Общий уровень общей тревожности по классу составляет: спокойствие 22,7%, норма 72,7%, повышенный 4,5%, высокий и очень высокий отсутствует.

В данном классе наиболее высокая тревожность - школьная и наблюдается только у девочек, 18,2% детей в классе имеют повышенный уровень самооценочной тревожности, преимущественно девочки. Однако у класса наблюдается большой уровень спокойствия школьной и самооценочной тревожности, и у мальчиков в межличностной тревожности

что может свидетельствовать о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им.

Проявляется тревожность в классе в виде беспокойства когда после контрольной, теста — учитель называет отметки, на уроке учитель неожиданно задает ученику вопрос, ученик пишет контрольную работу, выполняет тест по какому-нибудь предмету, слышит смех за своей спиной, выступает перед зрителями, ребенку грозит неуспех, провал.

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха выступать перед зрителями, писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах, отвечать у доски, когда учитель смотрит по журналу, кого спросить, оценивается работа ребенка.

У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства разговаривать с директором школы, выступать перед зрителями, слышать смех за своей спиной, писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, после контрольной, теста — учитель называет отметки, когда на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос, что-то не получается, грозит неуспех, провал.

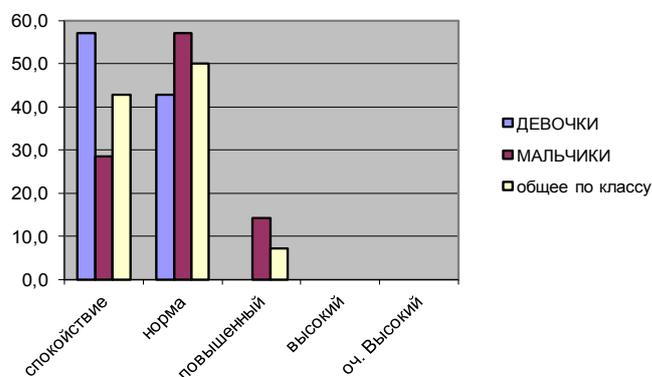


Рисунок 9 – Уровень школьной тревожности обучающихся 5 «Ю» класса

В 5 «Ю» классе 7 девочек и 14 мальчиков (приложение 3). Уровень школьной тревожности у девочек составляет: спокойствие 57,1% и норма 42,9%. У мальчиков уровень школьной тревожности составляет: спокойствие 28,6%, норма 57,1%, повышенный 14,3%. Общий уровень школьной тревожности по классу составляет: спокойствие 42,9%, норма 50%, повышенный 7,1%, высокий, очень высокий отсутствует.

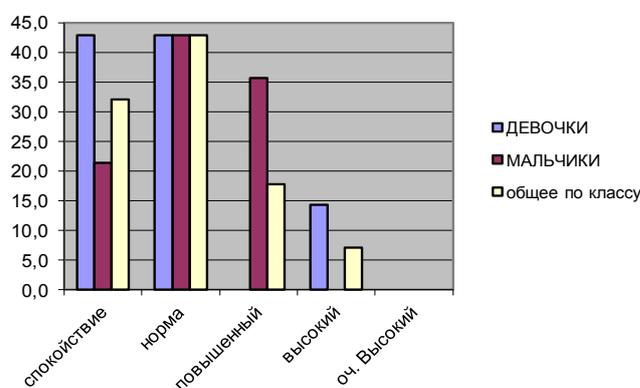


Рисунок 10 – Уровень самооценочной тревожности обучающихся 5 «Ю» класса

Уровень самооценочной тревожности у девочек составляет: спокойствие 42,9%, норма 42,9%, высокий 14,3%. У мальчиков уровень самооценочной тревожности составляет: спокойствия 21,4%, норма 42,9% и повышенный 35,7%. Общий уровень самооценочной тревожности по классу составляет: спокойствие 32,1%, норма 42,9%, повышенный 17,9%, высокий 7,1%, очень высокий отсутствует.

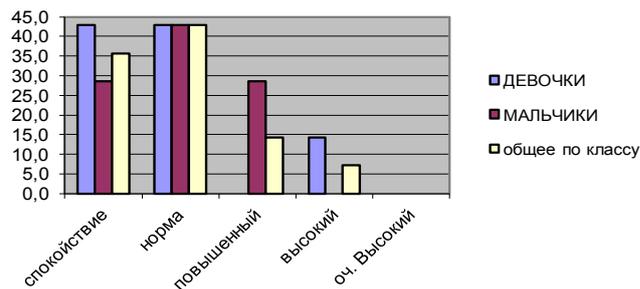


Рисунок 11 – Уровень межличностной тревожности обучающихся 5 «Ю» класса

Уровень межличностной тревожности у девочек составляет: спокойствие 42,9%, норма 42,9%, высокий 14,3%. У мальчиков уровень межличностной тревожности составляет: спокойствия 28,6%, норма 42,9%, повышенный 28,6%. Общий уровень межличностной тревожности по классу составляет: спокойствие 35,7%, норма 42,9%, повышенный 14,3%, высокий 7,1%, очень высокий отсутствует.

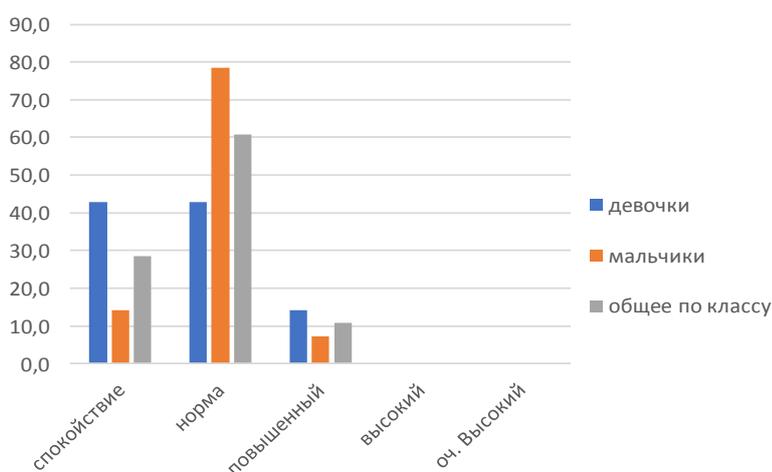


Рисунок 12 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 «Ю» класса

Уровень общей тревожности у девочек составляет: спокойствие 42,9%, норма 42,9%, повышенный 14,3%. У мальчиков уровень общей тревожности составляет: спокойствия 14,3%, норма 78,6%, повышенный 7,1%. Общий уровень общей тревожности по классу составляет: спокойствие 28,6%, норма 60,7%, повышенный 10,7%, высокий и очень высокий отсутствует.

В данном классе наиболее высокая тревожность – самооценочная и межличностная и наблюдается высокий уровень только у девочек, и повышенный уровень только у мальчиков. Однако у девочек наблюдается большой уровень спокойствия всех видов тревожности, что может свидетельствовать о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им.

Проявляется тревожность в классе в виде беспокойства когда после контрольной, теста — учитель называет отметки, на уроке учитель неожиданно задает ученику вопрос, ребенок слышит смех за своей спиной, выступает перед зрителями, оценивается его работа, люди замолкают, когда он подошел.

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха выступать перед зрителями, оценивается работа ребенка, когда ребенок думает о том, чего ты сможешь добиться в будущем, не может справиться с домашним заданием, слышит смех за своей спиной.

У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства оказаться среди незнакомых ребят, когда после контрольной — учитель называет отметки, когда что-то не получается, грозит неуспех, провал, в ситуации, где все замолкают, когда ребенок подходит.

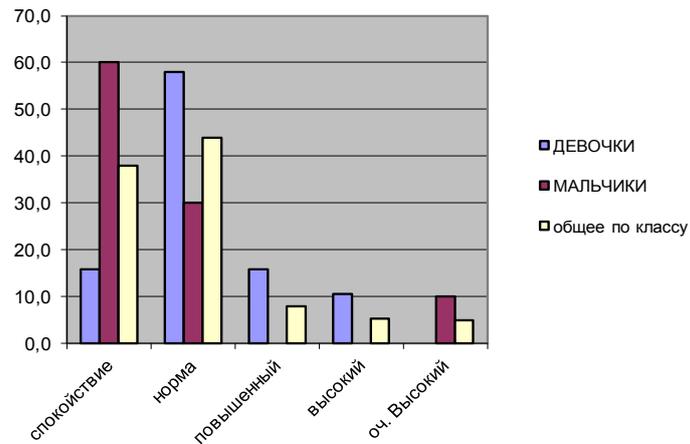


Рисунок 13 – Уровень школьной тревожности обучающихся 5 «С» класса

В 5 «С» классе 19 девочек и 10 мальчиков (приложение 4). Уровень школьной тревожности у девочек составляет: спокойствие 15,8% и норма 57,9%, повышенный 15,8%, высокий 10,5%. У мальчиков уровень школьной тревожности составляет: спокойствие 60%, норма 30%, очень высокий 10%. Общий уровень школьной тревожности по классу составляет: спокойствие 37,9%, норма 43,9%, повышенный 7,9%, высокий 5,3%, очень высокий 5%.

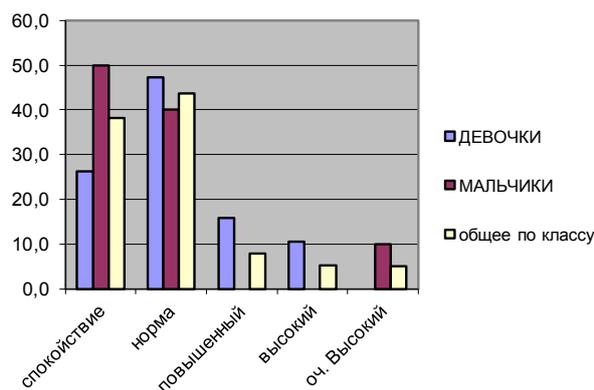


Рисунок 14 – Уровень самооценочной тревожности обучающихся 5 «С» класса

Уровень самооценочной тревожности у девочек составляет: спокойствие 26,3%, норма 47,4%, повышенный 15,8%, высокий 10,5%. У мальчиков уровень самооценочной тревожности составляет: спокойствие 50%, норма 40% и очень высокий 10%. Общий уровень самооценочной тревожности по классу составляет: спокойствие 38,2%, норма 43,7%, повышенный 7,9%, высокий 5,3%, очень высокий 5%.

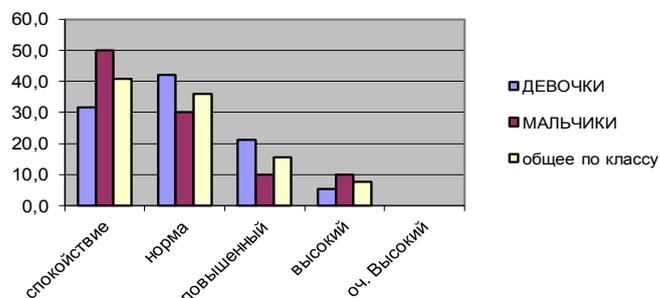


Рисунок 15 – Уровень межличностной тревожности обучающихся 5 «С» класса

Уровень межличностной тревожности у девочек составляет: спокойствие 41,6%, норма 42,1%, повышенный 21,1%, высокий 5,3%. У мальчиков уровень межличностной тревожности составляет: спокойствия 50%, норма 30%, повышенный 10%, высокий 10%. Общий уровень межличностной тревожности по классу составляет: спокойствие 40,8%, норма 36,1%, повышенный 15,5%, высокий 7,6%, очень высокий отсутствует.

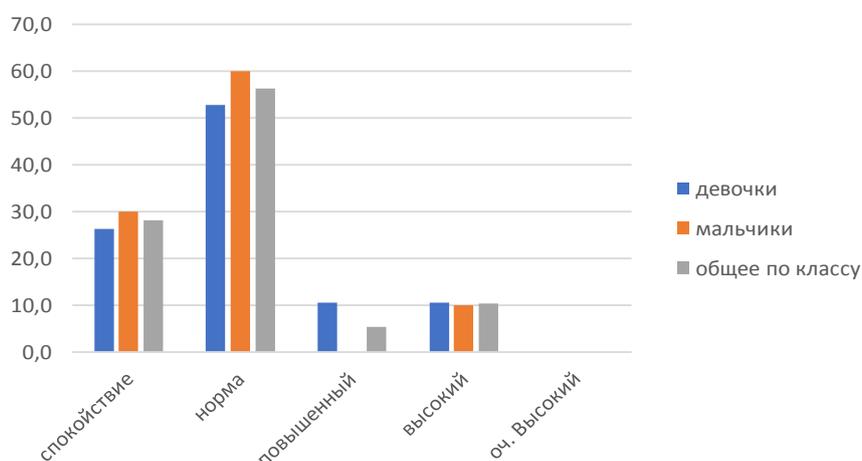


Рисунок 16 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 «С» класса

Уровень общей тревожности у девочек составляет: спокойствие 26,3%, норма 52,6%, повышенный 10,5%, высокий 10,5%. У мальчиков уровень общей тревожности составляет: спокойствия 30%, норма 60%, высокий 10%. Общий уровень общей тревожности по классу составляет: спокойствие 28,2%, норма 56,3%, повышенный 5,3%, высокий 10,3%, очень высокий отсутствует.

В данном классе наиболее высокая тревожность – самооценочная и школьная и наблюдается очень высокий уровень только у мальчиков, и повышенный уровень только у девочек. Однако у мальчиков наблюдается большой уровень спокойствия всех видов тревожности, что может

свидетельствовать о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им.

Проявляется тревожность в классе в виде беспокойства когда после контрольной, теста — учитель называет отметки, на уроке учитель неожиданно задает ученику вопрос, ребенок слышит смех за своей спиной, выступает перед зрителями, критикуют, в чем-то упрекают, грозит неуспех, провал, что-то не получается, выступать перед зрителями, не может справиться с домашним заданием

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха выступать перед зрителями, оценивается работа ребенка, когда ребенок думает о том, чего ты сможешь добиться в будущем, не может справиться с домашним заданием, грозит неуспех, провал.

У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства когда после контрольной — учитель называет отметки, когда что-то не получается, грозит неуспех, провал, в ситуации, на уроке учитель неожиданно задает вопрос.

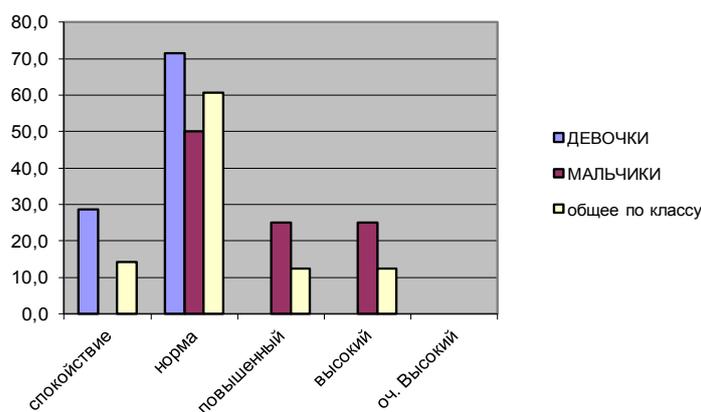


Рисунок 17 – Уровень школьной тревожности обучающихся 5 «Э» класса

В 5 «Э» классе 14 девочек и 8 мальчиков (приложение 5). Уровень школьной тревожности у девочек составляет: спокойствие 28,6% и норма 71,4%. У мальчиков уровень школьной тревожности составляет: норма 50%, повышенный 25%, высокий 25%. Общий уровень школьной тревожности по классу составляет: спокойствие 14,3%, норма 60,7%, повышенный 12,5%, высокий 12,5%, очень высокий отсутствует.

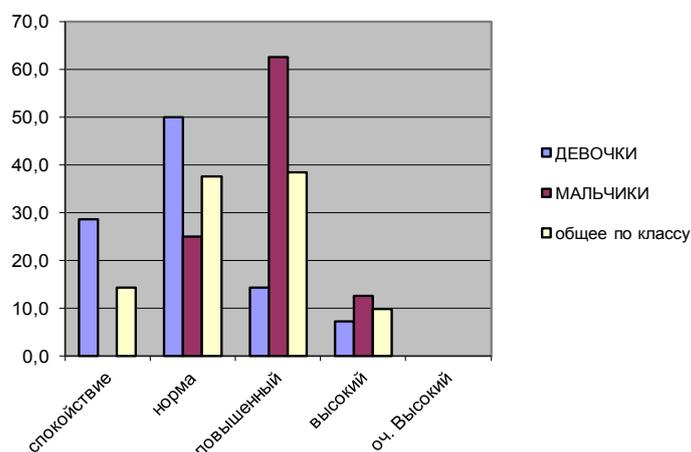


Рисунок 18 – Уровень самооценочной тревожности обучающихся 5 «Э» класса

Уровень самооценочной тревожности у девочек составляет: спокойствие 28,6%, норма 50%, повышенный 14,3%, высокий 7,1%. У мальчиков уровень самооценочной тревожности составляет: норма 25%, повышенный 62,5% и высокий 12,5%. Общий уровень самооценочной

тревожности по классу составляет: спокойствие 14,3%, норма 37,5%, повышенный 38,4%, высокий 9,8%, очень высокий отсутствует.

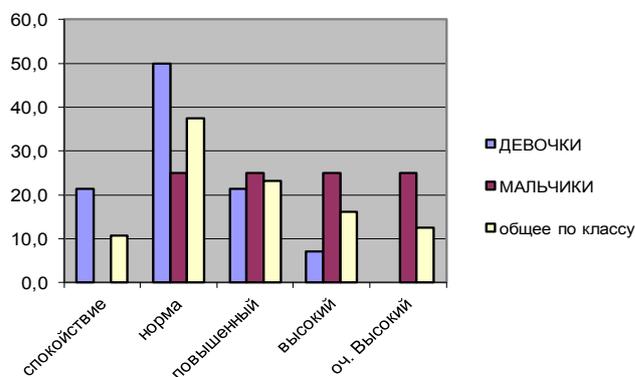


Рисунок 19 – Уровень межличностной тревожности обучающихся 5 «Э» класса

Уровень межличностной тревожности у девочек составляет: спокойствие 21,4%, норма 50%, повышенный 21,4%, высокий 7,1%. У мальчиков уровень межличностной тревожности составляет: норма 25%, повышенный 25%, высокий 25%, очень высокий 25%. Общий уровень межличностной тревожности по классу составляет: спокойствие 10,7%, норма 37,5%, повышенный 23,2%, высокий 16,1%, очень высокий 12,5%.

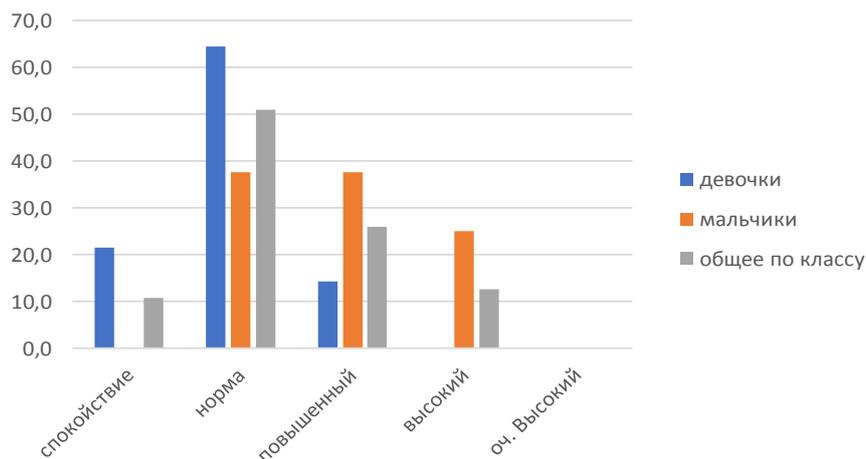


Рисунок 20 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 «Э» класса

Уровень общей тревожности у девочек составляет: спокойствие 21,4%, норма 64,3%, повышенный 14,3%. У мальчиков уровень общей тревожности составляет: норма 37,5%, повышенный 37,5%, высокий 25%. Общий уровень общей тревожности по классу составляет: спокойствие 10,7%, норма 50,9%, повышенный 25,9%, высокий 12,5%, очень высокий отсутствует.

В данном классе наиболее высокая тревожность – межличностная. У мальчиков наблюдается более высокий уровень тревожности. Однако у 21,4%, девочек наблюдается уровень спокойствия общей тревожности, что может свидетельствовать о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им.

Проявляется тревожность в классе в виде беспокойства когда после контрольной, теста — учитель называет отметки, ребенок слышит смех за своей спиной, его критикуют, в чем-то упрекают, грозит неуспех, провал, не обращают внимания, с ним не хотят играть, при разговоре с директором школы, при оценивании работы ребенка.

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха в ситуации когда необходимо выступать перед зрителями, оценивается работа

ребенка, грозит неуспех, провал, на уроке учитель неожиданно задает вопрос, при критике, когда на ребенка не обращают внимания, не хотят с ним играть.

У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства в ситуациях когда после контрольной — учитель называет отметки, оценивается работа, грозит неуспех, провал, необходимо разговаривать с директором школы, слышать смех за своей спиной, критикуют люди, не обращают внимания, замолкают, когда ребенок подходит.

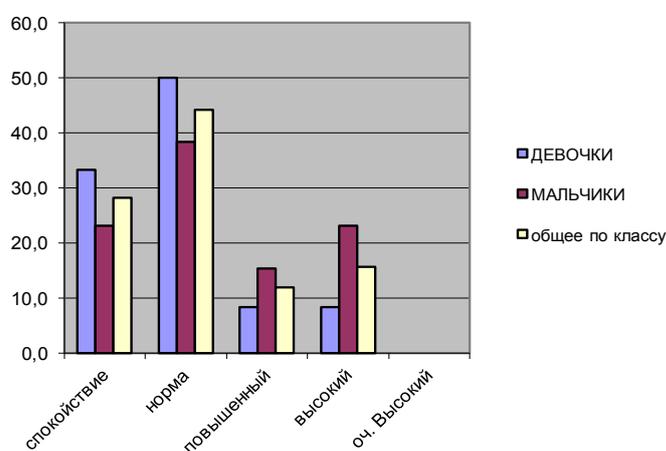


Рисунок 21 – Уровень школьной тревожности обучающихся 5 «Я» класса

В 5 «Я» классе 12 девочек и 13 мальчиков (приложение 6). Уровень школьной тревожности у девочек составляет: спокойствие 33,3%, норма 50%, повышенный 8,3%, высокий 8,3%. У мальчиков уровень школьной тревожности составляет: спокойствия 23,1%, норма 38,5%, повышенный 15,4%, высокий 23,1%. Общий уровень школьной тревожности по классу

составляет: спокойствие 28,2%, норма 44,2%, повышенный 11,9%, высокий 15,7%, очень высокий отсутствует.

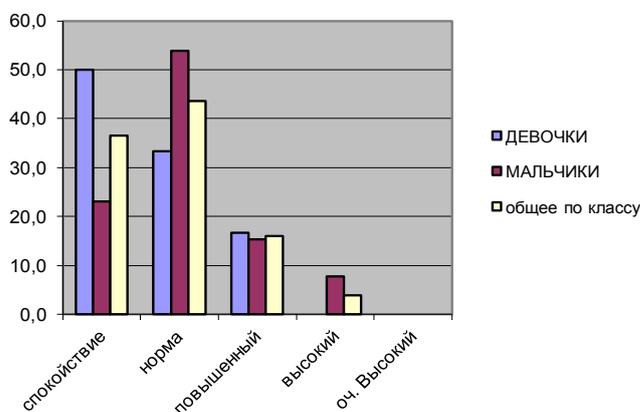


Рисунок 22 – Уровень самооценочной тревожности обучающихся 5 «Я» класса

Уровень самооценочной тревожности у девочек составляет: спокойствие 50%, норма 33,3%, повышенный 16,7%. У мальчиков уровень самооценочной тревожности составляет: спокойствия 23,1%, норма 53,8%, повышенный 15,4%, высокий 7,7%. Общий уровень самооценочной тревожности по классу составляет: спокойствие 36,5%, норма 43,6%, повышенный 16%, высокий 3,8%, очень высокий отсутствует.

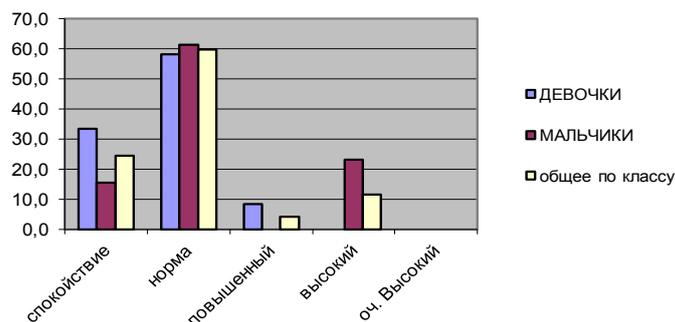


Рисунок 23 – Уровень межличностной тревожности обучающихся 5 «Я» класса

Уровень межличностной тревожности у девочек составляет: спокойствие 33,3%, норма 58,3%, повышенный 8,3%. У мальчиков уровень межличностной тревожности составляет: спокойствия 15,4%, норма 61,5%, высокий 23,1%. Общий уровень межличностной тревожности по классу составляет: спокойствие 24,4%, норма 59,9%, повышенный 4,2%, высокий 11,5%, очень высокий отсутствует.

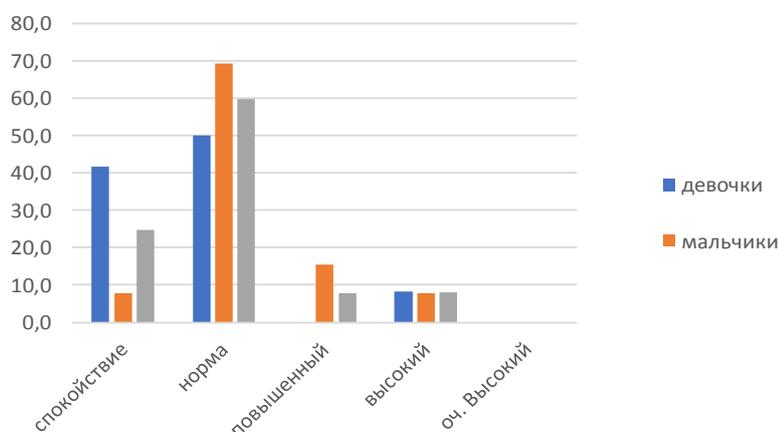


Рисунок 24 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 «Я» класса

Уровень общей тревожности у девочек составляет: спокойствие 41,7%, норма 50%, высокий 8,3%. У мальчиков уровень общей тревожности составляет: спокойствия 7,7%, норма 69,2%, повышенный 15,4%, высокий 7,7%. Общий уровень общей тревожности по классу составляет: спокойствие 24,7%, норма 59,6%, повышенный 7,7%, высокий 8%, очень высокий отсутствует.

В данном классе наиболее высокая тревожность – школьная.

У мальчиков наблюдается более высокий уровень тревожности. Однако у 41,7%, девочек наблюдается уровень спокойствия общей тревожности, что может свидетельствовать о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им.

Проявляется тревожность в классе в виде беспокойства в ситуациях, когда после контрольной, теста — учитель называет отметки, на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос, учитель смотрит по журналу, кого спросит грозит неуспех, провал, критикуют, что-то не получается, необходимо разговаривать с директором школы, писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, при несогласии с родителями.

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха в ситуации когда необходимо выступить перед зрителями, писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, когда после контрольной, теста — учитель называет отметки, грозит неуспех, провал, при критике, на уроке учитель неожиданно задает вопрос.

У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства в ситуациях когда после контрольной — учитель называет отметки, грозит неуспех, провал, на уроке учитель неожиданно задает вопрос, необходимо разговаривать с директором школы, слышать смех за своей спиной, при не понимании объяснений учителя, несогласии с родителями.

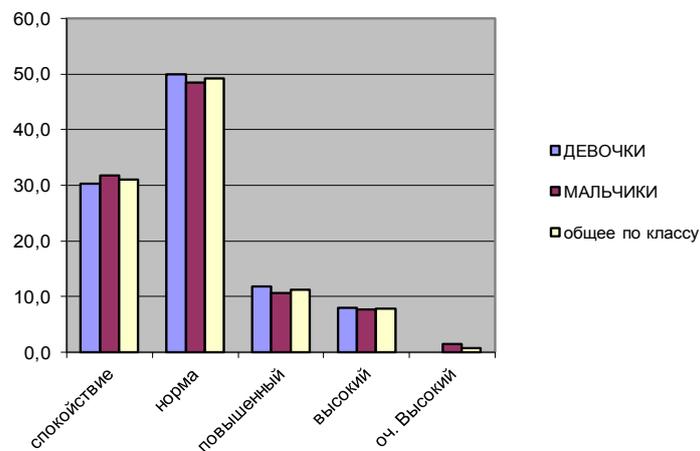


Рисунок 25 – Уровень школьной тревожности обучающихся 5 классов

В 5 классах 76 девочек и 66 мальчиков. Всего 142 обучающихся. Уровень школьной тревожности у девочек составляет: спокойствие 30,3%, норма 50%, повышенный 11,8%, высокий 7,9%. У мальчиков уровень школьной тревожности составляет: спокойствия 31,8%, норма 48,5%, повышенный 10,6%, высокий 7,6%, очень высокий 1,5%. Общий уровень школьной тревожности по классу составляет: спокойствие 31,1%, норма 49,3%, повышенный 11,2%, высокий 7,8%, очень высокий 0,8%. Таким образом, значимой разницы в уровне школьной тревожности между девочками и мальчиками нет.

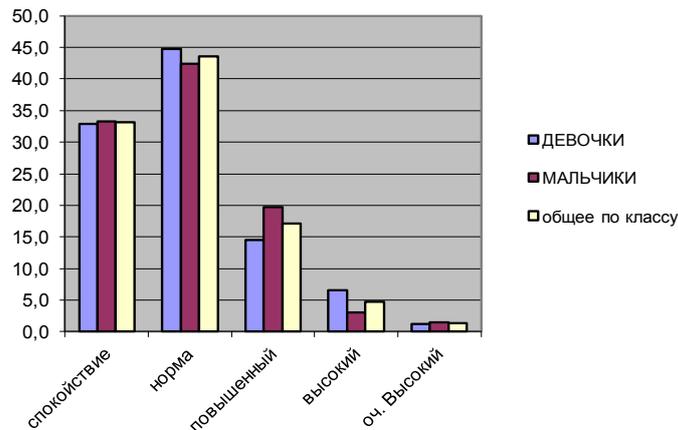


Рисунок 26 – Уровень самооценочной тревожности обучающихся 5 классов

Уровень самооценочной тревожности у девочек составляет: спокойствие 32,9%, норма 44,7%, повышенный 14,5%, высокий 6,6%, очень высокий 1,3%. У мальчиков уровень самооценочной тревожности составляет: спокойствия 33,3% , норма 42,4%, повышенный 19,7%, высокий 3%, очень высокий 1,5%. Общий уровень самооценочной тревожности по классу составляет: спокойствие 33,1%, норма 43,6%, повышенный 17,1%, высокий 4,8%, очень высокий 1,4%. Таким образом, значимой разницы в уровне самооценочной тревожности между девочками и мальчиками нет.

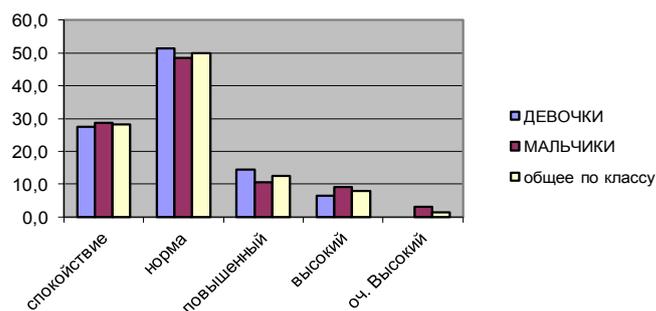


Рисунок 27 – Уровень межличностной тревожности обучающихся 5 классов

Уровень межличностной тревожности у девочек составляет: спокойствие 27,6%, норма 51,3%, повышенный 14,5%, высокий 6,6%. У мальчиков уровень межличностной тревожности составляет: спокойствия 28,8%, норма 48,5%, повышенный 10,6%, высокий 9,1%, очень высокий 3%. Общий уровень межличностной тревожности по классу составляет: спокойствие 28,2%, норма 49,9%, повышенный 12,5%, высокий 7,8%, очень высокий 1,5%. Таким образом, значимой разницы в уровне межличностной тревожности между девочками и мальчиками нет.

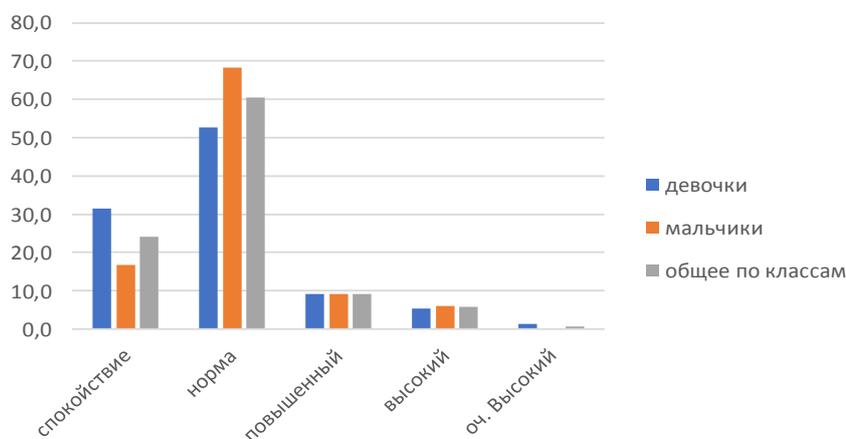


Рисунок 28 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 классов

Уровень общей тревожности у девочек составляет: спокойствие 31,6%, норма 52,6%, повышенный 9,2%, высокий 5,3%, очень высокий 1,3%. У мальчиков уровень общей тревожности составляет: спокойствия 16,7%, норма 68,2%, повышенный 9,1%, высокий 6,1%. Общий уровень общей тревожности по классу составляет: спокойствие 24,1%, норма 60,4%, повышенный 9,2%, высокий 5,7%, очень высокий 0,7%. Таким образом, значимой разницы в уровне общей тревожности между девочками и мальчиками нет.

Проявляется самооценочная тревожность в виде страха в ситуациях угрозы провала, оценивания своей работы, когда слышишь смех за своей спиной, что-то не получается.

Школьная тревожность проявляется в виде страха в ситуациях, когда необходимо писать контрольную работу, после контрольной, теста — учитель называет отметки, разговаривать с директором школы, на уроке учитель неожиданно задает вопрос.

Межличностная тревожность проявляется в ситуациях, когда ребенок выступает перед зрителями, в чем-то его упрекают.

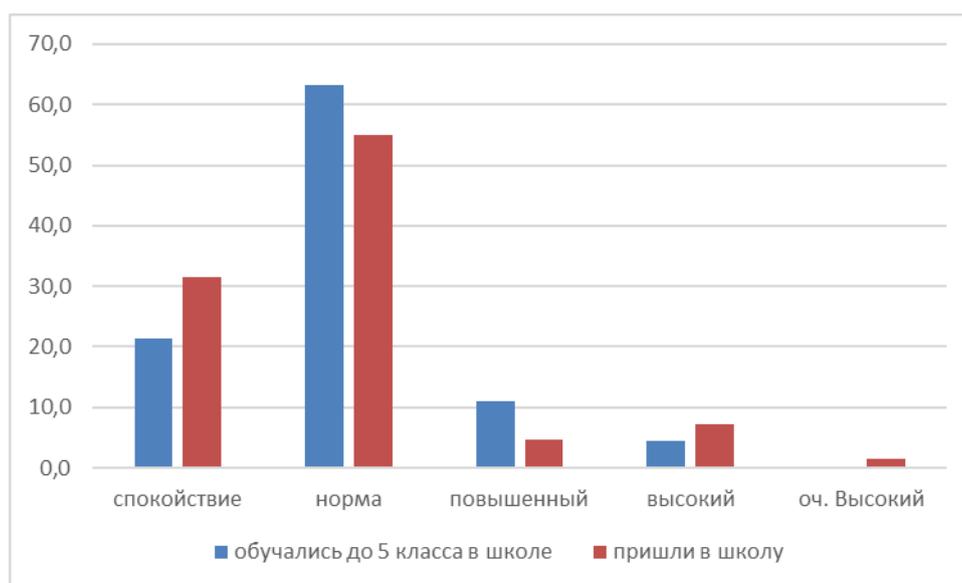


Рисунок 29 – Уровень общей тревожности обучающихся 5 классов

Уровень общей тревожности у классов, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации составляет: спокойствие 21,4%, норма 63,1%, повышенный 11,1%, высокий 4,4%. У классов, в которых собраны дети, перешедшие из других образовательных организаций общий уровень составляет: спокойствие 31,6%, норма 55%, повышенный 4,7%, высокий 7,2%, очень высокий 1,6%. Таким образом, значимой разницы в уровне общей тревожности между классами, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации из данной школы и классами, в которых собраны дети, перешедшие из других образовательных организаций нет.

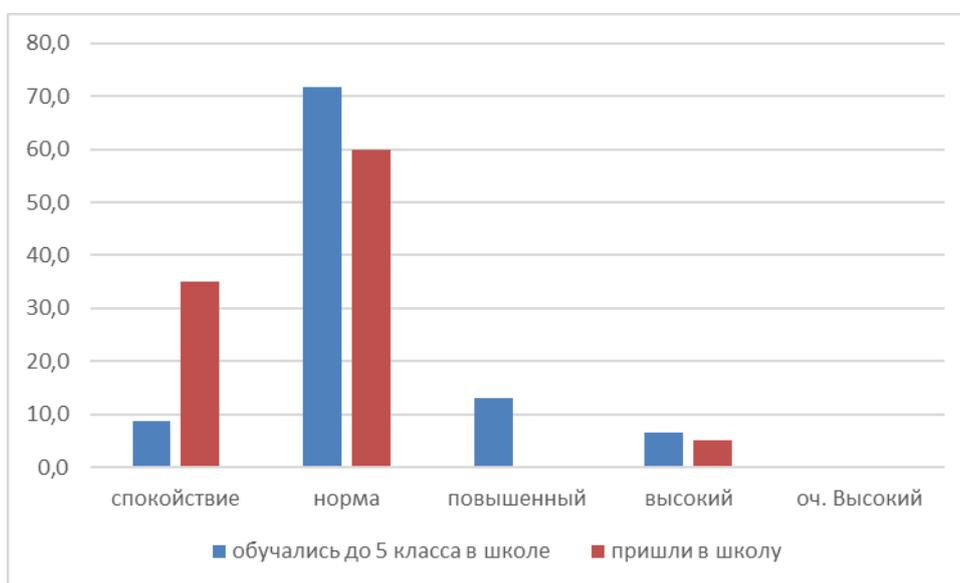


Рисунок 30 – Уровень общей тревожности у мальчиков обучающихся в 5 классе

Уровень общей тревожности у мальчиков из классов, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации составляет: спокойствие 8,7%, норма 71,7%, повышенный 13%, высокий 6,5%. У мальчиков из классов, в которых собраны дети, перешедшие из других образовательных организации, уровень общей тревожности составляет: спокойствия 35%, норма 60%, высокий 5%. Таким образом, для мальчиков, перешедших из других школ, характерны более высокие

показатели по шкале "спокойствие", чем для мальчиков, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации из данной школы

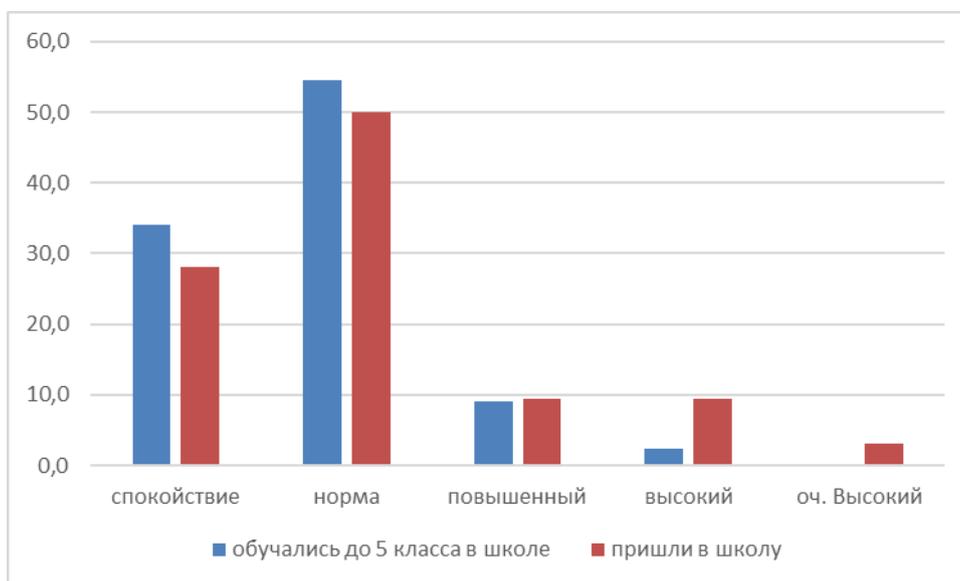


Рисунок 31 – Уровень общей тревожности у девочек, обучающихся в 5 классе

Уровень общей тревожности у девочек из классов, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации составляет: спокойствие 34,1%, норма 54,5%, повышенный 9,1%, высокий 2,3%. У девочек из классов, в которых собраны дети, перешедшие из других образовательных организаций уровень общей тревожности составляет: спокойствия 28,1%, норма 50%, повышенный и высокий 9,4%, очень высокий 3,1%. Следовательно, значимой разницы в уровне общей тревожности между девочками, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации из данной школы и девочками, которые перешли из других образовательных организаций нет.

Таким образом, у пятиклассников имеется страх перед оценкой их деятельности, знаний, им важно, что подумают другие люди о них. У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха в ситуациях, когда необходимо выступить перед зрителями, писать

контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, учитель смотрит по журналу, кого спросит, думает о том, чего сможет добиться в будущем, не соглашается с родителями. У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства в ситуациях, когда после контрольной — учитель называет отметки, грозит неуспех, слышать смех за своей спиной. Данные проявления могут быть связаны с тем, что важным фактором психического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками, выделяемое в качестве ведущей деятельности этого периода. Отношения в группе сверстников, ее ценности играют большую роль в развитии подростка.

В 5 «Е» и 5 «С» классах у мальчиков наибольший уровень спокойствия общей тревожности, чем в остальных классах, что может свидетельствовать о «скрытой» тревожности, либо незаметной для самого испытуемого (вытесненной), либо сознательно отрицаемой им. Скрытая тревожность — в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т. д.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!»), связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);
- уход от ситуации.

Также среди педагогов пятых классов был проведен опрос, с помощью которого мы получили возможность выявить представления педагогов о проблеме тревожности в 5 классах по следующим параметрам: проявление тревожности в поведении, наличие или отсутствие разницы в степени проявляемой тревожности между классами.

Приводим результаты интервью педагогов 5-х классов:

Таблица 6 – Результаты интервью, педагогов 5-х классов.

Вопросы	П1	П2	П3	П4	П5
Существуют ли проблема тревожности в 5-х классах, в которых вы преподаёте?	У некоторых да	Существует	Существует. Переживаю т из-за не сданных контрольных.	У всех детей присутствует какая-то тревожность	Да
Как проявляется тревожность в 5-х классах?	негативная реакция на отрицательные оценки, беспокоится за то что его родители будут ругать, неусидчивость в классе потому что ему некомфортно, непонятно, неприятно когда именно большое количество людей, сложно отвечать учителю	Дети впадают в ступор, волнуются, появляется нервозность, начинают перед уроками у них заболеть животы и пытаются отпроситься у родителей домой, не поднимают голову, замкнутость. У мальчиков возникает смех как защитная реакция.	Переживаю т из-за не сданных контрольных.	Дети заикаются, замкнутые	Плакать могут начать, дрожат, истерить, мальчики более спокойны, девочки более тревожны. Трясутся руки. Не могут рассказать стихи, дома лучше рассказывают.
Есть ли разница между классами в которых обучаются ребята которые только прибыли в школу от тех классов	в каждом классе есть ребенок с повышенной тревожностью	Нет, в каждом классе есть ребенок с повышенной тревожностью	5С дисциплинированы, он более тревожный , потому что надо успевать везде	Классы разные, 5Е и 5С более спокойные, тихие, 5С приходят в основном мальчики (девочки на спортивных занятиях,	Особенно более тревожный 5С, связана с успеваемостью, так как ориентированы на успех, сложно поставить отметку низкую так как

в которых дети учатся в начальной школы ? В чем?				но всё сдают).	они трясутся.
В чем риски возникновения ситуации тревожности и для образовательного процесса?	будет хуже именно усваиваться материал, ребенку будет сложно воспринимать его в гнетущих для себя условиях.	Дети со временем замыкаются, прогуливают уроки.	Материал не будет усваиваться	В коллективе не будет комфортно, внимание будут привлекать	Мешает процессу, учатся ради оценки, проблемы с поведением, взаимоотношениями, тяжело находиться в классе

Все педагоги ответили, что проблема школьной тревожности в пятых классах существует. Как проявление тревожности у детей учителя отмечают разное: негативную реакцию на отрицательную оценку, страх перед родителями, замкнутость, нервозность, плач, не поднимают головы, нервозность, дрожь рук, ребенку легче отвечать на вопросы не педагогу. Также один педагог отмечает, что дети часто отпрашиваются домой перед уроком и у мальчиков возникновение смеха как защитной реакции. Два педагога отмечают, что в 5 «С» классе дети более тревожны и выделяют причину ориентированность на успех, так как они занимаются спортом. Один учитель отмечает, что в 5 «С» и «Е» классах дети более спокойные. Риски тревожности у детей большинство респондентов видят в плохом усвоении материала. Также есть риски в плохом поведении, проблемы в взаимоотношениях между детьми, ученики будут учиться ради оценок, пропускать уроки.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что не менее 75 % пятиклассников испытывают в той или иной степени тревожность, связанную с процессом адаптации к новым условиям, таким как: иная система преподавания материала, другое место обучения и проч.

Обучающиеся испытывают страх перед оценкой их деятельности, знаний, при этом им важно, что другие люди могут думать о них. Кроме того, при взаимодействии с педагогами и администрацией образовательного учреждения многие подростки испытывают страх, беспокойство, проявляется оно в виде отказа отвечать на вопрос, тихого голоса, дрожания рук, что подтверждает одно из положений гипотезы.

Значимой разницы в уровне общей тревожности между классами, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации из данной школы, и классами, в которых собраны дети, перешедшие из других образовательных организаций нет. Однако, для мальчиков, перешедших из других школ, характерны более высокие показатели по шкале "спокойствие", что может свидетельствовать о комфортности в условиях нового образовательного учреждения, либо о наличии скрытой тревожности. Можно сказать, что положение гипотезы о том, что обучающиеся, пришедшие из других образовательных организаций, имеют более высокий уровень школьной тревожности подтвердилась частично.

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха в ситуациях, когда необходимо выступать перед зрителями, писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, учитель смотрит по журналу, кого спросит, думает о том, чего сможет добиться в будущем, не соглашается с родителями. У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства в ситуациях, когда после контрольной — учитель называет отметки, грозит неуспех, слышать смех за своей спиной. Таким образом, положение нашей гипотезы о существовании гендерных отличий в проявлениях школьной тревожности у мальчиков и девочек подтвердилось.

Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают необходимость психолого-педагогической работы, направленной на

снижение школьной тревожности у пятиклассников с учетом актуальной ситуации в каждом конкретном школьном коллективе.

2.3. Программа психолого-педагогической работы по коррекции школьной тревожности обучающихся 5 классов.

С опорой на результаты констатирующего эксперимента нами была разработана программа по коррекции школьной тревожности обучающихся в 5 классе: были определены наиболее эффективные формы работы, а также объём занятий, была разработана структура планируемых мероприятий.

Творчество ребенка носит проективный характер. В процессе рисования, игры, сочинения историй дети непроизвольно получают возможность выразить свои чувства и эмоции, обозначить состояние своего внутреннего «Я», уменьшить тревожность, агрессивность, обрести уверенность в своих силах, получить положительные эмоциональные переживания, обучится конструктивным навыкам общения и эффективным моделям поведения. Ю. Е. Шабашева предлагает для коррекции дезадаптивного поведения подростков использовать в качестве средств арт-терапию

Цель:

Создать условия для снижения школьной тревожности до уровня «нормы», соответствующего возрастной норме.

Задачи программы:

- создание доверительной атмосферы в группе и психологической безопасности участников;
- развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение.
- повышение самооценки учащихся.

- преодоление тревоги, психологических защит и сопротивления, препятствующих самораскрытию;

Формы реализации программы: групповая форма.

Основных методы и приемы: беседы, дискуссии, игры, психогимнастика, средства сказкотерапии, изотерапии.

Методы и формы:

- психогимнастика;
- арт-терапия;
- игры.

Общая структура занятия включает следующие разделы:

1. Введение и «разогрев», предполагают знакомство и подготовку учеников к работе. Представляет собой разные виды физической активности и способы «настройки» на работу.

2. Основная часть. Этап коррекционно-развивающей работы по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия..

3. Рефлексия. Этап обсуждения и завершения работы. Обратная связь.

Целевая аудитория: обучающиеся 5 класса (10-11 лет)

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся 1 – 2 раза в неделю.

Продолжительность каждого занятия 40 – 60 минут.

Показатели результативности программы: После коррекционной работы планируется проведение повторного диагностического обследования младших подростков, опрос учителей. К ожидаемым результатам можно

отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышение самооценки учащихся, отсутствие или слабо выраженное физиологическое проявление школьной тревожности, отношения ребенка с учителем/сверстниками/семьей преимущественно благоприятные.

Таблица 7. – Система коррекционных занятий по снижению уровня школьной тревожности у младших подростков

Номер занятия	Цель занятия	Название упражнения	Цель упражнения
Занятие № 1	Знакомство участников группы.	Упражнение 1. «Запомни и повтори».	Знакомство детей в группе, развитие уверенности, значимости в коллективе.
		Упражнение 2. «Корпоративный стандарт».	Знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы.
		Упражнение 3. «Рисунок имени».	Содействие повышению уверенности
		Упражнение 4. «Соглашения».	установление правил работы в группе.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие №2.	Сплоченность группы, закрепление правил	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		2. Упражнение «Перечисли правила»	позволяет закрепить правила и принять ответственность за их соблюдение.
		Упражнение 3. Игра «Геометрические фигуры»	Развитие сплоченности группы,

			формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии.
		Упражнение 4. Игра «Путаница»	развитие сплоченности группы через физический контакт.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие № 3	Осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		Упражнение 2. «Изобрази предмет»	создание рабочего настроения, обращение к школьным заботам.
		Упражнение 3. «Фигура монстра».	снятие страха перед школой.
		Упражнение 4 «Слепой танец».	развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие №4.	Разрядка школьной тревожности	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу

		Упражнение 2. Игра «Клопы»	включение участников в работу, эмоциональный разогрев, облегчение выражения чувств.
		Упражнение 3. «Страшилка».	Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.
		Упражнение 4. Чтение страшилок	разрядка школьной тревожности.
		Упражнение 5. «Насос и мяч»	снятия остаточного напряжения.
		Упражнение 6. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие №5.	Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		Упражнение 2. Игра «Угадай, кто я»	для создания рабочей атмосферы, раскрепощения.
		Упражнение 3. Разыгрывание страшилок	проработка школьной тревожности путем ее проигрывания.
		Упражнение 4. «Поймай комара»	снятия остаточного напряжения.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами

			своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие №6.	Закрепление позитивного отношения к школе	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		Упражнение 2. Игра «Замороженные»	для создания рабочей атмосферы, позитивного настроения, для развития навыков эмоционального самоконтроля.
		Упражнение 3. Игра «Преодоление»	для формирования позитивной установки на школу.
		Упражнение 4. «Страхни»	обучить избавляться от всего негативного, неприятного.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие №7.	Повышение самооценки участников группы	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		Упражнение 2. Игра «Встаньте те, кто...»	формирование рабочего настроя, установки на рефлексию.
		Упражнение 3. «Кораблик успехов»	для повышения самооценки через самоанализ достоинств.
		Упражнение 4. «Буря»	обучения приемам саморегуляции, повышения самооценки.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность

			открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие №8	Развитие уверенности в себе	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		Упражнение 2. «Портреты того, что внутри/снаружи»	Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.
		Упражнение 3. «Роль»	привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.
		Упражнение 4. «Ситуация»	Отработка навыков уверенного поведения.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.
Занятие №9.	Развитие коммуникативных навыков участников	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		Упражнение 2. Игра «Гомеостат»	для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.
		Упражнение 3. «Поэтапный рисунок»	для развития навыков эффективного общения.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №10.	подведение итогов	Упражнение 1 «Приветствие»	Включение в работу
		Упражнение 2. Разминка	для создания рабочего настроения
		Упражнение 3. «Чего я достиг»	позволяет осознать личные достижения.
		Упражнения 4. «Очистительное дыхание».	снятие мышечного напряжения.
		Упражнение 5. «Рефлексия».	анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие № 1

Цель. Знакомство и установление контактов между участниками группы.

Материалы и оборудование: альбомные листы, карандаши, краски, ватман, мягкая игрушка.

Время проведения: 40-45 минут

Упражнение 1. «Запомни и повтори».

Цель: знакомство детей в группе, развитие уверенности, значимости в коллективе.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Инструкция: Все дети по очереди называют свое имя и имена всех кто называл свое имя до этого. При этом дети следят за правильностью повторения всех имен.

Упражнение 2. «Корпоративный стандарт».

Цель: знакомство участников друг с другом, создание доверительной атмосферы.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Инструкция: Участникам предлагается закончить два предложения:

«Многие знают, что я...

Но мало кто знает, что я...».

Упражнение 3. «Рисунок имени».

Цель: содействие повышению самоуважения детей.

Оборудование и материалы: альбомные листы, карандаши, краски.

Инструкция: каждый ребенок представляет, что он стал известным человеком. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют на листах рядом с красиво написанным именем.

Упражнение 4. «Соглашения».

Цель: установление правил работы в группе.

Оборудование и материалы: ватман, карандаши, краски.

Инструкция: Участникам предлагается написать правила группы. Группой составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №2.

Цель: Сплоченность группы, закрепление правил

Ход занятия

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

2. Упражнение «Перечисли правила»

Цель: позволяет закрепить правила и принять ответственность за их соблюдение.

Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе и т. д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

Упражнение 3. Игра «Геометрические фигуры»

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии.

Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если

все участники оказались в кругу. На это отводится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркивающее важность групповой работы: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание.

При проявлении раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других, в контексте работы группы эти действия регулируются на основе правил, а в дальнейшем служат материалом для анализа причин.

Упражнение 4. Игра «Путаница»

Цель: развитие сплоченности группы через физический контакт.

Все участники располагаются в кругу. По команде они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участника, затем — правую. Важно, чтобы каждый участник держал за руки двух разных ребят. Когда «путаница запуталась», нужно распутаться — не разнимая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказаться лицом в круг, некоторые — из круга). Важнейшее правило — ни в коем случае не расцеплять рук.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие № 3

Цель: осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.

Материалы и оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки, пластилин, повязка на глаза, музыкальное сопровождение.

Время проведения: 40-45 минут.

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. «Изобрази предмет»

Цель: создание рабочего настроения, обращение к школьным заботам.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 5-6 минут.

Инструкция: детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет изображает участник.

Упражнение 3. «Фигура монстра».

Цель: снятие страха перед школой.

Оборудование и материалы: пластилин.

Время проведения: 10-12 минут.

Инструкция: детям предлагается вспомнить, что больше всего тревожит в школе каждого участника. Какие ситуации, задания, люди их беспокоят. Далее, предлагается вылепить эту тревогу. Причем, не саму ситуацию, а те чувства, которые беспокоят в этой ситуации. На что похожи эти чувства, с чем или с кем ассоциируются. (Дети лепят тревогу).

После каждый рассказывает про свои беспокойства и соединяет их вместе с другими, чтобы получился монстр. Каждая группа представляет своего монстра, рассказывает, как он появился и из чего состоит, сочиняет

страшилку, но в кульминации должно случиться что-то приятное, смешное, а может даже он станет чем-то полезен.

Упражнение 4 «Слепой танец».

Цель: развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения.

Оборудование и материалы: повязка на глаза, музыкальное сопровождение.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: дети разбиваются на пары. Один из пары получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". После этого пары берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Затем пары меняются ролями.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №4.

Цель: Разрядка школьной тревожности

Необходимые материалы: колонки, компьютер, спокойная инструментальная музыка, бумага, ручки, памятки.

Ход занятия:

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. Игра «Клопы»

Цель: включение участников в работу, эмоциональный разогрев, облегчение выражения чувств.

Инструкция: Участники по кругу передают две ручки — «клопов». Ручку можно отдать следующему по кругу участнику или отдать обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Того, у кого в руках оказалось две ручки одновременно, «закусили клопы» (этот участник выбывает из игры). Игра продолжается до трех победителей. Важно четко контролировать соблюдение правил игры.

Упражнение 3. «Страшилка».

Цель: Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

Инструкция: Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе партнера).

Ведущий на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам (которые отражены в розданной памятке, см. приложение 4) в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку). При нежелании / невозможности

придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

Упражнение 4. Чтение страшилок

Цель: разрядка школьной тревожности.

Инструкция: Авторы зачитывают свои страшилки (лучше в полумраке) страшными голосами. Остальные участники в этот момент изображают испуг: ежатся, подвывают, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Ведущий моделирует поведение. Участникам, испытывающим трудности в моделировании необходимого поведения, может помочь пример ведущего.

Упражнение 5. «Насос и мяч»

Цель: снятия остаточного напряжения.

Инструкция: В парах один из участников — насос, другой — мяч. Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», который партнер сопровождает звуком «сс», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «сс». Затем участники меняются ролями.

Упражнения 6. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №5.

Цель: Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки

Необходимые материалы: тексты страшилок, сочиненных детьми в прошлый раз.

Ход занятия

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. Игра «Угадай, кто я»

Цель: для создания рабочей атмосферы, раскрепощения.

Инструкция: Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

Упражнение 3. Разыгрывание страшилок

Цель: проработка школьной тревожности путем ее проигрывания.

Инструкция: Разыгрываются страшилки, придуманные на прошлом занятии. Авторы разыгрываемой страшилки — режиссеры, остальные участники — актеры. Задача режиссеров — поставить страшилку так, чтобы она оканчивалась чем-нибудь веселым. Работы по очереди представляются не задействованным в них участникам группы. Если отдельных детей не приглашают стать актерами, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

Упражнение 4. «Поймай комара»

Цель: снятия остаточного напряжения.

Инструкция: По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №6.

Цель: Закрепление позитивного отношения к школе

Необходимые материалы: колонки, компьютер, спокойная инструментальная музыка, бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Ход занятия

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. Игра «Замороженные»

Цель: для создания рабочей атмосферы, позитивного настроения, для развития навыков эмоционального самоконтроля.

Участники с помощью приема «Выбор кота Базилио» делятся на две группы, встают в два круга — внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоят «замороженные». Их задача — не реагировать на попытки их рассмешить, предпринимаемые остальными участниками. «Замороженные» должны продержаться одну минуту, затем группы меняются ролями.

Условие: до замороженных нельзя дотрагиваться. Проявления агрессии в адрес «замороженных» должно пресекаться согласно правилам.

Упражнение 3. Игра «Школа для людей»

Цель: для формирования позитивной установки на школу.

Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Учитель, выбранный по жребии, всех хвалит (важно, чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

Упражнение 4. «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №7.

Цель: Повышение самооценки участников группы

Необходимые материалы: ватман, маркер, колонки, компьютер, спокойная инструментальная музыка.

Ход занятия

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. Игра «Встаньте те, кто...»

Цель: формирование рабочего настроения, установки на рефлекссию.

Инструкция: Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

Упражнение 3. «Кораблик успехов»

Цель: для повышения самооценки через самоанализ достоинств.

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

4. Упражнение «Буря»

Цель: обучения приемам саморегуляции, повышения самооценки.

Ведущий в центре круга начинает игру. Останавливаясь перед каждым участником, он сначала потирает ладони – “ветер шелестит листвой”, затем

щелкает пальцами – “начинается дождь, топает ногами с постепенным усилением – “ливень-тип бури”.

Каждый участник, перед которым останавливается ведущий, повторяет его движение.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №8

Цель: развитие уверенности в себе

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. «Уверенный человек»

Цель упражнения: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование:

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Рефлексия занятия:

- Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
- Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение 3. «Роль»

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.
2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Памятка

признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своём желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Карточки с ситуациями:

- В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
- Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
- Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру

- Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

Упражнение 4. «Ситуация»

Цель: Отработка навыков уверенного поведения.

Ведущий предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №9.

Цель: Развитие коммуникативных навыков участников

Необходимые материалы: ватман, рулон обоев, цветные карандаши, фломастеры, скотч.

Ход занятия

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. Игра «Гомеостат»

Цель: для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

Упражнение 3. «Герб группы»

Цель: для развития навыков эффективного общения.

Участникам предлагается на большом листе бумаги (обои) нарисовать общий рисунок — герб группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. При обсуждении проговариваются и записываются на ватмане правила бесконфликтного взаимодействия. Общий рисунок и ватман с правилами остаются в помещении группы. В случае конфликтов необходимо обсуждение правил совместного рисования.

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие №10.

Цель: подведение итогов

Необходимые материалы: рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки.

Ход занятия

Упражнение 1 «Приветствие»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Привет, сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение 2. Разминка

Цель: для создания рабочего настроения.

По выбору участников.

Упражнение 3. «Чего я достиг»

Цель: позволяет осознать личные достижения.

Инструкция: Участники рисуют рисунок «Мои достижения», при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений», в которых расписываются ведущий и все желающие.

Упражнения 4. «Очистительное дыхание».

Цель: снятие мышечного напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Инструкция: Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

Эмпирическая часть исследования особенностей школьной тревожности обучающихся 5 классов была организована на базе общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 157». Количество респондентов составило 147 человек. Были обследованы 6 учебных классов, в двух из которых собраны дети, прибывшие из других образовательных учреждений, четыре класса - перешедшие в основную школу из начальной этой образовательной организации.

На первом этапе экспериментальной работы нами были определены параметры школьной тревожности, подвергшиеся обследованию: физиологические проявления; эмоциональные проявления; взаимоотношения с окружающими. Далее нами были определены основные критерии проявления школьной тревожности: ночные кошмары, учащенное сердцебиение при проверке знаний, дрожь в руках при работе над учебными заданиями, дрожь в руках при выполнении заданий на доске перед всем классом, страх перед учителем, родителем, волнение при проверке знаний, страх сделать ошибку, страх отвечать на уроке, ожидание завышенных результатов, неуверенность в своих силах, в качественном усвоении материала, страх вступать в спор, страх выглядеть нелепо, недовольство, конфликты с родителями, конфликты со сверстниками, конфликты с учителями, нежелание сверстников общаться ребенком, нежелание самого ребенка общаться со сверстниками, завышенные ожидания учителя, насмешки со стороны одноклассников, трудность получения отметок, которые ожидают родители, потеря расположения окружающих при неудачах с учебой, одноклассники не обращают внимания на ребенка.

Для проведения исследования нами были выбраны следующие методики: тест «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан», интервью среди педагогов.

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сделать следующие выводы: не менее 75 % пятиклассников испытывают в той или иной степени тревожность, связанную с процессом адаптации к новым условиям. У пятиклассников имеется страх перед оценкой их деятельности, знаний, им важно, что подумают другие люди о них. Помимо этого, для испытуемых характерно негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей, при взаимодействии с педагогами и администрацией образовательного учреждения.

У мальчиков тревожность проявляется чаще всего наличием страха в ситуациях, когда необходимо выступать перед зрителями, писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету, учитель смотрит по журналу, кого спросит, думает о том, чего сможет добиться в будущем, не соглашается с родителями. У девочек тревожность проявляется чаще всего наличием беспокойства в ситуациях, когда после контрольной — учитель называет отметки, грозит неуспех, слышать смех за своей спиной. Таким образом, положение нашей гипотезы о существовании гендерных отличий в проявлениях школьной тревожности у мальчиков и девочек подтвердилось.

Значимой разницы в уровне общей тревожности между классами, которые перешли в основную школу из начальной этой же образовательной организации, и классами, в которых собраны дети, перешедшие из других образовательных организаций, нет. Однако, для мальчиков, перешедших из других школ, характерны высокие показатели по шкале "спокойствие".

Педагоги замечают переживания школьной тревожности у детей и видят в этом риски в отношении усвоения материала дисциплины, дальнейшей адаптации в коллективе, успеваемости. Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают необходимость психолого-педагогической работы, направленной на снижение школьной тревожности у

пятиклассников с учетом актуальной ситуации в каждом конкретном школьном коллективе.

Для снижения школьной тревожности до уровня, соответствующего возрастной норме, нами была разработана коррекционная программа, состоящая из 10 занятий. Основные задачи психолого-педагогической работы связаны с созданием доверительной атмосферы в классе, развитием у подростков умений и навыков психофизической саморегуляции и навыков владения собой в критических ситуациях; формированием коммуникативных компетенций; повышением самооценки учащихся; преодолением тревоги, психологических защит и сопротивления.

Заключение

В ходе нашего исследования нами была проанализирована психолого-педагогическая и методическая литература. Проблема школьной тревожности рассмотрена в трудах следующих исследователей: Р.С.Немова, Л.С. Славиной, К. Хорни, А.В.Петровского, А.М.Прихожан, М.С.Неймарка, С. Салливена, Ч. Спилбергера, Л.И.Божович, К. Изарда, Б.М.Теплова, С.В. Ковалева, В.Д. Небылицына, П.В. Румянцеву, А.В. Микляеву и т.д.

На основе теоретического анализа школьной тревожности у детей 10-11 лет мы уточнили понятия «тревожность» и «школьная тревожность», которое у каждого автора разное. В понимании А.М. Прихожан тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, когда имеет место сопряженное с ним предчувствие неблагополучия, угрозы. Школьная тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с повышенным беспокойством в школьных ситуациях, с волнением о том, что родители, сверстники или учителя плохого мнения о нём, с ожиданием негативного отношения к себе.

Формами проявления школьной тревожности можно считать: ухудшение соматического здоровья; нежелание ходить в школу; излишнюю старательность при выполнении заданий; отказ от выполнения заданий, которые обучающийся считает невыполнимыми; проявление вербальной и невербальной агрессии; сложность концентрации внимания во время учебы; наличие ночных страхов; потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях; «сверхценность» школьной оценки; стремление избежать контактов со сверстниками и учителями; уклонение от ответа на уроке либо слишком тихий ответ. Высокий уровень школьной тревожности является показателем школьной дезадаптации.

В рамках исследования нами была разработана программу диагностики проявления школьной тревожности у обучающихся 5 классов. Исследование было организовано на базе МАОУ "Средняя школа № 157" г. Красноярск. В исследовании приняли участие 142 пятиклассника и 5 педагогов. При этом

использовали две методики: тест «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан», интервью среди педагогов.

Не менее 75 % пятиклассников испытывают в той или иной степени тревожность, связанную с процессом адаптации к новым условиям, таким как: иная система преподавания материала, другое место обучения и проч. Школьная тревожность обучающихся 5 класса проявляется в ситуациях проверки знаний и оценки учебной деятельности, взаимодействия с педагогами и администрацией образовательного учреждения, им важно, что другие люди могут думать о них.

Мальчики перешедшие из других школ, продемонстрировали более высокие показатели по шкале "спокойствие", что может свидетельствовать о комфортности в условиях нового образовательного учреждения, либо о наличии скрытой тревожности. У мальчиков школьная тревожность проявляется чаще всего при выступлении, проверке знаний, конфликтах с родителями. У девочек тревожность проявляется чаще всего при угрозе неудачи, риске выглядеть в глазах других людей хуже. Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают необходимость психолого-педагогической работы, направленной на снижение школьной тревожности у пятиклассников с учетом актуальной ситуации в каждом конкретном школьном коллективе. Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась частично.

Нами была разработана программа психолого-педагогической работы по коррекции школьной тревожности обучающихся 5 классов. Основные задачи психолого-педагогической работы связаны с созданием доверительной атмосферы в классе, развитием у подростков умений и навыков психофизической саморегуляции и навыков владения собой в критических ситуациях; формированием коммуникативных компетенций; повышением самооценки учащихся; преодолением тревоги, психологических защит и сопротивления. Методы и формы, рекомендуемые к использованию

в программе: игра, беседа, психогимнастика, изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия.

Приложения

Приложение 1

Таблица уровней тревожности 5 «Е» класса

	класс 5 "Е"	Уровень тревожности (Прихожан)				Межличн	Ур	Общая	Ур
		Школьная	Ур	Самооцен	Ур				
Девочки	Д1	18	Н	12	Н	17	Н	47	Н
	Д2	25	пов	25	пов	19	пов	69	пов
	Д3	26	пов	12	Н	9	Н	47	Н
	Д4	36	выс	39	оч в	31	выс	106	оч в
	Д5	17	Н	12	Н	22	пов	51	Н
	Д6	1	сп	0	сп	0	сп	1	сп
	Д7	24	пов	11	Н	11	Н	46	Н
	Д8	6	сп	13	Н	6	сп	25	сп
	Д9	16	Н	17	Н	9	Н	42	Н
	Д10	3	сп	6	сп	7	Н	16	сп
	Д11	34	выс	32	выс	26	выс	92	выс
	Д12	6	сп	5	сп	9	Н	20	сп
	Д13	18	Н	18	Н	20	пов	56	Н
Мальчики	М1	6	сп	2	сп	8	Н	16	сп
	М2	15	Н	7	сп	6	сп	28	Н
	М3	3	сп	4	сп	9	Н	16	сп
	М4	17	Н	12	Н	19	Н	48	Н
	М5	4	сп	3	сп	8	Н	15	сп
	М6	1	сп	1	сп	2	сп	4	сп
	М7	6	сп	8	Н	7	Н	21	Н
	М8	14	Н	12	Н	17	Н	43	Н
	М9	18	Н	4	сп	12	Н	34	Н
	М10	12	Н	4	сп	8	Н	24	Н

Таблица уровней тревожности 5 «И» класса

		Школьная Ур	Самооцен Ур	Межличн Ур	Общая Ур
Девочки	Д1	0 сп	1 сп	4 сп	5 сп
	Д2	0 сп	0 сп	0 сп	0 сп
	Д3	6 сп	11 Н	11 Н	28 Н
	Д4	9 сп	5 сп	3 сп	17 сп
	Д5	17 Н	22 пов	15 Н	54 Н
	Д6	23 пов	23 пов	9 Н	55 Н
	Д7	19 Н	13 Н	10 Н	42 Н
	Д8	17 Н	23 пов	16 Н	56 Н
	Д9	23 пов	21 Н	17 Н	61 Н
	Д10	30 выс	18 Н	17 Н	65 пов
	Д11	10 Н	8 сп	8 Н	26 сп
Мальчики	М1	12 Н	8 Н	4 сп	24 Н
	М2	18 Н	7 сп	2 сп	27 Н
	М3	19 Н	14 Н	4 сп	37 Н
	М4	9 Н	9 Н	7 Н	25 Н
	М5	7 сп	10 Н	8 Н	25 Н
	М6	15 Н	7 сп	5 сп	27 Н
	М8	7 сп	3 сп	2 сп	12 сп
	М9	15 Н	7 сп	6 сп	28 Н
	М10	14 Н	20 пов	16 Н	50 Н
	М11	22 пов	11 Н	12 Н	45 Н
	М12	7 сп	8 Н	7 Н	22 Н

Таблица уровней тревожности 5 «Ю» класса

		Школьная Ур	Самооцен Ур	Межличн Ур	Общая Ур
Девочки	Д1	6 сп	4 сп	3 сп	13 сп
	Д2	20 Н	33 выс	26 выс	79 пов
	Д3	7 сп	16 Н	16 Н	39 Н
	Д4	19 Н	13 Н	10 Н	42 Н
	Д5	4 сп	5 сп	1 сп	10 сп
	Д6	8 сп	8 сп	1 сп	17 сп
	Д7	12 Н	14 Н	17 Н	43 Н
Мальчики	М1	14 Н	5 сп	6 сп	25 Н
	М2	16 Н	22 пов	20 пов	58 Н
	М3	17 Н	20 пов	21 пов	58 Н
	М4	9 Н	14 Н	5 сп	28 Н
	М5	8 сп	16 Н	21 пов	45 Н
	М6	13 Н	18 Н	11 Н	42 Н
	М7	7 сп	6 сп	1 сп	14 сп
	М8	7 сп	9 Н	10 Н	26 Н
	М9	20 Н	21 пов	19 Н	60 Н
	М10	5 сп	3 сп	4 сп	12 сп
	М11	23 пов	25 пов	22 пов	70 пов
	М12	12 Н	22 пов	16 Н	50 Н
	М13	21 пов	13 Н	10 Н	44 Н
	М14	11 Н	12 Н	11 Н	34 Н

Приложение 4

Таблица уровней тревожности 5 «С» класса

		Школьная Ур	Самооцен Ур	Межличн Ур	Общая Ур
Девочки	Д1	23 пов	23 пов	11 Н	57 Н
	Д2	10 Н	4 сп	5 сп	19 сп
	Д3	22 Н	22 пов	23 пов	67 пов
	Д4	6 сп	2 сп	1 сп	9 сп
	Д5	4 сп	9 сп	4 сп	17 сп
	Д6	18 Н	7 сп	11 Н	36 Н
	Д7	12 Н	11 Н	9 Н	32 Н
	Д8	13 Н	11 Н	23 пов	47 Н
	Д9	10 Н	8 сп	12 Н	30 Н
	Д10	30 выс	23 пов	24 пов	77 пов
	Д11	17 Н	18 Н	18 Н	53 Н
	Д12	22 Н	13 Н	12 Н	47 Н
	Д13	16 Н	10 Н	11 Н	37 Н
	Д14	24 пов	34 выс	25 пов	83 выс
	Д15	24 пов	35 выс	27 выс	86 выс
	Д16	30 выс	21 Н	11 Н	62 Н
	Д17	5 сп	10 Н	5 сп	20 сп
	Д18	10 Н	12 Н	6 сп	28 Н
	Д19	10 Н	10 Н	5 сп	25 сп
Мальчики	М1	9 Н	16 Н	12 Н	37 Н
	М2	35 оч в	34 оч в	25 выс	94 выс
	М3	1 сп	2 сп	4 сп	7 сп
	М4	12 Н	5 сп	3 сп	20 Н
	М5	5 сп	1 сп	1 сп	7 сп
	М6	6 сп	8 Н	11 Н	25 Н
	М7	7 сп	6 сп	1 сп	14 сп
	М8	6 сп	16 Н	12 Н	34 Н
	М9	18 Н	15 Н	23 пов	56 Н
	М10	8 сп	6 сп	6 сп	20 Н

Таблица уровней тревожности 5 «Э» класса

		Школьная Ур	Самооцен Ур	Межличн Ур	Общая Ур
Девочки	Д1	9 сп	10 Н	9 Н	28 Н
	Д2	9 сп	12 Н	9 Н	30 Н
	Д3	22 Н	23 пов	21 пов	66 пов
	Д4	12 Н	16 Н	11 Н	39 Н
	Д5	12 Н	14 Н	11 Н	37 Н
	Д6	6 сп	6 сп	6 сп	18 сп
	Д7	16 Н	7 сп	3 сп	26 сп
	Д8	9 сп	4 сп	4 сп	17 сп
	Д9	11 Н	11 Н	7 Н	29 Н
	Д10	14 Н	8 сп	9 Н	31 Н
	Д11	21 Н	25 пов	28 выс	74 пов
	Д12	12 Н	15 Н	12 Н	39 Н
	Д13	22 Н	18 Н	22 пов	62 Н
	Д14	10 Н	30 выс	22 пов	62 Н
Мальчики	М1	22 пов	23 пов	12 Н	57 Н
	М2	26 выс	23 пов	23 пов	72 пов
	М3	17 Н	24 пов	25 выс	66 пов
	М4	19 Н	24 пов	28 выс	71 пов
	М5	24 пов	28 выс	33 оч в	85 выс
	М6	16 Н	20 пов	17 Н	53 Н
	М7	32 выс	18 Н	35 оч в	85 выс
	М8	14 Н	14 Н	20 пов	48 Н

Приложение 6

Таблица уровней тревожности 5 «Я» класса

		Школьная Ур	Самооцен Ур	Межличн Ур	Общая Ур
Девочки	Д1	18 Н	13 Н	11 Н	42 Н
	Д2	10 Н	7 сп	1 сп	18 сп
	Д3	18 Н	16 Н	15 Н	49 Н
	Д4	32 выс	27 пов	23 пов	82 выс
	Д5	3 сп	4 сп	2 сп	9 сп
	Д6	5 сп	8 сп	9 Н	22 сп
	Д7	7 сп	4 сп	2 сп	13 сп
	Д8	14 Н	9 сп	14 Н	37 Н
	Д9	23 пов	15 Н	17 Н	55 Н
	Д10	6 сп	6 сп	4 сп	16 сп
	Д11	20 Н	22 пов	18 Н	60 Н
	Д12	22 Н	15 Н	18 Н	55 Н
Мальчики	М1	18 Н	2 сп	4 сп	24 Н
	М2	27 выс	14 Н	12 Н	53 Н
	М3	11 Н	10 Н	12 Н	33 Н
	М4	17 Н	20 пов	11 Н	48 Н
	М5	25 пов	10 Н	10 Н	45 Н
	М6	25 пов	11 Н	26 выс	62 пов
	М8	11 Н	10 Н	12 Н	33 Н
	М9	8 сп	6 сп	9 Н	23 Н
	М10	26 выс	29 выс	30 выс	85 выс
	М11	8 сп	16 Н	12 Н	36 Н
	М12	26 выс	23 пов	26 выс	75 пов
	М13	11 Н	10 Н	10 Н	31 Н
	М14	5 сп	6 сп	3 сп	14 сп