

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

ВИНОГРАДОВА ДИАНА СЕРГЕЕВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Снижение уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Психология и
социальная педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой, руководитель
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель
Хацкевич Т.А.

Дата защиты

Обучающийся
Виноградова Д.С.

Оценка _____

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты снижения уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса.....	5
1.1 Сущность и содержание понятия "школьная тревожность"	5
1.2 Особенности проявления школьной тревожности у обучающихся 5 класса	10
1.3 Психолого-педагогические условия снижения уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса.....	14
Выводы по 1 главе.....	17
Глава 2. Экспериментальная работа по снижению уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса.....	18
2.1 Диагностика уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса.....	18
2.2. Организация психолого-педагогической работы по снижению уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса.....	27
2.3 Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы...	34
Выводы по 2 главе.....	42
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	46
Приложения.....	50

Введение

Проблема школьной тревожности у обучающихся 5 классов всегда будет актуальной. Дети переходят из младшей в среднюю школу, для них это очень большие перемены, которые, конечно же, могут сопровождаться некими страхами и переживаниями. Детский организм постоянно находится в состоянии роста и всяческих изменений, которые определенно сказываются на физическом и психологическом состоянии ребёнка. Изменения, которые происходят в самых разнообразных сферах жизни ребёнка, и, конечно же, в его школьной жизни, к которым относится и смена условий обучения, общения и взаимодействия, происходящие в процессе перехода из начальной школы в основную, так же имеют большое влияние на его психологическое состояние. Новые программы обучения влекут за собой нагрузки на детей, требования к ним растут, в то время как детская психика не всегда способна справиться с напряжением, сопутствующем, как самому процессу обучения, так и всей современной действительности. Вследствие чего появляются условия для возникновения разных нарушений эмоциональных состояний у детей, среди которых распространённым явлением является повышенная тревожность. Неблагоприятное влияние повышенной тревожности на состояние здоровья, поведение и деятельность ребенка отмечают многочисленные исследования Ю. М. Антоняна, В. М. Астапова, В. К. Вилюнаса, Ж. М. Глозмана, Ч. Д. Спилбергера и др.

В практике работы образовательных учреждений существуют некоторые дефициты: отсутствие работы, полностью направленной на помощь в адаптации учащихся при переходе из начальной школы в среднюю. Так же с классами практически не проводятся программы по сплочению коллектива, что тоже является проблемой, которая мешает учащимся чувствовать себя комфортно в образовательном учреждении в целом и в своем классном коллективе в частности.

Цель: теоретически обосновать, выявить и реализовать психолого-педагогические условия снижения школьной тревожности у обучающихся 5 класса

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Провести диагностику уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса, проанализировать и интерпретировать данные.
3. Разработать коррекционную программу по снижению уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса.
4. Проанализировать и интерпретировать результаты экспериментальной работы.

Объект исследования: процесс психолого-педагогической работы

Предмет исследования: психолого-педагогические условия, способствующие снижению уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса

Гипотеза: снижению уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса будут способствовать следующие психолого-педагогические условия:

- выявление уровня школьной тревожности у обучающихся;
- включение обучающихся в групповые занятия с элементами тренинга, направленные на знакомство с правилами и обязанностями в средней школе; обучение способам снятия эмоционального напряжения; сплочение классного коллектива и улучшение в нем психологического климата.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования
2. Метод сбора эмпирических данных: проведение методики на изучение уровня школьной тревожности Филлипса, наблюдение
3. Констатирующий эксперимент
4. Формирующий эксперимент

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1 Сущность и содержание понятия "школьная тревожность"

Школьная тревожность идет, еще начиная с дошкольного возраста и главной причиной ее, следовательно, являются требования родителей к своему ребёнку. Дошкольнику начинает казаться, что он не соответствует их требованиям. Так же еще одной причиной может быть неуспеваемость ребенка в учебной деятельности и в школе, но проведенные исследования в этой области не выявляют явной взаимосвязи между тревожностью и успеваемостью. У обучающихся с нормальным уровнем личностной тревожности удовлетворенность успеваемостью зависит преимущественно от полученной отметки. Тревожные дети чаще не удовлетворены своей успеваемостью, вне зависимости от оценок еще один фактор тревожности [10].

В школьной жизни мы наблюдаем двоечника, панически боящегося выйти к доске, и хулигана, который грубит учителям и бьет одноклассников, боязливого и неуверенного в себе троечника. А также беспокойного, раздражительного, нервничающего по любому поводу ребенка и его соседа по парте, которому ничего не интересно, на которого не действуют ни окрики, ни двойки. В общей картине класса и школы их ничто не объединяет, да и кажется, что эти дети и не подлежат какой-либо общности. Они лишь, в отдельных случаях, могут вызвать сожаление или негодование. Но если задуматься и понаблюдать за ними, то видно, что всех их что-то тревожит, беспокоит. В основе всех этих проявлений поведения ребят лежат общие механизмы, основной из которых – тревога [13].

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений [16].

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается педагог и школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия [23].

Школьная тревожность младших подростков – это весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема. Проблема школьной тревожности, и в особенности ее психолого-педагогической коррекции, на современном этапе является весьма актуальной. Понятие «школьная тревожность» включает в себя различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия [31].

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее трудных детей, которые оцениваются родителями и учителями как неуправляемые, невнимательные, невоспитанные, наглые. Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать [7].

На основе изучения концепций различных авторов (А. Прихожан, Ч. Спилбергер, Б. Филлипс и др.) под школьной тревожностью понимается специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии подростка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии. По мнению Филлипса тревожность имеет восемь факторов, такие как: общая тревожность в школе, переживание социального стресса,

фрустрация потребности в достижении успеха, в страхе самовыражения, в страхе при проверке знаний, в страхе не соответствовать ожиданиям окружающих, в сопротивляемости стрессу, страхе в отношениях с учителями[32].

Выделяется устойчивая тревожность — частная, связанная (школьная, экзаменационная, межличностная и др.) и общая, разлитая, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. Различается также адекватная тревожность, являющаяся отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы, и неадекватная тревожность, или собственно тревожность — в благополучных для индивида областях действительности[14].

В работах Е. П. Ильина тревожность личности понимается, как повышенная склонность испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях. Для тревожной личности характерно постоянно испытываемое чувство напряженности и тяжелые предчувствия, представления о своей социальной неспособности, приниженности по отношению к другим, повышенная озабоченность критикой в свой адрес, нежелание вступать в социальные контакты без гарантий понравиться, уклонение от социальной или профессиональной деятельности, связанной с интенсивными и значительными социальными контактами, сверх чувствительность в отношении отвержения и критики [9].

Р. С. Немов писал, что тревожность — постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [18].

С. С. Степанов определил школьную тревожность как переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи[27].

Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. То, что тревога, наряду со страхом и надеждой, — особая,

предвосхищающая эмоция, обеспечивает ее особое положение среди других эмоциональных явлений [21].

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [21].

Разница между нормальной и невротической тревожностью

Другой общей формой нормальной тревожности является форма, связанная с тем фактом, что каждый человек развивается как индивид в социальной среде, среди других индивидов. Наиболее ясно это видно на примере развития ребенка. Как развитие индивида в контексте социальных отношений оно включает в себя прогрессивное расторжение зависимых связей с родителями, что, в свою очередь, влечет большие и малые конфликты и столкновения с ними. Этот источник тревоги обсуждался Кьеркегором и Фроммом.

Отто Ранк также подчеркивал, что нормальная тревожность сопровождает переживания индивида на протяжении всей его жизни. Если потенциально формирующие тревожность переживания преодолены успешно, это ведет не только к большей независимости ребенка, но и к восстановлению на новых уровнях отношений с родителями и другими людьми. Тревожность в этом случае скорее правильно описывать как нормальную, чем невротическую.

Приведенные выше примеры нормальной тревожности дают возможность увидеть ее пропорциональность объективной угрозе. Она не содержит механизм подавления или интрапсихический конфликт, но встречается конструктивным усовершенствованием и увеличивающимся использованием собственно

личностных качеств – мужества и власти, а не уходом в невротические механизмы защиты [17].

Некоторые исследователи отождествляют понятия страх и тревожность. Но в отличие от страха, который зарождается конкретными факторами, и связан в первую очередь с угрозой жизни человека как живого существа, тревожность обычно имеет неопределенный характер и возникает при угрозе (иногда воображаемой) человеку как личности. Полагается, что при возникновении опасности страху предшествует тревожность, то есть пока ситуация и обстоятельства не осознаны и не конкретизированы человек чувствует состояние тревоги, но как только человек осознает всю ситуацию то чувство тревоги перерастает в страх или совсем исчезает [6].

По определению А.В. Петровского: Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервнопсихических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности [25].

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

- с процессом обучения – учебная тревожность;
- с представлениями о себе – самооценочная тревожность;
- с общением – межличностная тревожность [22].

1.2 Особенности проявления школьной тревожности у обучающихся 5 классов

В младшем подростковом возрасте проблема школьной тревожности становится особенно острой в связи с тем, что в данном периоде формируются новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение в систему новых коллективов, что решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности [15].

Работа педагога-психолога в адаптационный период строится с учётом психологических особенностей и новообразований 10-12 летних детей: появляются притязания ребёнка на определённое положение в системе деловых и личных взаимоотношений в классе, формируется достаточно устойчивый статус ученика; учебная деятельность перестаёт оказывать решающее влияние на развитие, а ведущей деятельностью становится общение со сверстниками (по Д. Б. Эльконину – интимно-личное общение); происходит психологическое отдаление от взрослых, с частыми конфликтами; состояние младших подростков характеризуется особой эмоциональностью, снижается самооценка, усиливается произвольность, осознанность и интеллектуализация всех психических процессов; возникает чувство взрослости как результат осознания своих изменений, развития рефлексии в сфере самосознания [3].

Переход четвероклассников из начальной школы в основную является кризисным моментом в их жизни и нередко влечет за собой снижение успеваемости, ухудшение самочувствия, потерю интереса к учению в пятом классе. К началу обучения в основной школе дети приходят с различным уровнем актуального развития, особенно трудно адаптироваться к новой школьной жизни ученикам, чье интеллектуальное развитие в силу различных причин отстает от нормы. Нельзя забывать и о том, что дезадаптивные проявления у детей 10-11 лет сочетаются с явлениями предкризисного (кризисного) характера их взросления. Следовательно, процесс вхождения бывших четвероклассников в новую

ситуацию обучения в основной школе может стать и для учащихся, и для педагогов довольно болезненным [11].

Школьная тревожность выражается в повышенном беспокойстве ребенка в ситуациях, связанных с учебной деятельностью, в ситуациях, возникающих в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей и сверстников, а также в волнении по поводу оценки своих знаний и поведения [8].

Среди негативных факторов, стимулирующих рост тревожности ученика, исследователи отмечают:

- 1) завышенные требования, не адекватные возможностям ребенка
- 2) стиль педагогической деятельности
- 3) противоречивые требования
- 4) сам педагог демонстрирует высокий уровень тревожности [4].

У учащихся падение успеваемости и рост психологических трудностей связан, в частности, с тем, что методы и содержание обучения при переходе в основную, а затем среднюю (полную) школу меняются недостаточно плавно, т. е. скачкообразно. Обучение на предшествующей ступени часто не обеспечивает достаточной готовности школьников к включению в учебную деятельность нового, более сложного уровня [5].

Школьную тревожность переживают не только дети с низкой успеваемостью, но и внешне успешные дети. Ребенок, желая удовлетворить ожидания родителей, получить похвалу от учителя, тратит на выполнение домашних заданий много часов в день, много раз переписывает задания в тетрадках. Такие дети считают, что все должно быть сделано на «отлично», они переживают, если их старания не оцениваются взрослыми. Это можно считать признаком школьной тревожности. Другими признаками могут быть снижение внимания на уроке, рассеянность, нежелание выходить к доске. Усиливают проблему школьной тревожности детская медлительность, гиперактивность,

переутомляемость, информационная перегруженность, частое использование виртуальных технологий [20].

Психологи и биологи обсуждают проблемы школьных трудностей (ШТ) у тревожных, невротизированных детей. Обычно рассматривают три типа проявлений ШТ (Хрулева, 2004):

1. Когнитивный компонент — трудности в обучении по программам, отвечающим возрасту ребенка: хроническая неуспеваемость и отсутствие системных знаний и навыков.

2. Эмоционально-личностный компонент — нарушенное эмоциональное отношение к отдельным предметам, педагогам, ситуациям, школе в целом.

3. Поведенческий компонент — систематические проявления необычного поведения у ребенка в школьной среде. Эмоциональные, физиологические и социальные стимулы влияют не только на настоящее состояние ребенка, но и на его развитие.

У школьников растет социально обусловленная патология, параллельно наблюдается снижение функциональных возможностей, например, памяти. При создании или обновлении программ обучения желательно учитывать их соответствие психофизиологическим особенностям детей, а также актуальным средовым аспектам. На практике это происходит, мягко говоря, не всегда: идут постоянные изменения учебной нагрузки, активно внедряются федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения. Повышение интенсивности учебной нагрузки — на три часа в неделю во втором и третьем классах — повышает «физиологическую цену» учебной деятельности и снижает уровень здоровья (Малых, 2005). Сегодня уже ряд специалистов говорит об отрицательном влиянии инновационных форм преподавания на психическое и психосоматическое развитие школьника [28].

Итак, тревожность проявляется по-разному. Ее основные признаки:

- перфекционизм;
- странное поведение или чрезмерная замкнутость;
- психосоматические проявления;

- агрессия [28].

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников наиболее значительными, на наш взгляд, являются изменение условий обучения и требований к учащимся. Кроме того, неблагоприятный психологический фон создают зачастую неадекватные ожидания со стороны некоторых родителей по поводу уровня подготовленности их детей. Также следует отметить, что эмоционально-личностная сфера пятиклассников характеризуется повышенным или высоким уровнем тревожности. Большинство психологов понятием «тревожность» обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющему отрицательную эмоциональную окраску. Тревожность у школьников может проявляться в поведении самыми разнообразными способами. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость его организма соматическим заболеваниям. Заканчивается всё это обычно неудачами в учёбе, снижением успеваемости [29].

1.3 Условия снижения уровня школьной тревожности у обучающихся 5 классов в общеобразовательной школе

По мнению И.Н. Андреевой школьная тревожность – это сложное понятие, имеющие многие стороны школьного эмоционального и психического неблагополучия, а именно выражается в повышенном беспокойстве в учебной деятельности, в низкой самооценке, ожидании плохого отношения к себе, а так же отрицательной оценки со стороны, как взрослых, так и сверстников и т.д. [1].

Процесс профилактики школьной тревожности станет эффективным, если учитель будет ориентироваться на следующие психолого-педагогические условия:

- создание положительного психологического климата в классе;
- консультирование и просвещение родителей по вопросам профилактики школьной тревожности у выпускников начальной школы;
- разработка и реализация комплекса внеурочных занятий по профилактике школьной тревожности;
- взаимодействие с педагогом-психологом по профилактике школьной тревожности;
- взаимодействие с учителями среднего звена, которые будут работать с учащимися в 5 классе [19].

Методы профилактики и коррекции уровня школьной тревожности, которые предлагает Арсеньева А.В.

Не стоит сравнивать ребенка с другими учащимися, лучше делать акцент на сравнении с самим собой в какой-либо деятельности в тот или иной период времени. Старайтесь стимулировать оптимистический взгляд на возможности ученика. При оценивании высокотревожных учащихся, по возможности, желательно избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия. Целенаправленно создавайте «ситуацию успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата. При работе над новым материалом, освоении новых умений, навыков соблюдайте бережное

отношение к тревожным детям, отсутствие любой спешки. Целесообразны будут репетиции, проигрывание тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов), воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными. По возможности предъявляйте максимально четкие, понятные и последовательные требования ребенку. Даже если требуется наказать ученика, четко аргументируйте свою позицию. Старайтесь строить урок таким образом, чтоб мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний. Поскольку публичное обсуждение болезненных для него вопросов повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика – беседы с учеником на таковые темы уместны лишь наедине с ним (критика лишь в отсутствии других учеников и т.д.). Внимательно отслеживайте совершенствование ученика в процессе овладения знаниями, навыками с целью своевременной коррекции педагогической запущенности, поскольку стрессогенными могут стать перегрузка информацией, занятиями – учет возможностей данного, конкретного ученика. Всегда ориентируйтесь на возрастные, гендерные, индивидуально-типологические особенности ученика, учитывайте темперамент, возрастные кризисы, соматическое здоровье ребенка, создавайте на первых же занятиях эмпатический контакт с учеником и старайтесь поддерживать его и в дальнейшем. Избегайте эмоциональной депривации ученика, чрезвычайно важно демонстрировать ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Создавайте верную ценностно-смысловую ориентацию ученика. Желательно знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений - это весьма эффективные методы регуляции тревожности на физиологическом уровне

В ситуациях высокой тревожности, по Р. Мэю, адекватными способами совладания со стрессом являются следующие:

- концентрация внимания на совершаемой работе
- вера в свои силы
- вера в поддержку лидера и его [4].

Так же, для снижения уровня школьной тревожности и для повышения учебной мотивации рекомендуется осуществлять педагогическую деятельность по созданию ситуации успеха и ситуации выбора, что является обязательным условием для обеспечения комфортной атмосферы на уроке. Стараться чаще организовывать групповую работу учащихся, с использованием технологий развития критического мышления. Во время учебных занятий предоставлять возможность слабым ученикам отвечать у доски в парах и, конечно же, обеспечивать возможность каждому ребёнку обратиться за помощью к педагогу (сделать звонок другу).

Во внеурочной деятельности для снижения уровня тревожности можно с обучающимися организовать посещение камерного театра, филармонии и других культурных центров города, проведение классных праздников, спортивных мероприятий. Все значимые события фиксировать выпуском собственной фотогазеты, которая будет хорошей групповой деятельностью, которая дополнительно будет работать еще и на сплочение. Немаловажным фактором является участие родителей в проведении мероприятий класса [29].

Таким образом, для снижения уровня школьной тревожности должны соблюдаться такие условия как, создание положительного психологического климата в классе; консультирование и просвещение родителей; разработка и реализация комплекса внеурочных занятий, взаимодействие с педагогом-психологом и учителями среднего звена, которые будут работать с учащимися в 5 классе.

Выводы по 1 главе

Для изучения темы школьной тревожности у учащихся пятых классов была изучена различная литература, и было выделено основное понятие тревожности.

Школьная тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудач (С. С. Степанов).

Диагностика и составление программы коррекции уровня школьной тревожности были по следующим критериям: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями

Для снижения уровня тревожности с детьми необходимо проводить групповые и индивидуальные занятия на повышение уровня самооценки, на умение выражать свои чувства и эмоции приемлемыми способами. Также необходимо проводить занятия на сплочение коллектива, учить детей помогать друг другу и просить помощи, не боясь получить какого-либо неодобрения от другого человека, будь это сверстник или же учитель. Вдобавок ко всему, на занятиях и во время внеучебных мероприятий, детям с повышенным уровнем тревожности, необходимо создавать ситуацию успеха, которая будет их подбадривать и давать мотивацию для дальнейшей работы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА

2.1 Диагностика уровня школьной тревожности

Этапы исследования:

1. Первый этап – изучение научной литературы по теме исследования, подбор диагностического инструментария, проведение диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, в которой принимало участие 67 обучающихся. Так же была проведена диагностика на изучение педагогического стиля общения классных руководителей обучающихся пятых классов. Определение экспериментальной группы, с которой будет проводиться дальнейшая работа.

2. Второй этап – изучение психологических особенностей младших подростков и разработка коррекционной программы, в соответствии с их особенностями. Проведение коррекционной программы с экспериментальной группой

3. Третий этап – проведение вторичной диагностики на изучение школьной тревожности с экспериментальной группой, анализ полученных результатов, оценка результативности коррекционной программы

Исследование проводилось на базе СШ №91 с обучающимися средней школы. Для диагностики были выбраны пятые классы, с которыми была проведена методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. В исследовании принимало участие 67 школьников.

Методика нацелена на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые предлагаются детям в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить “Да” или “Нет”.

Оценивание проходит по следующим критериям:

- Общая тревожность в школе
- Переживание социального стресса
- Фрустрация потребности в достижении успеха

- Страх самовыражения
- Страх ситуации проверки знаний
- Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями

По результатам диагностики по критерию общая школьная тревожность уровень тревожности находится на высоком уровне в преобладании у 5 «в» класса. По всем остальным критериям у всех трех классов похожие результаты. Более позитивная картина наблюдается у 5 «а» класса. По всем критериям диагностики, в сравнении с другими диагностируемыми классами, у них в меньшем процентном соотношении выявляется высокий или повышенный уровень тревожности. У всех классов большее количество ответов, указывающих на повышенную тревожность, выявлено по таким критериям как: страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Также в 5 «б» и 5 «в» преобладает повышенный и высокий уровень тревожности по критерию: проблемы и страхи в отношении с учителями.

Из этого можно сделать вывод, что детей пугает в большей степени то, что они не справятся с заданиями, которые им предлагаются для выполнения учителем. В последующем страх невыполнения задания может перерасти в конфликт между учителем и учеником, что так же является страхом для детей. Еще один из страхов детей – несоответствие ожиданиям окружающих. Это могут быть и учителя, и родители, и другие учащиеся, мнение которых довольно-таки важное для ребёнка. На детей, при переходе в среднюю школу, возлагаются новый статус и новые обязанности, которые не могут не вызывать тревогу и страх, так как новое и неизвестное всегда в той или иной степени пугает. Страх самовыражения может заключаться в том, что дети меняют свою привычную среду, где они 4 года учились и находились в одном кабинете, с одним учителем, с одними и теми же одноклассниками, а при переходе в пятый класс все

кардинально меняется и детям сложнее показывать свой потенциал, свою личность, потому что они в совершенно новой и непривычной для себя среде, где все новое и может, в каком-то роде, опасное.

Общее количество детей: 67

Таблица 1 – «Факторы проявления школьной тревожности»

Фактор	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Общая тревожность в школе	30 (44.7%)	16 (23.8%)	21 (31.3%)
Переживание социального стресса	40 (59.7%)	27 (40.2%)	0
Фрустрация потребности в достижении успеха	56 (83.5%)	10 (14.9%)	1 (1.4%)
Страх самовыражения	31 (46.2%)	24 (35.8%)	12 (17.9%)
Страх ситуации проверки знаний	13 (19.4%)	21(31.3%)	33 (49.2%)
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	25 (37.3)	16 (23.8%)	26 (38.8%)
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	37 (55.2%)	15 (22.3%)	15 (22.3%)
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	23 (34.3%)	29 (43.2%)	15 (22.3%)

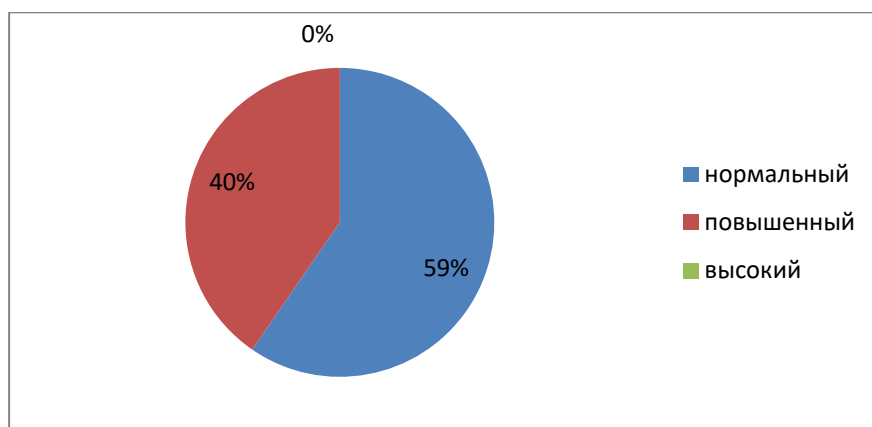


Рисунок 1 – переживание социального стресса

Повышенный уровень тревожности по критерию Переживание социального стресса обусловлен тем, что у детей, при переходе в среднюю школу меняется их социальный статус. На детей ложится больше обязанностей, ответственности, а мысли о том, что они могут с этим не справиться как раз таки могут вызывать чувство тревожности. Так же дети в средней школе могут чаще встречаться со старшеклассниками, с которыми они редко пересекались, когда учились в начальной школе, а они в свою очередь могут подшучивать, где-то даже обижать пятиклассников, что, конечно же, тоже будет вызывать страх у детей.

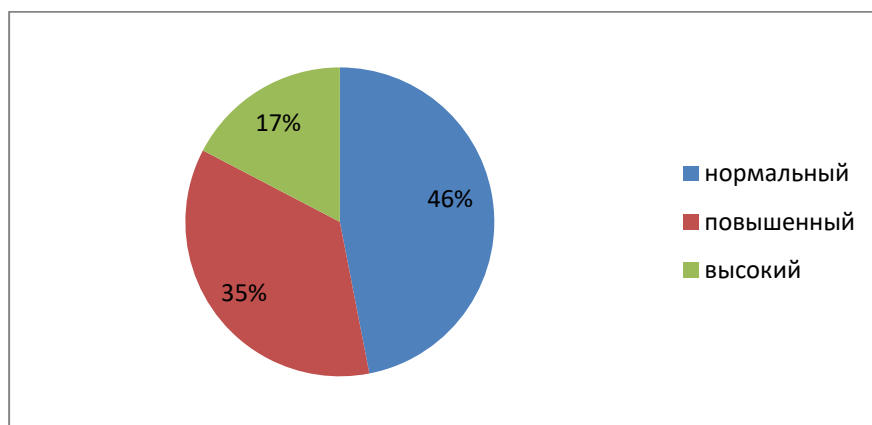


Рисунок 2 – страх самовыражения

Повышенный уровень тревожности по критерию Страх самовыражения обусловлен тем, что дети привыкли находиться в комфортной для них среде: свой класс, один учитель, который проводит какие-то работы, мероприятия, конкурсы в классе, ну или же между классами начальной школы, к которым дети тоже привыкли и не боялись показывать себя. Но в средней школе уже совсем все

иначе, больше новых учителей, учеников, мероприятия уже рассчитаны на большую аудиторию, что может вызывать у детей стеснения и страх.

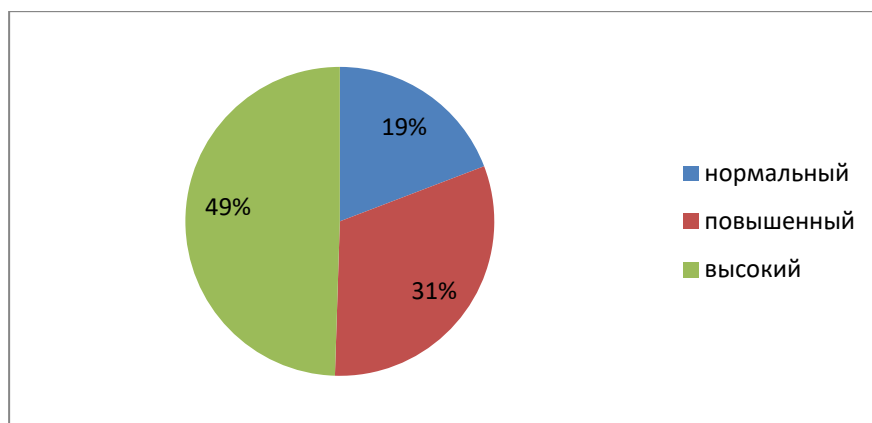


Рисунок 3 – Страх ситуации проверки знаний

Повышенный уровень тревожности по критерию Страх ситуации проверки знаний обусловлен тем, что дети привыкли к строгости и авторитарности учителя, который отчитывал за ошибки. Мне удалось наблюдать за одним из классов, когда они еще учились в начальной школе. У них был очень строгая учительница, которая поддерживала очень жесткую дисциплину и всегда со всей строгостью проверяла задания и отчитывала за плохие оценки детей перед всем классом. Теперь, когда они уже перешли в среднюю школу, у детей вместе со страхом смены обстановки еще больше усиливается страх проверки знаний, потому что для них это было привычным состоянием.

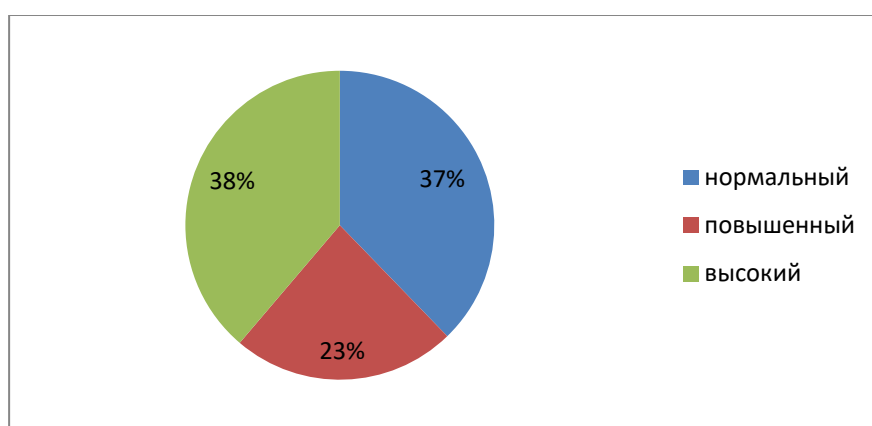


Рисунок 4 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

Повышенный уровень тревожности по критерию Страх не соответствовать ожиданиям окружающих обусловлен тем, что от детей начинают требовать больше, чем это было в начальной школе. Дети боятся расстроить учителя,

который поверяет их работы, потому что, если они будут плохими, то их снова отчитают. Боятся не соответствовать ожиданиям своих родителей, которые их считают теперь более взрослыми и ответственными учениками, так же боятся осуждений за плохие оценки. Возможно, дети боятся так же показаться какими-то не такими перед другими учениками средней школы, боятся быть недостаточно взрослыми или самостоятельными, как другие дети.

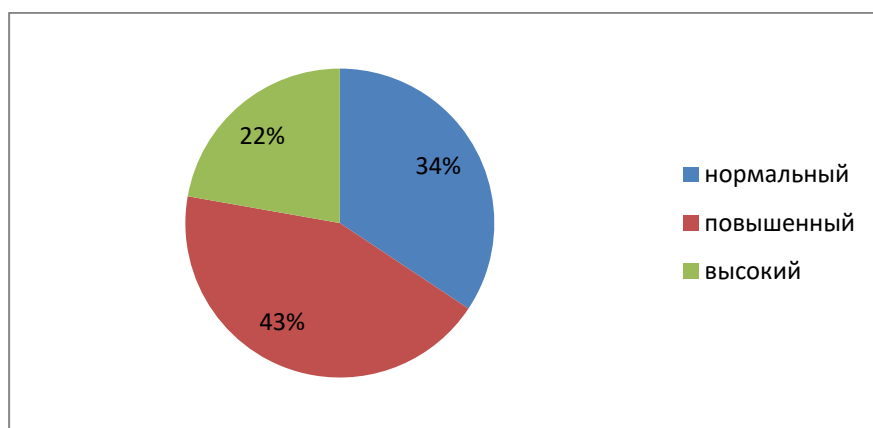


Рисунок 5 – Проблемы и страхи в отношениях с учителями

Повышенный уровень тревожности по критерию Проблемы и страхи в отношениях с учителями обусловлен тем, что раньше у детей был только один учитель, который преподавал все предметы, который был ответственный абсолютно за все, и с любой проблемой можно было обратиться к нему. Но в средней школе всё становится иначе, также есть классный руководитель, к которому можно обратиться за помощью, но даже он еще совсем незнакомый и в какой-то степени чужой. Также становится очень много учителей-предметников, которые все абсолютно разные и у каждого свои требования, к которым очень сложно быстро привыкнуть.

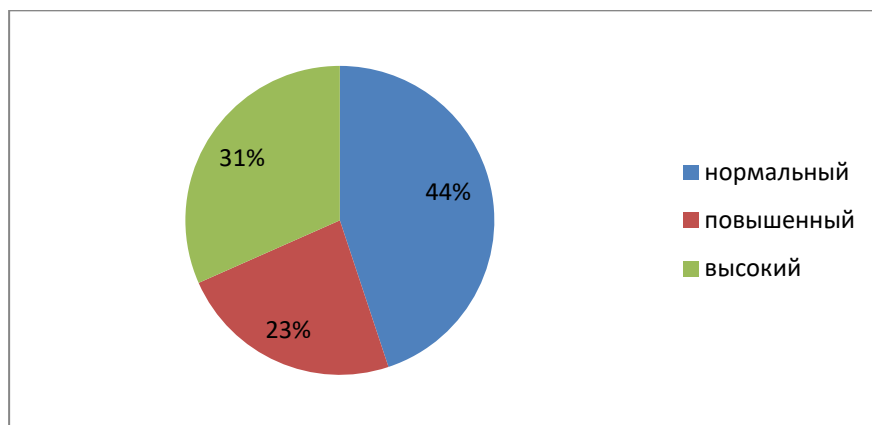


Рисунок 6 – Общая тревожность в школе

Критерий Общая школьная тревожность находится на нормальном уровне, так как в целом, детям комфортно находиться в школьной обстановке. Даже с переходом в среднее звено, у них не изменился их классный коллектив, что позволяет детям чувствовать себя относительно комфортно даже в новых, для них, условиях.

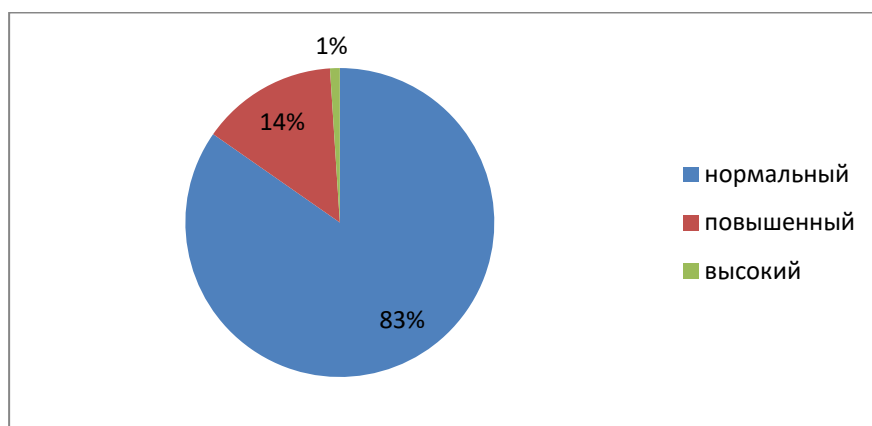


Рисунок 7 – Фрустрация потребности в достижении успеха

Критерий Фрустрация потребности в достижении успеха находится так же на нормальном уровне. Дети не страдают от того, что у них нет возможности как-либо проявить себя, показать свои умения, способности или же какие-то таланты, в которых они могут превзойти друг друга и почувствовать себя успешными в определенной области школьной жизни. Всем детям дается возможность показать свои умения как в учебной, так и в неучебной деятельности.

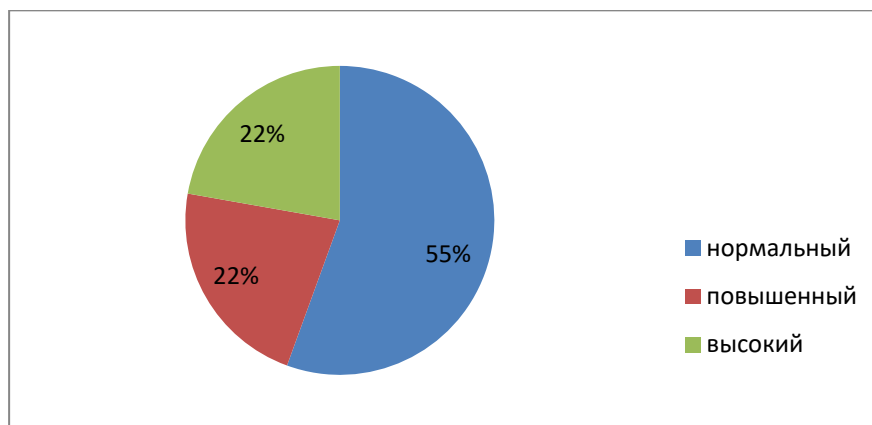


Рисунок 8 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

Критерий Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу почти у половины детей находится на нормальном уровне, но вот у второй половины класса он находится на повышенном и даже высоком уровне. Возможно, это зависит от того, что дети сейчас находятся в бликом к переходному возрасту, у них начинается перестройка в организме, так же начинается активно формироваться их личность, они становятся взрослыми и довольно-таки сильно начинают меняться. Из-за всего происходящего в их организме, из-за изменений в окружающей их среде, таких как переход в среднее звено, дети просто не могут физически справляться со стрессом, для них слишком много всего происходит, а организм еще не готов к таким нагрузкам и, в какой-то степени, стрессам.

Для составления полной картины причин школьной тревожности пятиклассников была проведена диагностика стиля общения классных руководителей с детьми. В данных классах учителями, которые больше всего взаимодействуют с детьми, как в образовательном процессе, так и во внеурочной деятельности, были именно классные руководители пятых классов. Для определения стиля педагогического общения школьным психологом была предложена Методика диагностики стиля педагогического общения И.М. Юсупова. Диагностика проводилась индивидуально с каждым учителем, после чего была проведена интерпретация результатов и сопоставление стиля педагогического общения и уровнем тревожности детей в классе.

В классе, в котором был самый высокий уровень тревожности, у учителя получились такие результаты по стилю педагогического общения:

Модель неконтактная Китайская стена: Между педагогом и обучающимися существует слабая обратная связь во ввиду произвольного или непреднамеренно возведенного барьера общения. В роли такого барьера могут выступить отсутствия желания к сотрудничеству с какой – либо стороны, информационный, а не диалоговый характер занятия, произвольное подчеркивание педагогом своего статуса, снисходительное отношение к обучающимся.

В двух остальных классах получились одинаковые результаты, в них же учителя придерживались такой модели общения:

Модель авторитарная (Я - сам): Учебный процесс целиком фокусируется на педагоге. Он – главное и единственное действующее лицо. От него исходят вопросы и ответы, суждения и аргументы. Практически отсутствует творческое взаимодействие между ним и аудиторией. Односторонняя активность педагога подавляет всякую личную инициативу со стороны обучающихся, и те осознают себя лишь в качестве исполнителей, ждут инструкций к действию. До минимума снижается их познавательная и общественная активность.

2.2. Программа по снижению уровня школьной тревожности

Программа была разработана в соответствии с возрастными и психологическими особенностями учащихся 5 класса. Были подобраны и составлены как лекционные, так и игровые материалы. Программа направлена на снижение проявлений школьной тревожности, выявленных в рамках первичной диагностики: страха самовыражения, страха ситуации проверки знаний, страха не соответствовать ожиданиям окружающих.

Цель–снижение уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с новыми правилами обучения в 5 классе
2. Сплочение классного коллектива
3. Обучение приемлемым способам выражения эмоций
4. Обучение уверенному поведению в школьной среде
5. Снятие эмоционального напряжения

Таблица 2 – «Коррекционная программа»

Блок	Мероприятие	Краткое содержание
Адаптация	Второе знакомство со школой (помощь в адаптации к новой среде обучения)	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Разминка. Упражнение «Передай ритм по кругу» <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Портрет группы» • Упражнение «Узнай свою школу» • Дискуссия на тему занятия • Обсуждение итогов занятия • Прощание
Сплочение коллектива	Давайте помогать друг другу (сплочение коллектива, создание доброжелательной	Игра-урок «Кораблекрушение» <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Выберите 7 предметов» (совместно) • Упражнение «Я

	атмосферы)	<p>возьму тебя за то, что...»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Переправа на шлюпках» • Упражнение «Привлекаем внимание корабля» <p>Рефлексия (оправдались ли ваши ожидания, насколько хорошо вы справились с заданиями, какие эмоции испытываете?)</p>
Умение самовыражения	Я владею своими эмоциями (помощь ребёнку в самовыражении и понимании своих чувств и эмоций)	<p>Тренинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка • Упражнение «Какое чувство возникает?» • Упражнение «Выражение настроения» • Упражнение «Копилка обид» • Упражнение «Кричалка эмоций» <p>Рефлексия</p>
	Я и другие (научить детей самовыражению в кругу других школьников)	<p>Тренинг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Установление контакта • Теоретическая часть (я среди других) • Упражнение «Невербальный контакт» • Упражнение «Ассоциации» • Упражнение «Грани сходства» • Упражнение «Психологический портрет» <p>Рефлексия</p>
Уверенное поведение субъектами образовательной среды	Учимся быть уверенными	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Разминка • Упражнение «Три портрета» • Упражнение «Я-Алла Пугачева» • Игра «А кроме этого...»

		Рефлексия
	Боремся тревогой	с <ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Упражнение «передай предмет» • Упражнение «Какие ситуации школе вызывают у меня тревогу» • Упражнение «некоторые люди» • Упражнение «секреты успеха» Рефлексия
Снятие эмоционального напряжения	Снятие эмоционального напряжения	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Разминка «Комплимент по кругу» • Дискуссия на тему «Школьные трудности» • Упражнение «Вредные советы» • Игра «Рассерженные шарики» • Упражнение «прощай напряжение» • Дыхательная гимнастика • Рефлексия
Диагностика		<ul style="list-style-type: none"> • Повторная диагностика уровня школьной тревожности Филлипса Обсуждение всех прошедших мероприятий, подведение итогов

1. Второе знакомство со школой.

Упражнение «Портрет группы» помогает увидеть настрой коллектива и их климат, как ребята взаимодействуют друг с другом и как относятся друг к другу, можно увидеть, как и какие роли распределены в данном классе. Исходя из этого, можно выявить дефициты, на которые будет направлена дальнейшая работа.

Упражнение «Узнай свою школу» поможет учащимся ознакомиться с новыми для них правилами школьной жизни. С ребятами будет возможность обсудить их представления об их новом статусе, о новой окружающей их среде, а также будет возможность рассеять их заблуждения и возможные страхи, которые могут пугать их в средней школе. Дети так же сами могут рассказать о своих ожиданиях от новой среды, в которой им придется дальше находиться, после чего, во время беседы можно будет всем вместе сопоставить их ожидания с реальностью школьной жизни в среднем звене.

2. Давайте помогать друг другу

Упражнения «Я возьму тебя за то, что...», «Переправа на шлюпках», «Привлекаем внимание корабля» все они направлены на сплочение коллектива и установление в нем благоприятной атмосферы. Несмотря на то, что данный коллектив существует уже пятый год, в нем до сих пор существует проблема в отсутствии сплоченности. Одной из причин этой проблемы может являться то, что в классе преобладают мальчики, которые между собой конкурируют постоянно, а с девочками и вовсе не хотят поддерживать общение. Так же детям не хватало совместной деятельности, из-за чего в коллективе даже нет постоянных мини-групп, все дети в этом коллективе находятся сами по себе, играя при этом на перемене вместе, но в целом, никто не оказывает друг другу поддержку.

3. Я владею своими эмоциями

Благодаря упражнениям «Какое чувство возникает» и «Выражение настроения» дети учатся понимать и выражать свои эмоции. В ходе упражнений дети знакомятся со спектром эмоций, разбираются в том, когда, какая и как проявляется эмоция, учатся слышать и понимать свои чувства. Упражнения «Копилка обид» и «Кричалка эмоций» учат детей понимать и принимать отрицательные эмоции, а также выражать их приемлемыми способами. Так как класс очень большой и все дети активные, у них часто случаются недопонимания, обиды, конфликты и они не всегда умеют правильно выразить свои эмоции.

Именно для этого с ребятами очень важно проработать все приемлемые методы выражения любой эмоции.

4. Я и другие

Упражнения «Грани сходства» и «Психологический портрет» помогут детям понять, насколько мы все одинаковые, но при этом каждый индивидуален. Так как у детей повышена тревожность по отношению к другим, стоит показать, что в школе все дети находятся на равных условиях, все – учащиеся одной школы, одного класса, у всех одни и те же права и обязанности. Но так же важно научить детей видеть в себе что-то особенное, что-то, что, например, он умеет делать лучше других, в чем есть талант у него, чтобы дети могли смело участвовать в школьной жизни и не бояться при этом казаться хуже остальных ребят.

5. Снятие эмоционального напряжения

В ходе упражнений «Школьные трудности» и «Вредные советы» дети расскажут, с какими трудностями им приходится сталкиваться в школьной жизни, какие они испытывают чувства и эмоции, а так же как каждый из них с этим справляется. Благодаря этим упражнениям дети обмениваются своим опытом и, возможно, помогут друг другу справиться с трудностями, с которыми каждый из них, так или иначе, сталкивается.

6. Учимся быть уверенными

В упражнении «Три портрета» детям нужно будет изобразить уверенного, неуверенного и самоуверенного человека, показать, как он выглядит внешне и какие ему присущи качества. Это поможет узнать, что дети понимают под уверенностью и неуверенностью и, исходя из этого, можно будет понять их поведение в той или иной ситуации, а также подкорректировать его к более приемлемым формам. В упражнении «А кроме этого...» дети должны будут рассказать о своих достижениях, о том, в чем они особенно хороши, возможно, достигли каких-то высоких результатов. Это упражнение также поможет детям поднять самооценку и хвалить себя даже за какой-то маленький успех, казалось бы, в совершенно обычном деле. Не сравнивать себя постоянно с другими людьми, думая, что кто-то лучше тебя.

7. Боремся с тревогой

Упражнения «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу» и «Некоторые люди» помогут детям высказать все свои чувства по поводу их школьной жизни, рассказать, что или кто их тревожит, после чего можно обсудить способы решения волнующих их ситуаций.

С учителями также нужно проводить обучающие семинары, на которых будет разбираться проблема школьной тревожности: причины, последствия, методы решения.

Также можно дать учителям некоторые рекомендации:

1. Во время объяснения нового материала стараться убеждаться, что все дети успевают за темпом учителя, все вовлечены в работу, никто не отстранен и не занят своими делами. Всегда следует спрашивать о том, понятен ли материал, и если потребуется, то сразу же объяснить дополнительно.

2. Необходимо обращать внимание на отношение к ошибке, личное и отношение детей. Следует стараться объяснять детям то, что они имеют право на ошибку, и в этом нет ничего страшного. Если ребёнок допустил ошибку, просто постарайтесь объяснить и проработать с ним, как нужно сделать правильно.

3. Какие-либо эмоциональные беседы с конкретным учеником лучше проводить наедине, нежели при всем классе.

4. Если есть какая-либо ситуация, которая беспокоит в работе класса, отношения в их коллективе, нужно постараться не показывать это детям и не передавать им свою же тревожность.

5. Постарайтесь учить детей адекватно относиться к происходящим событиям и не тревожиться заранее о том, что еще даже не произошло, предлагайте «подумать об этом потом», когда определенное событие уже произойдет.

6. При опросе детей необходимо создавать благоприятную атмосферу, не позволять другим детям перебивать или как-то насмехаться над тем, кто отвечает.

7. Всегда необходимо аргументировать свою оценку.

8. Необходимо организовывать чаще мероприятия или хотя бы игры, где сможет каждый ребенок себя проявить и показать свои достоинства, а вы в свою очередь сможете их подчеркнуть.

9. Для детей, которым сложнее всего приходится в обучении, из-за чего у них начинаются проблемы с тревожностью, желательно создавать чаще ситуацию успеха.

2.3. Оценка результативности программы профилактики школьной тревожности

По итогам реализации коррекционной программы по снижению уровня школьной тревожности у обучающихся 5 класса была проведена повторная диагностика. Уровень тревожности оценивался по параметрам: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижение успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

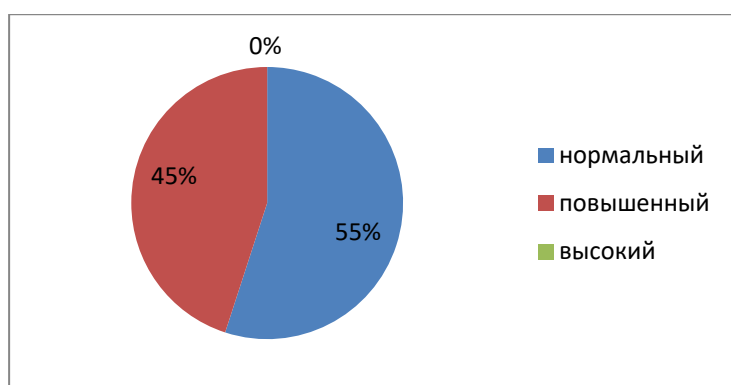


Рисунок 9 – Общая школьная тревожность

Критерий Общая школьная тревожность находится на нормальном уровне, если сравнивать с первичной диагностикой, данные значительно улучшились, тревожность находится на нормальном и повышенном уровне, высокого же уровня школьной тревожности по данному критерию не выявилось. Дети чувствуют себя в общем спокойно в школьной среде, для них стали привычными новые правила и обязанности среднего звена.

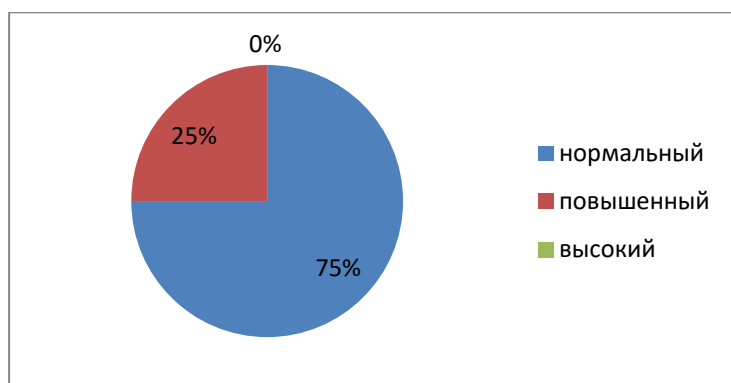


Рисунок 10 – переживание социального стресса

Критерий Переживание социального стресса у большинства учащихся находится на нормальном уровне. Так как, вторичная диагностика проводилась уже в середине второго полугодия, у детей к этому времени снизилось количество стрессовых факторов. Одной из причин является, конечно же, их адаптация к новой среде, учащиеся привыкли к своему новому статусу, своим обязанностям, новым правилам школьной жизни. Так же немаловажной причиной снижения их стрессового состояния было проведение мероприятий по снижению уровня тревожности на постоянной основе на протяжении двух месяцев. Дети учились справляться со стрессовыми ситуациями в школьной жизни, учились выражать своими эмоциями, как положительные, так и отрицательные приемлемыми способами.

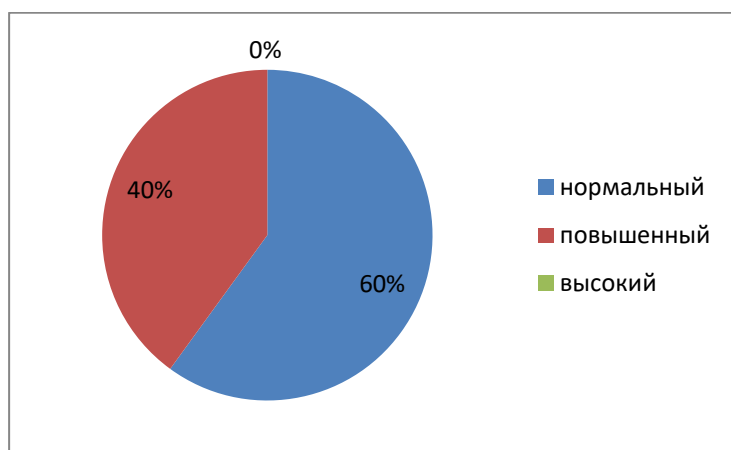


Рисунок 11 – фрустрация потребности в достижении успеха

Критерий Фрустрация потребности в достижении успеха почти у половины класса находится на нормальном уровне, но у другой же половины класса он находится на повышенном уровне. Возможно, это зависит от того, что учителя в

средней школе не уделяют должного внимания каждому ребенку, он работает с основной группой детей. А ребята, которые не всегда успевают в учебе, просто нуждаются в предоставлении учителем ситуации успеха, без которой они просто окончательно уходят в себя, отказываются в дальнейшем стараться даже что-то делать и проявлять себя.

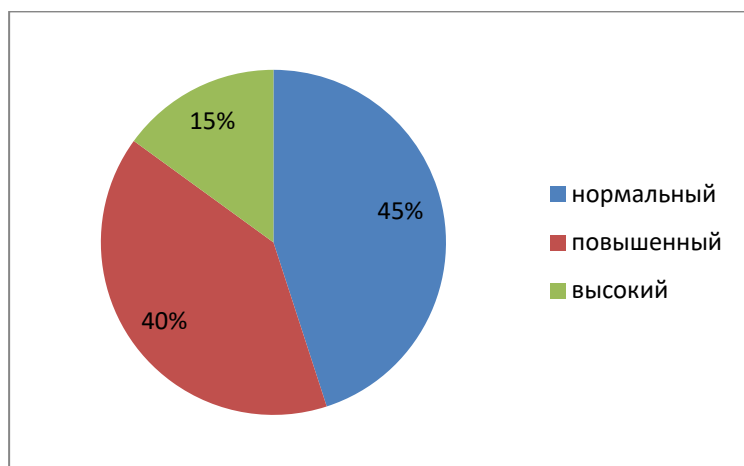


Рисунок 12 – страх самовыражения

Критерий Страх самовыражения в данном классе в большинстве своем находится на нормальном и повышенном уровне, но у нескольких детей он находится и на высоком уровне. В сравнении с первой диагностикой результаты все-таки получилось немного улучшить и снизить уровень страха самовыражения. Дети на наших с ними занятиях начали проявлять себя, активно участвовать во всех играх, выполнять все задания, так же не стеснялись выходить к доске и представлять свои работы перед всем остальным классом. Так же на занятиях с ребятами мы учились выражать свои эмоции, чувства, свои желания, а так же учились выразить свою точку зрения без различных сомнений в какой-либо ее неправильности. К концу всех занятий дети уже были намного увереннее в себе, чем это было изначально, даже те дети, которые вначале занятий стеснялись и вообще никак не проявляли себя, старались тоже вливаться в работу и участвовать наравне со всеми остальными ребятами.

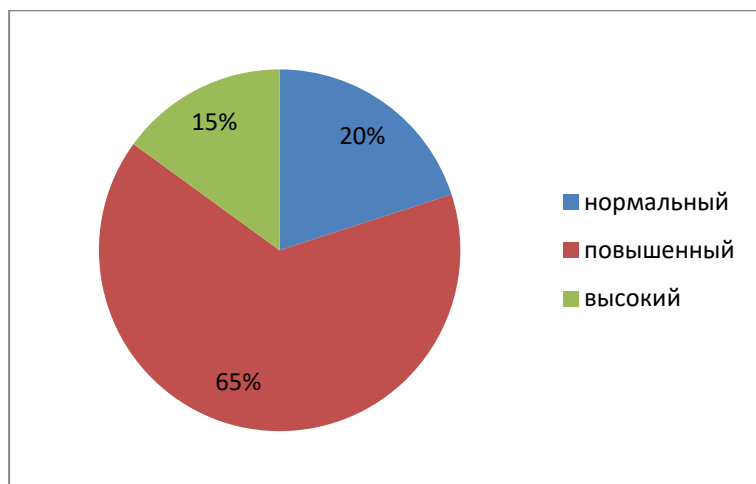


Рисунок 13 – страх ситуации проверки знаний

Критерий Страх ситуации проверки знаний у большинства учащихся находится на повышенном уровне. Если сравнивать с первичной диагностикой, результаты улучшились, так как ранее этот критерий у ребят преобладал на высоком уровне. Детей пугало не само незнание чего-либо, а именно то, что учитель скажет, что это неверно, поставит плохую оценку, возможно, будет ругать или пожалуется родителям. Сейчас, исходя, из интерпретации результатов, дети стали более спокойно к этому относиться. Даже во время наших занятий, дети не боялись давать ответы, даже если не были в них уверены, они были готовы к тому, что это может оказаться неправильным ответом, но ошибки не являются чем-то страшным, а это абсолютно нормально для всех людей.

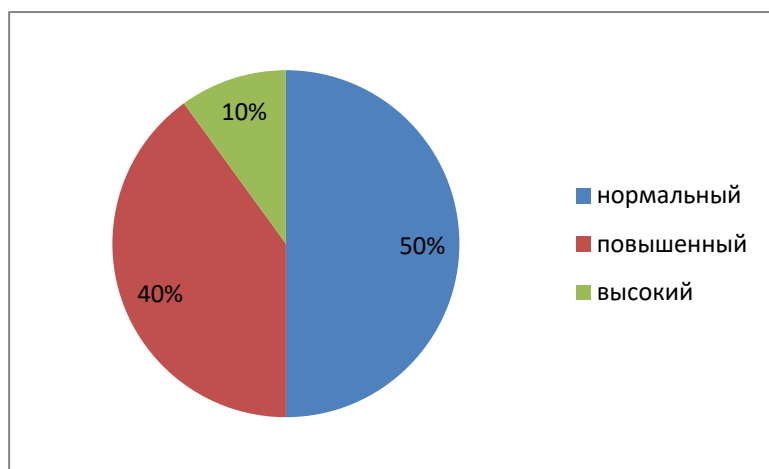


Рисунок 14 – страх не соответствовать ожиданиям окружающих

Критерий Страх не соответствовать ожиданиям окружающих у половины класса находится на нормальном уровне и почти у половины на повышенном, но если сравнивать с первичной диагностикой, результаты намного улучшились. На занятиях дети учились выступать перед классом, перед педагогом, не боясь, что может не понравиться в их выступлении другим слушателям. Дети учились защищать свою работу, отстаивать свое видение на счет того или иного. Так же с детьми прорабатывалось понимание того, что учатся они для себя, чтобы получить знания, которые им будут необходимы в дальнейшем, а не для того, чтобы их кто-то похвалил или оценил. Благодаря этому дети могли сосредотачиваться на самом процессе учебы, а не на том, что после их похвалят или наоборот же, отчитают или же накажут.

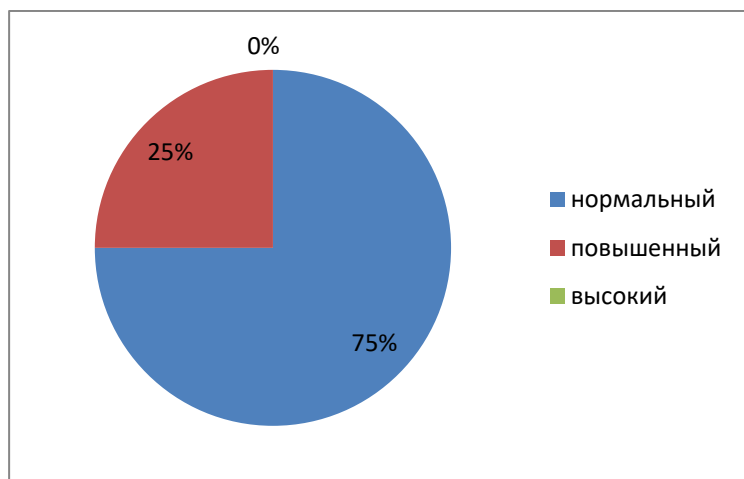


Рисунок 15 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

Критерий Низкая физиологическая сопротивляемость у большинства детей находится на нормальном уровне, у некоторых же детей он повышен. Если сравнивать с первичной диагностикой, то данный критерий и не был таким критичным. У детей в это время уже приближается переходный возраст и их организм, конечно же, тоже начинает меняться и переживать стрессы из-за взросления. Но благодаря тому, что адаптация к новой школьной ситуации прошла, в целом, успешно, из их жизни исчез один из больших стрессов. Поэтому дети уже легче справляются с другими стрессами, которые их могут преследовать. Так же этому помогла проработка проявления эмоций и умение правильно справляться со стрессами на наших занятиях.

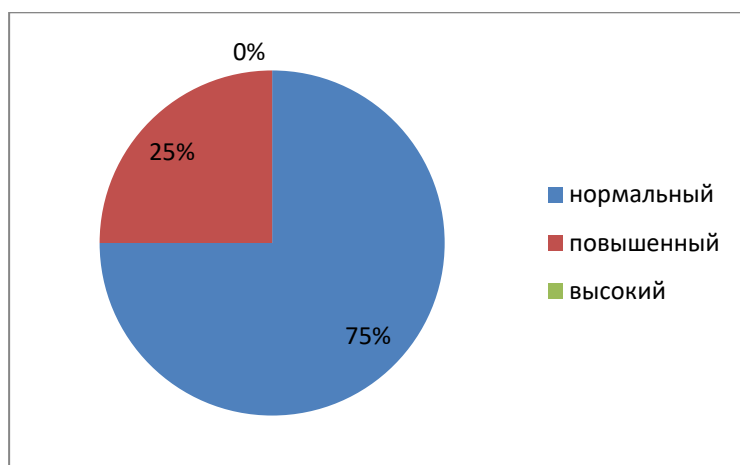


Рисунок 16 – проблемы и страхи в отношении с учителями

Критерий Проблемы и страхи в отношениях с учителями в основном у всех детей находится на нормальном уровне, только у некоторых детей он до сих пор находится на повышенном уровне. Но в сравнении с первичной диагностикой, результаты улучшились, так как раньше присутствовал и высокий уровень. Дети адаптировались к тому, что теперь у них не один учитель, который преподает все предметы, а на каждый предмет свой учитель. На занятиях с детьми прорабатывалось умение бороться со страхом перед учителем, перед тем, что он может проверять и оценивать его работу на занятиях и вне уроков. Ребята стали спокойнее к этому относиться, стали видеть в учителе не только человека, который оценивает их, но и человека, который может помочь им на протяжении всей школьной жизни в той или иной проблеме.

На начало работы с 5 классами проводилась диагностика по выявлению уровня школьной тревожности, для дальнейшей работы был выбран класс с наиболее высокими показателями школьной тревожности.

Во время проведения программы мероприятий в детском коллективе в первую очередь было замечено улучшение взаимоотношений, климат в классе становился с каждым разом более благоприятным, дети были настроены на совместную деятельность и готовы были выполнять задания в парах или мини-группах без лишних споров и пререканий. Так же с каждым занятием многим детям становилось проще выражать свои чувства и эмоции, дети не боялись задавать вопросы, когда им было что-то непонятно, что-то уточняли, предлагали

свои идеи, как можно улучшить то или иное упражнение, чтобы всем было интересно. Также дети начали подходить после занятий, задавали вопросы по прошедшим мероприятиям, мы проводили мини-беседы на интересующие их темы. Дети всегда уточняли, когда будет следующее занятие, чем мы будем на нем заниматься и предлагали свои варианты. Что касается критерия «страх проверки знаний» был замечен такой фактор, как страх именно авторитарных учителей. В начальной школе у данного класса был очень авторитарный учитель, который всегда поддерживал жесткую дисциплину, дети всегда были под ее полным контролем. Так как в классе преобладают мальчики, это довольно шумный класс, с которым сложно справиться, поэтому в начальной школе их учитель придерживался авторитарного стиля общения. Сейчас же новый классный руководитель не придерживается данного стиля педагогического общения и, от части, не является авторитетом перед учениками. Но, исходя из беседы с учениками, у них все же есть учителя, которые придерживаются авторитарного стиля педагогического общения и именно на их уроках дети чувствуют себя некомфортно и именно там проявляется этот страх проверки знаний.

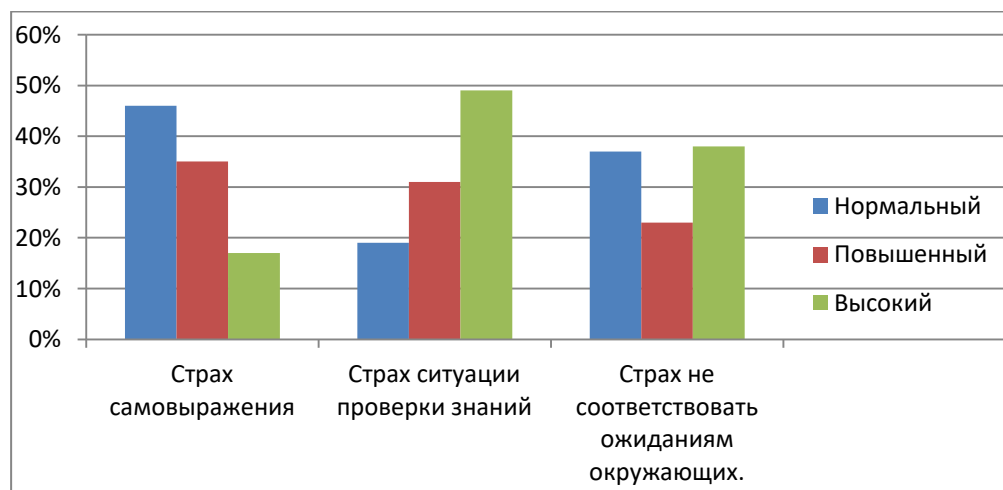


Рисунок 17 – первичная диагностика

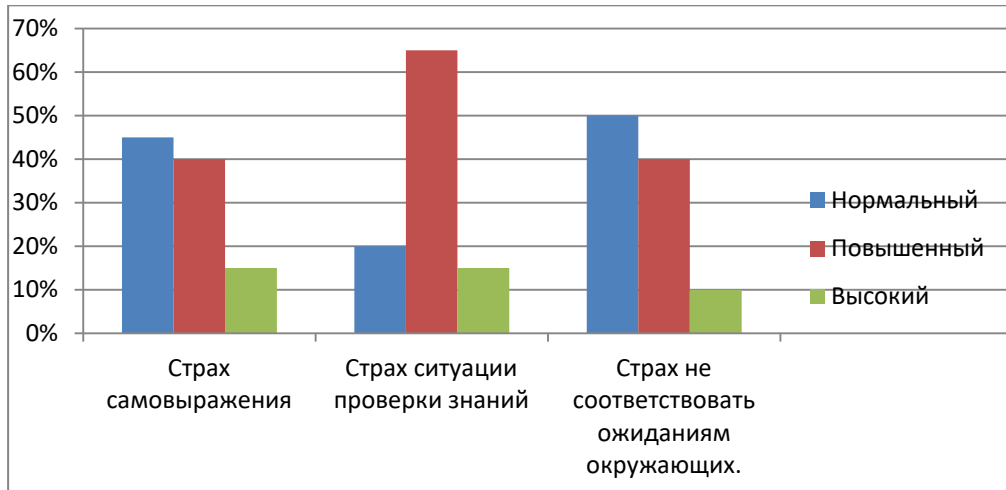


Рисунок 18 – вторичная диагностика

Выводы по 2 главе

После проведения диагностики на изучение уровня школьной тревожности Филлипаса у обучающихся 5 классов было большее количество ответов, указывающих на повышенную тревожность по таким критериям как: страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Из этого можно сделать вывод, что детей пугает в большей степени то, что они не справятся с заданиями, которые им предлагаются для выполнения учителем. В последующем страх невыполнения задания может перерасти в конфликт между учителем и учеником, что так же является страхом для детей. Еще один из страхов детей – несоответствие ожиданиям окружающих. Это могут быть и учителя, и родители, и другие учащиеся, мнение которых довольно-таки важное для ребёнка. На детей, при переходе в среднюю школу, возлагаются новый статус и новые обязанности, которые не могут не вызывать тревогу и страх, так как новое и неизвестное всегда в той или иной степени пугает.

Для составления полной картины причин школьной тревожности пятиклассников была проведена диагностика стиля общения классных руководителей с детьми. В данных классах учителями, которые больше всего взаимодействуют с детьми, как в образовательном процессе, так и во внеурочной деятельности, были именно классные руководители пятых классов. Для определения стиля педагогического общения школьным психологом была предложена «Методика диагностики стиля педагогического общения И.М. Юсупова». Диагностика проводилась индивидуально с каждым учителем, после чего была проведена интерпретация результатов и сопоставление стиля педагогического общения и уровнем тревожности детей в классе.

Во время проведения программы мероприятий в детском коллективе в первую очередь было замечено улучшение взаимоотношений, климат в классе становился с каждым разом более благоприятным. Так же с каждым занятием многим детям становилось проще выражать свои чувства и эмоции, дети не

боялись задавать вопросы, когда им было что-то непонятно, что-то уточняли, предлагали свои идеи, как можно улучшить то или иное упражнение, чтобы всем было интересно.

Что касается критерия «страх проверки знаний» был замечен такой фактор, как страх именно авторитарных учителей. В начальной школе у данного класса был очень авторитарный учитель, который всегда поддерживал жесткую дисциплину, дети всегда были под ее полным контролем. Так как в классе преобладают мальчики, это довольно шумный класс, с которым сложно справляться, поэтому в начальной школе их учитель придерживался авторитарного стиля общения. Сейчас же новый классный руководитель не придерживается данного стиля педагогического общения и, от части, не является авторитетом перед учениками. Но, исходя из беседы с учениками, у них все же есть учителя, которые придерживаются авторитарного стиля педагогического общения и именно на их уроках дети чувствуют себя некомфортно и именно там проявляется этот страх проверки знаний.

Заключение

Для изучения темы школьной тревожности у учащихся пятых классов была изучена различная литература, и было выделено основное понятие тревожности.

Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений (Микляева А. В.).

Диагностика и составление программы коррекции уровня школьной тревожности были по следующим критериям: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

После получения результатов диагностики были выделены условия для снижения уровня школьной тревожности: знакомство учащихся с новой окружающей средой, с правилами и обязанностями в средней школе; сплочение классного коллектива и улучшение в нем психологического климата; обучение детей пониманию и правильному проявлению своих эмоций, как положительных, так и отрицательных; снятие эмоционального напряжения посредством игр, бесед и дыхательных гимнастик; повышение самооценки.

Во время работы нам удалось провести все запланированные мероприятия из программы по снижению уровня школьной тревожности, а так же была проведена диагностика стиля педагогического общения учителей и вторичная диагностика учащихся.

Удалось выявить соотношение стиля педагогического общения учителей и уровня тревожности у учащихся, благодаря чему были разработаны рекомендации

для учителей по работе с учащимися по снижению уровня школьной тревожности.

После проведения всех мероприятий и повторной диагностики, можно сделать вывод, что у учащихся снизился уровень школьной тревожности. Дети адаптировались к их учебной жизни в среднем звене, стали более уверенными в себе, у них поднялась самооценка, так же учащиеся научились способам выражения своих чувств, эмоций. Немаловажным является то, что в коллективе улучшился климат, класс стал более сплоченным, дети помогали друг другу в групповых работах и не стеснялись просить помощи друг у друга.

Список использованных источников

1. Андреева А. Д. Диагностика эмоционального отношения к учению в среднем и старшем школьном возрасте // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик/Андреева А. Д. – М., 1988.
2. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения/Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. – М.: Издательство «Ось89». 1998.
3. Архипова Т. Ю. Повышенная тревожность как одна из проблем адаптации младшего школьника при переходе в среднее звено общеобразовательной школы
4. Арсеньева А.В. Методы коррекции школьной тревожности в практической деятельности преподавателя. [Электронный ресурс] / А.В. Арсеньева // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок. Первое сентября». URL: <http://festival.1september.ru/articles/572227/>
5. А. Г. Асмолов Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская [и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. С. 21.
6. Габдрева, Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г. Ш. Габдрева // Тонус. – 2000. – № 5. – С.45-50.
7. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие / Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. – М.: Изд. центр «Академия», 2012. – 98 с.
8. Желонкина, Ю. Н. Школьная тревожность младших подростков "группы риска" как проблема современного образования / Ю. Н. Желонкина, Н. В.

Басалаева // Человек и язык в коммуникативном пространстве: сборник научных статей. – 2020. – № 11(20). – С. 153-156.

9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2000. – 460 с.

10. Карамзина, У. А. Тревожность детей школьного возраста / У. А. Карамзина, Р. А. Атласова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – № 5(6). – С. 163-164.

11. Князева Т. Н. Психологическая готовность ребенка к обучению в основной школе: структура, диагностика, формирование/Князева Т. Н. – СПб.: Речь, 2007. С. 5.

12. Крайникова Т. А. Психолого-педагогическое сопровождение четвероклассников при переходе в основную школу// Электронный журнал «Социально-экономические явления и процессы». – 2014. – С. 149-154.

13. Мазепина, Т. А. Особенности школьной тревожности детей среднего школьного возраста / Т. А. Мазепина // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2013. – № 1. – С. 259-261.

14. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва, 2012

15. Молчанов С. В. Динамика моральной ориентации в подростковом и юношеском возрасте / С. В. Молчанов, О. С.Маркина // Психологическая наука и образование. - 2014. - Т. 6, № 4. - С. 134-146.

16. Микляева А. В., Румянцева П. В. М59 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с, ил. ISBN 5-9268-0300-4

17. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. Тревога и тревожность / Р. Мэй. - СПб.: Питер, 2001

18. Немов Р. С. Психология. М.: ВЛАДОС, 2001.

19. Ожогова Е.Г. Школьная тревожность и ее профилактика у четвероклассников / Ожогова Е.Г. , Лучина Т.И. кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства
20. Орлова Т.А. Факторы тревожности детей младшего школьного возраста // Гуманитарный трактат. 2017. С. 13-15.
21. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / — «Питер», 2009)
22. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. -1998. - №2. — С. 11-17
23. Регуш Л.А. Педагогическая психология: практикум: / под ред., В.И. Долговой, А.В. Орловой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. – 304 с.
24. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст] / Е.И. Костина. Игровая терапия с тревожными детьми.—СПб.: Речь, 2001.—160с.
25. Рогов. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2000. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384с.
26. Руденко Т. А. Тренинг для подростков. Преодоление тревожности[Электронный ресурс]/ Руденко Т. А. Тренинг для подростков. Преодоление тревожности URL: <https://pedkopilka.ru/blogs/blog71372/trening-dlja-podrostkov-13-17-let-drozhu-kak-osinovy-list-preodolenie-trevozhnosti.html>
27. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: ЭКСМО, 2005.
28. Тарасова С. Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика [Электронный ресурс] / С. Ю. Тарасова. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 143 с. : ил.). — М. : Генезис, 2016.
29. Уланова, И. А. Проблема школьной тревожности и способы ее снижения / И. А. Уланова, Е. Н. Никанова // Проблемы фундаментальной подготовки в школе и вузе в контексте современности : Межвузовский сборник научных работ IX Всероссийской научно-практической конференции, Череповец,

11–13 декабря 2014 года / Редактор-составитель А.Е. Новиков. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2018. – С. 71-74.

30. Устинова

С.В.

Особенности тревожности учащихся в период адаптации при переходе из начальной школы в среднее звено // Электронный журнал «Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения». – 2010. – С. 235-240.

31. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 146–150. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95073.htm>.

32. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса [Электронный ресурс]/ Методика диагностики школьной тревожности URL: http://azps.ru/tests/tests_philips.html

физиологическая сопротивляемость стрессу																			
Проблемы и страхи в отношениях с учителями																			
Общая тревожность	2	0	1	3	2	4	1	0	1	3	0			2	3	4	1	0	2