

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 специальной психологии

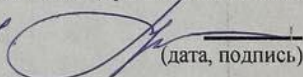
Рыженкова Елена Алексеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

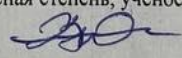
Психологическая программа снижения тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе
Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

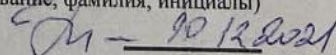
и.о. заведующего кафедрой
канд.пед.наук Черенёва Е.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

10.12.21 
(дата, подпись)

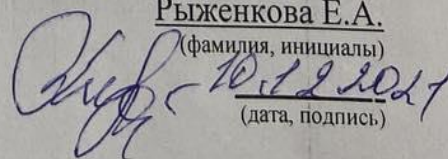
Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Научный руководитель
канд. психол. наук, Иванова Н.Г.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Обучающийся
Рыженкова Е.А.
(фамилия, инициалы)

 10.12.2021
(дата, подпись)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы психологической профилактики тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.....	11
1.1 Проблема изучения тревожности в психологической науке.....	11
1.2 Психологические особенности учащихся младшего школьного возраста.....	19
1.3 Современное состояние исследования проблемы снижения тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы.....	26
Выводы по 1 главе.....	34
Глава 2. Эмпирическое исследование тревожности учащихся младшего школьного возраста.....	37
2.1. Организация и методы исследования.....	37
2.2. Анализ особенностей тревожности учащихся младшего школьного возраста.....	42
Выводы по 2 главе.....	50
Глава 3. Реализация психологической программы профилактики тревожности учащихся младшего школьного возраста.....	52
3.1. Основные направления, формы, методы психологической профилактики тревожности учащихся младшего школьного возраста.....	52
3.2. Содержание психологической программы профилактики тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы.....	60
3.3. Проверка эффективности реализации программы психологической профилактики тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы.....	72
Выводы по 3 главе.....	79
Заключение.....	83
Список литературы.....	86
Приложение	94

Введение

Ситуация учебной деятельности на этапе начального образования характеризуется для учащегося особой насыщенностью познавательного материала и новых видов деятельности, в связи с чем ребенок испытывает широкий спектр эмоциональных переживаний и чувств, что связано с особой значимостью для ребенка учебной деятельности на данном этапе возрастного развития. Состояние и особенности развития эмоционально-волевой сферы младшего школьника в значительной степени оказывают влияние на его школьную успеваемость [79]. Довольно распространенной проблемой на сегодняшний день становится эмоциональное неблагополучие младших школьников, которое нередко присутствует в виде различных проявлений, указывающих на наличие у ребенка развивающейся тревожности [31]. В.Г. Попова в своем исследовании отмечает, что более 70% младших школьников склонны к переживанию тревожности в процессе обучения, а также в особенности в ситуациях проверки и оценки знаний [56]. На сегодняшний день в рамках системы современного школьного образования основным инструментом системной оценки полученных учениками знаний и умений в начальной школе является Всероссийская проверочная работа, которая проводится по окончании учащихся начальной школы [16, с. 32].

Результаты исследований и мониторингов в отношении изучения проблемы проведения Всероссийской проверочной работы в начальной школе свидетельствуют о том, что организация такой формы контроля знаний способствует повышению у младших школьников неуверенности в себе, стресса, боязни, незащищенности, ощущения предстоящей неудачи, что соответственно, оказывает непосредственное влияние на повышение уровня тревожности у младших школьников накануне предстоящей проверки знаний в форме Всероссийской проверочной работы [39]. В связи с этим, на сегодняшний день особую актуальность приобретает проблема профилактики тревожности у младших школьников при подготовке к проведению Всероссийской проверочной работы, которая требует системного и комплексного решения. На наш взгляд, наиболее оптимальным средством профилактики тревожности младших школьников перед проведением Всероссийской проверочной работы может выступать разработка и внедрение в практическую деятельность с детьми соответствующей психологической

профилактической программы, содержание которой в полной мере отвечает современным требованиям и подразумевает использование наиболее эффективных на сегодняшний день методов, форм и средств работы с младшими школьниками в данном направлении.

Проблемами изучения феномена тревожности занимались такие исследователи как Х. Айзенк [1], Р. Мэй [50], Ч.Д. Спилбергер [64], К. Хорни [76] и др. Х. Айзенк, Р. Мэй рассматривали различные психологические теории тревожности; концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги и тревожности были рассмотрены Ч.Д. Спилбергером, К. Хорни и др. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что проблемы изучения школьной тревожности исследовались в работах таких авторов как Ф.Р. Золотова [31], А.М. Прихожан [58], А.В.Микляева [47], Ф.В. Ширванова, Д.Н. Каримова [79] и др. Вопросы, связанные с проявлениями, особенностями, динамикой и преодолением проблемы тревожности младших школьников в ситуации школьного обучения исследовались такими авторами как Т. А. Артёмова, А. В. Ковалёва [3]; Е.Ю. Брель [11]; В.А. Гуров [19]; А.К. Дусавицкий [25]; И. В. Молочкова [49]; В.Г. Попова [56] и др.

Результаты проведенных ранее исследований (Е.Ю. Брель, В.А. Гуров, И. В. Молочкова) свидетельствуют о том, что до 48 % младших школьников имеют достаточно высокий уровень общей школьной тревожности, которая в большей степени обусловлена страхом в ситуации проверки знаний [49; 11; 19]. Ф.В. Ширванова, Д.Н. Каримова в своей работе отмечают, что особую роль должны играть оптимальные формы взаимодействия между педагогами и родителями в отношении преодоления проблемы тревожности младших школьников [79].

Анализ исследований последних лет позволил отметить, что различные вопросы особенностей проведения в начальной школе Всероссийской проверочной работы рассматриваются такими авторами как В.Ю. Краснокутский, Е.Р. Пилькевич, Е.П. Егорова. В.Ю. Краснокутский, Е.Р. Пилькевич выявили, что у большей части младших школьников наблюдается повышенная тревожность, связанная с предстоящим проведением Всероссийской проверочной работы, которая проявляется в таких проявлениях как интенсивные переживания за результат работы и за его последствия; появление чувства беспомощности, неопределенности,

незащищенности, предстоящей неудачи [39]. Современные исследователи подошли к рассмотрению проблемы психологической подготовленности учащихся начальной школы к Всероссийской проверочной работе и отметили ее достаточно высокую степень актуальности. Анализ научных статей, исследований и методических материалов позволил нам отметить, что в настоящее время с целью преодоления данной проблемы исследователи дают общие методические рекомендации для педагогов и практические рекомендации для родителей. Одновременно с этим, проблема профилактики тревожности младших школьников путем внедрения в практическую работу с детьми соответствующей психологической программы в период подготовки к Всероссийской проверочной работе является недостаточно разработанной в научном сообществе на сегодняшний день.

Проведенный анализ материала в обозначенной исследовательской области позволил выделить **ряд противоречий**:

– между необходимостью развития эмоционально благополучной личности учащегося и повышенными требованиями современной системы образования к результатам освоения знаний, вызывающими ситуацию острого повышения тревожности учащихся младшего школьного возраста;

– между сформировавшейся потребностью в профилактике проявлений тревожности учащихся в период подготовки к проведению Всероссийской проверочной работы в современных условиях начального образования и отсутствием оптимально разработанного методического инструментария в виде комплексной программы, направленной на решение обозначенной проблемы.

Выявленные противоречия позволили нам определить **проблему исследования**: каково на сегодняшний день содержание и особенности реализации эффективной программы психологической профилактики тревожности у учащихся младшего школьного возраста в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Обозначенная проблема и определила тему данного исследования: «Психологическая программа снижения тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе».

Целью исследования является разработка и реализация в практической деятельности программы психологической программы снижения тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Объект исследования - тревожность младших школьников в ситуации школьного обучения.

Предмет исследования – психологическая программа снижения тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанная психологическая программа профилактики тревожности младших школьников позволит снизить тревожность учащихся четвертых классов в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной психолого-педагогической литературы по проблеме возникновения и развития тревожности учащихся в период младшего школьного возраста.

2. Проанализировать в современной научной литературе возможности профилактики тревожности младших школьников в период подготовки к проведению Всероссийской проверочной работы.

3. Провести эмпирическое исследование актуального уровня тревожности учащихся начальных классов в преддверии проведения Всероссийской проверочной работы, проанализировать получившиеся результаты.

4. Разработать психологическую программу снижения тревожности учащихся младшего школьного возраста в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

5. Апробировать и оценить эффективность разработанной программы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– концептуальные представления о тревоге и тревожности (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, В.М. Астапов, К. Хорнии др.) [64; 75; 4; 76];

– представления об особенностях развития личности младшего школьника (Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Л.М. Митина, Д.И. Фельдштейн и др.) [9; 24; 48; 71];

– основные аспекты возникновения и развития школьной тревожности (А.М. Прихожан, Ф.Р. Золотова, А.В. Микляева, Ф.В. Ширванова, Д.Н. Каримова и др.) [59; 31; 47; 79];

– принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн и др.) [61];

– основные положения и идеи в отношении преодоления проблемы тревожности младших школьников в ситуации школьного обучения (Е.Ю. Брель; В.Г. Попова и др.) [11; 56].

В рамках проводимой работы использовался комплекс взаимодополняющих **методов исследования:**

– теоретические: изучение, анализ и обобщение научной социологической, педагогической и психологической литературы по избранной проблеме;

– эмпирические методы: педагогический эксперимент, наблюдение, беседы;

– математические методы: количественная и качественная обработка полученных данных.

В процессе исследования были использованы следующие **методики:**

1) Анкета для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) [47];

2) Опросник школьной тревожности Филлипса (Б.Н. Филлипс) [76; 82];

3) Наблюдение признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) [47].

База и выборка исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №12 г. Красноярск в период с 05.11.2020 по 03.12.2020 года. В исследовании приняли участие 25 младших школьников в возрасте 9-10 лет, обучающихся в 4 классах, а также 25 родителей данных учащихся и 2 педагога начальной школы, являющихся непосредственными классными руководителями данных учащихся.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные в исследовании данные обогащают понятийный аппарат психолого-педагогической деятельности в отношении профилактики тревожности младших школьников современными теоретическими знаниями:

– о причинах возникновения и динамике развития школьной тревожности младших школьников в современных образовательных условиях;

– о психолого-педагогических особенностях учащихся младшего школьного возраста в современных условиях начального образования;

– о современных и эффективных возможностях профилактики тревожности у младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности дальнейшего использования материалов, полученных по итогам проведения экспериментальной работы для более четкого понимания проблемы возникновения школьной тревожности современного младшего школьника и проведения дальнейших более углубленных исследований в данной и смежных областях исследования. Прикладное значение исследования состоит в разработке комплексной программы профилактики тревожности у младших школьников во время Всероссийской проверочной работы и возможности ее дальнейшего использования специалистами педагогами и психологами в практической деятельности образовательных учреждений, а также в частной психолого-педагогической практике при столкновении с проблемой повышенной школьной тревожности у младших школьников.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования были апробированы на базе МАОУ СШ №12 г. Красноярск (акт внедрения результатов исследования). По итогам проведения исследования было опубликовано 2 статьи, полученный опыт был распространен в рамках научных конференций «Психология и современный мир», «Психология особых состояний: от теории к практике» в период с 15 апреля – 22 апреля 2021 года.

Этапы исследования: исследование состоит из нескольких основных взаимосвязанных этапов:

1) теоретический анализ научной литературы (выявление актуальных проблем психолого-педагогической науки и практики; определение имеющихся противоречий, проблемы и темы научного исследования; изучение, анализ, синтез и обобщение научной литературы по проблеме исследования; формулирование понятийного и методологического аппарата исследования) (сентябрь 2019 – май 2020 года);

2) констатирующий этап исследования (организация и проведение исследования актуального уровня школьной тревожности младших школьников в

преддверии написания Всероссийской проверочной работы; анализ и интерпретация полученных результатов) (сентябрь – ноябрь 2020);

3) формирующий этап исследования (разработка психокоррекционной программы снижения тревожности у младших школьников во время Всероссийской проверочной работы; реализация разработанной программы в практической деятельности) (декабрь 2020 – март 2021);

4) контрольный этап исследования (проведение повторного исследования уровня тревожности младших школьников. Оценка динамики полученных результатов, анализ и интерпретация данных, формулирование выводов об эффективности проведенной работы) (апрель 2021 – ноябрь 2021).

Структура исследовательской работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы психологической профилактики тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе

1.1 Проблема изучения тревожности в психологической науке

Прежде чем рассматривать понятие и особенности феномена тревожности в различных психолого-педагогических исследованиях, необходимо обратиться к сущности понятия о тревоге. Е.П. Ильин указывает, что в научном сообществе под тревогой понимается эмоциональное состояние беспокойства, волнения, которое связано с некоторым ожиданием опасности и дефицитом информации в ситуации неопределенности исхода развития событий [33]. Е.П. Ильин также отмечает, что некоторые исследователи тревоги считают основным источником ее возникновения ситуацию фрустрации потребностей: стресс, психотравмирующее событие [33, с. 2]. В работах А.Л. Вегнера выделено, что уровень тревожности находится в непосредственной зависимости от стрессовой ситуации, которая предполагает, что субъект должен приспособиться к отрицательным или быстро меняющимся условиям внешней среды [15]. В работах исследователя, также обращается внимание на тот факт, что тревожная ситуация сама по себе оказывает влияние на психическое состояние, при этом она может обладать и положительным эффектом, поскольку заставляет мобилизовать имеющиеся у человека психологические резервы, необходимые для того, чтобы преодолеть стрессовую ситуацию. При этом, если тревога переходит в острое состояние она становится причиной для последующей дезориентации, деятельность человека становится неконтролируемой, возникают панические реакции. Понятие тревожности непосредственно связано с самим феноменом тревоги. При этом, А.Л. Вегнер предлагает понимать под тревожностью личностные характеристики субъекта, которые проявляются в постоянном присутствии тревожности, возникающие в результате постоянного ожидания опасности, либо ощущении угрозы [15]. В работах Г.М. Бреслава под тревожностью предлагается понимать существующие тенденции к подобному состоянию, при этом сам уровень проявления тревоги находится на низком уровне [12]. По мнению исследователя, тревожность может характеризовать человека как определенную

личность, она отражает низкий порог чувствительности к стрессовым ситуациям, переживании чувства постоянной угрозы к своей личности в различных ситуациях [12]. В работах Н.Д. Левитова определено, что тревожность – это своеобразное состояние психики, которая отображается через нарушение психического покоя, наличии различных опасностей, которые становятся результатом проблем самой личности [41].

Некоторые зарубежные исследователи, которые обращаются к проблематике тревожности, такие как К. Гольдштейн, З. Фрейд, К. Хорни, пришли к выводу, что тревожность – это состояние перед потенциальной опасностью, причем в ряде случаев, оно может и не иметь реальных оснований [81; 73; 76]. Для дальнейшего исследования необходимо рассмотреть проблематику, связанную с состоянием тревожности, кроме того, необходимо выделить отличительные черты тревожности от других эмоциональных состояний. Например, были выделены отличительные черты между тревожностью и страхом. Основным отличием стало то, что страх выступает в качестве ответной реакции на опасную ситуацию, при этом для тревожности не всегда есть веские основания. Также в работах ряда исследователей обращается внимание, что характерной чертой тревожности является непостоянство, а также беспомощное состояние в ситуации угрожающей жизни и здоровью [81; 73; 76]. Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л. Ханин подчеркивают, что тревожность непосредственно взаимосвязана с чувством тревоги. При этом, уровень тревоги определяется в соответствии с тем, как часто субъект переживает данное чувство в отведенный отрезок времени [64; 75]. Тревожность способно отображать стабильные отличия, связанные с тем, что субъект хотел бы испытывать данное чувство, но при этом данное чувство не проявляется в поведении. Субъект, у которого наблюдается повышенное чувство тревожности чаще, чем обычные люди, оценивает разнообразные ситуации именно с позиции тревоги или угрозы [64; 75].

Т.А. Полшкова также отмечает, что проявление личностной тревожности, как правило, напрямую в поведении не наблюдается, в то время как уровень этой тревожности можно определить по интенсивности возникновения у человека чувства тревоги [55].

Рассматривая вопрос характерных причин возникновения и развития тревожности и тревожных состояний в обществе, А.И. Пригожин в своих трудах

отмечает, что даже в достаточно стабильном социуме всегда сохраняются некоторые источники тревожности, являющиеся ее достаточно объективными основаниями [Пригожин]. Стоит также учитывать, что во всех социальных системах различной степени сложности наличествует определенная доля спонтанности, обусловленная человеческим фактором, которая и составляет основу для объективной сложности управления социальными системами и соответственно, может выступать одной из основных причин возникновения и развития социальной тревожности у различных членов общества [Пригожин; 5]. Современные представления о социальной системе, неотъемлемым компонентом которой является информационный, позволяют рассуждать о неизбежном существовании в социуме источников возникновения социальной тревожности, которая может рассматриваться как объективная характеристика общественного бытия [5].

Г.Ш. Тажутдинова, изучая проблемы детской тревожности, отмечает, что тревожность ребенка может быть вызвана различными страхами, а также объективными и субъективными причинами. По мнению автора, тревожность в детском возрасте возникает вследствие неспособности ребенка противостоять стрессогенным факторам, вызывающим ее [67]. Исходя из этого, детская тревожность в определенной степени обусловлена возрастными особенностями личности и имеет временный характер. Одновременно с этим, стоит отметить, что нередки случаи, когда детские страхи, преследующие ребенка длительное время тяжело им переживаются, что свидетельствует в первую очередь о нервной ослабленности ребенка. Причинами этого в свою очередь могут выступать различные аспекты семейного воспитания и взаимодействия с родителями, отражающие ситуацию семейного неблагополучия (попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку и др.). А.Я. Варга отмечает, что поскольку в период детства психика отличается обостренной восприимчивостью, ребенок оказывается чаще всего не способным противостоять неблагоприятным воздействиям. Длительные и неразрешимые переживания на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов зачастую вызывают возникновение невротической тревожности. В период детского возраста проявления невротической тревожности требуют особого внимания психологов, педагогов и родителей, так как это вызывает реакцию

скованности, личностной и социальной напряженности, способной оказывать резко негативное влияние на весь процесс развития и личностного становления ребенка [14, с. 67].

Для того, чтобы тревожность не перерастала в более сложные проблемы, взрослым (родителям, педагогам) необходимо четко определять критерии развития каждого ребенка с учетом его индивидуальных, возрастных и психологических особенностей, а также в соответствии с интересами и жизненными приоритетами ребенка [18, с.32].

Рассматривая проблему детской тревожности, Л.А. Сундеева и Е.А. Шейкина отмечают, что в данный период тревожность самым непосредственным образом связана с таким понятием, как страх [66]. Кэррол Изард определяет страх как отрицательное эмоциональное состояние, проявляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности [32, с. 293]. Пауль Тиллих, считал, что страх и тревога тесно связаны между собой: «Жало страха – тревога, а тревога стремится стать страхом» [68]. Одновременно с этим, страх не тождественен тревоге, поскольку страх является совершенно определенной и специфичной эмоцией, которая основана на врожденных или физиологических компонентах и сигнализирует об опасности, которая может исходить как от внутренних, так и от внешних причин [32, с. 293].

В.М. Астапов, анализируя различную литературу относительно проблемы тревожности у детей отметил, что до того, как Датский философ С. Кьеркегор разграничил реакцию на конкретный страх на две категории – 1) страх, имеющий определенный объект, и 2) неопределенный, безотчетный страх-тоску – понятие «страх» объединяло в себе характеристики страха и проявлений тревожности [4, с. 31].

В теоретической литературе распространена точка зрения, согласно которой страх – это реакция организма человека на определенную ситуацию, которая подвергает жизнь и здоровье человека опасности, при этом тревожность не имеет оснований, а зачастую является результатом преувеличения объемов угрозы. Именно по этой причине под тревожностью в психолого-педагогической литературе необходимо понимать угрозу, носящую психологический характер, при этом такая

угроза содержит в себе негативный характер. В работах Н.В. Имедадзе обращает внимание на то, что тревожность является своеобразным ответом на ситуацию фрустрации в области социальных потребностей [34].

Данное утверждение хоть и имеет веские основания, но многие ученые придерживаются другой точки зрения. Например, З. Фрейд отмечал, что возникновение тревожной реакции может быть вызвано конкретной угрозой. Особое внимание было уделено таким случаям, когда опасность не являлась материальной и не была очевидной для всех и каждого, но, тем не менее, ее причины крылись в бессознательной составляющей личности человека, в рамках которого тревога и обретала определенные черты. На основании предложенного положения, выделяется еще один существенный фактор, который отличает страх и тревогу друг от друга, выраженный в понимании являются ли причины подобного состояния внутренними или внешними [73]. В этом отношении стоит отметить, что один и тот же стимул может по-разному восприниматься разными людьми: для одного он может казаться опасным, а у другого не вызвать абсолютно никакой негативной реакции. Исходя из этого, можно заключить, что анализатором опасности, определяющим уровень возникающей у человека тревожности, находится в самом человеке и зависит от его личностных и психических особенностей.

В рамках современных психолого-педагогических исследований было доказано, что состояние тревожности оказывает влияние и на познавательную сферу личности человека [74; 45; 36; 2]. Учеными, проводившими исследования, было установлено, что высокий уровень тревожности является основанием для снижения концентрации внимания субъекта, в силу того, что субъект в первую очередь будет концентрироваться на тех вещах, которые и будут провоцировать состояние тревожности. Подобная тенденция возникает в силу того, что вся когнитивная система нацелена на обработку только той информации, которая представляет первоочередную важность в данный период жизни человека. В работах Н.Б. Пасынкова отмечено, что тревожность, находящаяся на высоком уровне, способна оказывать дезорганизирующее влияние на любой вид деятельности субъекта, через концентрацию внимания на наиболее стрессовых элементах [52, с. 171]. В результате этого, субъект переживает не только эмоциональное, но и умственное перенапряжение. Н.Б. Пасынкова отметила, также, что субъекту с высоким уровнем

тревожности свойственное более длительное выполнение различных обязанностей в силу того, что ему необходимо больше времени для концентрации внимания, восприятия и обработки необходимой информации, в результате страдает успеваемость, и как результат падает уровень интеллектуального развития. При этом Н.Б. Пасынкова подчеркивает, что в ситуации контроля знаний, ребенок начинает переживать стресс, который усиливает состояние тревожности и усугубляет положение [52, с. 171].

Л.А. Сундеева и Е.А. Шейкина, рассматривая вопросы о детской тревожности и страхе отмечают, что состояния, порожденные страхом и тревожностью, носят не только отрицательный характер, но и способны оказывать положительное влияние на способность человека принимать решения и определять результативность предпринятых им действий [66]. Анализ научной литературы по данной проблеме позволил исследователям сделать вывод о том, что в научном сообществе существует точка зрения, подкрепленная проведенными ранее исследованиями, которая свидетельствует о том, что дети с высоким уровнем тревожности наиболее успешно справляются с выполнением легких задач, чем те, у кого уровень тревожности ниже [69; 66; 47; 23]. Так, например, В.Н. Дружинин считает, что повышенный уровень тревожности способен усиливать поисковую активность человека, повышать его способности к созданию большего количества гипотез, а также активизировать интеллектуальные функции. Имеются данные, указывающие на то, что личностная тревожность в сочетании с высоким уровнем интеллекта мотивирует человека его к усилению его умственной активности и способствует хорошей успеваемости ребенка в школе [23]. С этой точки зрения можно сделать вывод о том, что в различных стрессовых ситуациях определенный уровень тревожности является стимулятором, позволяет мобилизовать силы и тем самым способствует достижению наилучшего результата, по сравнению с состоянием полного спокойствия и расслабленности.

Современные исследователи нередко отмечают, что в настоящее время учащиеся все чаще оказываются в условиях неопределённости и противоречий в рамках обучения и социального взаимодействия с окружающим миром [54; 37; 47]. Все больше тенденции, происходящие в современном обществе, способствуют формированию отклоняющегося эмоционального развития личности

подрастающего поколения. Именно личностную тревожность можно назвать наиболее общим показателем эмоционального неблагополучия человека [37; 47].

Как указывает А.В. Микляева, тревожность способна быть разной по интенсивности и длительности и характеризуется индивидуальными ощущениями беспокойства, сумрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии - активацией нервной вегетативной системы, в ответ на напряженную обстановку [47]. О.И. Политика, Э.Р. Нагуманова и др. отмечают, что у младших школьников тревожность связана главным образом со страхом несоответствия ожиданиям окружающих: они склонны к тревоге по поводу своих оценок, которые дают окружающие, и нередко ожидают получить негативные оценки [54].

Б.И. Кочубей выделяет в своей работе несколько факторов, способствующих формированию и закреплению у учащихся школьной тревожности: учебные перегрузки; неспособность учащегося справиться со школьной программой; неадекватные ожидания со стороны родителей; неблагоприятные отношения с педагогами; систематически повторяющиеся ситуации оценочно-экзаменационного характера; смена школьного коллектива; неблагоприятные взаимоотношения с другими детьми в классе [38].

Ряд исследователей (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница, Д.Н. Сергеева) описывают возможные негативные последствия высокой школьной тревожности у ребенка, среди которых выделяют следующие: снижение активности и инициативности; отказ от деятельности, которая кажется слишком трудной и невыполнимой; занижение оценки достигнутых результатов; затруднение процесса принятия решения; трудности в общении и взаимодействии в социальной среде; возникновение соматических заболеваний [42;63].

Таким образом, анализ научной литературы по проблеме изучения тревожности в психолого-педагогических исследованиях позволил сделать вывод о том, что тревожность напрямую связана с возникновением у человека чувства тревоги. По мнению многих отечественных и зарубежных исследователей, чувство тревоги появляется у человека в ситуации, которая согласно его восприятию несет ощущение опасности, угрозы, вреда. Проведенный анализ литературы позволил нам сделать вывод о том, что тревожность представляет собой индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека часто

переживать сильную тревогу по относительно незначительным поводам. Тревожность зачастую имеет индивидуальные характеристики и свойства в своем проявлении, в зависимости от психологических особенностей индивида и меняется во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. Существует мнение, согласно которому тревожность также может выступать как стимулятор активности интеллектуальной деятельности: в некоторых случаях повышенная тревожность способствует повышению уровня ответственности и достижению более высоких результатов в учебной, творческой, спортивной деятельности. Школьная тревожность представляет собой наиболее распространенную легкую форму проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Основными отличительными признаками школьной тревожности могут быть пассивность на уроках, стеснение при ответах, замешательство при малейшем замечании со стороны учителя и пр. В научном сообществе распространено мнение, что в особой степени школьная тревожность присуща детям в период младшего школьного возраста, поскольку именно в этом возрасте учебная деятельность становится ведущей, а мнения и оценки взрослых становятся наиболее значимыми. Основные возрастные психологические особенности учащихся младшего школьного возраста мы рассмотрим подробнее в следующем параграфе.

1.2 Психологические особенности учащихся младшего школьного возраста

Младший школьный возраст приходится на период обучения ребенка в начальной школе, возрастные границы которого обычно колеблются в пределах от 6-7 до 10 лет. Данный возрастной период имеет особое значение в дальнейшем всестороннем развитии человека. Наступает этап интенсивного психофизического развития. Б.М. Бегиева, А.А. Кабжихов указывают, что в младшем школьном возрасте ребенок становится еще более подвижным и активным, в силу анатомического и физиологического развития, проявляет наибольшее стремление к участию в различных играх и соревнованиях [6]. Это может быть связано в первую очередь с тем, что на предыдущем этапе онтогенеза ведущей деятельностью выступала игра, а определенное физическое и психическое созревание в младшем школьном возрасте стимулирует ребенка на взаимодействия соревновательного

характера. Именно поэтому обеспечение физически благоприятных условий для развития младшего школьника способствуют не только здоровьесберегающим принципам, но и развитию всяческого интереса к процессу обучения. К началу младшего школьного возраста у ребенка в норме должны быть сформированы зачатки познавательной деятельности и познавательной активности, что выражается в мотивации и стремлении ребенка к обучению. Стоит найти оптимальное соотношение деятельности с включением физических и умственных упражнений, что будет способствовать повышению у младших школьников мотивации к обучению [6].

В период младшего школьного возраста происходят процессы интенсивного индивидуального психического развития, с активной перестройкой всех когнитивных процессов [62]. Мышление, восприятие, память, внимание, воображение и речь ребенка выходят на новый уровень своего развития. Многим из психических процессов в данном возрастном периоде становится свойственны опосредствованность и осознанность. Как отмечает А.К. Дусавицкий, младший школьник начинает овладевать и намеренно управлять своими психическими процессами, при этом отмечается особое стремление у детей данной возрастной категории к управлению своей памятью, восприятием, вниманием. Этот факт выступает основной предпосылкой становления и развития интеллекта ребенка, что знаменует собой новый этап развития психических функций. При этом доминирующую роль на данном этапе начинает занимать мышление, о чем свидетельствует наличие перестройки всех мыслительных операций. Ж. Пиаже, описывая мышление ребенка в возрасте до 7 лет, характеризует его восприятием окружающего мира с единственно возможной для ребенка, занимаемой им самим позицией. При дальнейшем обучении у ребенка развивается другой вид мышления – наглядно-образное [53]. Для мышления младших школьников характерно сохранение его особенностей и свойств, приобретенных на предыдущих этапах онтогенеза. Наглядно-образное мышление, характерное в большей степени для дошкольного возраста, в период младшего школьного возраста сменяется словесно-логическим [26]. Словесно-логическое мышление представляет собой понятийное мышление, в основе которого лежит оперирование понятиями. Переход в период младшего школьного возраста к данной форме мышления связан в первую очередь

со сменой ведущей деятельности (переход от игры к учебной деятельности), и с соответствующим изменением содержания мышления, которое теперь в процессе обучения отражает наиболее существенные свойства предметов и явлений и соотношения между ними [21]. Б.М. Бегиева подчеркивает, что именно от развития мышления в младшем школьном возрасте зависит качество и особенности формирования других познавательных процессов [6].

Как указывает О.Н. Сахановская, в период младшего школьного возраста не наблюдается существенной дифференциации восприятия, в связи с чем ученик не всегда может определить различия в объектах и предметах, имеющих одинаковый на первый взгляд, вид. В процессе учебной деятельности у ребенка формируется перестройка восприятия, развиваются его целенаправленность и навыки управления им. В течение этапа начального образования, восприятие развивается и постепенно углубляется, становясь анализирующим и дифференцирующим [62].

Внимание также выходит на новый уровень своего развития в младшем школьном возрасте, поскольку данный психический процесс непосредственным образом связан со способностью учащегося к обучению. На этапе старшего дошкольного возраста для ребенка характерно развитое произвольное внимание, которое определяется эмоциональным интересом ребенка к различным явлениям и предметам окружающей действительности. Однако на этапе младшего школьного возраста с переходом к новой ведущей деятельности появляется необходимость развития произвольного внимания, механизм действия которого подразумевает внимание на том материале, который подается в процессе обучения и может не вызывать яркого интереса и эмоций [6]. Анализ научной психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что произвольное внимание в младшем школьном возрасте развито достаточно хорошо, а вот произвольное внимание только начинает активно развиваться. Е.И. Матвеева указывает, что устойчивость и концентрация внимания на данном этапе еще недостаточно развиты, поэтому оптимальной длительностью какой-либо деятельности для младшего школьника является время не более 10-12 минут, поскольку после этого времени сосредоточение снижается в силу возрастных особенностей [44]. Поскольку процессы внимания и памяти непосредственно взаимосвязаны между собой в учебной деятельности, стоит отметить, что на первых этапах младшего школьного

возраста для учащихся характерно запоминание не того что является существенным в учебном плане, а того, что по-особенному вызывает у них эмоциональный отклик.

Рассматривая особенности развития памяти на данном возрастном этапе, стоит подчеркнуть, что доминирующей является в этот период механическая память. Б.М. Бегиева отмечает, что память младшего школьника зависит от того, на каком уровне развития находится его мышление. Ребенок младшего школьного возраста может достаточно успешно запоминать автоматически, что означает невысокую вовлекаемость в суть материала. Исходя из этого, необходимо активизировать смысловую память младших школьников с целью повышения интереса к учебному материалу и для развития интеллектуальных способностей ребенка [6].

Рассматривая особенности воображения младших школьников, О.П. Белюченко и И.В. Ждамирова установили, что в сознании младшего школьника одновременно присутствуют знания о реальной действительности и строящиеся на их основе различные фантастические образы. С течением времени роль фантазии, далекой от действительности, ослабевает, в то время как «реализм» детского воображения значительно усиливается [7]. В понимании исследователей, реализм воображения представляет собой создание образов, не противоречащих действительности, но одновременно с этим не обязательно являющихся прямым ее воспроизведением [7].

С.Л. Рубинштейн указывал, что воображение младшего школьника характеризуется также наличием репродуктивности и элементов простого воспроизведения [6]. Э. Мейман также отмечал, что воображение младших школьников носит подражательный характер [46]. Свойство репродуктивности воображения выражается в том, что дети в своей деятельности и играх повторяют действия и положения взрослых, воспроизводят истории, которые они сами переживали или наблюдали со стороны. Этим и объясняется реализм воображения младшего школьника: детям данного возраста в фантазируемых действиях необходимо непосредственно опираться на какие-нибудь конкретные действия [7].

Попадая в новые условия, младший школьник начинает понимать, что требования к уровню мышления, восприятия, памяти и внимания, а также к его личностному развитию, становятся более высокими. Активное включение ребенка в учебную деятельность, в ходе которой происходит формирование учебных знаний,

учебных действий, приводит в свою очередь к повышению уровня развития произвольности психических процессов [43].

Анализ современных психолого-педагогических исследований свидетельствует о том, что младший школьный возраст является также особенно сложным периодом и для родителей. На данном возрастном этапе развития ребенка с одной стороны, родителям необходимо выставить соответствующие возрасту ограничения, обеспечить помощь и руководство; в то время как с другой необходимо не допускать чрезмерного вмешательства в учебный процесс ребенка для его лучшей адаптации в новых условиях и принятия ответственности за совершаемые действия и процесс своего обучения в целом.

Л.А. Сундеева и Е.А. Шейкина, рассматривали вопросы возникновения тревожности и страхов у детей в младшем школьном возрасте и пришли к выводу о том, что среди самых частых причин возникновения тревожности на данном этапе можно считать завышенную требовательность к ребенку и диктаторский стиль воспитания. Такие тенденции во взаимодействии с ребенком указывают на то, что родители не учитывают в необходимой степени способности, интересы и склонности ребенка и тем самым препятствуют проявлению со стороны ребенка самостоятельности и активности. Исследователи подчеркивают, что выраженные проявления тревоги также довольно часто наблюдаются у тех детей, успеваемость которых находится на высоком уровне: они отличаются добросовестностью и требовательностью к себе, однако в большей степени ориентированы на оценки, а не на получение знаний [66].

Е.Г. Ожогова и Е.В. Намсинк, изучая динамику и факторы возникновения тревожности у современных младших школьников отметили, что ученики данного возрастного этапа с повышенным уровнем тревожности нередко довольно остро и болезненно реагируют на свои неудачи, испытывают высокий уровень беспокойства и тревоги по отношению ко многим сторонам внутрисемейной и школьной жизни. Тревожность таких учащихся чаще всего связана с ситуациями выполнения требований учителя, необходимости соответствия родительским ожиданиям, и особенно боятся ситуаций публичной демонстрации собственного незнания, неумелости и неуспешности в целом. Высокий уровень тревожности проявляется в

действиях и поведении младших школьников в виде напряженности, неуверенности, сомнениях [51].

В ходе проведенных исследований последних лет в отношении проблемы тревожности в период младшего школьного возраста (В. И. Долгова, Г.Ш. Тажутдинова, О.И. Политика, А.В. Микляева, С.А. Амбалова, О.Н. Сахановская, Е.Г. Ожогова, Л.А. Сундеева и др.) исследователям удалось выявить ряд особенностей ее проявления в связи с возрастными особенностями данного возраста. На сегодняшний день достоверно известно, что общий уровень тревожности у младших школьников остается достаточно высоким на протяжении всего периода обучения в начальной школе [67]. По различным причинам и основаниям пик переживания тревожности в младшем школьном возрасте приходится на первый и второй класс, в то время как к третьему классу тревожность снижается и к четвертому опять отмечается тенденция к ее повышению [54; 47; 2]. Е.Ю. Брель, Е.Г. Ожогова и Е.В. Намсинк в своих исследованиях отмечают, что ведущими факторами, определяющими возникновение чувства тревожности младшего школьника, является ситуации проверки знаний; проблемы и страхи в отношениях с учителями, а также внутренний конфликт между реальными учебными достижениями и требованиями со стороны взрослых [11;51]. Именно по этим причинам зачастую у младших школьников наблюдаются переживания чувства стыда и снижение уровня самоуважения.

Таким образом, проведенный анализ психолого-педагогической литературы в отношении вопроса об особенностях учащихся младшего школьного возраста позволил нам установить, что младший школьный возраст является важнейшим периодом в становлении личности ребенка, всего психологическом и социальном развитии. На данном возрастном этапе происходит интенсивное когнитивное развитие, что проявляется в активной фазе формирования психических функций ребенка, играющих особую роль в учебной деятельности, являющейся ведущей в младшем школьном возрасте. Такие процессы, как внимание, мышление, память и воображение характеризует основной познавательный потенциал ребенка на данном возрастном этапе. В период младшего школьного возраста ребенок попадает в новые условия, в которых происходит освоение ребенком социальных установок и первой ответственной социальной роли – роли ученика. На данном этапе учащийся

усваивает новые правила и учится следовать им, принимая авторитет учителя, и в дальнейшем в значительной степени ориентируясь на него. Среди основных психолого-педагогических особенностей периода младшего школьного возраста является также достаточно высокий уровень школьной тревожности в течение всего периода обучения в начальной школе, что является проблемой, нарушающей эмоциональное благополучие детей. Наиболее высокий уровень выраженности этого состояния установлен у обучающихся 1 и 2 класса, существенно снижается к третьему классу и снова повышается в 4 классе. Основные причины появления школьной тревожности на данном возрастном этапе в основном связаны с учебной деятельностью: страх проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями, переживания по поводу школьной неуспешности, желание оправдать ожидания родителей, - все эти причины подчеркивают важность широких социальных мотивов учебной деятельности для детей младшего школьного возраста.

1.3 Современное состояние исследования проблемы снижения тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы

В условиях современной системы начального школьного образования с 2015 года в школьной практике используется такая форма контроля знаний выпускников начальной школы как Всероссийская проверочная работа, которая проводится с младшими школьниками в 4 классе, по окончании начального звена обучения. Основной задачей Всероссийской проверочной работы выступает установление соответствия знаний учеников требованиям государственных общеобразовательных программ, определение глубины и прочности полученных знаний, а также умение учащихся применить их на практике [16, с. 32]. В.Ю. Краснокутский и Е.Р. Пилькевич отмечают, что Всероссийская проверочная работа по своему содержанию схожа с итоговыми контрольными работами, которые сдаются учениками в конце учебного года по окончании начальной школы. Цель таких работ – это проверка знаний обучающихся и их соответствие ФГОС НОО, кроме того, такие работы позволяют выявить те образовательные учреждения, которые обеспечивают высокий уровень образования [39]. В современной психолого-педагогической науке

определяют Всероссийскую проверочную работу как Основной государственный экзамен (ОГЭ) или Единый государственный экзамен (ЕГЭ). Такая тенденция существует в силу того, что Всероссийская проверочная работа является такой же формой проверки знаний обучающихся, соответствующей их ступени обучения. Стоит обратить внимание на тот факт, что Всероссийская проверочная работа обладает существенными отличительными чертами, связанными с контролем знаний: ее нельзя рассматривать как форму государственной итоговой аттестации; ее результаты не могут повлиять на дальнейший выбор учеников, так как в случае успешной ее сдачи и положительных итоговых оценок, ученики переходят в среднее звено школы. В.Ю. Краснокутский и Е.Р. Пилькевич также обращают внимание на то, что с момента начала использования Всероссийской проверочной работы в качестве метода контроля знаний для начальной школы, наблюдается изменение отношений между родителями и учителями в рамках образовательной деятельности [39].

Проведенный анализ научно-методической литературы, связанный с изучением особенностей внедрения и последующего применения Всероссийской проверочной работы, позволяет говорить не только о том, что данная система позволяет проверить уровень качества образования, но и создает необходимую эффективную систему оценки знаний обучающихся в школах, а также уровень психологической готовности учеников начальной школы к последующим системам контроля в форме ОГЭ и ЕГЭ.

За результаты Всероссийской проверочной работы переживают не только учителя и сами ученики, но и родители (чаще всего обучающихся в 4 классе, в период завершающего этапа начального образования), что вызвано фактом использования подобной формы проверки знаний впервые.

В результате проведенного анализа родительских форумов, представленных в сети Интернет, было выявлено резко негативное отношение к Всероссийской проверочной работе, в силу того, что на учениках начальной школы на сегодняшний день лежит повышенная нагрузка, а современная форма контроля увеличивает ее. В силу того, что ученики в течение всего 4 класса готовятся к написанию Всероссийской проверочной работы, они испытывают повышенный уровень стресса, неуверенность в качестве выполняемой работы, переживают

незащищенность, переживают угрозы в результате потенциальной неудачи в написании работы, что проявляется в соответствующем эмоциональном состоянии и повышении уровня тревоги перед началом Всероссийской проверочной работы [39]. Исходя из этого, появляется необходимость в проведении различного рода работы и мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности младших школьников во время подготовки и проведения Всероссийской проверочной работы.

Е.П. Егорова, изучая проблему подготовки к Всероссийской проверочной работе по математике учащихся начальной школы, по итогам полученных результатов исследования пришла к выводу о том, что младшие школьники нуждаются в предварительном проведении похожих проверочных работ до момента написания Всероссийской проверочной работы, что позволит учащимся психологически адаптироваться к подобной ситуации проверки знаний и в дальнейшем во время написания непосредственно Всероссийской проверочной работы чувствовать себя более уверенно как в плане психологической, так и в плане учебной подготовки. Относительно учебной подготовленности к написанию Всероссийской проверочной работы Е.П. Егорова указывает, что проведение регулярных проверочных работ по математике позволит детям понять ошибки в решении заданий, и в дальнейшем избежать подобных пробелов в знаниях по предмету. Кроме того, как подчеркивает исследователь, систематическое проведение подобных проверочных работ создаст условия для оценки уровня реальных знаний школьников, мониторинга индивидуальных достижений обучающихся, что полезно в рамках подготовки к написанию Всероссийской проверочной работы для всех основных субъектов образовательного процесса (педагогов, учеников, родителей) [27].

В рамках повышения психологической подготовленности учащихся начальной школы к Всероссийской проверочной работе В.Ю. Краснокутский отмечает, что необходимо повышать стрессоустойчивость школьников, для чего родителям и учителям целесообразно использовать специальные психолого-педагогические методы, приемы и средства [39].

Д.Н. Шихалеева отмечает, что по данным ранее проведенных исследований, успех учащихся на контрольной работе зависит от четырех основных факторов:

интеллектуальных способностей ребенка; знаний по предмету; навыков самостоятельного выполнения заданий; уверенности в своих силах [80].

Ф.Р. Золотова в своем исследовании указывает, что в младшем школьном возрасте по-особенному выражена боязнь не соответствовать ожиданиям других людей, именно из-за этого возникает тревожность в ситуации проверки знаний, поскольку для многих младших школьников основной смысл оценки заключается в стремлении добиться успеха и почувствовать уверенность в себе. В то время как состояния фрустрации, агрессии, стресса препятствуют ученику в достижении своих способностей и ведут к эмоциональному неблагополучию, следствием которого является неустойчивая самооценка и возникновение тревожности [31, с.163].

Исходя из этого, с целью снижения уровня тревожности педагогам начального образования необходимо проводить специальные занятия с учащимися по повышению их самооценки; преодоления ощущения беспомощности, неопределенности, чувства незащищенности, угрозы предстоящей неудачи; создавать ситуацию эмоционального комфорта; избегать нагнетения обстановки; создавать ситуацию успеха; применять поощрение [39].

Различные вопросы и направления психокоррекционной работы в отношении снижения состояния тревожности у детей рассматривались в работах А.И. Захарова, А.М. Прихожан, Е.К. Лютовой, Е.И. Миканевой, А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой и др.

Г.Ш. Тажутдинова изучая проблемы детской тревожности выделяет целый блок различных средств, методов и приемов преодоления тревожности, которые на наш взгляд также целесообразно использовать в работе с младшими школьниками, для снижения у них тревожности, связанной с написанием Всероссийской проверочной работы. Важнейшее место в коррекционной работе по преодолению состояния тревожности автор отводит художественной деятельности, выделяя такие направления подобных коррекционных воздействий как увлекающие занятия и самораскрытие в творчестве [67]. Как известно, наилучший способ вовлечь ребенка в какую либо деятельность – это использовать в работе те стимулы, которые находятся в сфере его интересов, вызывают яркий эмоциональный отклик. Для этого необходимо знать индивидуальные интересы и увлечения детей, а также вовлекать их в творческий процесс с поощрением их продуктивной деятельности, что является

практически универсальным средством в психокоррекционной работе с детьми. Само раскрытие в творческой деятельности, сопровождаемое беседой, позволит установить источники тревожности и в символической форме в творческом процессе преодолеть причины беспокойств, обрести веру в себя и свои силы. Наиболее распространенной формой творческого процесса в психокоррекционной деятельности с детьми является рисование, в процессе которого детям представляется возможность «прожить» самые разнообразные эмоции и чувства и рассказать о них [8].

По мнению ряда исследователей, игра является ведущим средством психокоррекции не только в дошкольном, но и в младшем школьном возрасте. Игра несет в себе одновременно диагностическую, обучающую и развивающую функцию [12, с.31]. В игре ребенок может «оживить» свой страх, играя с ним, он может осознать то, что может самостоятельно управлять своим страхом. Так, например, ребенку можно предложить придумать историю про свой страх, а затем разыграть ее. В процессе «проигрывания» созданной ситуации, у ребенка появляется возможность увидеть свой страх «со стороны», осознать, что он не так уж страшен и обнаружить новые способы действия для его преодоления.

Куклотерапия является одним из направлений психокоррекционной работы при помощи игры. Куклотерапия может проводиться по-разному, но основной ее смысл заключается в том, что ребенок на куклах проигрывает сложную ситуацию, и в качестве персонажей могут выступать отдельные страхи детей, с которыми они могут вступить во взаимодействие, попытаться их понять. Для определения наиболее подходящего метода, позволяющего преодолеть чувство тревожности можно использовать игру в куклы, по мнению А.И. Захарова, необходимо провести наблюдение за тем, как ребенок самостоятельно играет, в естественных для себя условиях, после этого можно активно использовать сеансы психокоррекции, с использованием оборудования игровой комнаты. Ребенок должен самостоятельно выбрать необходимые для своей игры предметы, которые готовятся заранее. Ребенку можно предложить выбрать сюжет для своей игры, который позволяет победить собственные страхи, в результате ребенок практически полностью самостоятельно сможет избавиться от своих страхов. Н.И. Захарова, также обращает внимание на то, что механизмы психологического характера позволяют не только

устранить страхи, но и изменить роль, за счет того, что бесстрашный взрослый берет на себя страхи ребенка [29, с. 15].

Ж.М. Елисеева, И.А. Ледовских указывают, что снижение тревожности у школьников до нормы, соответствующей возрасту, позволит также повысить уровень сформированности компонентов учебной деятельности. Психокоррекционная работа, призванная снизить уровень тревожности детей осуществляется исследователями в первую очередь посредством различных упражнений, направленных на:

- создание благоприятной атмосферы в группе детей;
- налаживание контакта и сплоченности;
- формирование доверительных отношений, рефлексии;
- осознание целей работы, вербализацию и прорабатывание личной тревоги [28].

Во второй части психокоррекционной программы авторы осуществляют работу по повышению уровня сформированности учебной деятельности приемами, методами и средствами, направленными на:

- формирование позитивного отношения к школе;
- обучение приемам саморегуляции;
- повышение самооценки, анализ собственных достоинств;
- тренировку познавательных процессов [28].

Ж.М. Елисеева, И.А. Ледовских также указывают, что помимо проведения коррекционной работы с детьми, необходимо разработать рекомендации для родителей учеников младшего школьного возраста, в которых в качестве основных тенденций в работе и взаимодействии с детьми будут являться формирование у тревожных школьников адекватной самооценки и развитие навыков управления собственным эмоциональным фоном в ситуациях эмоционального напряжения (упражнения на релаксацию, техники глубокого дыхания, самомассаж и пр.). В отношении мер, направленных на повышение самооценки ребенка исследователи указывают, что родителям необходимо в обращении к ребенку использовать только имя, хвалить и обращать внимание даже на незначительные успехи (особенно эффективно проговаривать это в присутствии других людей), выстраивать с

ребенком общение таким образом, чтобы он мог давать и получать обратную связь от других людей [28].

Таким образом, анализ научной методической и теоретической литературы позволил нам рассмотреть различные возможности снижения тревожности у младших школьников во время Всероссийской проверочной работы. Нам удалось установить, что результаты ранее проведенных исследований свидетельствуют о том, что успех учащихся на контрольной работе зависит от четырех основных факторов: интеллектуальных способностей ребенка; знаний по предмету; навыков самостоятельного выполнения заданий; уверенности в своих силах. По нашему мнению, тревожность учащихся во время Всероссийской проверочной работы может зависеть от всех перечисленных факторов, однако психологическая неподготовленность к ситуации проверки знаний и неуверенность в себе могут значительно снижать качество выполняемых работ даже при высоком уровне знаний по предмету. Анализ литературы позволил предположить, что эффективность преодоления тревожности в младшем школьном возрасте во время Всероссийской проверочной работы будет определяться проведением предварительной работы с учащимися, направленной на повышение учебной готовности учащихся (систематический контроль знаний, позволяющий выявить пробелы в знаниях и восполнить их), а также психологической готовности к ситуации контроля знаний (повышение самооценки, уверенности в себе и своих силах посредством поощрений, похвалы, создания ситуации успеха; освоение навыков саморегуляции собственного эмоционального состояния). Также установлено, что огромную роль в преодолении школьной тревожности младших школьников играют родители учащихся, которым необходимо создавать благоприятные условия для установления доверительных отношений с ребенком, эмоционального контакта, для выражения ребенком своих мыслей и чувств словами и образами. Ребенку с повышенным уровнем тревожности необходимо чувствовать поддержку и готовность помочь со стороны родителей, родителям при этом необходимо быть солидарными и проявлять последовательность в своих воспитательных взглядах. Таким образом, с целью снижения уровня тревожности младших школьников во время написания Всероссийской проверочной работы, необходимо проводить предварительную работу с детьми по направлениям повышения их самооценки и управления

собственным эмоциональным состоянием с параллельной психопросветительской работой с родителями учащихся.

Выводы по 1 главе

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил нам сделать ряд выводов, представляющих особую ценность для проведения дальнейшей работы. В процессе проведенного анализа удалось установить, что тревожность представляет собой индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно незначительным поводам. Проявления тревожности во многом имеют индивидуальные характеристики и свойства, в зависимости от психологических особенностей индивида и способны меняться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. Школьная тревожность является наиболее распространенной легкой формой проявления эмоционального неблагополучия младшего школьника, основными отличительными признаками которой зачастую выступают пассивность на уроках, стеснение при ответах, замешательство при малейшем замечании со стороны учителя и пр. Поскольку именно в период младшего школьного возраста учебная деятельность становится ведущей, а мнения и оценки взрослых становятся наиболее значимыми, в особой степени школьная тревожность присуща детям на данном возрастном этапе.

В период младшего школьного возраста происходит особо активное развитие психических функций ребенка, играющих основную роль в учебной деятельности (восприятие, мышление, память, внимание, воображение речь) и характеризующих основной познавательный потенциал ребенка. На этапе начальной школы ребенок попадает в новые условия, он сталкивается с необходимостью освоения ответственной социальной роли ученика и усвоения новых социальных правил, принимая авторитет учителя, и в дальнейшем в значительной степени ориентируясь на него. В период младшего школьного возраста у учащихся отмечается достаточно высокий уровень школьной тревожности (наиболее высокий уровень тревожности у учеников 1 и 2 класса, а также у учащихся 4 класса). В связи с тем, что ведущей деятельностью на данном возрастном этапе является учение, основные причины

проявления школьной тревожности младших школьников в основном связаны с процессом и результатом учебной деятельности.

Анализ современных исследований, публикаций и нормативных документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений на этапе начальной школы позволил установить, что Всероссийская проверочная работа по своему содержанию является итоговой контрольной работой по наиболее важным предметам начальной школы. Всероссийские проверочные работы созданы для проверки соответствия знаний школьников требованиям ФГОС НОО и выявления соответствия образовательных учреждений к обеспечению качественного образования в условиях современных требований к образованию. По итогам анализа современных исследований установлено, что тревожность учащихся во время Всероссийской проверочной работы может зависеть от показателей их когнитивной (знаниевой) и практической подготовленности к выполнению заданий, а также от степени психологической подготовленности к ситуации проверки знаний. Исходя из этого, проведенный анализ литературы позволил предположить, что эффективность преодоления тревожности в младшем школьном возрасте в период подготовки и проведения Всероссийской проверочной работы будет определяться организацией предварительной работы с учащимися, направленной на повышение учебной готовности учащихся (систематический контроль знаний, позволяющий выявить пробелы в знаниях и восполнить их), а также психологической готовности к ситуации контроля знаний (повышение самооценки, уверенности в себе и своих силах посредством поощрений, похвалы, создания ситуации успеха; освоение навыков саморегуляции собственного эмоционального состояния). Также важную роль в преодолении школьной тревожности младших школьников играют родители учащихся, которые устанавливая с ребенком доверительные отношения и налаживая эмоциональный контакт, могут создавать все необходимые условия для вербального и образного выражения ребенком своих мыслей и чувств.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы исследования

Исследование тревожности у учащихся младшего школьного возраста проводилось на базе МАОУ СШ №12 г. Красноярск в период с 05.11.2020 по 03.12.2020 года. Общая выборка исследования составила 52 испытуемых, среди которых 25 младших школьников в возрасте 9-10 лет, обучающихся в 4 классах; 25 родителей данных учащихся и 2 педагога начальной школы, являющихся непосредственными классными руководителями данных учащихся.

В процессе исследования были использованы следующие **методики**:

- 1) Анкета для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) [47];
- 2) Опросник школьной тревожности Филлипса (Б.Н. Филлипс) [76; 82];
- 3) Наблюдение признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) [47].

Обратимся к более подробному рассмотрению методик, выбранных для исследования тревожности у учащихся младшего школьного возраста.

Анкета для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой включает в свое содержание описание 16 признаков школьной тревожности ребенка, проявляющиеся на поведенческом (нежелание ходить в школу; тратит на учебу много времени; не заходит в класс, если опоздал на урок и пр.), эмоциональном (страх опоздать в школу; плохая оценка вызывает сильные эмоции; легко «заводится» при разговоре о школьных делах; снятся страшные сны, связанные со школой и пр.) и соматическом (появляются головные боли, головокружение, боли в животе) уровнях проявлений. В пункте 17 испытуемым предоставляется возможность указать какую-либо дополнительную информацию о ребенке, которая кажется им важной в рамках исследования проявлений тревожности. Все представленные признаки тревожности могут проявляться в поведении и действиях младших школьников и представлены в

той форме, которая наиболее характерна для проявлений у учащихся на данном возрастном этапе.

Испытуемым (родителям и педагогам) предлагается изучить описание каждого из 16 признаков тревожности и отметить, наблюдается или отсутствует в проявлениях и поведении ребенка каждый из представленных признаков. При обработке полученных результатов учитывается количество признаков тревожности, которые, по мнению родителей, или педагогов встречаются в проявлениях ребенка. При интерпретации полученных результатов, согласно авторам разработанной анкеты, на наличие у ребенка школьной тревожности указывают 5-6 и более признаков, отмеченных в колонке «да» при ответах на вопросы 1-16. Вопрос 17 в некоторых случаях также может предоставить исследователю ценную дополнительную информацию.

Таким образом, анкета для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой позволяет достаточно эффективно изучить наличие проявлений школьной тревожности у младших школьников по оценкам родителей и педагогов, непосредственно взаимодействующих с ребенком длительный временной период.

Опросник школьной тревожности Филлипса (Б.Н. Филлипс) является стандартизированной психодиагностической методикой и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности у учащегося, связанной с различными областями школьной жизни по следующим показателям (шкалам):

- переживание социального стресса;
- страх самовыражения;
- страх ситуации проверки знаний;
- страх несоответствия ожиданиям окружающих;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Данный опросник предназначен для диагностики учащихся младшего и среднего школьного возраста, в связи с чем достаточно прост в применении, проведении и обработке. Диагностика с помощью данного опросника может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме; а вопросы могут

предъявляться испытуемым либо письменно, либо на слух. При проведении психодиагностического обследования детей, присутствие учителей, родителей и классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно. Для проведения исследования используется текст опросника, включающий в свое содержание 58 вопросов, а также листы бумаги по числу учащихся (для фиксации ответов). Испытуемым предлагается ответить на предлагаемые в рамках опросника вопросы о том, как они чувствуют себя в школе. Отвечая на вопрос, ученикам предлагается записывать его номер и ответ "+", если ответ положительный и "-", если ответ на него отрицательный.

Обработка результатов исследования, полученных при помощи данного опросника, подразумевает подсчет количества совпадений с прилагаемым ключом методики по каждой шкале. Каждая шкала содержит разное количество вопросов опросника, в связи с чем подсчитывается доля совпадений ответов с ключом в процентном соотношении. Интерпретация полученных данных подразумевает, что значения показателей (шкал) тревожности, превышающие 50% рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % свидетельствуют о высокой тревожности ребенка.

Кратко дадим характеристику каждой из изучаемых шкал (показателей) тревожности, изучаемых в рамках опросника.

Показатель «общая тревожность в школе» отражает общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами и способами его включения в школьную жизнь.

Шкала «переживание социального стресса» отражает эмоциональное состояние учащегося, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

Показатель «фрустрация потребности в достижении успеха» подразумевает наличие неблагоприятного психологического фона, не позволяющего учащемуся в достаточной степени удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Шкала «страх самовыражения» подразумевает степень негативного эмоционального переживания ситуаций, связанных с необходимостью самораскрытия, самопрезентации, демонстрации своих возможностей.

Шкала «страх ситуации проверки знаний» показывает степень негативного отношения и переживания тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей.

Показатель «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» отражает ориентацию учащегося на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, степень тревоги по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

Шкала «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» отражает особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность деструктивного реагирования на тревожные факторы среды.

Показатель «проблемы и страхи в отношениях с учителями» дает представление об общем негативном эмоциональном фоне отношений учащегося со взрослыми в школе, который снижает успешность обучения ребенка.

Таким образом, применение опросника школьной тревожности Б.Н. Филлипса в рамках данного исследования позволит нам изучить уровень и характер тревожности учащихся, связанной со школой, в рамках проведения диагностики непосредственно с самими учениками младшего школьного возраста.

Наблюдение признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) позволяет в ситуации повседневного школьного обучения зафиксировать проявление определенных признаков тревожности, которые разделяются в карте наблюдения на вербальные и невербальные.

Так, в вербальные признаки входят высказывания: «Я боюсь» (и смысловые эквиваленты); «Я не знаю» (и смысловые эквиваленты); «Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты).

В невербальные признаки включены различные проявления тревожности, наблюдающиеся в мимике (непроизвольное подергивание век; расширенные глаза; потупленный взгляд; лицо без эмоций и др.); в позе (втягивание головы в плечи; наклон к парте; раскачивание на стуле; подсовывание рук под ноги и др.); в жестах (закрывание лица руками; подергивание рукой, ногой; покусывание ручки, карандаша и др.); в интонациях (прерывистый голос; плаксивая интонация (вплоть до слез); тихий голос и др.). Обработка результатов наблюдения представляет собой

подсчет количества поведенческих проявлений, свидетельствующих о том, что учащийся испытывает тревожность, при этом вербальные и невербальные проявления оцениваются отдельно.

Заполнение карты наблюдения осуществляется самостоятельно или при помощи педагога (классного руководителя учащихся).

Интерпретация результатов осуществляется прежде всего на основе качественной интерпретации данных. Важно учитывать, что невербальные признаки тревожности значительно более информативны, чем вербальные, поскольку посредством анализа невербальных проявлений можно выявить тревожность, не осознаваемую самим испытуемым.

В самом общем виде, если в поведении учащегося отмечается более 50 % признаков тревожности, перечисленных в карте наблюдения, это свидетельствует о наличии у него повышенного уровня тревожности.

Таким образом, подобранный диагностический инструментарий в достаточной степени отвечает целям и задачам исследования, а значит, обоснованно может применяться в рамках изучения уровня школьной тревожности младших школьников.

2.2. Анализ особенностей тревожности учащихся младшего школьного возраста

Обратимся к анализу результатов исследования, полученных в ходе проведения диагностики испытуемых при помощи выбранного психодиагностического инструментария, включающего в свое содержание следующие методы и методики:

- 1) Анкета для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой);
- 2) Опросник школьной тревожности Филлипса (Б.Н. Филлипс);
- 3) Наблюдение признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой).

Рассмотрим результаты проведенного анкетирования педагогов и родителей при помощи анкеты о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой). В рамках анкетирования каждый ребенок, участвующий в

исследовании, одновременно оценивался на наличие признаков тревожности родителем и педагогом, в результате чего мы смогли получить средний балл тревожности по каждому ребенку (подсчет количества баллов данных родителем и педагогом, нахождение среднего значения). Наличие у испытуемых определенного уровня тревожности устанавливалось в соответствии с определенным ранее порядком:

менее 5 баллов – низкий уровень школьной тревожности.

5-6 баллов – наличие школьной тревожности, средний уровень.

более 6 баллов – наличие высокого уровня школьной тревожности.

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения анкетирования педагогов и родителей на констатирующем этапе исследования представлены в Приложении 1 (таблица 1). При получении индивидуальных результатов анкетирования родителей и педагогов относительно каждого ученика, мы находили среднее значение на каждого ученика между оценками родителя и педагога. На основе анализа индивидуальных результатов испытуемых, мы определили количество младших школьников с разным уровнем школьной тревожности в процентном соотношении (рисунок 1).

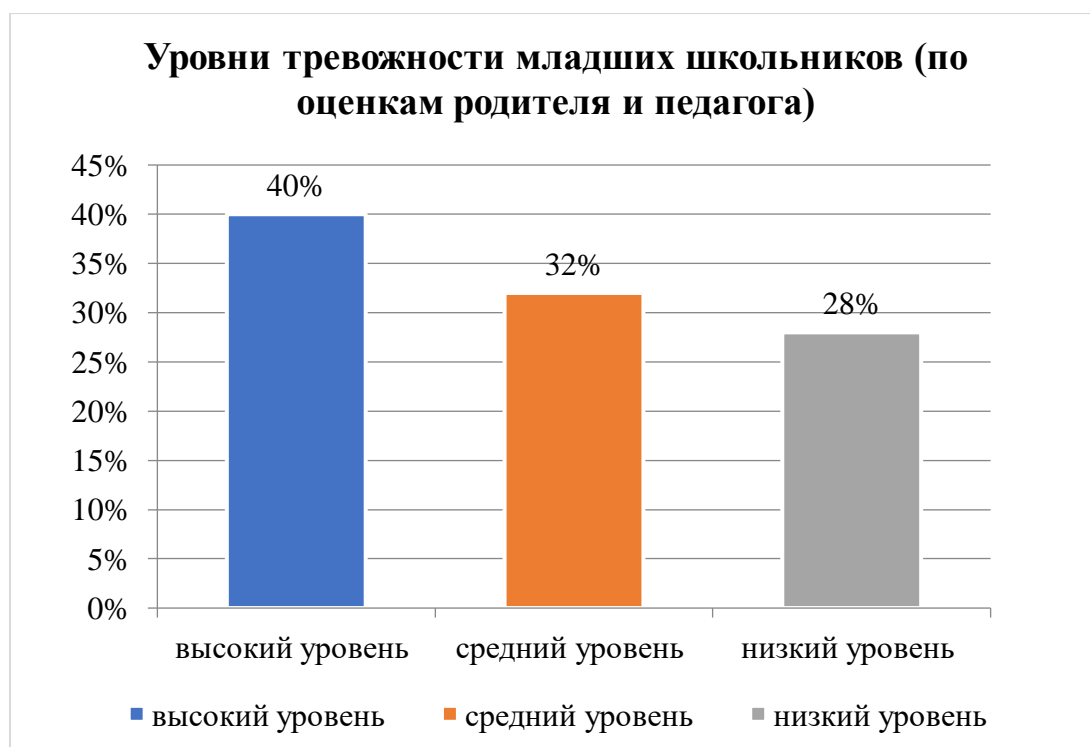


Рисунок 1 – Количество младших школьников с разным уровнем школьной тревожности (в %) на этапе констатирующего эксперимента

Полученные данные свидетельствуют о том, что преобладающее количество младших школьников из всего объема экспериментальной выборки (40% – 10 человек) по оценкам педагогов и родителей отличаются высоким уровнем тревожности. Такие дети достаточно часто демонстрируют в повседневных ситуациях признаки тревожности в поведении, высказываниях, отдельных действиях. Данные учащиеся зачастую не только совершают поступки и действия, свидетельствующие о тревожности, но и проговаривают свои беспокойства и страхи, связанные с обучением в школе. Тревожность на поведенческом уровне нередко проявляется у них в виде нежелания ходить в школу; больших временных затрат на учебу в течение дня; на контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания и пр.). На эмоциональном уровне тревожность таких учеников проявляется в наличии страха опоздать в школу; переживании сильных эмоций при получении плохой оценки; в эмоциональной возбудимости при разговоре о школьных делах и пр. Также нередки для учащихся с высоким уровнем тревожности проявления обеспокоенности на соматическом уровне (головные боли, головокружение, боли в животе).

Одновременно с этим, треть экспериментальной выборки учащихся (32% – 8 человек) обладают средним уровнем тревожности по оценкам родителей и педагогов. Такие дети проявляют тревожность в большинстве своем в особо стрессовых ситуациях, к которым в первую очередь относятся ситуации контроля и проверки знаний. При этом тревожность в подобных ситуациях проявляется как на поведенческом, так и особо ярко на эмоциональном уровнях.

28% (7 человек) от общего объема выборки младших школьников обладают низким уровнем школьной тревожности. Такие дети по наблюдениям родителей и педагогов в большинстве своем спокойны и уравновешенны, чувствуют себя достаточно спокойно и уверенно в различных обстоятельствах, а в условиях стрессовых ситуаций такие дети достаточно быстро и эффективно адаптируются.

Таким образом, по итогам проведенного анкетирования среди родителей и педагогов учащихся, у наибольшей части выборки младших школьников (40% – 10 учеников) отмечается высокий уровень школьной тревожности который проявляется как в поведении, так и на эмоциональном и соматическом уровнях; 32%

учащихся (8 человек) имеют средний уровень школьной тревожности; низкий уровень школьной тревожности по оценке родителей и педагогов отмечается среди 28% общей выборки младших школьников (7 учеников). Полученные результаты указывают на необходимость коррекции и профилактики проявлений тревожности среди большинства учащихся, принявших участие в исследовании.

Следующим шагом в исследовании школьной тревожности младших школьников являлось проведение диагностики при помощи опросника школьной тревожности Филлипса, в котором участвовали непосредственно сами учащиеся 4 класса.

На рисунке 2 представлены средние значения испытуемых в выборке по каждой шкале методики в сравнении с максимально возможным значением по шкале.

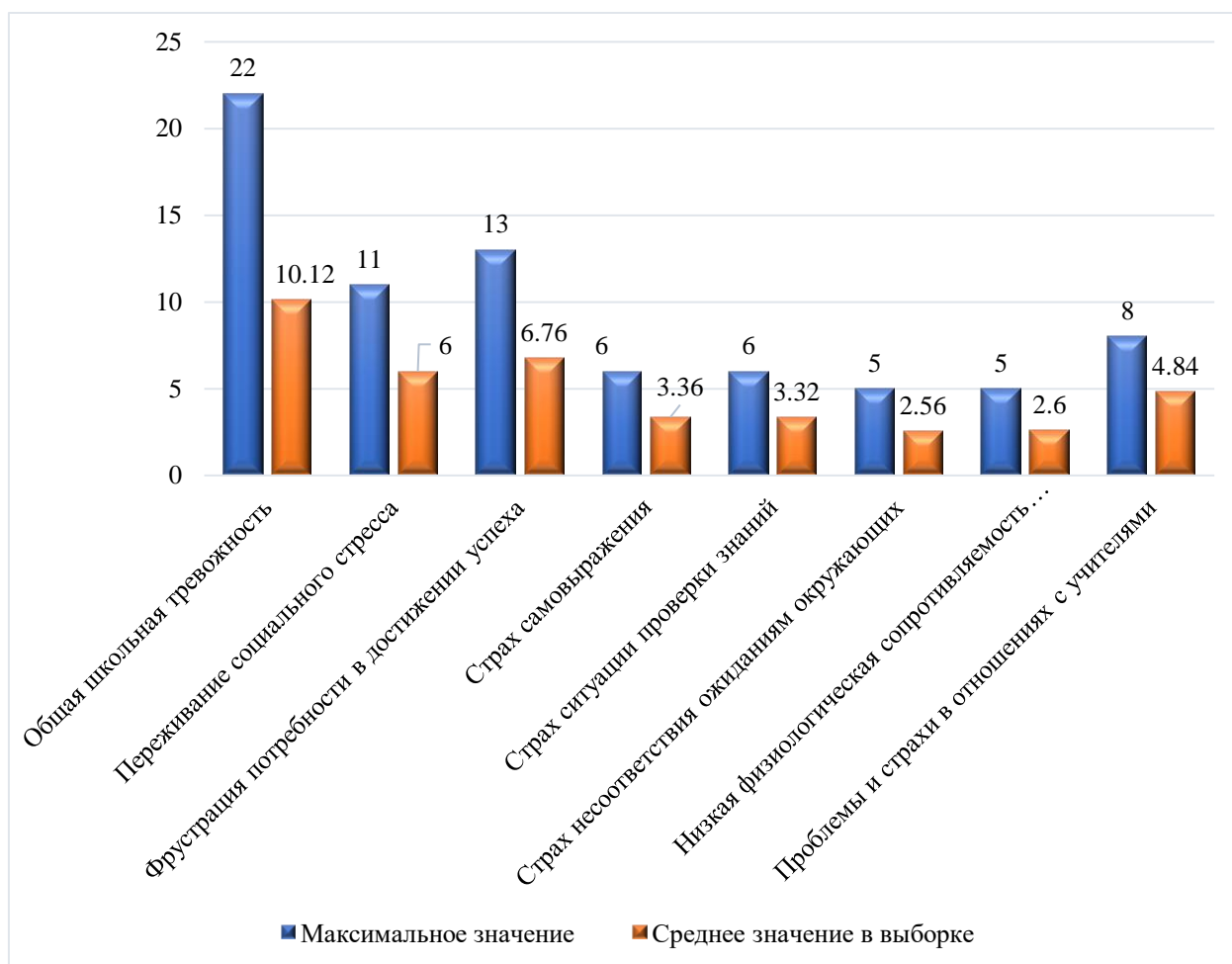


Рисунок 2 – Средние показатели испытуемых по шкалам методики изучения школьной тревожности Филлипса в сравнении с максимально возможными значениями на этапе констатирующего эксперимента

Представленные на рисунке 2 данные позволяют нам обратить особое внимание на показатели по шкалам, превышающие 50% рубеж максимально возможного значения. Такими шкалами являются: переживание социального стресса (6 баллов из 11); фрустрация потребности в достижении успеха (6,76 из 13); страх самовыражения (3,36 из 6); страх ситуации проверки знаний (3,32 из 6); страх несоответствия ожиданиям окружающих (2,56 из 5); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (2,6 из 5); проблемы и страхи в отношениях с учителем (4,84 из 8).

Полученные результаты позволяют нам говорить о том, что у многих испытуемых отмечаются признаки проявления социального стресса, которые проявляются в ситуациях взаимодействия с социальным окружением. Среди многих испытуемых выборки отмечается наличие неблагоприятного психологического фона, препятствующего ученикам удовлетворению основных потребностей в успехе, достижению ими высокого результата.

Также для многих учащихся характерно в определенной степени негативное эмоциональное переживание ситуаций, в которых существует необходимость самораскрытия и самопрезентации в плане демонстрации своих возможностей. Стоит также подчеркнуть, что у многих учеников отмечается средний и высокий уровень выраженности тревожности в ситуации проверки знаний, достижений, возможностей (особенно — публичной). Вместе с этим, для ряда учащихся характерна ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, тревожное ожидание негативных оценок. Кроме этого, средний показатель по шкале низкой физиологической сопротивляемости стрессу свидетельствует о том, что у большинства испытуемых существуют такие особенности психофизиологической организации, которые снижают их приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера и повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Также полученные результаты указывают на наличие у ряда испытуемых общего негативного эмоционального фона в отношениях с учителем, который снижает успешность обучения ребенка.

На основе полученных данных, можем сделать вывод о том, что большинство испытуемых младшего школьного возраста, принявших участие в исследовании,

признают и отмечают у себя наличие различие страхов и беспокойств в отношении различных ситуаций повседневной жизни, происходящих в стенах школы. У многих младших школьников отмечается тревожность в ситуациях социального стресса, а также в ситуациях взаимодействия с учителем, так или иначе, данные ситуации непосредственно соотносятся с ситуацией контроля и оценки знаний.

Обратимся к результатам диагностики, проведенной при помощи карты наблюдения признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой). В рамках данного наблюдения мы фиксировали количество вербальных и невербальных признаков школьной тревожности у младших школьников в процессе их урочной деятельности, в течение недели.

На рисунке 3 представлено максимально возможное количество наблюдаемых признаков тревожности у младших школьников и среднее значение наблюдаемых признаков в выборке испытуемых

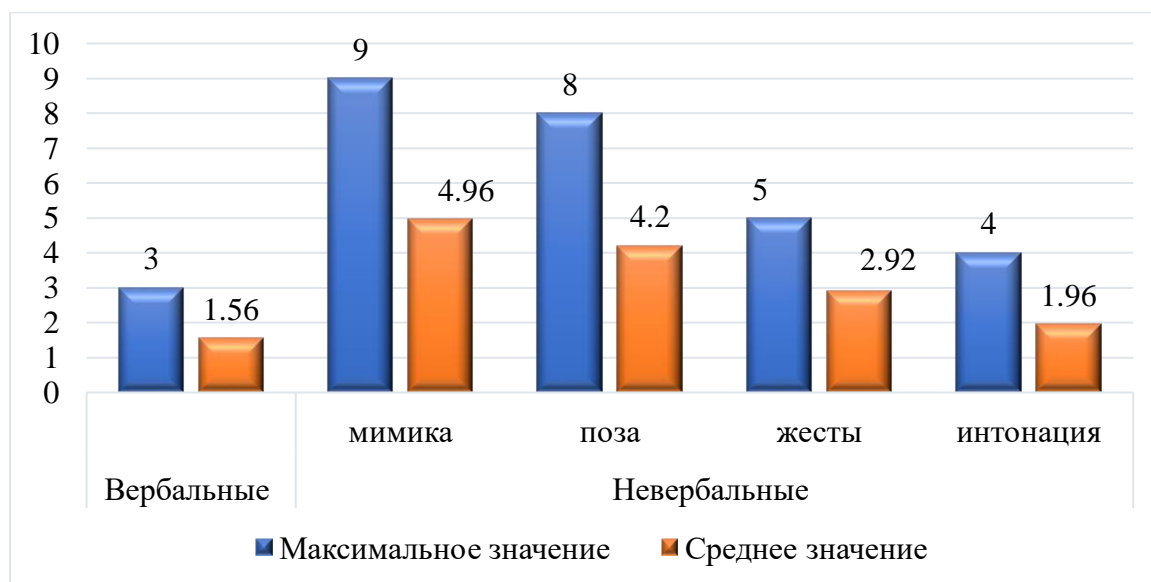


Рисунок 3 – Средние показатели испытуемых по наблюдаемым признакам школьной тревожности в сравнении с максимально возможными значениями (по карте наблюдения А.В. Микляевой, П. В. Румянцевой) на констатирующем этапе эксперимента

Представленные на рисунке данные позволяют увидеть, что практически по всем признакам школьной тревожности в выборке испытуемых средний показатель превышает 50% рубеж максимально возможного значения (кроме показателя тревожности в интонациях). Полученные результаты указывают на то, что среди младших школьников отмечаются вербальные признаки тревожности: большинство

испытуемых проговаривают свою тревожность в различных формулировках («Я боюсь» (и смысловые эквиваленты); «Я не знаю» (и смысловые эквиваленты); «Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты)), что напрямую указывает на конкретные страхи и беспокойства, связанные с учебной деятельностью. В значительной степени среди испытуемых отмечается превышение 50% рубежа максимально возможного значения по показателю тревожности, проявляющегося в мимике (4,96 из 9). Зачастую у таких учащихся отмечаются потупленный взгляд, отсутствие эмоциональности, бледность или покраснение лица, взгляд «мимо доски», «мимо учителя» и плотно сжатые губы. Кроме этого, также среди испытуемых довольно ярко выражены признаки тревожности, выражающиеся в жестах (2,92 из 5), что зачастую проявляется в закрывании лица руками; подергивании рукой или ногой; покусывании ручки, карандаша; перекладывании предметов по парте. Такие признаки явно указывают на наличие внутреннего напряжения, с которым учащимся довольно трудно справиться. У ряда учащихся также выражены признаки школьной тревожности, проявляющиеся в позах: втягивание головы в плечи; привставание в момент поднимания руки; небрежное и/или напряженное поднятие руки («трясущаяся рука»). Среди признаков тревожности в интонации зачастую проявляются прерывистый голос и плаксивая интонация (вплоть до слез).

Таким образом, по итогам проведения исследования выявлено, что у младших школьников отмечается преобладание различных признаков тревожности: нежелание ходить в школу; растерянность на контрольных работах, при ответе у доски; невозможность продемонстрировать все свои знания, страх опоздать в школу; переживание сильных эмоций при получении плохой оценки; эмоциональная возбудимость при разговоре о школьных делах и пр. Тревожность учащихся проявляется на вербальном уровне (проговаривание своих беспокойств и страхов, связанных с обучением в школе), а также на невербальном уровне в мимике (потупленный взгляд, отсутствие эмоциональности, плотно сжатые губы), в жестах (закрывание лица руками; подергивание рукой или ногой; покусывание ручки, карандаша; перекладывание предметов по парте), в позах (втягивание головы в плечи; небрежное и/или напряженное поднятие руки), в интонациях (прерывистый голос и плаксивая интонация). У многих младших школьников отмечается

тревожность в ситуациях социального стресса, а также в ситуациях взаимодействия с учителем, вербальные признаки тревожности: большинство испытуемых проговаривают свою тревожность в различных формулировках. Выявленные особенности проявлений признаков тревожности у младших школьников указывают на необходимость проведения коррекционной и профилактической работы, направленной на снижение риска проявлений характерных признаков тревожности у младших школьников в ситуациях контроля и проверки знаний.

Выводы по 2 главе

Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать ряд выводов относительно актуального уровня тревожности среди младших школьников, ее особенностей и основных характерных признаков ее проявления, и наметить перспективные направления дальнейшей работы в рамках исследования.

Анкетирование родителей и педагогов относительно уровня тревожности испытуемых младшего школьного возраста позволило выявить, что преобладающее количество младших школьников из всего объема экспериментальной выборки (40%) отличаются высоким уровнем тревожности, а также средним уровнем тревожности (32%). У испытуемых с высоким уровнем тревожности наблюдаются признаки на поведенческом, эмоциональном и соматическом уровне. Для испытуемых со средним уровнем тревожности по мнению родителей и учителей в большей степени характерны признаки школьной тревожности (в основном на поведенческом и на эмоциональном уровнях), в особо стрессовых ситуациях, к которым в первую очередь относятся ситуации контроля и проверки знаний.

По результатам проведения среди младших школьников опросника школьной тревожности Филлипса установлено, что для большинства учащихся характерно переживание социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха; страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; страх несоответствия ожиданиям окружающих; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; проблемы и страхи в отношениях с учителем.

Согласно итогам проведения наблюдения признаков школьной тревожности у младших школьников в повседневных условиях школьной жизни, среди учащихся

отмечается преобладание вербальных признаков тревожности, а также наличие невербальных проявлений тревожности, проявляющихся преимущественно в мимике, в жестах, в позах.

Полученные результаты эмпирического исследования указывают на наличие высокого и среднего уровня тревожности у учащихся (в меньшей степени выражено количество учеников с низким уровнем тревожности), что свидетельствует о том, что в ситуации контроля знаний (создание которой подразумевается при проведении Всероссийской проверочной работы), проявления признаков тревожности на вербальном и невербальном уровне (в позах, жестах, мимике, интонациях) на поведенческом и эмоциональном плане (нежелание ходить в школу, сильные эмоциональные переживания в ситуациях социального стресса и взаимодействия с учителем и пр.) у большинства испытуемых усилятся, что будет напрямую препятствовать успешному выполнению контрольных заданий и проверочных работ. В связи с этим, возникает необходимость в проведении комплексной и планомерной работы с младшими школьниками, направленной на профилактику проявлений тревожности в период подготовки и проведения Всероссийской проверочной работы.

Глава 3. Реализация психологической программы профилактики тревожности учащихся младшего школьного возраста

3.1. Основные направления, формы, методы психологической профилактики тревожности учащихся младшего школьного возраста

На сегодняшний день современными исследователями рассматриваются различные формы, методы и средства психологической профилактики школьной тревожности среди учащихся младшего школьного возраста.

Исследования А.Г. Тимофеевой позволяют рассмотреть вопросы профилактики школьной тревожности и обнаруживающих ее форм поведения у младших школьников с точки зрения средового подхода, возможности которого в этом проблемном поле связаны со снятием у ребенка негативного восприятия, которым ребенок может наделять школу, связанного в большей степени с объективными характеристиками школьных реалий [70]. Так, средовой подход позволяет при проектировании образовательной среды предоставить возможность создания условий для ребенка, подобных различным жизненным ситуациям и обстоятельствам, приближенные условия реальной окружающей среды. В самом общем смысле, создавая такие условия в образовательной среде, ребенок получает возможность непосредственного взаимодействия с образовательной средой методом проб и ошибок в ходе активных действий. Как отмечает сама А.Г. Тимофеева, ключевой особенностью такой организации процесса профилактики школьной тревожности является сама предоставляемая ребенку возможность действовать, проявлять активность, т.е. его субъектная позиция [70]. Исходя из этого, можем отметить, что в данном случае речь идет об организации профилактической работы с позиции деятельностного подхода, подразумевающего предоставление учащимся непосредственного участия в различного рода деятельности, принятия ответственности за совершаемые действия и принимаемые решения, что способно придавать ребенку уверенность в себе на фоне рационального анализа своих действий, инструментального отношения к ошибкам, тупиковым и отрицательным решениям деятельностных, адаптивных задач.

В этом ключе А.Г. Тимофеева в своем исследовании раскрывает эффективность тренинга взаимодействия с образовательной средой в работе, направленной на профилактику школьной тревожности у младших школьников. Исследователь указывает, что в рамках тренинга учащимся представляется возможность преодолевать страх неопределенности, предупреждать и снижать тревожность в ситуациях, подразумевающих выбор способа действий в условиях принципиально непредсказуемым или плохо предсказуемым исходом, а также младшие школьники учатся с помощью различных методов и средств саморегуляции справляться со стрессорами внешней среды [70]. Как нам известно, проведение любой тренинговой работы, направленной на преодоление проблем личностного и эмоционального характера строится, прежде всего, на принципах личностно-ориентированного подхода, подразумевающего создание условий для полноценного развития личности, в соответствии с имеющимися личностными и индивидуальными особенностями учащегося [65]. Таким образом, обеспечение учащимся условий для активной деятельности, направленной на разрешение и поиск выхода из неоднозначных ситуаций, учет особенностей учащихся для обеспечения им возможностей обнаружения успешных решений и удачных выборов, приводящих к удовлетворению результатом – все это способствует формированию у младших школьников качества, противоположного тревожности – устойчивости к подобным обстоятельствам и компетентность в решении адаптивных жизненных задач.

Как отмечает А.Г. Тимофеева, деятельная адаптация учащихся в условиях активного взаимодействия с образовательной средой способна сформировать у младшего школьника следующие умения, качества и способности:

- планировать, понимать границы применимости плана как ориентировочной основы действий;
- понимать, что неопределенность – это свойство мира и уметь учитывать факторы неопределенности и случайности в деятельности и планируемых результатах;
- осваивать среду методом проб и ошибок, осознавая наибольшую эффективность гибких, динамичных подходов решения задач;

- преодолевать тревожность и беспомощность через получение знаний как основы действий, и через непосредственный опыт их применения;
- рационально оценивать отрицательный результат совершенных действий, понимая ценность открытия не только успешных вариантов решения, но и тупиковых ходов в разрешении проблемных ситуаций;
- описывать проделанные действия и собственный опыт, выделяя при этом полезные правила, эффективные алгоритмы, адекватные стратегии;
- проявлять и развивать инициативность и стремление к поиску, опираясь на идею о том, что ошибки – важнейшая и ценная часть опыта, а эффективный результат достигается путем исключения повторений одной ошибки дважды [70].

Так, основные рассмотренные положения исследования А.Г. Тимофеевой о средовом подходе в профилактике проявлений школьной тревожности учащихся, позволяют сделать вывод о том, что важнейшую роль в обеспечении эффективности профилактической работы в данном направлении приобретают деятельностный и личностно-ориентированный подход в работе с учащимися младшего школьного возраста.

Как отмечают в своем исследовании Т.И. Каганова, Л.И. Мостовая, главным в профилактике школьной тревожности у младших школьников является создание соответствующих педагогических и социально-психологических условий для успешного обучения детей, достигающееся при помощи психологического сопровождения учащихся. Такое сопровождение должно включать в себя как непосредственную работу с самими учащимися, так и работу с педагогами и родителями [35]. Так, в организации профилактической работы с учащимися большую роль имеет воображение, в связи с чем современные исследователи рекомендуют широкое применение различных техник и методов арт-терапии в работе с младшими школьниками. Так, например, рисование, сочинение собственных историй позволяет не только в символической форме выразить свои переживания, но проработать их. По данным исследований Т.И. Кагановой, Л.И. Мостовой, анализ рисунков и названий показывает, что у многих учащихся в недостаточной степени сформирована способность к фантазированию, которая необходима для внутренней переработки межличностных конфликтов, стресса, фрустрации [35]. Именно поэтому включение различных методов и средств,

направленных на развитие и активизацию воображения младших школьников важно включать в непосредственную работу по профилактике школьной тревожности. Кроме этого, для профилактики школьной тревожности необходимо осуществлять ряд важнейших мероприятий, предусмотренных обязанностями педагогических кадров (школьного психолога, учителей), среди которых можно выделить следующие:

- обследование детей и разработка маршрута индивидуального развития ребенка;
- анализ плана учебно-воспитательной работы на соответствие его возрастным особенностям детей и контроль объема учебной нагрузки, в целях предупреждения у детей психологических перегрузок и срывов;
- обеспечение условий и организация работы по созданию благоприятного психологического климата в условиях школы и класса;
- проведение бесед и консультаций с учениками, педагогами, родителями по вопросам школьной тревожности.
- Для проведения данных мероприятий в школе применяются различные формы профилактической работы: лекции, анкетирование, обсуждение результатов опроса, ролевые игры, круглые столы, дискуссионные клубы, тренинги [72].

Анализ современных исследований, посвященных профилактике школьной тревожности, сопряженной с ситуацией контроля и проверки знаний, позволяет выделить ряд направлений, методов и форм работы, эффективно применяемых в данном направлении. Н. Кузнецова указывает, что важнейшим направлением деятельности школьного психолога в рамках профилактической работы является ознакомление учащихся с психологическими приемами и способами снижения тревожности, самоконтроля и саморегуляции, противодействия стрессовым факторам в различных ситуациях жизнедеятельности [40]. Наиболее распространенной формой организации профилактической работы являются тренинги, включающие в свое содержание различные упражнения, игры и задания, соответствующие индивидуальному и возрастному развитию участников. В исследованиях ряда авторов (О.С. Гришанова, М.А. Павлова, И.В. Фокина) выделяются различные упражнения и приемы совладания со школьной

тревожностью, сопряженной с ситуацией проверки и контроля знаний, среди которых можно выделить следующие:

– упражнения и задания, направленные на формирование способности успешно адаптироваться к окружающей среде (например, проводить небольшие проверочные работы в разных местах, где условия и среда еще не знакомы учащимся. Это позволит развивать у них адаптивные способности и предупреждать и снижать уровень тревожности, связанный со сменой обстановки, т.е. делает психику учащихся более гибкой и тренированной);

– приемы переименования (поскольку наибольшую тревогу у учащихся в основном вызывает не само событие, а мысли по его поводу, полезно давать учащимся позитивное мыслительное определение ситуации контроля и проверки знаний, что способствует формированию более спокойного восприятия этого события);

– прием разговора с самим собой: поскольку тревожность в ситуации контроля знаний в основном связана с неопределенностью предстоящего события, для ее преодоления можно порекомендовать учащимся поговорить с самим собой о возможных стрессовых факторах и заранее продумать свои действия [17;72].

Л.А. Сундеева и Е.А. Шейкина указывают, что в работе по профилактике и преодолению школьной тревожности самым важным становится создание для детей и осознание ими своего внутреннего мотива учебной деятельности. Авторы подчеркивают, что для того, чтобы побудить ребенка к действию и проявлению инициативы стоит в первую очередь уделять внимание не материальным поощрениям или наказаниям (лишениям), а вербальным поощрениям, похвале и обращению к внутренней оценке ребенком самого себя и результатов своих действий [66]. Именно благодаря такой тактике взаимодействия, ребенок сможет ощущать себя принятым и понятым, что, несомненно, будет положительно влиять на его самооценку и снижать чувство неуверенности и внутренней тревожности. Важно давать ребенку понять, что он ценен сам по себе, а результаты его деятельности он может со временем самостоятельно улучшать и совершенствовать. Такой подход будет способствовать развитию инициативы и творческой активности, а также позволит преодолевать страх неудачи, воспринимая неудачу как часть процесса обучения и совершенствования навыков. Когда ребенок видит, что

взрослый интересуется им и его деятельностью, а также поддерживает его начинания, это существенно снижает уровень его тревожности.

Также немаловажную роль в профилактике школьной тревожности играют педагоги и учителя. Перед учителем в профилактике школьной тревожности, сопряженной с ситуациями проверки и контроля знаний встают задачи подробного ознакомления с процедурой и правилами предстоящего мероприятия, применение приемов подбадривания и проявления понимания к учащимся в течение обучающего процесса, предваряющего ситуацию контроля знаний. Учитель должен своевременно обеспечивать учащихся необходимой информацией, проводить тренировочные упражнения, работать над возникающими трудностями и ошибками в выполнении заданий. Для осуществления таких направлений профилактической работы учитель может широко использовать такие формы работы с учащимися как беседы, инструктажи, тренировки в выполнении заданий и упражнений [72]. Так, выполнение учащимися типовых заданий под руководством учителя, помогает не только ознакомить их с особенностями предстоящей проверочной работы, но и формирует у них необходимые навыки самоконтроля и саморегуляции.

Основываясь на специфике новых форм контроля и проверки знаний в школе, основными приемами учителя для осуществления успешной профилактической работы с тревожностью учащихся могут быть следующие:

- отмечать преимущества ученика, поддерживать его при неудачах, с целью укрепления уверенности в себе и своих силах;
- подробно объяснять особенности организации и процедуры прохождения предстоящей проверочной работы;
- постепенно вводить в структуру обучения типовые задания предстоящей проверочной работы;
- организовать привлечение родителей к помощи и оказанию поддержки учащимся в подготовке к проверочной работе;
- обучение учащихся эффективно распределять время на выполнение всех заданий в проверочной работе [17;72; 60].

Полученные в результате проведения такой работы навыки помогут учащимся наиболее эффективным образом подготовиться к ситуации проверки знаний и сформировать уверенность в своих силах.

Как отмечают многие современные исследователи, значительную роль в преодолении школьной тревожности играет поддержка родителей. Ж.М. Елисеева, И.А. Ледовских в своем исследовании подчеркивают, что в рамках профилактики школьной тревожности особую роль играют родители, отмечая, что родителям необходимо больше и эффективнее взаимодействовать с детьми: разговаривать с ребенком, помогать ему в вербальном выражении своих мыслей и чувств, обнимать и обеспечивать ребенку тактильный контакт в моменты, когда необходимо поддержать – все это позволит сформировать у ребенка уверенность и доверие к окружающему миру [28]. Исследователи отмечают, что родители в рамках обеспечения такого взаимодействия должны быть солидарны с ребенком и последовательны в своих воспитательных взглядах и стратегиях. При обнаружении у ребенка тех или иных страхов и беспокойств важно не обесценивать его чувства (избегать внушения ребенку того, что он не должен бояться, утверждений о том, что объект страха и беспокойств совсем несерьезный, исключать попытки высмеивать его опасения и пр.), вместо этого важно принять его чувства, при этом не усиливая их создать атмосферу поддержки и доверия [28]. В таких условиях ребенок сможет успокоиться и, заручившись поддержкой самостоятельно внутренне преодолеть собственные беспокойства и переживания.

А.И. Захаров также отмечает, что родителям стоит помнить, что дети, склонные к проявлениям тревожности чаще всего замкнуты и не говорят о происходящем у них внутри. Автор подчеркивает, что для профилактики и преодоления тревожности необходимо обеспечить ребенку условия для проговаривания и визуализации своих опасений. Так, например, исследователь считает целесообразным предложить ребенку выразить свои страхи в рисунке, в поделке из пластилина или глины, песка, а после сочинить о своем страхе историю и рассказать ее в присутствии других, с последующей рефлексией. Такая работа поможет ребенку понять, что его тревожность свойственна не только ему, но и другим, в частности его сверстникам [29].

В рамках взаимодействия школы с родителями зачастую проводятся такие формы работы как родительские собрания, консультации, просветительские и практические занятия. Так, на родительских собраниях и консультациях необходимо донести до родителей информацию о сущности школьной тревожности,

особенностях ее проявления в актуальный возрастной период, о приемах и способах эффективного взаимодействия с ребенком с целью предупреждения и снижения проявлений тревожности, о способах и формах организации деятельности с ребенком (в том числе учебной), препятствующей развитию проявлений школьной тревожности. Родителям необходимо следить за самочувствием ребенка, поскольку именно они способны в первую очередь вовремя заметить какие-либо изменения, предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, перегрузками и психологическими трудностями учебной деятельности [47].

Исходя из рассмотренного материала, можем сделать вывод, что обеспечение продуктивного взаимодействия семьи и школы в вопросах профилактики школьной тревожности является на сегодняшний день основополагающим условием эффективного результата в соответствующей работе с младшими школьниками.

Таким образом, на основе проведенного анализа научной и методической литературы по проблеме организации и проведения работы по профилактике школьной тревожности у младших школьников позволил предположить, что правильно составленная и методически грамотно разработанная психологическая программа профилактики тревожности младших школьников позволит снизить тревожность учащихся четвертых классов в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

3.2. Содержание психологической программы профилактики тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы

В соответствии с полученными результатами эмпирического исследования и выдвинутой гипотезой, была разработана психологическая программа профилактики тревожности у младших школьников во время Всероссийской проверочной работы (далее – Программа), **целью** которой является снижение тревожности у младших школьников во время Всероссийской проверочной работы.

Задачами данной Программы выступают:

1. Установление продуктивного взаимодействия с родителями в рамках работы над школьной тревожностью младших школьников
2. Повышение у младших школьников уверенности в себе и своих силах

3. Формирование и развитие навыков саморегуляции у младших школьников.

В соответствии с задачами были разработаны основные блоки программы:

Блок 1. Установление взаимодействия с родителями в рамках профилактики и преодоления школьной тревожности у младших школьников (проведение родительских собраний, просветительских лекций, практических мероприятий при участии психолога).

Блок 2. Повышение у младших школьников уверенности в себе и в своих силах (включение в работу игровых форм работы, элементов арт-терапии, бесед с детьми).

Блок 3. Развитие и формирование навыков саморегуляции у младших школьников (упражнения на релаксацию, игры, разыгрывание ситуаций).

Блок 4. Подведение итогов работы (рефлексия с детьми, с родителями и педагогами по итогам совместной работы, обсуждение проблемных вопросов, консультации).

Ожидаемые результаты реализации программы:

– профилактика и снижение общей школьной тревожности младших школьников (понижение среднего значения в выборке по показателям переживания социального стресса; страха проверки знаний; страха самовыражения; страха в отношениях с учителями);

– снижение количества проявлений вербальных и невербальных признаков тревожности в учебной деятельности (результатом чего является повышение у младших школьников уверенности в своих силах, способности к саморегуляции эмоционального состояния);

– повышение уверенности в себе и своих силах при выполнении учебных заданий и проверочных работ.

В таблице 1 представлено подробное содержание Программы, с кратким описанием мероприятий каждого блока, и их целевой направленности.

Таблица 1

Содержание программы психологической профилактики тревожности у учащихся младшего школьного возраста в период подготовки к Всероссийской проверочной работе

<i>Блок 1: Установление взаимодействия с родителями в рамках профилактики и преодоления школьной тревожности у младших школьников</i>		
Мероприятие	Цель	Краткое содержание

Просветительская лекция «Школьная тревожность в период младшего школьного возраста»	Ознакомить родителей с содержанием понятия о школьной тревожности и ее характерных проявлениях в младшем школьном возрасте	Основные содержательные блоки просветительского занятия: 1. Определение и сущность понятия «школьная тревожность» 2. Характерные признаки и особенности проявления школьной тревожности у младших школьников 3. Анализ причин возникновения школьной тревожности в младшем школьном возрасте
Родительское собрание «Взаимодействие семьи и школы в вопросах профилактики школьной тревожности»	Рассмотрение основных перспективных направлений взаимодействия родителей и ОУ в профилактике школьной тревожности	Основные содержательные блоки родительского собрания: 1. Основные мероприятия, организуемые школой, направленные на профилактику и преодоление школьной тревожности 2. Эффективные методы, формы и приемы в профилактике школьной тревожности у младших школьников 3. Мероприятия по профилактике школьной тревожности организуемые в рамках взаимодействия школы и семьи
Практическое занятие «Профилактика и преодоление школьной тревожности младшего школьника»	Обучение родителей применению на практике эффективных приемов, методов и средств профилактики школьной тревожности	Основные содержательные блоки практического занятия: 1. Основные способы, методы и средства в профилактике и преодолении школьной тревожности (арт-терапия, игра, проведение бесед и др.) 2. Рекомендации родителям по установлению эффективного взаимодействия с тревожным ребенком 3. Организация и проведение отдельных мероприятий по профилактике и коррекции школьной тревожности, освоение основных приемов установления контакта и эффективного взаимодействия с ребенком
Блок 2: Повышение у младших школьников уверенности в себе и в своих силах		
Мероприятие	Цель	Краткое содержание
Информативная беседа с детьми «Самооценка и уверенность в себе»	Формирование у учащихся основных знаний и представлений о тревожности и самооценке	Вводится понятие тревожности и самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Информирование учащихся о том, что неуверенность в себе или скромность являются не чертой характера, а психологической проблемой, которую можно решить и можно предотвратить. Обсуждение в групповой беседе вопросов: «Что такое принятие себя?» «Почему нужно и важно принимать себя?»
Игра «Похвалилки»	Повышение у учеников уверенности в себе и в своих силах, снижение тревожности	Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков. Например, быстро сделать уроки, помочь товарищу в беде и пр. Далее каждому учащемуся предлагается вспомнить и описать случай, когда он здорово сделал именно то, что написано на карточке

Спектакль «Что мне нравится в себе?»	Снижение тревожности, формирование уверенности в себе и принятия себя	Младшим школьникам предлагается создать небольшую постановку, в которой они смогли бы презентовать себя и отразить то, что им в себе нравится (какие-то свои достоинства и лучшие качества, способности, дела, которые они способны делать лучше всех и пр.) В процессе проигрывания импровизированной мини-постановки учащийся концентрируется на лучших своих сторонах, что снижает его тревожность и повышает уверенность в своих силах. После создания рисунка каждый учащийся презентует свою работу перед классом, сопровождая кратким рассказом о себе и своих лучших чертах и достоинствах, которые отражены в рисунке и проявляются в жизни.
Игра «За что меня любят»	Повышение самооценки и уверенности в себе	Каждый ребёнок по очереди говорит всем по одному качеству, за которое его любят окружающие (родители, родственники или друзья). Затем один из участников пытается повторить все те качества, которые озвучили другие участники игры. Если ему удастся вспомнить все названные качества (в полном соответствии «качество-человек» как они были озвучены), он побеждает, и далее передает право быть ведущим любому другому участнику. После многократного повторения игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.
Упражнение «Похвальное слово самому себе»	Повышение уверенности в себе и в своих силах	В течение 5 минут с закрытыми глазами участники вспоминают все свои достижения, заслуги, все дела, которыми они могут гордиться. Затем делятся этими воспоминаниями по кругу.
Игра «Подари карточку»	Повышение уверенности в себе, раскрытие своих положительных качеств	Детям раздаются карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. Заранее с детьми обсуждается, что означает каждая пиктограмма (например, карточка с улыбающимся человечком обозначает радость и веселье; две одинаковых конфеты – доброту или честность). Каждому ребёнку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Так, ребёнок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством. По сигналу взрослого дети прекращают игру и снимают со спины прикреплённые карточки, чтобы ознакомиться с тем, каким его видят другие. При многократном повторении игры карточки, так или иначе, успевают получить все учащиеся. Во время обсуждения дети делятся своими впечатлениями о качествах,

		которыми их наделили сверстники, рассказывают на сколько по их мнению данные им качества соответствуют их представлениям о самих себе
Сказкотерапия «Сочинение страшилок о школе»	Преодоление чувства тревожности и страха, повышение уверенности в себе и своих силах	С детьми проводится краткое обсуждение того, что такое страшилка и чем она отличается от волшебной сказки. Затем каждому участнику предлагается сочинить страшилку на тему своего школьного страха и рассказать ее страшным голосом. Задача остальной группы — пугаться. После прослушивания всех страшилок детям предлагаетсяделиться на малые группы, выбрать одну из сочиненных страшилок и инсценировать ее.
Игра «Я хороший»	Повышение у младших школьников уверенности в себе	Каждому из учащихся предлагается сказать о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". Но сначала происходит тренировка: сперва произносится слово «Я» шепотом, потом - обычным голосом, а затем – почти во весь голос. После этого таким же образом произносятся слова "очень" и "хороший" (или "хорошая"). В завершение вся фраза: "Я очень хороший (ая)!" После этого каждый, по очереди говорит данную фразу как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит. После этого все участники игры берутся за руки и произносят "Мы очень хорошие!" - сначала шепотом, потом обычным голосом и криком.
<i>Блок 3. Развитие и формирование навыков саморегуляции у младших школьников (упражнения на релаксацию, игры, разыгрывание ситуаций)</i>		
Мероприятие	Цель	Краткое содержание
Информативная беседа «Саморегуляция»	Формирование у учащихся основных знаний и представлений о саморегуляции и ее роли в предотвращении и преодолении тревожности	Вводится понятие саморегуляции, обсуждается сущность напряжения и расслабления в практике предотвращения проявлений тревожности. Обсуждение в групповой беседе вопросов: «В чем роль саморегуляции?» «Почему важно уметь брать контроль над своими эмоциями и переживаниями?»
Игра «Коробка переживаний»	Снижение психоэмоционального напряжения, тревожности	Детям предлагается подумать о том, о чем они обычно переживают; назвать какую-нибудь важную проблему, стоящую перед каждым из участников. Вводится краткий рассказ с элементами обсуждения о том, чем различаются забота и переживания от важных проблем. После этого начинается непосредственно игра: каждому ребенку выдается небольшая картонная коробка, в которую они могут поместить все свои переживания, беспокойства и заботы. Каждому ребенку предлагается украсить свою коробку на свое

		<p>усмотрение с помощью предлагаемых подручных материалов. Поле этого каждому предлагается записать все свои переживания, которые придут в голову, на небольшие листочки бумаги и сложить их в коробку. Каждую встречу дети проверяют "коробку переживаний" и просматривают свои переживания и тревожности, а затем обсуждают, что с ними стало, что изменилось со временем.</p>
Игра «Тряпичная кукла и солдат»	Обучение навыкам мышечной релаксации	<p>Детям предлагается расположиться так, чтобы вокруг каждого было свободное место. После этого детям дается команда полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат, застыть в этой позе, как будто одеревенели, и не двигаться. По сигналу детям необходимо стать тряпичной куклой: наклониться вперед и расставить руки, чтобы они болтались как тряпки, колени слегка согнуты и кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. В течение игры дети попеременно по сигналу становятся солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. В конце игры дети встряхивают руками, как будто хотят стряхнуть с них капельки воды. Затем стряхивают капельки со спины, с волос, с верхней части ног и ступней</p>
Упражнение «Море»	обучение навыкам саморегуляции	Мышечная и эмоциональная релаксация с визуализацией под расслабляющую музыку
Игра «Растение»	Обучение приемам произвольного чередования состояния мышечного напряжения и расслабления	Дети постепенно «вырастают» из семечек, затем «ломаются»
Игра «Превращение в камень»	развитие навыков саморегуляции	Дети могут бегать, прыгать, то есть активно двигаться. По сигналу ведущего они замирают, превращаясь в камень
Разыгрывание ситуаций	Применение навыков саморегуляции для предотвращения и преодоления проявлений школьной тревожности	Ведущий предлагает несколько ситуаций, в которые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает маленькие группы и раздает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы. Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри групп возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство ведущего.
<i>Блок 4. Подведение итогов работы (рефлексия с детьми и родителями по итогам совместной работы, обсуждение проблемных вопросов, консультации)</i>		
Упражнение «Помоги Сереже»	интеграция детьми полученного опыта	Каждый учащийся получает рисунок с изображением четырех школьных трудностей. Необходимо представить, что в

		эту ситуацию попал его ровесник, и рассказать ему, как в такой ситуации себя нужно вести.
Упражнение «Чего я достиг»	осознание детьми и родителями личных достижений и результатов работы	Младшим школьникам и их родителям дается задание нарисовать рисунок «Мои достижения», а затем обсудить получившиеся рисунки друг с другом. При обсуждении участники рассказывают о своих достижениях, достигнутых результатах, которыми он гордится.
Рефлексия по итогам проведенной работы	Оценка собственных впечатлений в процессе работы, обсуждение проблемных вопросов	Каждому участнику программы предлагается написать краткий рефлексивный анализ, в котором необходимо отразить, что в работе было сложным, легким, новым и важным; описать проблемы, с которыми пришлось столкнуться в работе и пути их решения. После этого каждый участник зачитывает основные тезисы своей рефлексии, обсуждаются проблемные вопросы
Организация возможности проведения индивидуальных консультаций с родителями и детьми	Психолого-педагогическая поддержка родителей и их детей	Закрепление полученных результатов, помощь в преодолении имеющихся трудностей по итогам проведенной работы; формулирование перспектив дальнейшего развития и самосовершенствования в вопросах профилактики и преодоления школьной тревожности,

Рассмотрим основные моменты реализации мероприятий каждого блока представленной Программы.

Блок 1: Установление продуктивного взаимодействия с родителями в рамках работы над школьной тревожностью младших школьников.

В ходе реализации данного блока с родителями осуществлялось проведение просветительской лекции, родительского собрания, практического мероприятия при участии психолога, в общем виде целью которых являлось повышение психолого-педагогической грамотности родителей по вопросам профилактики и снижения школьной тревожности детей. В процессе проводимой работы с родителями при участии психолога и педагогов рассматривались основные актуальные вопросы школьной тревожности и способы ее профилактики и снижения, как в стенах школы, так и в рамках семейного окружения ребенка. Родителям учеников младшего школьного возраста были даны рекомендации по установлению эффективного взаимодействия с тревожным ребенком, основными содержательными линиями которых являются следующие:

1. Формирование у ребенка адекватной самооценки в процессе общения и взаимодействия (в обращении к ребенку использовать только имя; использование похвалы и поощрений даже при достижении ребенком незначительных успехов в учебной деятельности (особенно эффективно проговаривать это в присутствии других людей); делать акцент на сильных сторонах ребенка: его личностных особенностях, способностях, имеющихся знаниях и навыках).

2. Развитие у ребенка навыков управления собственным эмоциональным фоном в ситуациях эмоционального напряжения (использование упражнений на релаксацию, техник глубокого дыхания, самомассажа и пр.).

3. Обеспечение ребенку условий для проговаривания и визуализации своих беспокойств, страхов и опасений (выстраивать с ребенком общение таким образом, чтобы он мог давать и получать обратную связь от других людей; оказание помощи ребенку при возникновении затруднений; предлагать ребенку выражать свои страхи в творческой деятельности (рисунке, игре, в любых видах конструктивной деятельности, в сочинении о своем страхе историй, которые в дальнейшем будут рассказаны в присутствии других, помогать ребенку в последующей рефлексии таких историй).

Родители включались в работу достаточно инициативно, проявляя активность и интерес. Начиная с просветительской лекции, которая впоследствии приняла интерактивный характер (лекция-обсуждение, с элементами дискуссий и анализом проблемных вопросов), включенность родителей в работу стремительно росла, и к моменту проведения практического занятия выражалась в формулировании вопросов относительно практических моментов общения и взаимодействия с тревожным ребенком.

Блок 2. Работа с детьми, направленная на повышение уверенности в себе и своих силах (включение в работу игровых форм работы, элементов арт-терапии, бесед с детьми).

Данный блок работы позволил реализовать непосредственно работу с детьми в стенах школы. Младшие школьники включались в различного рода игры, проводились различные упражнения с использованием элементов арт-терапии, по итогам игр и упражнений с детьми проводились рефлексивные беседы.

В рамках данной работы мы делали акцент на процессе самораскрытия ребенка в творческой деятельности. Например, мы предлагали детям сочинить историю, в которой они могли бы обозначить свой страх, а затем в совместной беседе обсуждали эту историю, обращаясь к эмоциям и глубоким переживаниям ребенка. В ходе таких бесед нам удавалось установить источники тревожности и предоставить ребенку возможность в символической форме в творческом процессе преодолеть причины беспокойств, обрести веру в себя и свои силы (например, завершив историю благополучной развязкой). В процессе такой работы детям представлялась возможность «прожить» самые разнообразные эмоции и чувства и рассказать о них.

Также в рамках данного блока работы мы обращались к постановке мини-спектаклей. Для такой работы мы предварительно подготавливали различные игрушки и материалы, из которых ребенок мог бы выбрать наиболее подходящие для проигрывания своих историй и беспокоящих ситуаций. В ходе разыгрывания мини-спектаклей мы подсказывали младшим школьникам, как можно разыграть сюжет, в котором они смогут благополучно преодолеть свой страх и неуверенность. Мы использовали приемы поощрения, похвалы, указывая на индивидуальные положительные качества каждого ребенка, что помогало учащимся не только «расправиться» со своими страхами, но и повысить собственную самооценку. Использование вербальных поощрений и похвалы позволяло ребенку обращаться к внутренней оценке самого себя и результатов своих действий. В ходе такой работы для ребенка создавались условия, в которых он мог ощущать себя принятым и понятым, давали ребенку понять, что он ценен сам по себе, а результаты его деятельности он может со временем самостоятельно улучшать и совершенствовать. В ходе разыгрывания мини-спектаклей мы интересовались личностью ребенка и его деятельностью, а также поддерживали его начинания. По визуальным наблюдениям в ходе работы у детей снижалось чувство неуверенности и внутренней тревожности. В процессе реализации данного блока работы, дети, преодолевая страх неудачи, воспринимая неудачу как часть процесса обучения и совершенствования навыков, проявляли инициативу и творческую активность.

Блок 3. Развитие и формирование навыков саморегуляции у младших школьников (упражнения на релаксацию, игры, разыгрывание ситуаций).

В данном блоке использовались различные игры, в ходе которых дети учились управлять своим эмоциональным состоянием, осознавали то, что могут самостоятельно управлять своими телесными и эмоциональными реакциями. Различные упражнения на релаксацию и визуализация под музыку, учили детей навыкам мышечного и эмоционального расслабления. Также мы предлагали детям разыграть различные типичные ситуации, вызывающие школьную тревожность. В процессе «проигрывания» созданной ситуации, у младших школьников появлялась возможность увидеть свой страх «со стороны», осознать, что он не так уж страшен и обнаружить новые способы действия для его преодоления, что повышало их навыки саморегуляции и уверенность в своих силах. Дети становились спокойнее, радостнее, наблюдалось снижение раздражения и общего фона обеспокоенности в группе.

По итогам проведения такого рода работы, мы обращали внимание детей на то, что благодаря освоенным приемам они могут самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях, что позволяет им в последствии лучше и эффективнее справляться с возникающими трудностями, ведь в состоянии спокойствия и отсутствия суеты гораздо легче принимать решения, справляться с учебными задачами, снижать обеспокоенность в связи с возможной ошибкой.

Блок 4. Подведение итогов работы.

На данном этапе формирующей работы мы проводили рефлексивные беседы с детьми и родителями об участии в проведенной работе, осуществлялся процесс сбора обратной связи по итогам совместной работы, обсуждались проблемные вопросы, при необходимости проводились консультации для родителей.

В рамках выполнения упражнения «Помоги Сереже» учащиеся закрепляли полученные знания и навыки, интегрировали свой опыт в практическую деятельность в процессе выполнения творческого задания. Результаты данного упражнения показали достаточно высокий уровень готовности действовать эффективно в различных стрессовых ситуациях, что является определенным показателем эффективности проведенной работы в рамках разработанной Программы. В процессе упражнения «Чего я достиг» родителям и детям предлагалось нарисовать рисунок «Мои достижения», а затем обсудить рисунки друг друга в паре.

В ходе рефлексивных бесед с детьми мы задавали младшим школьникам вопросы о том, что им понравилось в процессе игр и упражнений, а что вызывало трудности. Дети отмечали, что в особенности им понравилось участвовать в сочинении историй и разыгрывании ситуаций, в которых они прорабатывали свои страхи. Также многие учащиеся отметили, что им понравилась работа, организованная в игровой форме. Трудности у детей вызывали отдельные упражнения на взаимодействие, а также отмечалась напряженность и скованность в начале работы в блоке по развитию навыков саморегуляции, которая ближе к середине сменилась на более легкий настрой.

Родители в процессе рефлексивных бесед раскрывали основные проблемы и трудности, с которыми им пришлось столкнуться в процессе предупреждения и преодоления у детей признаков школьной тревожности. В ходе такой работы также обсуждались альтернативные и новые подходы и формы взаимодействия с ребенком, позволяющие преодолеть школьную тревожность (например, возможность превратить учебную деятельность в познавательную игру). Многие родители обозначали проблему тревожности детей при выполнении домашних заданий, а также проблему нарастающей напряженности накануне проверочных работ. Для отдельных родителей были проведены индивидуальные консультации психопросветительского характера с рекомендациями по организации взаимодействия с тревожным ребенком в игре и повседневном взаимодействии.

Таким образом, реализация психологической программы профилактики тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы в своем содержании была также направлена на снижение тревожности учащихся четвертых классов в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

3.3. Проверка эффективности реализации программы психологической профилактики тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы

По итогам реализации разработанной программы была осуществлена проверка ее эффективности при помощи контрольного этапа исследования, в рамках которого проводилась повторная диагностика испытуемых.

В ходе анализа полученной информации на контрольном этапе исследования мы использовали такие методы качественной оценки результатов, как определение общего уровня измеряемого параметра, анализ первичных данных, представление результатов в процентном соотношении, сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапа для отслеживания динамики произошедших изменений. В рамках количественного анализа данных мы применяли методы вычисления среднего значения баллов, а также статистический анализ данных при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок, позволяющего на статистическом уровне сделать выводы о достоверности произошедших изменений.

По итогам повторного проведения анкеты среди педагогов и родителей при помощи анкеты для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) мы также как и на констатирующем этапе исследования находили среднее значение между оценкой родителя и педагога по каждому младшему школьнику, что предоставило нам более достоверную картину о признаках школьной тревожности испытуемых с наблюдаемой позиции (педагоги и родители). На основе полученных данных выявлялись уровни выраженности школьной тревожности, в соответствии с процедурой обработки данных, представленной в анкете:

В рамках качественного анализа данных мы подсчитали количество испытуемых с разным уровнем тревожности в процентном соотношении (от общего объема выборки) и сравнили с аналогичными показателями на констатирующем этапе исследования (рис.4).

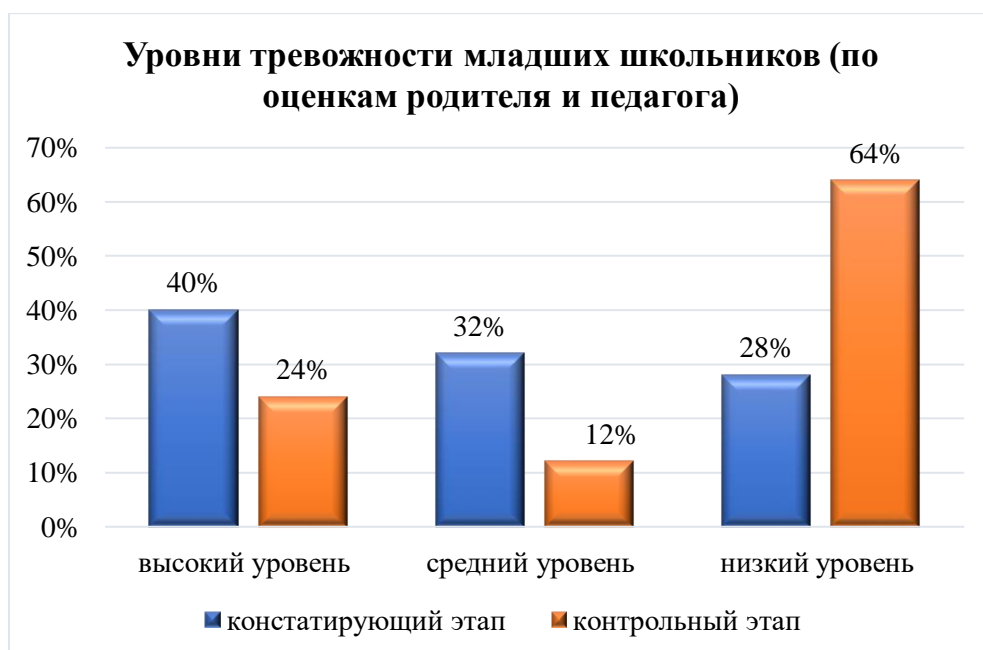


Рисунок 4 – Количество испытуемых с разным уровнем тревожности по оценкам педагогов и родителей на этапе констатирующего и контрольного этапа исследования (в %)

Можем видеть, что на этапе контрольного эксперимента по оценкам педагогов и родителей отмечается снижение количества младших школьников с высоким уровнем тревожности (на 16%); снижение количества испытуемых со средним уровнем тревожности (на 20%); а также повышение количества младших школьников с низким уровнем тревожности (36%). Анализ индивидуальных данных испытуемых позволил установить, что после проведения формирующих мероприятий у младших школьников по оценкам родителей и педагогов стали значительно меньше проявляться признаки тревожности в поведении, высказываниях, отдельных действиях. Ученики значительно реже стали проявлять нежелание ходить в школу; стали увереннее и спокойнее себя чувствовать на контрольных работах и при ответе у доски, демонстрируя свои знания и умения; стали меньше испытывать беспокойство и сильные переживания при получении плохой оценки; проявлять уравновешенность и спокойствие при разговоре о школьных делах и пр.; снизились проявления тревожности на соматическом уровне (головные боли, головокружение, боли в животе).

Качественный анализ результатов позволяет нам сделать выводы о заметном снижении тревожности у младших школьников после проведения формирующей работы. Для доказательства произошедших изменений на статистическом уровне мы обратились к статистическому сравнению результатов при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок, по итогам проведения которого мы получили значение $t_{эмп}=9,4$, при следующих критических значениях: $t_{крит}=2.06$ (при $p \leq 0.05$); $t_{крит}=2.8$ (при $p \leq 0.01$), что позволяет нам сделать вывод о значимых различиях в результатах испытуемых на этапе констатирующего и контрольного этапа на высоком уровне достоверности (при $p \leq 0.01$).

Рассмотрим результаты испытуемых, полученные по итогам проведения среди младших школьников опросника школьной тревожности Филлипса (Б. Н. Филлипс) на этапе контрольного эксперимента в сравнении с результатами констатирующего этапа.

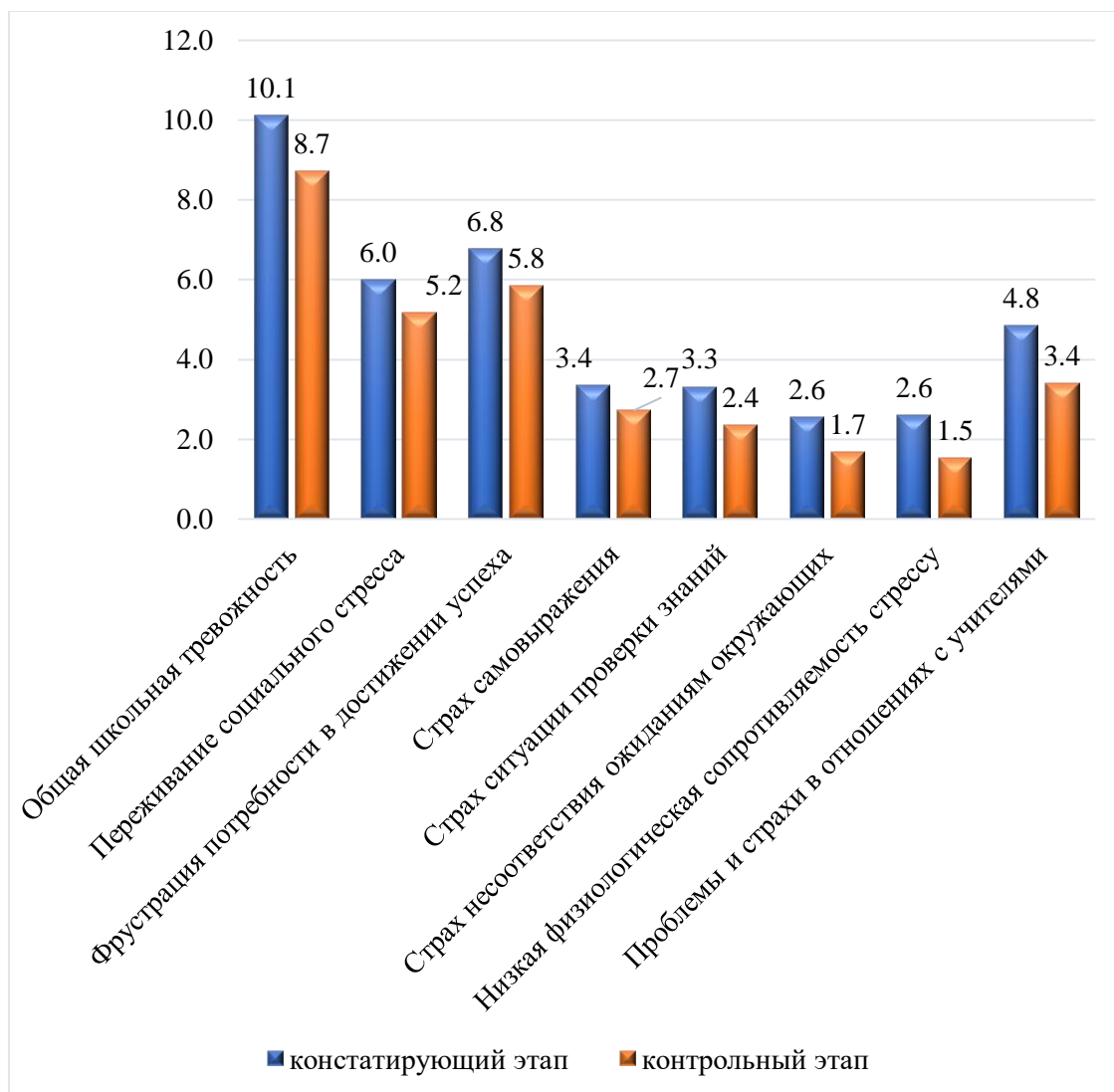


Рисунок 5 – Средние значения в выборке по показателям тревожности согласно опроснику школьной тревожности Филлипса (Б. Н. Филлипс) на этапе констатирующего и контрольного этапа исследования (в баллах)

Представленные результаты позволяют увидеть, что на контрольном этапе исследования у испытуемых отмечается снижение среднего балла тревожности по всем рассматриваемым в рамках опросника шкалам. Так особенное снижение можем отметить по шкалам «общая школьная тревожность» (на 1,4 средних балла); «проблемы и страхи в отношениях с учителями» (на 1,4 средних балла); «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (на 1,1 средних балла).

С целью доказательства произошедших изменений мы обратились к статистическому сравнению результатов, полученных среди испытуемых на этапе констатирующего и контрольного этапа исследования при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок (таблица 2).

Таблица 2

Средние показатели испытуемых по шкалам опросника школьной тревожности Филлипса на этапе констатирующего и контрольного эксперимента и результаты их статистического сравнения

	Общая школьная тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
констатирующий этап	10,1	6,0	6,8	3,4	3,3	2,6	2,6	4,8
контрольный этап	8,7	5,2	5,8	2,7	2,4	1,7	1,5	3,4
tэмп	5,6	4,7	5,8	5,3	5,3	5,9	6,4	9
p	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Проведенный статистический анализ позволил нам установить, что имеются значимые изменения в показателях испытуемых на этапе констатирующего и контрольного эксперимента. Показатели достоверно различаются по всем шкалам, на высоком уровне достоверности (при $p=0.01$).

На основе полученных результатов можем сделать вывод о том, что у после участия в формирующих мероприятиях у младших школьников значительно снизилась выраженность проблем и страхов в отношениях с учителями; повысилась физиологическая сопротивляемость стрессу; снизился страх несоответствия ожиданиям окружающим; произошло снижение фрустрации потребности в достижении успеха, снизился уровень общей школьной тревожности, страхи самовыражения и ситуации проверки знаний, а также переживание социального стресса. Результаты качественного, количественного и статистического анализа доказывают нам эффективность проведенной формирующей работы с испытуемыми с использованием разработанной психологической программы профилактики тревожности младших школьников во время Всероссийской проверочной работы.

Обратимся к рассмотрению результатов проведенного наблюдения за проявлением признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на этапе контрольного эксперимента и сравнения их

с аналогичными результатами, полученными на этапе констатирующего эксперимента (рисунок 6).

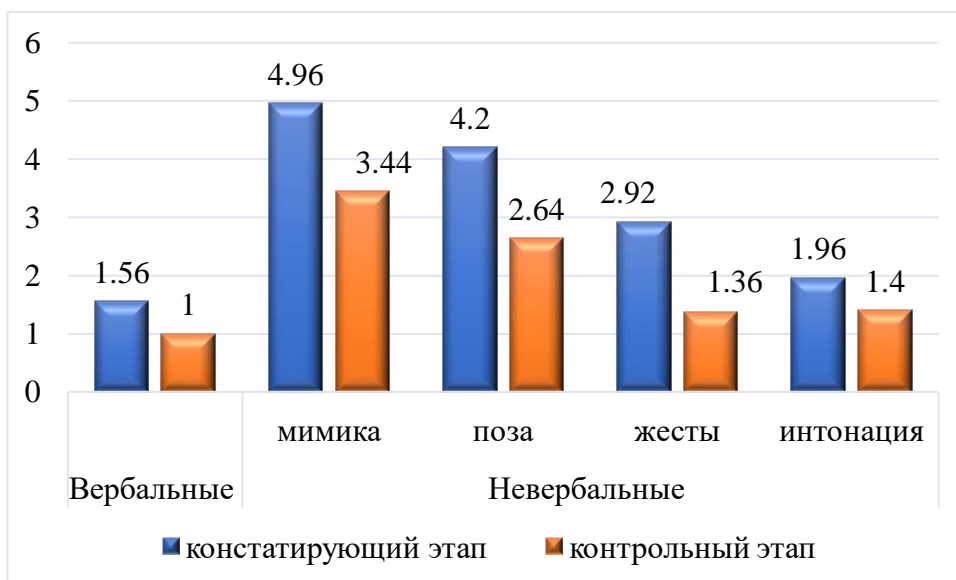


Рисунок 6 – Средние значения в выборке по показателям тревожности согласно проведенного наблюдения за проявлением признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на этапе констатирующего и контрольного этапа исследования (в баллах)

Представленные результаты позволяют увидеть, что у испытуемых на контрольном этапе эксперимента отмечается снижение среднего показателя по наблюдаемым вербальным и невербальным признакам тревожности. Так, особенно заметное снижение отмечается по некоторым невербальным признакам тревожности: поза (на 1,56 средних балла); жесты (на 1,56 средних балла); мимика (на 1,52 средних баллов). Это дает нам основания предположить, что младшие школьники в повседневной учебной деятельности стали принимать более уверенные позы (прямая осанка, поднятая голова, расправленные плечи и пр.); их жесты также стали носить более уверенный характер, и значительно реже стали проявлять тревожные жесты (закрывание лица руками; подергивание рукой или ногой; покусывание ручки, карандаша; перекалывание предметов по парте и пр.); мимика детей стала более оживленной и эмоциональной, в мимических проявлениях стало прослеживаться больше раскованности.

С целью доказательства произошедших изменений на статистическом уровне, мы обратились к статистическому сравнению результатов, полученных среди

испытуемых на этапе констатирующего и контрольного этапа исследования при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок (таблица 3).

Таблица 3

Средние показатели испытуемых по итогам проведенного наблюдения за проявлением признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на этапе констатирующего и контрольного эксперимента и результаты их статистического сравнения

	Вербальные	Невербальные			
		мимика	поза	жесты	интонация
констатирующий этап	1,56	4,96	4,2	2,92	1,96
контрольный этап	1	3,44	2,64	1,36	1,4
$t_{эмп}$	5,1	9	8,7	8,7	5,1
p	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Полученные результаты проведенного статистического анализа позволили нам установить, что имеются значимые изменения в показателях испытуемых на этапе констатирующего и контрольного эксперимента. Результаты достоверно различаются по всем наблюдаемым показателям тревожности, на высоком уровне достоверности (при $p=0.01$). Это доказывает нам, что после участия в формирующих мероприятиях у младших школьников стало значительно меньше мимических проявлений тревожности: они стали более живыми, эмоционально раскованными, взгляд приобрел участность, живость и интерес; позы стали более уверенными, жесты перестали отражать выраженные признаки внутреннего напряжения; в высказываниях учеников стало значительно меньше прослеживаться беспокойств и опасений, речь стала более уверенной и позитивной, а интонации стали носить все более позитивный, бодрый характер. Выявленные особенности указывают на эффективность проведенной формирующей работы с испытуемыми с использованием разработанной психопрофилактической программы.

Таким образом, проведенный качественный и количественный анализ результатов на этапе контрольного эксперимента позволил нам сделать вывод о том, что среди испытуемых достоверно снизился уровень школьной тревожности по всем

рассматриваемым показателям и шкалам, что доказывает нам эффективность проведенной работы на этапе формирующего эксперимента.

Выводы по 3 главе

Проведенный теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме организации и проведения работы по профилактике школьной тревожности у младших школьников позволил выявить наиболее эффективные формы и методы организации работы с учащимися и с их родителями в рамках профилактики школьной тревожности младших школьников. Так, для проведения профилактической работы с младшими школьниками целесообразно проводить игры, упражнения, разыгрывание ситуаций, беседы. В рамках организации взаимодействия и работы с родителями эффективными формами работы являются родительские собрания, просветительские и практические занятия, проведение консультаций. Данные формы работы и педагогические условия легли в основу разработанной психологической программы профилактики тревожности у младших школьников в период подготовки к проведению Всероссийской проверочной работы.

Реализуемая психологическая программа профилактики школьной тревожности включала в свое содержание 4 следующих основных блока работы:

Блок 1. Установление взаимодействия с родителями в рамках профилактики и преодоления школьной тревожности у младших школьников (проведение родительских собраний, просветительских лекций, практических мероприятий при участии психолога).

Блок 2. Повышение у младших школьников уверенности в себе и в своих силах (включение в работу игровых форм работы, элементов арт-терапии, бесед с детьми).

Блок 3. Развитие и формирование навыков саморегуляции у младших школьников (упражнения на релаксацию, игры, разыгрывание ситуаций).

Блок 4. Подведение итогов работы (рефлексия с детьми, с родителями и педагогами по итогам совместной работы, обсуждение проблемных вопросов, консультации).

Так, реализация профилактической программы подразумевала проведение работы, как с родителями учащихся, так и с самими младшими школьниками, а также включала несколько совместных завершающих мероприятий, в рамках которых полученные знания интегрировались в практический опыт, участниками проводилась рефлексия собственной деятельности и достигнутых результатов. В процессе реализации профилактической программы младшие школьники и их родители проявляли живой интерес, с достаточной степенью активности и инициативности включались в работу, осваивали основные навыки и умения в преодолении и предупреждении школьной тревожности. Обратная связь по итогам проведенной работы дала возможность сделать вывод о достаточно высоком уровне удовлетворенности участников от процесса организуемой деятельности в рамках программы.

После реализации основных мероприятий психологической программы профилактики был проведен контрольный этап эксперимента, подразумевающий осуществление повторной диагностики среди педагогов, родителей и учащихся, позволяющей установить актуальный уровень тревожности младших школьников. По итогам контрольного этапа эксперимента установлено, что по оценкам педагогов и родителей отмечается снижение количества младших школьников с высоким и средним уровнем тревожности, а также повышение количества младших школьников с низким уровнем тревожности. Полученные данные нашли статистическое подтверждение ($t_{эмп}=9,4$ при $p \leq 0.01$). Это доказывает, что ученики значительно реже стали проявлять нежелание ходить в школу; стали увереннее и спокойнее себя чувствовать на контрольных работах и при ответе у доски, демонстрируя свои знания и умения; стали меньше испытывать беспокойство и сильные переживания при получении плохой оценки; проявлять уравновешенность и спокойствие при разговоре о школьных делах и пр.; снизились проявления тревожности на соматическом уровне (головные боли, головокружение, боли в животе).

Результаты опросника школьной тревожности Филлипса (Б. Н. Филлипс) контрольного этапа исследования позволили увидеть, что у испытуемых отмечается снижение среднего балла тревожности по всем рассматриваемым в рамках опросника шкалам, в особенности по шкалам «общая школьная тревожность»;

«проблемы и страхи в отношениях с учителями»; «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Проведенный статистический анализ позволил установить, что показатели тревожности испытуемых на констатирующем и контрольном этапе достоверно различаются по всем шкалам, на высоком уровне достоверности (при $p=0.01$): у младших школьников значительно снизилась выраженность проблем и страхов в отношениях с учителями; повысилась физиологическая сопротивляемость стрессу; снизился страх несоответствия ожидания окружающим; произошло снижение фрустрации потребности в достижении успеха, снизился уровень общей школьной тревожности, страхи самовыражения и ситуации проверки знаний, а также переживание социального стресса.

По итогам проведенного наблюдения за проявлением признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на контрольном этапе эксперимента у младших школьников отмечается снижение среднего показателя по наблюдаемым вербальным и невербальным признакам тревожности, в особенности по показателям позы, жестов, мимики. Результаты проведенного статистического анализа доказали значимость изменений в показателях тревожности испытуемых на этапе констатирующего и контрольного эксперимента на высоком уровне достоверности (при $p=0.01$): в высказываниях учеников стало значительно меньше прослеживаться беспокойств и опасений, речь стала более уверенной и позитивной, а интонации стали носить все более позитивный, бодрый характер; у младших школьников стало значительно меньше мимических проявлений тревожности: они стали более живыми, эмоционально раскованными, взгляд приобрел участность, живость и интерес; позы стали более уверенными, жесты перестали отражать выраженные признаки внутреннего напряжения.

Таким образом, проведенный качественный и количественный анализ полученных в ходе исследования данных, позволяет сделать вывод об эффективности реализации разработанной психологической программы профилактики тревожности у младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Заключение

В процессе проведения исследования с целью достижения поставленной цели последовательно решался ряд исследовательских задач.

Проведен теоретический анализ научной психологической литературы по проблеме возникновения и развития тревожности у учащихся в период младшего школьного возраста. По результатам проведенного анализа было установлено, что школьная тревожность является одной из наиболее распространенных форм проявления эмоционального неблагополучия младшего школьника, основными отличительными признаками которой могут являться пассивность на уроках, стеснение при ответах, замешательство при малейшем замечании со стороны учителя и пр. В связи с психологическими особенностями развития личности на этапе младшего школьного возраста, проявления школьной тревожности в наибольшей степени встречаются среди учащихся данного возрастного этапа. В современных образовательных учреждениях на этапе начального образования широко применяется такая форма контроля и проверки знаний как Всероссийская проверочная работа, представляющая собой итоговую контрольную работу по наиболее важным предметам начальной школы, направленную на проверку соответствия знаний школьников требованиям ФГОС НОО. Имеющиеся исследования позволили отметить, что тревожность учащихся во время Всероссийской проверочной работы может зависеть не только от показателей сформированности знаний и умений в рамках основных предметных направлений, но также и от степени психологической подготовленности к ситуации проверки знаний.

Рассмотрение в современной научной литературе актуальных подходов, методов, форм и возможностей профилактики тревожности у младших школьников в период подготовки к проведению Всероссийской проверочной работы, позволило предположить, что разработанная психологическая программа профилактики тревожности младших школьников позволит также значительно снизить тревожность учащихся четвертых классов в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Результаты проведенного анализа научной и методической литературы обозначили необходимость комплексного изучения актуального уровня и качественных показателей школьной тревожности младших школьников в период подготовки к проведению Всероссийской проверочной работы, в связи с чем было организовано и проведено соответствующее эмпирическое исследование.

Анализ полученных результатов на этапе констатирующего эксперимента позволил установить, что по оценкам родителей и педагогов, преобладающее количество младших школьников из всего объема экспериментальной выборки отличаются высоким и средним уровнем тревожности. По итогам проведения среди младших школьников опросника школьной тревожности Филлипса выявлено, что для большинства учащихся характерно переживание социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха; страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; страх несоответствия ожиданиям окружающих; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; проблемы и страхи в отношениях с учителем. Результаты проведенного наблюдения признаков школьной тревожности у младших школьников в повседневных условиях школьной жизни, показали, что среди учащихся отмечается преобладание вербальных признаков тревожности, а также наличие невербальных проявлений тревожности, проявляющихся преимущественно в мимике, в жестах, в позах.

Основываясь на результатах проведенного анализа научной литературы и эмпирического исследования, была разработана и реализована на практике программа психологической профилактики тревожности у учащихся младшего школьного возраста в период подготовки к Всероссийской проверочной работе, разработанной психологической программы профилактики тревожности у младших школьников в период подготовки к проведению Всероссийской проверочной работы, которая включала в свое содержание 4 основных блока работы (установление взаимодействия с родителями в рамках профилактики и преодоления школьной тревожности у младших школьников; повышение у младших школьников уверенности в себе и в своих силах; развитие и формирование навыков саморегуляции у младших школьников; подведение итогов работы и закрепление родителями и учащимися полученных навыков и знаний) и была организована в

соответствии с выделенными педагогическими условиями организации профилактической работы.

Оценка эффективности разработанной программы осуществлялась в рамках проведения контрольного этапа исследования, по итогам которого было установлено достоверное снижение количества младших школьников с высоким и средним уровнем тревожности, а также повышение количества младших школьников с низким уровнем тревожности; снижение среди младших школьников среднего балла тревожности по всем рассматриваемым шкалам, в особенности по шкалам «общая школьная тревожность»; «проблемы и страхи в отношениях с учителями»; «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; снижение среднего показателя по наблюдаемым вербальным и невербальным признакам тревожности, в особенности по показателям позы, жестов, мимики. Результаты проведенного статистического анализа при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок позволили сделать вывод о достоверности всех произошедших изменений в показателях школьной тревожности у младших школьников на высоком уровне значимости (при $p=0.01$). Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что поставленная цель работы была достигнута, исследовательские задачи реализованы, выдвинутая гипотеза исследования полностью подтвердилась.

Список использованной литературы

1. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001. –С. 224-247.
2. Амбалова, С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // Балтийский гуманитарный журнал, vol. 5. – № 3 (16), 2016. – С. 86-89.
3. Артёмова Т.А., Ковалёва А.В. Психологические и психофизиологические особенности высоко тревожных детей младшего школьного возраста // Школа здоровья. 1998. Т. 5. № 3-4. С. 148-159.
4. Астапов, В.М. Тревожность у детей. / В.М. Астапов. – М.: Когито-Центр, 2008. –240 с.
5. Баринов, Д.Н. Социоструктурные источники тревожности // Вестник Тамбовского университета. – № 10, 2008. – С. 147-150.
6. Бегиева, Б.М., Кабжихов А.А. Психолого-педагогические особенности младших школьников // Вопросы науки и образования. – № 26 (110), 2020. – С. 29-31.
7. Белюченко, О.П., Ждамирова И.В. Особенности воображения младших школьников // Проблемы науки. – № 9 (10), 2016. – С. 37-38.
8. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка / Под ред. И.В. Дубровиной.–М.: АПН СССР, 2007.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва [и др.] : Питер, 2008. –398 с.
10. Большой психологический словарь/Сост. и общ.ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко.– СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. –672 с.
11. Брель, Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников: пути ее профилактики и коррекции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 1996. 23 с.
12. Бреслав, Г.М. Психология эмоций: Учеб.пособие для вузов. – М.: Смысл, 2007. 544 с.
13. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М.: Педагогика, 2005.-181с.

14. Варга, А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников в игровой группе // Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1998.–152с.
15. Вегнер, А.Л. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. М.: Изд-во Наука, 2000. 125 с.
16. Горина, О.П., Проскуряков Н.Н. Тестовые задания в начальном курсе математики // Начальная школа, 2008. 32 с.
17. Гришанова, О.С. Профилактика экзаменационной тревожности / сост. О.С. Гришанова, М.А. Павлова. – М.: Учитель, 2012. – 201 с.
18. Громова, Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка. – М.: УЦ «Перспектива», 2002. –48 с.
19. Гуров, В.А., Метелкина Т. М. Тревожность как показатель психологического здоровья младших школьников и личностные особенности педагога // Сибирский учитель. 2006. № 2. С. 27-28.
20. Гуров, В.А. Тревожность и здоровье младших школьников // Вестник Томского государственного педагогического университета. – № 4, 2009. – С. 56-60.
21. Дацерхоева М.А., Ногерова М.Т. Сравнительное исследование уровня развития словесно-логического мышления у детей младшего школьного возраста" Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – № 44. – 2015. – С. 43-46.
22. Долгова В.И., Клочева Г.М., Бондарчук В.А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 26–30.
23. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин. – СПб. : Издательство «Питер», –2011. -320 с.
24. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / И.В. Дубровина. – М.: Academia, 2003. – 367 с.
25. Дусавицкий, А.К. Зависимость между интересом и тревожностью в учебной деятельности младших школьников /А.К. Дусавицкий // Вопросы психологии. – 1982.-№3.-С. 56-61.

26. Дусавицкий, А.К. Урок в начальной школе: Реализация системно-деятельностного подхода к обучению: кн. для учителя /А.К. Дусавицкий [и др.]–4-е изд. – М.: Вита-пресс, 2012
27. Егорова, Е.П. Подготовка к Всероссийской проверочной работе по математике учащихся начальной школы //Europeanresearch. – № 12 (23), 2016. – С. 86-87.
28. Елисеева, Ж.М., Ледовских И.А. Формирование компонентов учебной деятельности посредством коррекции тревожности у младших школьников // Общество: социология, психология, педагогика. – № 1, 2020. – С. 52-57.
29. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. 3-е изд., испр. СПб., 2000. 224 с.
30. Захаров, Н. И. Как преодолеть детские страхи.–М. 2014 г.
31. Золотова, Ф.Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа / Ф.Р. Золотова, Л.М. Закирова / Школьные технологии. –2004. – №5. С. 163-168.
32. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2007. –464 с.
33. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб., 2005. С. 2.
34. Имедадзе, Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте / Н.В. Имедадзе. – Тбилиси, 1996. – 368 с.
35. Каганова, Т.И., Мостовая Л.И. «Школьный невроз» как реалья современного начального образования / Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – № 9-10 (55), 2015. – С. 31-37.
36. Картунова, А.А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4. С. 66-69.
37. Каширский, Д.В. Личностные особенности подростков с психологическими проблемами // Журн. практ. психолога. –2010. –№ 10 –11. -102 с.
38. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. -Москва: Знание, 1988. –80 с.
39. Краснокутский, В.Ю., Пилькевич Е.Р. Психологическая подготовленность учащихся начальной школы к всероссийской проверочной работе // Вопросы науки и образования. – № 5 (17), 2018. – С. 106-109.

40. Кузнецова, Н. Как снять предэкзаменационную тревожность // Воспитание школьников. 2008. № 3. С. 47-51.
41. Левитов, Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов. – Москва // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – С. 75-84.
42. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Академия, 2000.-190 с.
43. Мали, Л.Д. Коммуникативно-деятельностный подход на уроках литературного чтения в начальной школе / Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г. Белинского, г. Пенза №8, 2012. – с. 76-80.
44. Матвеева, Е.И. Деятельностный подход к обучению в начальной школе: урок литературного чтения (из опыта работы) /Е.И.Матвеева, И.Е. Патрикеева.-3-е изд. –М.: Вита-пресс, 2012.
45. Медведев, О.А. Педагогические условия адаптации детей с повышенной эмоциональной чувствительностью к учебно-воспитательной среды школы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 2. С. 61-64.
46. Мейман, Э Лекции по экспериментальной педагогике. -М., 1917.
47. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А. В. Микляева, П.В. Румянцева.– СПб.: Питер, 2014. –248 с.
48. Митина, Л.М. Психологические закономерности и условия личностного и профессионального развития детей, молодежи, взрослых / Л.М. Митина //Личностное и профессиональное развитие детей, молодежи, взрослых: проблемы и решения. – 2017. С. 8-12.
49. Молочкова И.В. Диагностика школьной тревожности у первоклассников как средство профилактики дидактогенных неврозов // Семейная психология и семейная терапия. 1998. № 4. С. 51-54.
50. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. –С. 215-224.
51. Ожогова, Е.Г. Динамика и факторы возникновения тревожности у современных младших школьников / Е.Г. Ожогова, Е.В.Намсинк// Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-4. – С. 314-317.

52. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. – 1996. – № 1. – С. 169-174.
53. Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 526 с.
54. Политика, О.И. Возрастная динамика тревожности у школьников / Политика О.И., Нагуманова Э.Р. // Проблемы современного педагогического образования. – № 61-3, 2018. – С. 357-362.
55. Полшкова, Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107-110.
56. Попова, В.Г. Преодоление школьной тревожности у младших школьников в процессе формирования универсальных учебных действий // Вестник Омского университета. – № 1, 2016. – С. 32-36.
57. Пригожин, А.И. Социология организаций. М., 1980.
58. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование.–1998. -№2.-С. 11-17.
59. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. М, Воронеж: «МОДЭК», 2000. –304 с.
60. Прихожан, А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1996.
61. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Питер, 2013. –705 с.
62. Сахановская, О.Н. Психологические особенности младших школьников // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – № 3-7, 2016. – С. 45-46.
63. Сергеева, Д.Н. Анализ психолого-педагогических исследований // Гуманистическое наследие просветителей в культуре и образовании: материалы IX Международной научно-практической конференции в 2-х томах. 2014. –С. 303-305
64. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М., 1983. – С. 12-24.

65. Степанов, Е.Н. Личностно-ориентированный подход в работе педагога: разработка и использование / Е.Н. Степанов. – М.: Сфера, 2003. – 123 с.
66. Сундеева, Л.А. К вопросу о детской тревожности и страхе / Л.А. Сундеева, Е.А. Шейкина // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – № 4. – С. 410-412.
67. Тажутдинова, Г.Ш. Изучение проблемы детской тревожности // Символ науки. – 2016. – № 9-2. – С. 165-167.
68. Тиллих, П. Мужество быть / П.Тиллих// Теология культуры. М.: Юристъ. с. 7–131.
69. Уварова, М.Ю. Исследование личностной тревожности и мотивации достижения у студентов-первокурсников / М.Ю. Уварова, Е.А. Кедрова // Известия Иркутского государственного университета. – 2014. – С. 74-86.
70. Тимофеева, А.Г. Проблема школьной тревожности с позиций средового подхода Известия Саратовского университета / А.Г. Тимофеева. – № 3. – 2018. – С. 293-298.
71. Фельдштейн, Д.И. изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы / Д.И. Фельдштейн // национальный психологический журнал. – 2010. – №2(4) – С.6-11.
72. Фокина, И.В. Специфика профилактической работы психолога с экзаменационной тревожностью у старшеклассников в условиях общеобразовательной школы / И.В. Фокина // Перспективы науки и образования. – № 4 (10). – 2014. – С. 106-110.
73. Фрейд, З. Методика и техника психоанализа / З. Фрейд. – Минск: Беларусь, 1991.
74. Хабарова Т.Ю., Гладышева О.В., Филозоф АА. Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов-медиков первого курса // Мир науки. Педагогика и психология. – № 6. – 2018. – С. 117.
75. Ханин, Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1991. – Т. 5. – С. 56-64.
76. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Просвещение, 1991.

77. Хорни, К. Тревожность / К. Хорни // Тревога и тревожность. – 2001. – С. 166-181.
78. Шевкун, А.В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом / А.В. Шевкун // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – С. 80-85.
79. Ширванова, Ф.В., Каримова Д.Н.. Особенности проявления школьной тревожности // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – № 1-2 (29-30), 2019. – С. 74-79.
80. Шихалеева, Д.Н. Изучение психологической готовности младших школьников к выполнению различных видов учебной работы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://school-science.ru/4/8/1380/> (дата обращения: 20.04.2020).
81. Goldstein, K. The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man. – Zone Books, 1995.
82. Phillips, B.N. School Stress and Anxiety. –New York, 1978. – 165 p.

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения анкеты для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Общий балл тревожности		Средний балл тревожности
	Оценка родителей	Оценка педагогов	
1	4	9	4,5
2	7	6	8
3	7	4	6,5
4	3	5	3,5
5	5	11	5
6	7	4	9
7	4	3	4
8	2	7	2,5
9	9	6	8
10	5	6	5,5
11	4	9	5
12	5	6	5,5
13	8	7	7,5
14	3	4	3,5
15	9	7	8
16	5	3	4
17	8	12	10
18	4	7	5,5
19	6	7	6,5
20	8	11	9,5
21	5	6	5,5
22	5	5	5
23	6	8	7
24	3	5	4
25	5	6	5,5

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника школьной тревожности Филлипса (Б. Н. Филлипс) на этапе констатирующего эксперимента

Шкалы опросника								
№ п/п	Общая школьная тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	9	5	6	3	4	3	3	4
2	12	7	7	4	4	3	4	5
3	13	7	6	5	6	2	3	4
4	6	4	3	1	2	2	1	3
5	11	5	7	4	5	3	2	4
6	13	9	8	3	3	4	3	7
7	6	2	4	1	1	0	1	3
8	5	3	3	1	0	1	1	2
9	13	9	9	5	5	4	3	7
10	10	5	7	4	3	2	2	5
11	9	6	5	4	3	3	1	4
12	11	5	6	3	2	2	2	4
13	16	8	11	5	4	5	4	7
14	5	2	3	2	2	1	0	3
15	18	7	10	6	5	4	5	6
16	5	3	3	2	3	1	1	4
17	13	8	11	4	5	4	4	7
18	8	5	6	3	3	2	3	6
19	12	9	9	5	4	3	4	8
20	15	10	11	6	5	4	4	7
21	7	8	7	2	2	2	3	4
22	8	7	6	3	3	1	2	3
23	15	7	10	5	5	5	4	7
24	4	3	5	0	1	0	2	3
25	9	6	6	3	3	3	3	4
М	10,12	6	6,76	3,36	3,32	2,56	2,6	4,84

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения карты наблюдения признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Признаки тревожности				
	Вербальные	Невербальные			
		мимика	поза	жесты	интонация
1	2	5	4	3	1
2	3	8	7	4	4
3	2	7	6	5	3
4	0	2	1	1	0
5	1	3	5	2	2
6	2	6	6	5	3
7	0	1	1	0	0
8	1	2	2	1	1
9	3	7	6	4	4
10	2	5	6	3	2
11	1	5	7	2	1
12	1	4	4	3	2
13	3	6	6	5	4
14	1	0	1	1	0
15	2	7	6	4	2
16	0	2	0	1	1
17	2	8	5	4	3
18	1	6	5	2	2
19	3	7	6	5	3
20	2	8	5	4	3
21	1	6	3	2	1
22	2	5	3	3	2
23	3	8	6	5	3
24	0	2	1	1	0
25	1	4	3	3	2
М	1,56	4,96	4,2	2,92	1,96

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения анкеты для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	Общий балл тревожности		Средний балл тревожности
	Оценка родителей	Оценка педагогов	
1	3	4	3,5
2	5	8	6,5
3	6	5	5,5
4	2	3	2,5
5	3	4	3,5
6	5	8	6,5
7	4	4	4
8	2	2	2
9	7	6	6,5
10	4	5	4,5
11	3	4	3,5
12	4	4	4
13	7	5	6
14	3	4	3,5
15	7	6	6,5
16	5	3	4
17	6	10	8
18	3	5	4
19	4	5	4,5
20	6	9	7,5
21	3	5	4
22	3	4	3,5
23	5	6	5,5
24	3	5	4
25	4	5	4,5

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения опросника
школьной тревожности Филлипса (Б. Н. Филлипс) на этапе контрольного
эксперимента

Шкалы опросника								
№ п/п	Общая школьная тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	7	4	5	3	2	2	3	3
2	10	6	6	3	4	3	2	3
3	9	7	6	4	4	1	2	2
4	6	4	3	1	2	2	0	2
5	10	4	5	3	3	2	2	3
6	11	7	6	2	2	3	1	5
7	6	2	3	1	1	0	1	3
8	6	3	3	1	0	1	0	2
9	12	8	7	4	3	2	3	4
10	9	6	6	4	3	2	0	3
11	7	5	4	3	2	1	1	3
12	9	5	6	2	1	2	0	4
13	13	7	9	4	3	4	2	5
14	5	2	3	2	2	1	0	2
15	15	5	8	4	3	2	3	4
16	5	3	3	2	2	0	1	2
17	9	6	9	3	5	3	2	5
18	7	4	6	3	3	1	1	4
19	10	8	7	4	2	3	2	6
20	13	7	10	5	3	2	3	5
21	7	6	6	2	2	0	3	3
22	6	6	6	3	0	0	1	3
23	14	7	9	3	5	3	3	5
24	4	3	5	0	0	0	0	2
25	8	4	5	2	2	2	2	2
М	8,72	5,16	5,84	2,72	2,36	1,68	1,52	3,4

Индивидуальные результаты испытуемых по итогам проведения карты наблюдения признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой) на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	Признаки тревожности				
	Вербальные	Невербальные			
		мимика	поза	жесты	интонация
1	1	4	3	0	0
2	2	7	5	2	2
3	0	6	4	3	3
4	0	1	0	0	0
5	0	2	2	1	2
6	2	3	4	3	2
7	0	0	1	0	0
8	1	2	2	0	0
9	2	5	4	2	3
10	2	3	5	0	2
11	0	5	4	1	0
12	1	2	3	1	1
13	3	4	4	2	3
14	0	0	0	0	0
15	2	5	3	3	2
16	0	1	0	1	1
17	2	6	3	2	2
18	0	4	3	0	2
19	2	5	4	2	2
20	1	6	4	3	3
21	1	4	2	0	1
22	1	3	0	2	1
23	2	5	4	3	2
24	0	0	0	1	0
25	0	3	2	2	1
М	1	3,44	2,64	1,36	1,4