

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

Евдокимова Екатерина Юрьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Магистерская программа Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Обучающийся Евдокимова Е.Ю.

(фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ И КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	8
1.1. Проблема тревожности младшего школьного возраста в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Факторы и причины возникновения тревожности в младшем школьном возрасте.....	14
1.3. Современное состояние изученности тревожности в младшем школьном возрасте.....	21
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	25
2.1. Модель, методы и методики исследования тревожности обучающихся младшего школьного возраста.....	25
2.2. Анализ результатов исследования тревожности обучающихся младшего школьного возраста.....	34
Выводы по второй главе.....	44
ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	46
3.1. Научно-методологические подходы к коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста.....	46
3.2. Основные направления, формы и методы коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста.....	52
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ.....	63
Выводы по третьей главе.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	77
БИБЛИОГРАФИЯ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	88

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В первую очередь определяется тем, что в современных школах отмечается тенденция увеличения обучающихся с повышенным уровнем тревожности. Она обусловлена повышенным беспричинным беспокойством, частыми сменами настроения, неуверенностью в себе и своих способностях, а так же вспышках агрессивного поведения. Данную тенденцию связывают с тем, что в современных условиях, окружающая среда обучающихся младшего школьного возраста не удовлетворяет в необходимой степени возрастных потребностей обучающихся младшего школьного возраста. Что делает тревожность устойчивым образованием и состоянием к подростковому возрасту.

Формирование тревожного состояния у обучающихся младшего школьного возраста, напоминает замкнутый круг, который включает в себя получение, накопление и усиление отрицательного опыта, который затрагивает и оказывает дальнейшее влияние на все сферы обучающегося в будущем.

Обучающиеся младшего школьного возраста испытывают сомнения в своих способностях, возможностях и силах, что приводит к общему негативному психологическому состоянию, которое в значительной степени сказывается на учебных результатах и в целом на гармоничное формирование личности обучающегося младшего школьного возраста.

Своевременное диагностирование, выявление причин возникновения тревожного состояния и комплексная коррекционная работа, позволит не только снизить уровень тревожности обучающегося, но и будет способствовать дальнейшему формированию нормативной, гармоничной и психически здоровой личности обучающегося.

Проблематикой тревожного состояния у обучающихся интересовались, как многие зарубежные научные деятели (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор),

так и множество отечественных ученых (А.М. Прихожан, Р.С. Немов, И.В. Имедадзе, Ф.Б. Березин, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница и другие).

На начальном этапе обучения в общеобразовательной организации, возникновение чувства страха, волнения и тревоги, является естественным явлением для обучающегося, однако оно не должно переходить в хроническое состояние и переходить допустимые нормативные границы.

Из этого следует, что своевременное диагностирование и комплексно построенная коррекционная работа в общеобразовательной организации на ступени начального образования имеет актуальное и первостепенное значение, как способ успешной адаптации обучающихся младшего школьного возраста. Вся деятельность обучающихся, непосредственно переплетена с творческой деятельностью, которая является значимым элементом в их гармоничном развитии.

При использовании в коррекционной работе эмоциональной сферы, будет оказываться влияние не только на сознательную часть, но и на бессознательном уровне, что позволит эффективно и безопасно уменьшить тревожное состояние.

Анализ научной литературы показал, что нет единого подхода в разработке психологических программ по коррекции тревожного состояния у обучающихся младшего школьного возраста, который бы включал в себя разные формы и методы коррекционной работы с тревожностью у обучающихся младшего школьного возраста.

Проблема исследования заключается в разработке модели по изучению тревожности обучающихся младшего школьного возраста и внедрении в практику психологической программы коррекции тревожности с использованием приемов саморегулирования, сокращения эмоциональной нагрузки и снятие мышечного напряжения у данного контингента школьников.

Объект исследования: тревожность детей.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что:

– тревожность у детей младшего школьного возраста определяется высоким уровнем психоэмоционального напряжения и наличием страхов, связанных с появлением новой ведущей деятельности.

Цель магистерской диссертации состояла в выявлении особенностей тревожности у обучающихся младшего школьного возраста и разработка психологической программы коррекции для обучающихся младшего школьного возраста.

В соответствии с объектом и предметом исследования ставятся следующие задачи

– исследовать специфику тревожности у детей младшего школьного возраста в психолого-педагогической литературе.

– изучить особенности коррекции тревожности младших школьников.

– рассмотреть возможности арт терапии в коррекции тревожности у младших школьников.

– провести диагностику тревожности у детей младшего школьного возраста, разработать и провести программу по коррекции тревожности.

– проанализировать полученные результаты и разработать рекомендации.

Методы исследования:

– методы сбора теоретической информации: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

– методы сбора эмпирической информации: тестовый метод;

– методы обработки результатов исследования: Т критерий Вилкоксона.

Методики исследования:

– методика диагностика школьной тревожности А.М. Прихожан;

– методика школьной тревожности Филипса;

- графическая методика «Кактус»;
- анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

Организация исследования: экспериментальное исследование проведено на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа № 149» Советского района г. Красноярска. В исследовании принимало участие 62 учащихся младшего школьного возраста 10–11 лет (ученики четвертого класса).

Этапы проведения исследования. Исследование проводилось в несколько этапов в период с 2021 по 2023 г.:

Подготовительный этап (октябрь 2021 – май 2022). На подготовительном этапе проходила работа по анализу общей, специальной психолого-педагогической литературы по проблеме и актуальности исследования, определение её современного состояния. Формулирование проблемы, гипотезы, объекта, предмета, цели и задач научно-экспериментального исследования. Осуществлялся подбор психодиагностического инструментария и знакомство с деятельностью образовательного учреждения в котором будет реализовываться исследование.

Констатирующий этап (сентябрь 2022 – ноябрь 2022). Реализация констатирующего эксперимента с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов исследования по изучению тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

Формирующий этап (декабрь 2022 – май 2023) – разработка и реализация программы психологической коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

Контрольный этап (сентябрь 2023 – октябрь 2023) включал в себя обработку результатов формирующего эксперимента, анализ полученных результатов и проверка эффективности программы коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении тревожности у детей младшего школьного возраста. Также разработана и проведена программа коррекции тревожности у младших школьников.

Научная новизна работы состоит в исследовании арт терапии как метода коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанного комплекса коррекционных занятий в работе психологов с младшими школьниками и разработке рекомендаций для родителей.

Структура и объём магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (в количестве 72 источников). Включает 19 приложений. Работа проиллюстрирована 9 таблицами, 8 гистограммами, 1 схемой.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ И КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Проблема тревожности младшего школьного возраста в отечественной и зарубежной психологии

Значение понятия «тревожность» в психологии на данный момент является достаточно неоднозначным и разноплановым. Существует большое множество определений и теорий объясняющих его.

К примеру, словарь по психологии под редакцией Давыдова В.В., трактует тревожность, как особенность личности человека, которая определяется частыми и интенсивными переживаниями тревоги [23].

Важно отметить, что понятие «тревожность» в значительной степени отличается от понятия «тревога». Состояние тревоги, в отличие от тревожности, является лишь временным состоянием беспокойства и волнения, с проявлением таких физиологических явлений, как значительное учащение сердцебиения, слабое поверхностное дыхание, слабость во всем теле.

Важной особенностью является то, что все физиологические проявления при состоянии тревоги могут быть тесно связаны и проявляться с поведенческими особенностями у человека. Такими особенностями чаще всего могут быть следующие проявления тревоги: процесс сгрызания человеком своих собственных ногтей, волос или других предметов, активные движения отдельными частями тела или процесс верчения в руках различных предметов.

Божович Л.И. определяла тревожность как не здоровое состояние или предчувствие болезни, которое есть у человека и четко осознается им [5].

Прихожан А.М. при рассматривании понятие тревожности отмечала, что человек переживает состояние эмоционального неблагополучия,

причиной возникновения которого могут быть стресс, проблемы и вероятные ситуации опасности [39].

Состояние тревожности возникает как эмоциональное состояние в том случае если возникает реальная опасность, но так же это состояние может сформироваться и в устойчивое свойство личности и как следствие в характер человека. Немов Р.С. при исследовании тревожности отмечал это как, свойство человека волноваться, испытывать чувство страх в ситуациях неопределенности или опасности.

Китаев-Смык Л.А. акцентировал внимание на том, что возникло распространенное явление, при котором в исследованиях происходило разделение тревожности, как на черту личности и характера и тревожность, которая возникает как ответная реакция на внешние факторы [24].

В детском возрасте так же проявляется тревожность, однако исследований, подтверждающих влияние этого состояния на развитие детей в целом отсутствуют. Это делает проведения исследований в данной области крайне значимыми, так как результаты помогут решить такие актуальные проблемы как: тревожности детей школьного возраста и их быстрая адаптация в образовательной организации, прохождения возрастных кризисов и эффективность обучения в целом.

Зигмунд Фрейд был одним из первых, кто изучал тревожность и причины ее появления. Фрейд отмечал, что психика неосознанно старается вытеснить те мысли и переживания, которые влекут за собой возникновение чувства тревожности. Механизмы, ответственные за процесс вытеснение болезненных и отрицательных переживаний как бы защищают и не дают появляться этим переживаниям в сознании человека.

Физиологически это проявляется как процесс торможения, что позволяет в моменты сильного перевозбуждения и позволяет предотвратить чрезмерное возбуждение, которое может отрицательно сказаться на здоровье человека. Таким образом все травмирующие воспоминания постепенно вытесняются из сознания, чтобы избежать психических перегрузок, что

приводит к тому, что человек забывает о травмирующих эпизодах своей жизни. Однако вытесненные воспоминания, временами всплывают в сознании и влекут за собой возникновение чувства тревоги, после чего они снова будут подавляться, что по итогу приводит к постоянному внутреннему конфликту человека [1].

Тревога является тем состоянием, которое чаще всего возникает у человека в случае какой-либо опасности, таким образом «Эго» присваивает тревоге роль своего рода защитника, основной задачей которого, предупреждения в случае опасности. В ситуации опасности выбирается одна из моделей поведения это или убежать от опасности или подготовиться к ней.

Таким образом тревога запускает реакцию на возникающую опасность, а процесс вытеснение становится механизмом, который выступает в роли защитника психики человека, помогающей нивелировать возникающее чувство тревоги. В большинстве случаев вытесненные переживания не способны удерживаться надолго в подсознании, что приводит к тому, что тревога вновь возвращается. В таком случае дополнительно подключаются защитные механизмы, основной функцией которых будет усилить процессы вытеснения. Фрейд относил к подобным механизмам, такие процессы как: рационализацию, реактивное образование, проекции, регрессию, сублимацию и изоляцию.

Так же было установлено, что на процесс вытеснения оказывает влияние уровень непосредственной угрозы для «Эго», причем в большей степени представляющая угрозу самооценки. Когда причины опасности отступают, начинаются процессы восстановления вытесненного в сознании. После того как проблема преодолена, переживания меняют свою окраску и постепенно возвращаются в осознание человека [55].

Однако важно отметить, что на данный момент эмпирически не подтверждена концепция Фрейда, так как экспериментально не подтверждено, что именно угроза отрицательных переживаний будет

запускать процессы вытеснения, как и нет подтверждений взаимосвязи процессов вытеснения и тревоги, что не дает возможности рассмотреть механизмы и причины возникновения тревоги и тревожности в рамках психоаналитического подхода [26].

Адлер А. в индивидуальной теории личности рассматривает тревожность в качестве одного из основных симптомов невроза. Предполагается, что невроз оказывает влияние на многие поведенческие отклонения человека.

Адлер А. так же отмечал, что невроз является обычным явлением при развитии личности. Невротики склонны выбирать неэффективные стратегии поведения в социуме, так как имеют травмирующий опыт в детские годы. Для таких людей характерны гиперопекающие родители, или наоборот родители не проявляющие интереса к ребенку. Вырастая в подобных условиях, человек становится тревожными, окружающий мир кажется враждебным и опасным, за основу поведения выбирается стратегия выживания. Такие люди стараются всячески избегать ситуаций, где могут почувствовать себя неполноценными или никчемными. Человек невротик живет в хроническом состоянии угрозы его самооценки, и с высоким уровнем неуверенности в себе, что в результате приводит к тому, что человек остро реагирует на любые внешние воздействия [2].

Согласно социокультурной теории личности Хорни К. тревожность может возникать в связи со сложными детско-родительскими отношениями, где родители создают такие условия, где ребенок не испытывает чувство полной безопасности. Именно отсутствие чувства безопасности в последствии приводит к невротическому поведению. Если же ребенок развивается в условиях любви и полного принятия своими родителями, то в ходе дальнейшего развития не имеет ни неврозов, ни патологий. В первую очередь при отсутствии чувства безопасности у ребенка, формируется негативное отношение к собственным родителям, что в будущем ведет к формированию чувства базальной тревоги. В будущем это приводит к тому,

что, человек воспринимает социум враждебно и настороженно [21]. Так же, согласно Хорни К. страх и тревожность являются реакциями на опасность, однако страх является реакцией на реальную угрозу, тогда как тревога, проявляется без очевидной на то причины. Большое значение на уровень тревоги оказывает контекст, с которым человек связывает ситуации и обстоятельства.

Учеными были установлены четкие границы между тревогой, тревожностью, страхом и между тревогой и депрессией. Левитов Н.Д. рассматривал эмоцию страха в совокупности с чувством беспокойства и тревоги. Ильиным Е.П. тревожность рассматривается с точки зрения того, что она является одним из видов страха [11].

Согласно теории дифференцированных эмоций, тревожность определяется как сложный конструкт. В таком случае доминирующая эмоция страха, включает и другие деструктивные эмоциональные состояния такие как: гнев, вину, отрицание, раздражение. Тревожность включает в себя такие состояния как потребности и биохимические факторы организма человека. Разные формы тревожности связаны с разными комбинациями элементов, к примеру, страх и отрицание, страх – чувство неполноценности, страх – травмирующие события, однако доминирующей эмоцией во всех комбинациях будет эмоция страха [8].

Американскими психологами было обнаружено, что для беспокойства и тревожности характерно чувство возможной опасности, однако объективной причины, что опасная ситуация произойдет нет. При исследовании как беспокойства, так и тревожности необходимо акцентировать внимание в первую очередь на то, что именно привело к этому состоянию, учитывая при этом все эндогенные и экзогенные факторы. При некоторых состояниях тревожности, страх принимает доминирующую позицию. однако в некоторых ситуациях при беспокойстве и тревожности страх может и не проявиться.

Беспокойство и тревожность являются психическими состояниями, которые могут возникать в ответ при стрессовых ситуациях и проявляться в таких состояниях как: страх, волнение, отсутствие стабильности и безопасности. Ряд исследователей полагают, что существуют значительные различия между этими понятиями, другие ученые в свою очередь, к ним относятся и Рэчман, склонны считать, что данные понятия будут очень близки. Это привело к ряду исследований, в ходе которых, понятие тревожности рассматривалось через страх [19].

Анализ научных исследований показывает, что все проведенные исследования в данной области показывают как связь, так и различия между страхом и тревожностью. Грей Д.А. приводит следующие физиологические данные, что страх способен включать определенный защитный механизм. Тревога, в свою очередь, становится некой формой подготовки этого защитного механизма. Грей Д.А. отмечает, что тревожность является совокупностью страха и фрустрации, то есть эмоция, возникающая в ответ на угрозу [3].

Тревожное состояние оказывает на организм отрицательное влияние и обусловлен генетически и проявляется через темперамент.

Состояние тревожности чаще всего исследуется при помощи факторной модели. Однако согласно мнению Левитова Н.Д., при использовании данного подхода, не достаточно широко описывается явление страха и тревожности, не имеют общепринятую норму и патологию.

Одним из выдающихся исследователей в области тревожности считается американский психолог Спилбергер Ч., который впервые предложил разделить тревожность на такие виды тревоги как: состояние то есть ситуативная тревога и как свойство личности – личностная тревога.

Личностная тревожность является чертой характера человека, его индивидуальной особенностью, из-за которой человек воспринимает события и то что его окружает как опасность для его личности. Даже при незначительной опасности, человек с личностной тревожностью, реагирует

резким скачком ситуативной тревожности. Другими словами, тревожность такое свойство личности, которое проявляется через способность человека быстро впасть в состояние тревоги [13].

При рассмотрении ситуативной и личностной тревожности важно отметить, что первичной будет являться ситуативная тревога, так как при частом столкновении со стрессирующими факторами появляется тревога, в последствии это приводит к превращению её в черту личности. И уже в дальнейшем тревожность как черта личности, будет включать ситуативную тревожность. Таким образом, тревожность формирует замкнутый круг, становясь «хроническим» состоянием человека [6].

1.2. Факторы и причины возникновения тревожности в младшем школьном возрасте

Значительную роль в воспитании детей играет школа. Большинство детей посещают дошкольные учреждения, а переход в школу становится важным жизненным этапом в ходе развития ребенка, в ходе которого формируется фундамент его поведения, проявляются новые черты характера и индивидуальные особенности и что не мало важно желание самоопределения и самореализации. В процессе обучения формируются представления о том как себя вести, в различных жизненных ситуациях, принимая при этом ответственность как за свои действия так и за последствия принятых решений. В следствии чего у детей начинает активно расширяться мировоззрение и увеличивается уровень интеллектуального развития. В младшем школьном возрасте, как и в любом возрастном периоде, наблюдаются свои психологические особенности и новообразования, ориентируясь на которые, необходимо реализовывать учебную и воспитательную деятельность [4]. Важно понимать, что этот период характеризуется быстрой утомляемостью, что связано с интенсивными

процессами роста происходящими в организме, при том что, психика не всегда успевает за ним.

Так же изменения затрагивают и эмоциональную сферу жизни детей младшего школьного возраста, в большей степени содержательную сторону переживаний. Первоклассников начинает волновать всё что связано с их новой учебной деятельностью.

Дети младшего школьного возраста очень зависимы от похвалы как родителей, так и учителей за свою работу. Только при условии положительного подкрепления и доброжелательной обстановки в классном коллективе, у учеников возникает положительное отношение к учебному процессу и школе, а это в свою очередь является самым главным для формирования и закрепления положительного отношения учащихся к учебной деятельности в целом [8]. Однако, вместе с гаммой положительных эмоций может возникнуть еще одна эмоция, которая оказывает отрицательное влияние на обучение и всю дальнейшую учебу ребенка в школе – это эмоция страха. Чаще всего, именно ученики младшего школьного возраста начинают всячески обманывать, недоговаривать и приукрашивать учителям и родителям разные события и ситуации, с целью избежать наказания. Переживания детей в младших классах характеризуются высокой степенью интенсивности.

Вхождение в общеобразовательную среду изменяет весь уклад жизни ребенка. Младший школьный возраст является сложным и ответственным период в жизни каждого ребенка, так как от качества прохождения этого периода зависит как уровень способностей, так и уровень развития личности в целом. К социальным изменениям можно отнести выход ребенка за пределы круга своей семьи, расширение сферы деятельности и значительное расширение круга взаимодействующих с ним людей [10].

Особую роль получает новый тип взаимоотношений с взрослыми, который опосредован новыми задачами. Учитель в этой ситуации становится для ребенка фигурой взрослого не близкого человека, с новой социальной

ролью. Дети в свою очередь при вступлении в школьную жизнь, получают новый социальный статус ученика, который характеризуется новой для них учебной деятельностью, которая является обязательной и строго контролируемой. Обучающиеся входят в учебную систему и начинают нести ответственность за выполнение новых правил и требований, и могут быть наказанными за их нарушение [14].

В своей концепции Эриксон Э. отмечает, что у детей в возрасте от 6 до 12 лет происходит постепенное включение не только в жизнь социума, но так же в трудовую деятельность, которая в их случае представлена учебной. Основным видом деятельности в младшем школьном возрасте это обучение и помощь взрослым [29].

В младшем школьном возрасте формируется желание и стремление входить во взрослую жизнь и выполнять определенную деятельность, которая идентифицируется ребенком как взрослая. Ребенок проходя данную стадию в качестве результата получает не только чувство собственной компетентности, но и умение строить взаимоотношения с людьми, как своего возраста, так и других возрастных групп. Однако если ребенком данная стадия не пройдена, формируется комплекс неполноценности [17].

Является естественным то, что у ребенка, поступившего в школу, проявляется проблема психологической готовности к обучению в ней. Общеобразовательная школа имеет строгую классно-урочную систему и образовательную программу, которая подразумевает не только набор определенных знаний и умений, но и развитие определенного уровня психологической готовности к школе. Так называемая «Школьная зрелость» является определенной ступенью нервно-психического развития ребенка, при которой он может эффективно принимать участие в образовательном процессе без нарушения физического и психического здоровья [32].

Вхождение в школьную среду сопровождается сильными изменениями и усложнением в жизни ребенка. Учащийся сталкивается с новыми обстоятельствами и ситуациями, которые ему нужно преодолеть. В первую

очередь – это вхождение и знакомство с новым пространством и другими сверстниками, изменение режима дня, освоение новых норм и правил, которые определяют его поведение, выстраивание взаимоотношений с учителем, изменение в семейном укладе, так как появляются другие права и обязанности.

Таким образом, при появлении у ребенка нового статуса-ученик, появляются не только новые права, но и обязанности [25].

Адаптационный период вхождения в школьную жизнь при благоприятных условиях занимает в среднем до полугода, в редких случаях год. Главная задача семьи в этот период помочь и поддержать ребенка. К началу младшего школьного возраста формируются новые психические образования, такие как: стремление осуществлять значимую деятельность, способность регулировать свое поведение, умение выстраивать коммуникации и овладение речью [14].

Основная ведущая деятельность младшего школьного возраста становится учебная деятельность, в результате чего формируются новые психические новообразования. Учебная деятельность требует в первую очередь сформированной мотивационной сферы, то есть развитой системы разных потребностей, мотивов, задач, интересов. Формируются психологические новообразования, такие как произвольность, осознанность психических процессов и их интеллектуализация. Более того развивается внутренняя опосредованная деятельность, через усвоение понятий, понимание изменений в себе и своей жизни, в результате смены игровой деятельности на учебную деятельность [37].

На формирование и становление личности ребенка младшего школьного возраста оказывают большое влияние взаимоотношения с учителями и сверстниками, новые виды деятельности включающие, как обучение, так и общение, дети становятся членами новой группы – школьного класса. В процессе общения внутри класса, у ребенка формируются новые социальные роли и чувства, идет интенсивно отработка

навыков общественного поведения, которая включает в себя такие компоненты как: умение работать в коллективе, ответственность за свои поступки, оказание помощи другим и многое другое. Именно по этой причине, развитие детей в младшем школьном возрасте, является очень сложным и важным процессом.

Именно по этой причине так важно начинать профилактику и коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста пока тревожность не усилилась и не стала чертой личности, оказывая отрицательное влияние на все сферы жизни. Как было отмечено ранее, тревожность является неотъемлемой частью развития ребенка [39].

Школьная тревожность в свою очередь выделяется в особый вид тревожности, она возникает в процессе обучения в образовательном учреждении учащимися. Причиной школьной тревожности может быть как непосредственно сам процесс обучения, так и межличностное взаимодействие субъектов образовательного процесса.

Не смотря на отрицательное влияние тревожности на общее состояние ребенка, младшие школьники имеющие повышенный уровень тревожности демонстрируют достаточно высокий уровень обучаемости, однако они с большим трудом справляются с задачами, связанными с выделением основной информации из общей, часто отказываются от работы, при возникновении трудностей или ошибок.

Как учителям, так и родителям важно обращать внимание на поведение детей, и уметь различать обычную тревогу, от тревожности, так как последняя может привести к формированию невроза. К примеру, волнение и беспокойство из-за проверки знаний или выступление перед всем классом может вызывать не только чувство страха, но и тревожность у учащихся. Не смотря на то, что такая реакция является совершенно нормальной, однако при нахождении постоянно в состоянии страха и беспокойство, может привести к устойчивому нежеланию ходить в школу. Если ребенок каждое утро с большим трудом собирается в школу, при этом находясь в плохом

настроении и в состоянии подавленности и безысходности, то это одни из признаков сильной тревожности, и крайне важно обратить на это внимание и проинформировать как классного руководителя, так и школьного психолога [50].

Подобное состояние ребенка говорит нам о том, что его очень беспокоит школа. Находясь в состоянии тревожности, у ребенка могут появляться соматические проявления этого состояния, такие как: головные боли, повышенная температура или проблемы пищеварительного тракта. В большинстве своем, дети младшего школьного возраста, не понимают и не могут объяснить родителям, что с ними происходит и что именно является причиной плохого самочувствия, и что у них есть страх идти в школу.

У детей младшего школьного возраста чаще всего возникают проблемы в связи с социальной адаптацией в школьном коллективе. В целом, любой человек чувствует себя не комфортно в незнакомой обстановке, и тем более ребенок, который привык к дому и дошкольному учреждению в которых царили другие правила и нормы [53].

У детей младшего школьного возраста так же возникает страх не оправдать ожидания родителей или учителей, что приводит к чрезмерному страху разных ошибок или неудач, не только реальных, но и несущественных. Родителям и учителям важно осознавать, что предъявление завышенных требований к ребенку, наказания за любые ошибки воспринимается ребенком чрезвычайно остро. Родителям и учителям важно делиться своим жизненным опытом, что они тоже были детьми и у них тоже не все получалось идеально и с первого раза, тем самым показывая ребенку, что ошибаться это нормально.

В большинстве случаев, тревожность у детей младшего школьного возраста снижается до нормы после прохождения периода адаптации в школе. Ребенок в данной ситуации, сам не понимает и не осознают причин своей тревожности, так как ребенку бывает сложно описать и поделиться своими переживаниями со взрослыми. В таком случае для родителей может

быть эффективен метод переноса ролей, где родитель будет школьником, а младший школьник будет играть роль родителя. Ребенок в этой ситуации предоставляет понимание того, как он их видит и для многих родителей это становится открытием [48].

Еще одной причиной возникновения тревожности детей младшего школьного возраста становится завершение ими начальной школы и дальнейший переход в старшие классы, так же начинается период психофизиологического созревания детей. Причин возникновения тревожности очень много и одна из главных проблема в тревожности детей, что родители не считают важным уделять данной проблеме внимания, считая её надуманной и незначительной.

Часть детей младшего школьного возраста имеют резервы организма и психики для того, чтобы самостоятельно справиться с процессом адаптации к школе, выстроить взаимоотношения как со сверстниками, так и с учителями, а некоторым детям в этот период требуется не только поддержка, но и помощь взрослых людей [7].

Характерной особенностью детей младшего школьного возраста с повышенными показателями тревожности является то, что в отличии от детей с СДВГ или агрессивным поведением, их поведение не привлекает к себе внимание. Детям младшего школьного возраста с повышенной тревожностью характерно сильное беспокойство, чувство страха и что важно отметить, беспокойство не столько связана с каким-либо стрессирующим событием, сколько его ожидание. Такие учащиеся стараются не принимать активного участия в новых играх, без энтузиазма приступают к новой деятельности, предъявляют к себе слишком завышенные требования, и зачастую самокритичны.

У детей младшего школьного возраста страдающих тревожностью в значительной степени снижена, что побуждает постоянно искать поощрения и одобрения взрослых [15].

Тревожным детям так же характерны и соматические проявления, такие как головные боли, тошнота, головокружения, проблемы с дыханием и повышение температуры. Основными маркерами тревожности у детей младшего школьного возраста принято считать: постоянное беспокойство, проблемы с концентрацией, различные мышечные напряжения, повышенная раздражительность и бессонница.

Высокая тревожность возникает в первую очередь в результате фрустрации потребности в чувстве безопасности и защищенности, так как в данный период эта потребность является ведущей. Так же на развитие и закрепление тревожности существенное влияние оказывают детско-родительские отношения. И конечно, не на последнем месте среди причин возникновения тревожности в младшем школьном возрасте находится сама общеобразовательная среда, которая является новой и непривычной для ребёнка [22].

Таким образом, важно отметить, что возникновение определенного уровня тревожности на начальном этапе обучения в школе является абсолютно нормальной. Однако высокая интенсивность тревожности не должна превышать определенную «критическую точку», которая индивидуальна для каждого ребенка, так как длительное нахождение в состоянии повышенной тревожности, способно негативно сказаться на дальнейшем развитии ребёнка как гармоничной личности.

1.3. Современное состояние изученности тревожности в младшем школьном возрасте

А.М. Прихожан дает следующее определение тревожности – это ощущение эмоционального дискомфорта, предчувствие опасности, являясь при этом устойчивым образованием личности. Более того, тревожность способна оказывать влияние не только на отдельные поступки человека, но и на его поведение в целом, включая при этом защитные и компенсаторные

механизмы психики. Таким образом, в результате постоянной неудовлетворенности, у человека закрепляется устойчивое состояние тревожности. Так, например, у детей, тревожность становится распространенным явлением и обусловлена в большинстве своем из-за проблем детско-родительских отношений. Тревожность закрепляется, на нее оказывает влияние «Я – концепция», и отношение ребенка к самому себе [17].

Уровень, содержание, причины тревожности у всех разные и в большинстве своем зависят от возраста человека. Однако выделяются факторы, которые приводят к появлению тревожности у большинства детей.

Ильин Е.П., беря за основу исследование Уваровой М.Ю. выделил ряд основных причин возникновения тревожности у школьников: устные и письменные проверки уровня знания учащихся, вызвать неодобрение или разочарование родителей, межличностное общение как в школе, так и за её пределами [20].

Крохина И.Г. и Сидоров К.Р. дополнили перечень факторов вызывающих и усиливающих тревожность учащихся такими как: высокий уровень учебной нагрузки, подача и специфика восприятия информации, различные формы проверки знания. Так же важно отметить, что учеными было выявлено, что наиболее травмирующее влияние имел именно фактор проверки знаний, причем не имело значение в какой форме оно проводилось [24].

На сегодняшний день одним из актуальных направлений в исследовании тревожности обучающихся, считается направление в области влияния тревожности на эффективность учебной деятельности. Так же было установлено, что простые задачи эффективно решают учащиеся с высоким уровнем тревожности, а вот со сложными задачами более эффективно справляются учащиеся с низким уровнем тревожности. Связано это с тем, что, личностная тревожность усиливает ситуативную тревожность, что отрицательно сказывается на общей эффективности в процессе решения

сложной задачи. Так же, не стоит забывать, что страх неудачи становится мешающим и в значительной степени усложняющим фактором для учащихся с высоким уровнем тревожности.

В когнитивной психологии отмечается что, тревожность способна оказывать отрицательное влияние на познавательные процессы человека. В большей степени от тревожности будет страдать внимание человека, так как тревожность приводит к сужению поля внимания. Таким образом, человек прибывающий в состоянии повышенной тревожности сфокусирован на сохранении своего благополучия и воспринимает любую информацию как беспокоящую.

Рейковский Я. отмечает, что тревожность в значительной степени ухудшает течение интеллектуальных процессов человека в состоянии. Это может проявляться в ухудшении мыслительных процессов, в значительной степени превалирует стереотипность, которая не соответствует действительности [38].

Однако по мнению Дружинина В.Н. человек с высокой тревожностью в большей степени заточен на поиск, так как ему жизненно необходимо отследить все возможные исходы событий, чтобы предугадать возможные отрицательные исходы и своевременно обезопасить себя. Дружинин В.Н. предполагал, что тревожность и креативность будут тесно связаны друг с другом и хоть отмечаются некоторые разногласия между данными психическими образованиями, однако экзистенциальная тревога становится катализатором умственной активности человека, что оказывает положительное влияние на креативное мышление, но при этом результат не избавляет человека от тревожности, потому что неопределенность при этом не исчезает [39].

Таким образом, как в отечественной, так и в зарубежной психологии тревожность рассматривается как психологическое образование человека, имеющие множество факторов, отвечающих за ее возникновение. Данное состояние у человека является временным, которому ранее предшествовали

события, представляющие для человека как потенциальную угрозу, так и мнимую. Личностная тревожность выступает как индивидуальное свойство, которое искажает человеческое восприятие, заставляя воспринимать многие события и объекты как опасные для его личности. Не смотря на это, у каждого человека есть определенный необходимый уровень тревожности, который обуславливает его развитие, и становление [12].

Выводы по первой главе

1. Значение понятия «тревожность» в психологии на данный момент является достаточно неоднозначным и разноплановым. Существует большое множество определений и теорий объясняющих его.

2. При рассмотрении ситуативной и личностной тревожности важно отметить, что первичной будет являться ситуативная тревога, так как при частом столкновении со стрессорирующими факторами появляется тревога, в последствии это приводит к превращению её в черту личности. И уже в дальнейшем тревожность как черта личности, будет включать ситуативную тревожность.

3. На сегодняшний день одним из актуальных направлений в исследовании тревожности обучающихся, считается направление в области влияния тревожности на эффективность учебной деятельности.

4. Как в отечественной, так и в зарубежной психологии тревожность рассматривается как психологическое образование человека, имеющие множество факторов, отвечающих за ее возникновение. Данное состояние у человека является временным, которому ранее предшествовали события, представляющие для человека как потенциальную угрозу, так и мнимую. Личностная тревожность выступает как индивидуальное свойство, которое искажает человеческое восприятие, заставляя воспринимать многие события и объекты как опасные для его личности. Несмотря на это, у каждого человека есть определенный необходимый уровень тревожности, который обуславливает его развитие, и становление.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Модель, методы и методики исследования тревожности обучающихся младшего школьного возраста

С целью изучения тревожности младшего школьного возраста нами был осуществлен констатирующий эксперимент, включающий в себя три этапа:

Этап 1: Выбор общеобразовательной организации в качестве экспериментальной площадки.

Этап 2: Разработка модели исследования, проведение эксперимента, обработка результатов и сравнительный анализ тревожности учащихся младшего школьного возраста.

Этап 3: Выводы, сделанные на основе полученных экспериментальных данных, по проблеме исследования.

Первый этап. Экспериментальная работа проводилась на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа № 149» Советского района г. Красноярска. В исследовании принимало участие 62 учащихся младшего школьного возраста 10–11 лет (ученики четвертого класса).

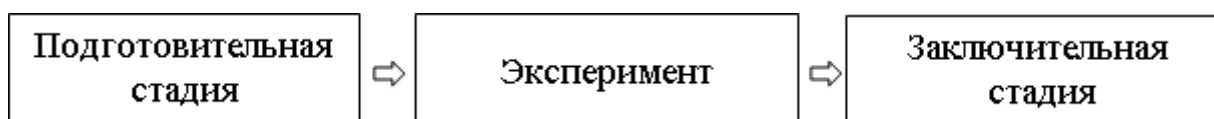
Выбор образовательного учреждения в качестве экспериментальной площадки был сделан на основании следующего:

1) учреждения – МАОУ «Средняя школа № 149» являются муниципальным автономным образовательным учреждением с наличием детей необходимой для экспериментального исследования возрастной категории;

2) комплектование классов осуществляется по принципу гендерной принадлежности (учитывается количество мальчиков и количество девочек в классе);

3) заинтересованное отношение педагогического коллектива начальной школы и администрации учреждения к экспериментальному исследованию.

Второй этап. Проведение экспериментального исследования тревожности учащихся младшего школьного возраста осуществлялось по следующей схеме:



Во время подготовительной стадии исследования было проведено наблюдение за детьми на уроках и переменах. Это позволило составить представление об их особенностях когнитивной, эмоционально-волевой и коммуникативной сферах, установить контакт с испытуемыми.

В ходе изучения проблемы исследования нами была разработана модель исследования эмоциональных компетенций учащихся младшего школьного возраста (схема 1). При разработке модели использовали теоретический анализ современных отечественных (А.М. Прихожан, Р.С. Немов, И.В. Имедадзе, Ф.Б. Березин, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница) и зарубежных (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор) авторов по проблеме изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста.

Разработанная нами модель исследования состоит из трех основных компонентов, которые позволяют наиболее полно, на наш взгляд, оценить уровень тревожности учащихся младшего школьного возраста: когнитивный, аффективный и регуляторный компоненты (схема 1). Под термином «тревожность» в рамках данного исследования понимается как, особенность личности человека, которая определяется частыми и интенсивными переживаниями тревоги.

Для изучения выше названных компонентов выделены параметры, характеризующие каждый из компонентов. Когнитивный компонент включающий в себя два понятия – качественная оценка и понимание ситуации и оценка и понимание своего эмоционального состояния. Качественная оценка и понимание своего эмоционального состояния учащимся, является главным элементом в борьбе с тревогой, так как позволяет осознавать и понимать свои эмоции, свои сильные и слабые стороны, что в значительной степени снижает чувство беспокойства и неуверенности в себе.

Не менее важным компонентом является, и умение оценить и понять ситуацию, что позволит избежать негативного прогнозирования развития тех или иных событий, с которыми может столкнуться учащийся в школе.

Аффективный компонент тревожности представлен способностью поддержания эмоционального равновесия и умением выделять доминирующую эмоцию в различных ситуациях.

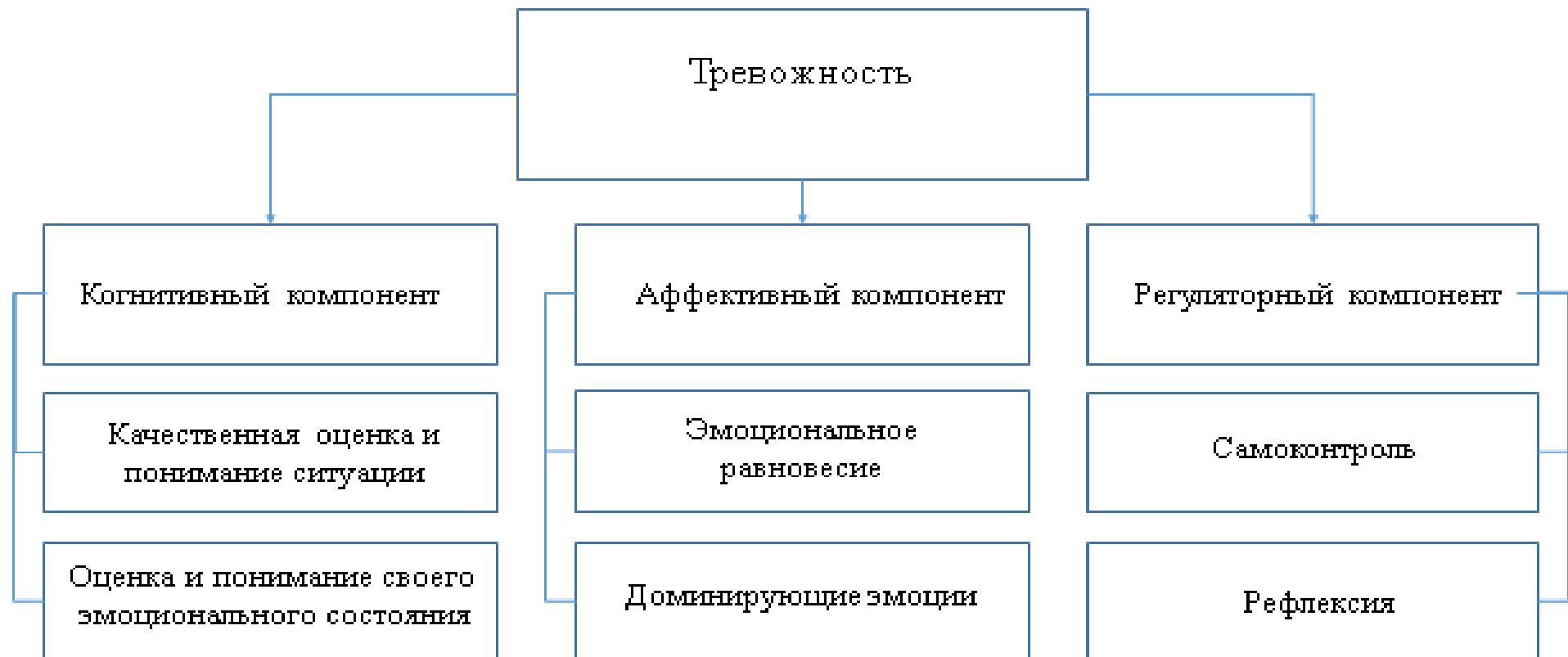
Регуляторный компонент в данном исследовании представлен процессом саморегуляции, который отвечает за интенсивность, продолжительность и целенаправленность проявляемых эмоций и процесс рефлексии, который отвечает за процессы самопознания и более углубленного понимания своих чувств и реакций.

Важную роль в реализации экспериментального исследования оказали такие методы как: наблюдение и беседа. С помощью наблюдения в момент проведения психодиагностического обследования получали информацию о том, понимает ли ребенок инструкцию, как он выполняет задание. При помощи беседы с учащимися, удавалось создать доверительную атмосферу, вызвать интерес испытуемых и установить с ними контакт.

Психологическая диагностика в настоящей исследовательской работе осуществлялся с использованием следующих методик:

– для изучения когнитивного компонентов тревожности использовали: методику Шкала явной тревожности СМАС адаптация Прихожан А.М.;

– изучение аффективного и регуляторного компонентов использовали такие методики как: анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, диагностика уровня школьной тревожности Филлипса, Методика Кактус М.А. Панфиловой.

Схема 1. Модель исследования тревожности учащихся младшего школьного возраста

Методика Шкала явной тревожности СМАС адаптация Прихожан А.М.

Целевой направленностью данной методики являлось изучение таких элементов когнитивного компонента как: качественная оценка и понимание ситуации и оценка и понимание своего эмоционального состояния.

Стимульным материалом к данной методике является бланк, содержащий 42 пункта, которые были выделены как наиболее показательные с точки зрения проявления тревожности детей младшего школьного возраста. Особенность детского варианта также в том, что о наличии симптома тревожности свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. С целью избежать тенденции испытуемых давать социально одобряемые ответы, в детский вариант методики был дополнен одиннадцатью пунктами контрольной шкалы, при этом показатели данной тенденции выявляются как с помощью позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, по итогу, методика включает в себя 53 вопроса.

Вначале проведения эксперимента устанавливается контакт с учащимися младшего школьного возраста, после ребенку предъявляется бланк с инструкцией: «На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: ВЕРНО и НЕВЕРНО. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, подчеркни слово ВЕРНО, если нет – НЕВЕРНО. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т.е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд.»

Для обработки результатов проводятся подсчеты по субшкале социальной желательности, которая включает в себя шесть утвердительных вариантов ответа (предложения под номерами 5, 17, 21, 30, 34, 36) и пять отрицательных ответов (предложения под номерами 10, 41, 47, 49, 52).

Показатель является критическим, если результат равен или более 9 баллов. При подсчете результатов по субшкале тревожности, первичная оценка переводится в бальную систему, при которой результаты сопоставляются с таблицей нормативных показателей группы детей соответствующего возраста и пола и на основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого. Автором предложены следующие оценки уровня тревожности учащегося младшего школьного возраста.

В области положительных значений выделялось три уровня тревожности: 1–2 – состояние тревожности испытуемому не свойственно, 3–6 – нормальный уровень тревожности, 7–8 – несколько повышенная тревожность. Уровень высокой тревожности находился в области значений от 9 до 10 баллов.

Таблица критериев уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста, составленная по данной методике, представлена в приложении 1 (таблица 1).

Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса

Целевой направленностью данной методики являлось изучение таких элементов как: доминирующая эмоция аффективного компонента и рефлексия регуляторного компонента.

Стимульный материал включает в себя 58 вопросов на которые необходимо ответить либо утвердительно, либо отрицательно. Перед началом диагностики учащихся младшего школьного возраста знакомят с инструкцией: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны»

Для обработки результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста, что является свидетельством проявления тревожности.

Автором предложены следующие оценки уровня тревожности – это общий уровень тревожности подсчитываемый общим количеством несовпадений по тесту при котором результат более 50 % свидетельствует о повышенной тревожности, а результат выше 75% о высокой тревожности. Вторая оценка включает в себя 8 факторов тревожности: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, Страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Таблица критериев уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста, составленная по данной методике, представлена в приложении 2 (таблица 2).

Анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Целевой направленностью данной методики являлось изучение таких элементов как: доминирующая эмоция аффективного компонента и самоконтроль регуляторного компонента.

Данная анкета позволяет определить уровень тревожности ребенка младшего школьного возраста путем опроса окружающих его взрослых. Для участия в исследовании были приглашены родители учащихся принимающих участие в эксперименте. Стимульный материал включает 20 вопросов утверждений. Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл после чего подсчитываются общая сумма баллов, показывая результат позволяющий делать вывод о уровне тревожности ребенка. В области положительных значений выделяется два уровня тревожности: 1–6 – низкий уровень

тревожности, 7–14 – средний уровень тревожности. Уровень высокой тревожности находился в области значений от 15 до 20 баллов.

Таблица критериев уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста, составленная по данной методике, представлена в приложении 2 (таблица 2).

Методика Кактус М.А. Панфиловой

Целевой направленностью данной методики являлось аффективного компонента который включает в себя такие элементы как: доминирующая эмоция и эмоциональное равновесие.

Данная методика направлена на определения эмоциональных состояний детей младшего школьного возраста и очень эффективна как один из способов выявления уровня тревожности. Для проведения данной методики детям младшего школьного возраста выдаются листы бумаги форматом А4 и цветные карандаши, после чего знакомят с инструкцией: «На листе бумаги нарисуйте кактус – таким, каким вы его представляете». Вопросы или другие разъяснения не разрешаются.

В процессе анализа результатов рассматриваются данные, которые обычно соответствуют всем графическим методам: пространство, расположение рисунка на листе бумаги, размер рисунка, линии и нажим. В результате обработки данных по рисунку можно выделить личностные особенности ребенка такие как: агрессия, импульсивность, скрытность, неуверенность в себе, тревожность и многое другое.

Таблица критериев уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста, составленная по данной методике, представлена в приложении 2 (таблица 2).

На заключительном этапе работы проведена обработка полученных данных, осуществлен их качественный и количественный обсчет, а также проведен сравнительный анализ результатов двух групп школьников – второго и четвертого классов общей численностью 44 человека. Сделаны

выводы по результатам экспериментального исследования учеников изучаемых возрастных групп.

Таким образом, для достижения цели экспериментального исследования и решения поставленных задач нами была разработана модель изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста, включающая три компонента: когнитивный, аффективный и регуляторный. Используются методы: наблюдение, беседа, эксперимент. Подобраны с учетом цели эксперимента и возраста учащихся методики: методику Шкала явной тревожности СМАС адаптация Прихожан А.М., анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, диагностика уровня школьной тревожности Филлипса, Методика Кактус М.А. Панфиловой.

2.2. Анализ результатов исследования тревожности обучающихся младшего школьного возраста

Целью опытно-экспериментальной работы является определение уровня тревожности обучающихся младшего школьного. Организация исследовательской работы включала в себя три этапа:

– *констатирующий этап* – в ходе него проводилась диагностика, позволяющая определить уровень тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

– *формирующий этап* – включал в себя разработку и внедрение программы коррекции уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

– *контрольный этап* – состоял из анализа полученных результатов, выявления эффективности разработанной программы коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

Для изучения тревожности обучающихся младшего школьного возраста, нами использовалась методика Шкала явной тревожности СМАС адаптация Прихожан А.М.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ уровня тревожности между экспериментальной и контрольной группой обучающихся младшего школьного возраста.

Таблица 1. *Уровень тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М.*

Группа	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Высокий	9	8
Средний	11	12
Низкий	11	11

Согласно данным представленным в таблице, на первом этапе эксперимента обучающихся имеющих высокий уровень тревожности в экспериментальной группе составило 29 % (9 обучающихся) и 26% (8 обучающихся) в контрольной группе. Средний уровень тревожности в экспериментальной группе у 36% (11 обучающихся), 39% (12 обучающихся) в контрольной группе. Низкий уровень тревожности в экспериментальной и контрольной группах находится на одном уровне и составил 35% (11 обучающихся).

Сравнительные результаты уровня тревожности между экспериментальной и контрольной группой обучающихся младшего школьного возраста в %, иллюстративно показаны на гистограмме 1.

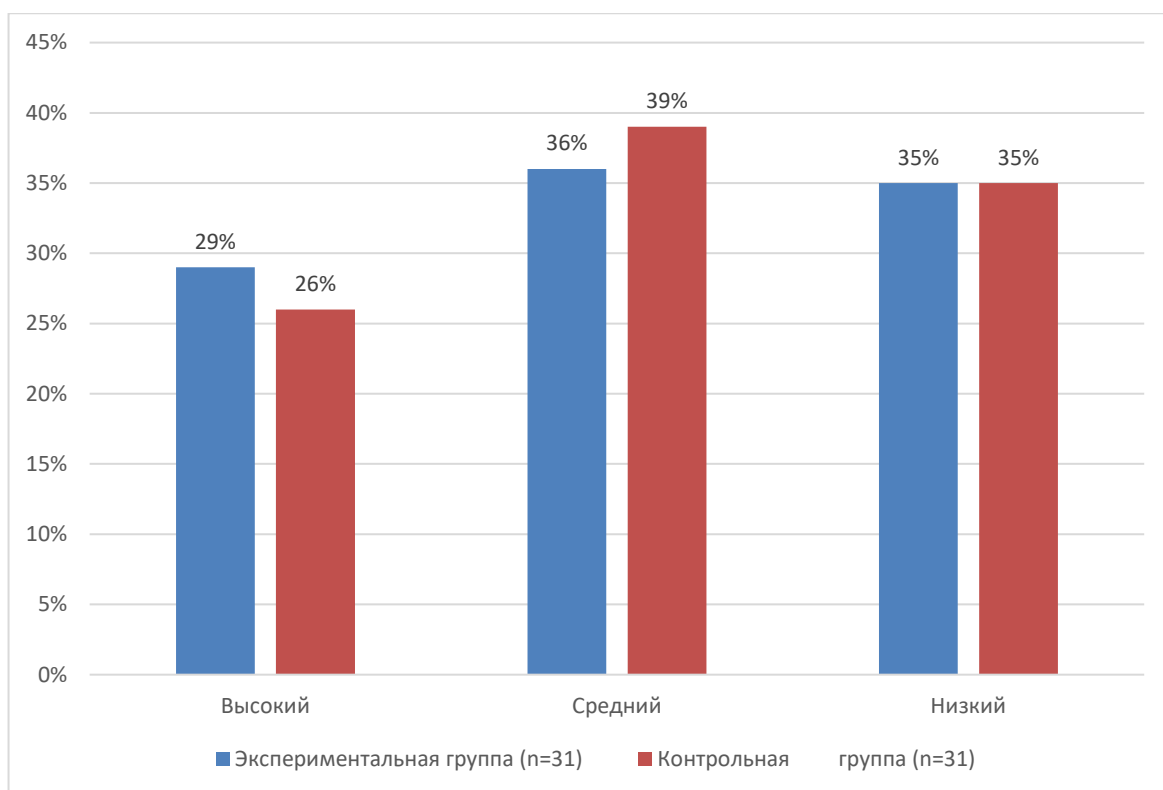


Рисунок 2. Гистограмма 1. Сравнительные результаты уровня тревожности между экспериментальной и контрольной группой обучающихся младшего школьного возраста

На приведенный выше гистограмме видно, что повышенный уровень тревожности имеют 65% обучающихся экспериментальной группы и 65% обучающихся в контрольной группе, что является достаточно высоким показателем.

Так же можно видеть, что в экспериментальной и контрольной группе показатели тревожности находятся примерно на одном уровне с расхождением в 3%.

Поскольку на данном возрастном этапе, ведущей деятельностью у обучающихся младшего школьного возраста является учебная, была проведена методика Школьной тревожности Филиппа, которая позволяла выявить составляющие школьной тревожности, связанные с основными компонентами школьной жизни.

Таблица 2. *Уровень тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике «Тест школьной тревожности Филипса»*

Факторы	Группа	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Общая тревожность в школе		15	17
Переживание социального стресса		9	5
Фрустрация потребности в достижение успеха		11	10
Страх самовыражения		20	12
Страх ситуации проверки знания		27	25
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих		14	16
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу		7	5
Проблемы и страхи в отношениях с учителями		12	14

Из исследования мы видим, что по общему числу несовпадений ответов с ключом, повышенная тревожность выявлена у 48% обучающихся в экспериментальной группе и у 55% обучающихся в контрольной группе. Данные обучающиеся испытывают тревогу в различных ситуациях связанных со школой. У 62% в экспериментальной группе и у 45% в контрольной группе, по общему числу несовпадений ответов с ключом выявлен нормальный уровень тревожности, однако по некоторым факторам показатели превышают норму.

Сравнительные результаты 8 факторов школьной тревожности между экспериментальной и контрольной группой обучающихся младшего школьного возраста в %, иллюстративно показаны на гистограмме 2.

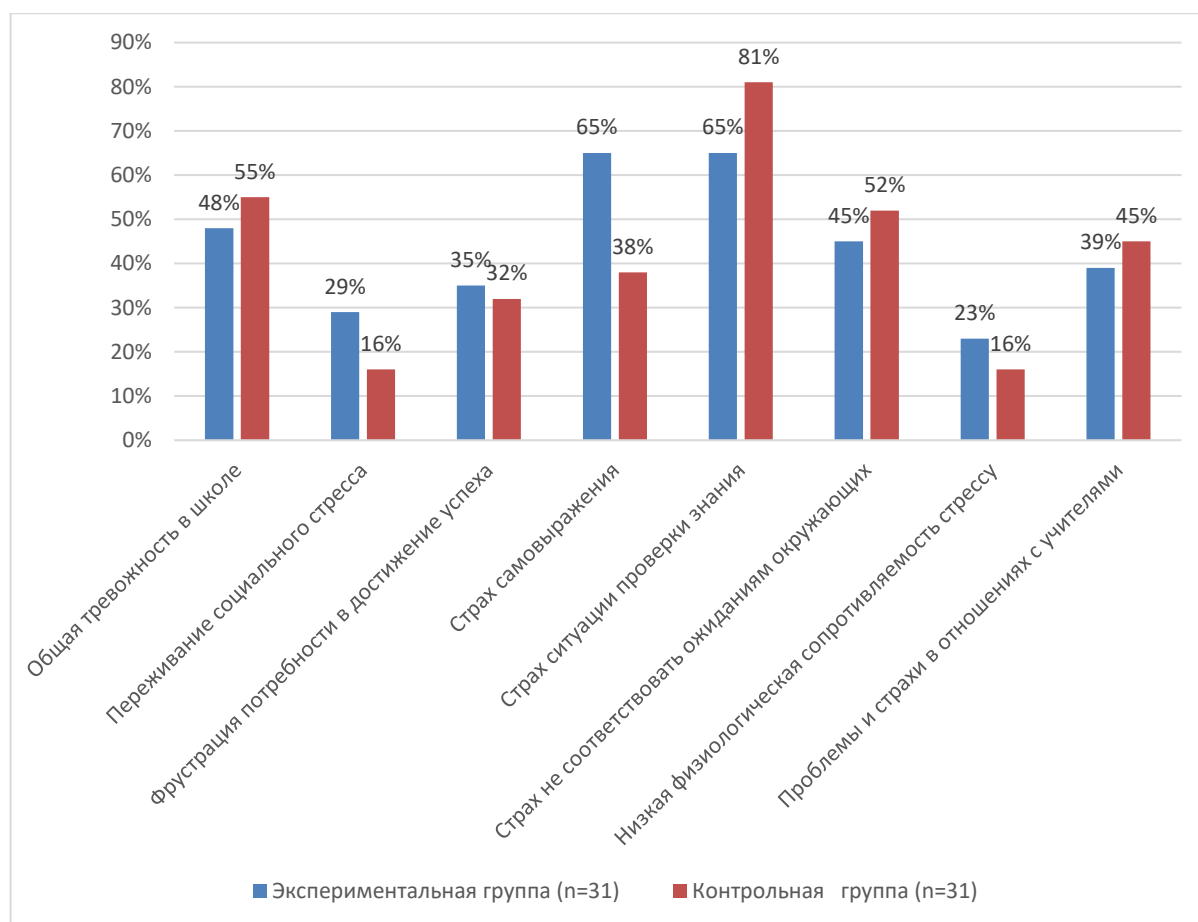


Рисунок 3. Гистограмма 2. Сравнительные результаты 8 факторов школьной тревожности между экспериментальной и контрольной группой обучающихся младшего школьного возраста

Приведенная выше гистограмма наглядно демонстрирует, что у 29% обучающихся в экспериментальной группе и у 16% контрольной группы повышен уровень переживания социального стресса, который проявляется в чувстве дискомфорта при нахождении среди одноклассников и отсутствии интереса к обще классной деятельности.

Фрустрация потребности в достижении успеха превышает норму у 35% обучающихся экспериментальной группы и 32% контрольной группы. Повышенный уровень фрустрации обусловлен неблагоприятным психологическим климатом и отрицательными условиями окружающей среды, что не дает возможности обучающимся развить свои потребности в достижении успеха.

Страх самовыражения имеет высокий уровень у 65% обучающихся экспериментальной группы и 38% контрольной группы, и может проявляться через такие отрицательные переживания как страх, тревога, напряжение при публичных выступлениях, негативные эмоциональные переживания в ситуациях требующих самораскрытия и самопрезентации.

Страх ситуации проверки знаний демонстрируют 65% экспериментальной группы и 81% контрольной группы, что делает данный фактор самым проявляющимся из всех и требует особого внимания при коррекционной работе.

Страх несоответствия ожиданиям окружающих имеет повышенный уровень 45% в экспериментальной группе и 52% в контрольной. Данный фактор проявляется в ориентации на значимость оценок окружающих о себе и своих способностях.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу выходит за пределы нормы у 23% в экспериментальной группе и у 16% в контрольной группе, что говорит о том, что большая часть испытуемых приспособлены к ситуациям стрессогенного характера.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями демонстрируют 39% обучающихся экспериментальной группы и 45% контрольной группы, что свидетельствует о неблагоприятном фоне во взаимоотношениях между обучающимися и преподавателями, что способно оказывать отрицательное влияние на дальнейшую успешность обучающихся в школе.

Для выявления эмоционального состояния обучающихся младшего школьного возраста была использована графическая методика Кактус М.А. Панфиловой.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ эмоциональной сферы обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 3. Сравнительный анализ эмоциональной сферы обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы по методике «Кактус» М.А. Панфиловой

Состояния эмоциональной сферы \ Группа	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Агрессивность	6	2
Импульсивность	8	5
Эгоцентризм	4	1
Неуверенность в себе	12	7
Демонстративность, открытость	5	3
Скрытность, осторожность	4	1
Оптимизм	14	20
Тревожность	10	7
Женственность	8	9
Экстравертированность	17	15
Интровертированность	14	16

Согласно данным представленным в таблице, склонны проявлять агрессию характерно 19% обучающихся в экспериментальной группе и 6% в контрольной группе. Для 26% испытуемых экспериментальной группы и 16% контрольной группы характерно проявлять импульсивность в поведении и принятии решений.

Эгоцентризм слабо выражен в обеих группах и составляет 13% в экспериментальной группе и 3% в контрольной. Неуверенность в себе и своих силах демонстрируют 38% обучающихся экспериментальной группы и 23% контрольной группы.

Обучающиеся с высокими показателями по данному критерию на уроках неохотно включаются в образовательный процесс, реже участвуют в общих обсуждениях, что отрицательно сказывается на их успеваемости и межличностных отношениях со сверстниками.

Открыты в общении 16% в экспериментальной группе и 10% в контрольной, что свидетельствует о том, что данные обучающиеся общительны и легко идут на контакт как со сверстниками, так и со взрослыми. У 13% в экспериментальной группе и 3% в контрольной группе, наблюдается осторожность во вступлении в коммуникации со сверстниками и со взрослыми.

Для 45% в экспериментальной группе и 65% в контрольной группе характерен оптимизм, проявляющееся в жизнерадостном мировосприятии, вере в свои силы и склонностью во всем видеть хорошее. Тревожность проявляется у 32% в экспериментальной группе и у 23% в контрольной. Для таких детей характерно, переживать и волноваться без видимой на то причины, что способно причинять чувство дискомфорта и мешать полноценно функционировать в социуме.

Женственность проявляется у 26% экспериментальной группы и у 29% контрольной, причем данное состояние эмоциональной сферы наблюдается не только у девочек, но и просматривается в работах мальчиков.

Экстривертность проявляется в экспериментальной группе у 55% обучающихся, а в контрольной группе у 48% обучающихся, что говорит о практически равном распределении по группам экстривертных и интровертных детей.

Сравнительные результаты анализа эмоциональной сферы обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы обучающихся младшего школьного возраста в %, иллюстративно показаны на гистограмме 3.

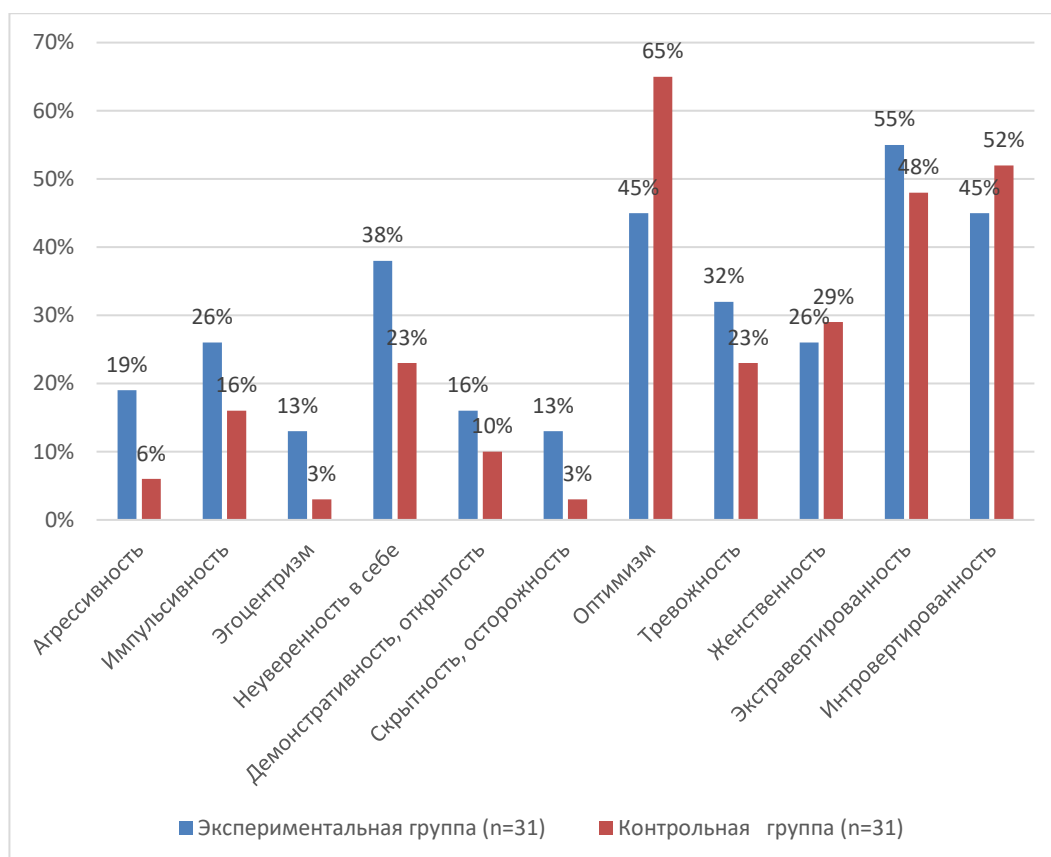


Рисунок 4. Гистограмма 3. Сравнительный анализ эмоциональной сферы обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы по методике «Кактус» М.А. Панфиловой

Приведенная выше гистограмма наглядно демонстрирует, что по результатам графической методики «Кактус» М.А. Панфиловой, 61% обучающихся в экспериментальной группе и 74% в контрольной группе имеют средние и высокие показатели открытости и оптимизма, что в целом характеризует атмосферу в классе как комфортную и дружелюбную.

Так же нами было проведено анкетирование позволяющее определить уровень тревожности ребенка младшего школьного возраста путем опроса окружающих его взрослых по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

В таблице 4 представлен сравнительный анализ тревожности обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

Таблица 4. Сравнительный анализ тревожности обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Группа \ Параметр	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Высокий	7	3
Средний	9	6
Низкий	15	22

Согласно данным представленным в таблице, высокий уровень тревожности у 23% обучающихся в экспериментальной группе и 10% в контрольной группе. Средний уровень тревожности демонстрируют 29% в экспериментальной группе и 19% в контрольной. Низкий уровень тревожности у 48% в экспериментальной группе и 71% в контрольной группе.

Сравнительные результаты анализа тревожности обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

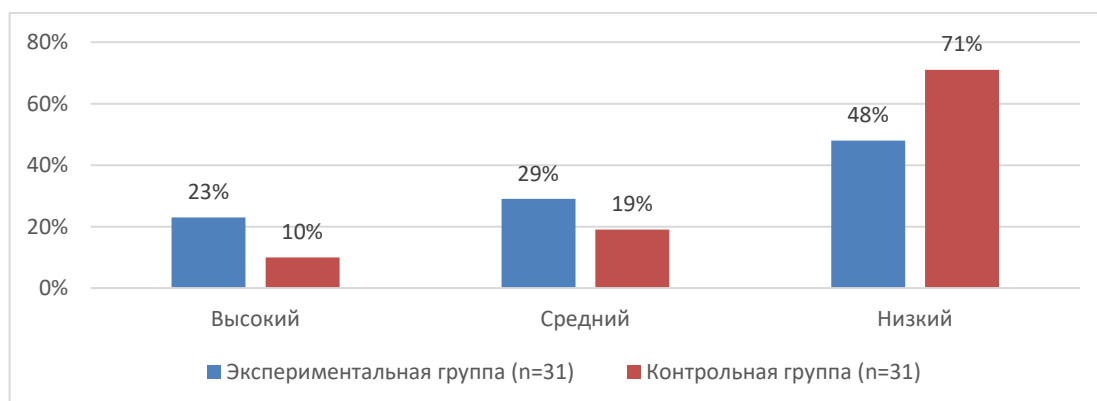


Рисунок 5. Гистограмма 4. Сравнительный анализ тревожности обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Приведенная выше гистограмма наглядно демонстрирует, что более половины испытуемых как в контрольной, так и в экспериментальной группах демонстрируют уровень тревожности в пределах нормы, а половина имеют уровень тревожности в пределах среднего и высокого уровня.

Выводы по второй главе

1. Экспериментальной базой исследования тревожности обучающихся младшего школьного возраста послужила МАОУ «Средняя школа № 149» г. Красноярск. Исследованием были охвачены 62 обучающихся параллели 4-ых классов.

2. Для решения поставленных задач нами была разработана модель исследования тревожности обучающихся младшего школьного возраста. Были определены процессы, параметры изучения и оценки, методики исследования, уровни оценки тревожности у изучаемого контингента школьников.

3. Критерии комплектования экспериментальной выборки: обучение в одном учреждении; схожесть показателей возраста (учащиеся 4 класса в возрасте 10–11 лет).

4. С целью изучения тревожности обучающихся младшего школьного возраста были использованы: проективная методика диагностика школьной тревожности (А.М. Прихожан), графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой, анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, методика Школьной тревожности Филипса.

5. В результате обработки, мы получили следующие результаты: повышенный уровень тревожности имеют 65% обучающихся младшего школьного возраста. Сравнительные результаты 8 факторов школьной тревожности показали, что наибольшими факторами вызывающими тревожность у обучающихся являются: страх ситуации проверки знаний 65%

в экспериментальной и 81% в контрольной группе, и страх не соответствовать ожиданиям окружающих – 45% в экспериментальной группе и 52% в контрольной.

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Научно-методологические подходы к коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста

Ведение коррекционной работы является важнейшей задачей, поскольку формирование и развитие компенсаторных и коррекционно-развивающих процессов, обусловлены именно качеством и системностью её реализации. Коррекционная работа является неотъемлемой частью процессов воспитания и обучения.

Комплексная работа позволяет полностью охватить деятельность образовательной организации, будь то урок, классный час, тренинг или игра. Таким образом, комплексная работа будет нести за собой целенаправленное совместное влияние на все направления развития ребенка. Именно поэтому должны проводиться коррекционно-развивающие мероприятия, акцент которых направлен на удаление или сглаживание дефицитов, в любой сфере развития обучающихся.

В рамках учебной организации обучающийся младшего школьного возраста с повышенной тревожностью, открывает для себя несостоятельность, проявляющуюся чаще всего в неуспеваемости и трудностях адаптации в школьной среде.

Чаще всего это приводит к двум вариантам развития событий. Первый вариант- возникновение чувств не успешности и несостоятельности, который в последствии приводит к снижению успеваемости, второй – попытка личностной компенсации в какой-либо другой сфере. Такие попытки не всегда проявляются с положительной стороны и могут нести за собой девиантные проявления [23].

Под воздействием ситуаций неуспеха у обучающихся младшего школьного возраста с повышенной тревожностью, стремительно возрастает отрицательное отношение к учебной деятельности в частности, и к школе в целом. Чтобы избежать подобного исхода, очень важно осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся младшего школьного возраста.

Обязательно требуется от педагогического состава учебного учреждения всячески подкреплять имеющееся у обучающегося положительное отношение к школе. При любых обстоятельствах, педагогический состав должен оставаться толерантными и доброжелательными, поскольку именно личностные качества преподавателя способны создать доброжелательную и комфортную среду, в которой будет развиваться ребенок [9].

Так же от личностных качеств и педагогического мастерства, от умения, поддержать, похвалить и создать ситуацию успеха, будет зависеть формирование эмоциональной сферы ребенка, в том числе и уровень тревожности.

Не менее значимое влияние на развитие эмоциональной сферы оказывает коллектив, в котором проходит обучение ребенка. Именно в процессе взаимодействия с окружающими, обучающийся младшего школьного возраста получает бесценный социальный опыт, который оказывает прямое воздействие на развитие высших психических функций.

Из этого следует, что грамотное выстраивание коррекции личностных отношений среди классного коллектива, будет оказывать содействие развитию положительных эмоций, а в дальнейшей перспективе чувство собственного достоинства, доброжелательности и взаимопомощи [14].

Проблема преодоления тревожности обучающимися младшего школьного возраста разделяется на два аспекта: овладение состоянием тревожности и снятие его негативных последствий.

Таким образом, коррекционная работа должна протраиваться на трех взаимосвязанных уровнях:

1. Обучение методам и приемам овладения своим чувством тревоги;
2. Формирование у ребенка способностей, ведущих к повышению результативности деятельности;
3. Работа в направлении повышения самооценки и мотивации.

При построении работы с обучающимися младшего школьного возраста, у которых тревога имеет скрытую форму, проявляясь в постоянных неудачах из-за своего поведения, несостоятельности, мнения или отношения других людей, необходимо сделать акцент на развитие у ребенка самоанализа, в ходе которого, ребенок сможет находить причины своего переживания и волнения.

Наиважнейшим этапом при работе с обучающимися младшего школьного возраста, проявляющих тревожность, является выработка критериев собственного успеха, поскольку оценка успеха у таких детей не сформирована, в связи с чем, многие ситуации успеха рассматриваются ими как неудачи.

Говоря о коррекции тревожности, нельзя не отметить работу Ф. Зимбардо, в которой представлена программа формирования уверенности в себе, как одного из самых эффективных способов коррекции тревожности. Автор рекомендует начинать с принятия своих достоинств и недостатков, далее перейти к принятию прошлого отрицательного жизненного опыта. После чего продолжить работу над чувством вины и стыда, как основных источников чувства тревоги, помнить, что на каждую ситуацию можно взглянуть под разными углами. Не оставлять без внимания даже маленькие успехи, не говорить о себе плохо и практиковаться в общении [51].

Проведение коррекции тревожности у обучающихся младшего школьного возраста подразумевает под собой специальные средства и техники, которые направлены на снижение уровня тревожности. Отечественные психологи, таких как Е. Новикова, Е.К. Лютова, В.С. Мухина,

А.М. Прихожан, М.И. Чистякова считают, что наиболее эффективно вести коррекцию тревожности в трех направлениях: повышение самооценки ребенка, внушения ему веры в свои способности и силы; научить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться и уметь создавать для себя комфортную обстановку; обучать умению управлять своими эмоциями в различных ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство [23].

Параллельно с направлениями коррекции были выделены несколько форм психологической коррекции:

1. Индивидуальная форма – предполагающая работу с ребенком один на один, без присутствия посторонних.
2. Работа в микро группах – предполагает работу в группах по несколько человек, которые будут иметь схожие проблемы и дефициты.
3. Групповая форма работы – состоит в использовании групповой динамики, всего спектра взаимоотношений, который возникают между участниками группы. Групповая форма работы является наиболее эффективной в решении проблем, связанных со сферой общения.
4. Смешанная форма объединяет в себе преимущества таких форм как: индивидуальная и групповая коррекция, что позволяет использовать комплексный подход в решении проблем.

Программа психологической коррекции составляется на основе диагностических результатов, психологических рекомендаций при сотрудничестве педагога-психолога, учителя и родителей.

При организации работы по коррекции школьной тревожности у обучающихся младшего школьного возраста соблюдается ряд принципов. Отечественные психологи рассматривают шесть принципов психологической коррекции:

1. Принцип единства диагностики и коррекции. Данный принцип предполагает, что проведение диагностики должно предшествовать любому психологическому влиянию и воздействию и служить механизмом контроля изменений происходящих в личности, эмоционального состояния и

поведения, а также выступать основным средством контроля психологической коррекции.

2. Принцип «нормативности» предполагает учет возрастных закономерностей психического развития ребенка.

3. Принцип коррекции «сверху – вниз», сформулированный Л.С. Выготским, определяется ведущей ролью процесса обучения для эффективного психологического развития ребенка. Согласно этому принципу, важно создать зону ближайшего развития личности и деятельности ребенка, с целью активного формирования того, что должно быть достигнуто школьником в определенном периоде развития.

4. Принцип учета индивидуальных и личностных особенностей ребенка определяет необходимость учета индивидуальных потребностей при выборе программы психологической коррекции, что делает невозможным использование единого шаблона психологической коррекции ко всем учащимся.

5. Принцип системности предполагает учет сложного характера психологического развития в онтогенезе.

6. Принцип деятельности предполагает, что упор на ведущую деятельность и чередование разнообразных видов деятельности делают процесс психологической коррекции более продуктивным и эффективным, вызывая у ребенка больший интерес и вовлеченность в процесс.

Программа коррекции тревожности должна реализовываться комплексно и включать в себя три основных этапа: диагностический, коррекционный и этап оценивания эффективности проведенной коррекционной работы.

Диагностика школьной тревожности детей проводится с помощью таких методов, как метод наблюдения, экспериментальное исследование, экспериментально-психологические методики.

При работе с тревожными детьми необходимо учитывать их особенное отношение к ситуациям успеха, неудачам, оценке и результату. Такие дети

проявляют сильную чувствительность к результатам собственной деятельности и очень болезненно воспринимают неудачи и стараются избегать их. Одновременно с этим, им очень сложно давать оценку результату своей деятельности, они не могут сами определить, хорошо или плохо сделали что-либо, и ждут этой оценки от взрослых [27].

Такое отношение к ситуациям успеху и неудачи, с одной стороны, является очень травматическими, причем неудачи, дети с высокой школьной тревожностью объясняют в основном собственной неполноценностью, отсутствием у себя способностей.

С другой стороны, это делает ребенка зависимым от взрослого, гипертрофирует фигуру взрослого, учителя в его глазах. Это отражается и на учебной мотивации, в основе которой лежит не стремление научиться чему-то новому, в стремление ребенка «делать все так, как говорит учитель, ради похвалы родителей и самого учителя».

Поэтому, так важно по отношению к детям с высокой тревожностью использовать специальные оценки: максимально объяснять критерии той или иной оценки, замечания, похвалы и одновременно предельно сужается и конкретизируется сфера действия того или иного оценочного суждения. При этом, большое внимание должно уделяться поддержанию в классе атмосферы доверия, принятия, дружелюбия и безопасности, чтобы каждый ребенок чувствовал себя принятым и понятым, вне зависимости от его поведения, успехов и индивидуальных особенностей. Именно через оценочное суждение взрослого, тревожный ребенок понимает, что он может, чего не может, что умеет, а чему должен еще поучиться [43].

Для преодоления высокого уровня школьной тревожности у учащихся младшего школьного возраста, в первую очередь необходимо снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника. Это важно не только с точки зрения переживания чувства удовлетворенности-неудовлетворенности, но и по той причине, что завышенные потребности

мешают формированию продуктивных навыков общения и деятельности учащихся младшего школьного возраста.

Во-вторых, необходимо развивать новые навыки в различных видах деятельности и общении, чтобы они помогли детям чувствовать себя более уверенно.

В-третьих, важно максимально закреплять все позитивные изменения, которые происходят. Нужно постоянно вести работу над снятием лишнего напряжения в разнообразных школьных ситуациях.

3.2. Основные направления, формы и методы коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста

Именно при поступлении в образовательное учреждение у детей младшего школьного возраста появляются разнообразные страхи. Это является естественным, поскольку, новая социальная позиция подразумевает ответственность и новые обязанности, которые возлагаются на ребенка. Период младшего школьного возраста – это возраст, в котором совпадают эмоциональные и социальные страхи. Эмоциональные фигуры страха – это боязнь, как улавливаемая опасность для жизни, в то время как общественные фигуры боязни считаются его умственной переработкой.

Основной страх в этом возрасте – «быть не таким», опасения сделать что-то не то или не так, быть осуждённым или наказанным, за какой-либо проступок. В первую очередь это связано с возрастающей общественной деятельностью и появлением чувства ответственности, обязанности, долга, то есть всего того, что связано в понятии «совесть», которое считается основным психологическим образованием данного возраста [50].

«Страх является эмоционально заостренным отражением в сознании на конкретную угрозу для жизни или благополучия человека. Страх имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями работы высшей нервной деятельности, что к примеру

отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, потоотделении». В таком случае очень важно, уметь различать страх и тревогу.

Тревога – это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность самого источника характеризует ощущение тревожности.

Можно различить два вида тревожности, как эмоциональное состояние и как устойчивую черту личности, то есть индивидуальную психологическую особенность, которая проявляется в склонности к частым переживаниям чувства тревоги [52].

Именно неопределенность и неясность источника угрозы делает выход из состояния тревоги таким сложным. Как только у ребенка возникает чувство тревоги, то сразу включается целый ряд механизмов, которые «преобразуют» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок внешне может создавать ощущение тихого и даже уверенного в себе, однако необходимо научиться определять тревожность «под маской». Внутренняя задача, которая стоит перед эмоционально неустойчивым ребенком: в море тревоги найти островок безопасности и попытаться защититься со всех сторон от буйствующих волн окружающего мира.

Состояние тревожности и чувство страха зачастую являются «добрыми» соседями и поддерживают друг друга. Согласно исследованиям А.И. Захарова, страх «в некотором роде представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги». Именно по этой причине дети имеющие высокий уровень тревожности испытывают какие-либо страхи [47].

О некоторых страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров на определенную тему или скромность и застенчивость при упоминании чего-либо.

Таким образом, у детей многие страхи предполагают под собой спрятанную тревогу. Поэтому снятие одного страха, приводит к появлению

нового, поскольку устранение объекта не ведет за собой устранения истинной причины тревоги. У большинства детей в психическом развитии присутствует ряд возрастных периодов, с повышенной чувствительностью к страхам.

Все эти страхи могут носить переходящий характер, и они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей. Страхи взрослых легко способны передаваться детям в семье. Это наиболее характерный психологический путь передачи страхов. При этом, вероятность возникновения страхов у детей всегда значительно выше при наличии страхов у самих родителей, в особенности, если проявляются общие свойства высшей нервной деятельности, а также, в случае, когда родители пользуются у детей авторитетом и в случае тесного эмоционального контакта.

Источником внушённых детских страхов, в первую очередь являются взрослые, которые бессознательно передают ребенку свои страхи, тем, что излишне настойчиво и эмоционально показывают на наличие какой-либо опасности.

Это могут быть беседы в присутствии ребёнка о смерти, болезнях, чрезвычайных ситуациях, убийствах, которые отражаются в нервной системе ребенка, тем самым формируя страхи. Это дает основание говорить о рефлекторном характере страха. К примеру, если ребёнок пугается при неожиданном звуке, поскольку, когда-то, он сопровождался неприятными переживанием или эмоциями. Данное сочетание сохранилось в памяти в виде определённого эмоционального отпечатка и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием [46].

Страхи связанные со школой не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учебной деятельности, но и способствуют развитию детских неврозов. Учащиеся первого класса, которые по каким-либо причинам не могут справиться с учебной

деятельностью, со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, так же будет приводить к различным неврозам.

Для тревожных детей характерна сильная чувствительность к тому, что у них не получается, резкая реакция на неудачи, что может привести к полному отказу от занятий. У многих детей отмечается значительное различие в поведении в школе и за её пределами. Вне школы это активные, веселые, энергичные дети, а на уроках, скромные и пугливые. На вопросы учителя отвечают тихо и невнятно, иногда даже могут начать заикаться. Появляется двигательная активность: ребенок тербит пальцами рук одежду, манипулирует какими-либо предметами, к примеру ручкой или карандашом [4].

Так же, тревожные дети более склонны к вредным привычкам невротического характера. Ребенок начинает грызть ногти, сосать пальцы, выдергивать волосы. Манипулирование со своим телом снижает эмоциональное напряжение, успокаивает.

К факторам, влияющим на возникновение страхов (по А.И. Захарову) можно отнести: наследственность, отношения внутри семьи, конфликтные ситуации, изоляцию от общения со сверстниками или нерешительность. Страх способен влиять и на поведение ребенка, тем самым формируя характер. Воздействие страхов на развитие личности ребенка имеет очень тяжелые последствия. Именно поэтому психологическая коррекция, будет наиболее эффективна на ранних стадиях формирования психосоматического комплекса.

Таким образом, необходимо организовывать комплекс действий, который позволит предотвратить нарушения психологического и психического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения [28].

Обеспечение наиболее эффективного сотрудничества психолога с ребёнком можно с помощью индивидуальной формы работы с ним. Не смотря на множество преимуществ, у групповой формы работы есть и

существенные недостатки. К примеру, групповая форма работы не предусматривает глубокого погружения в проблему отдельного ребенка, что в свою очередь отражается на тех детях, которым сложно открыться в условиях группы. В то время, как младшие школьники с высоким уровнем тревожности и страхами зачастую не сразу идут на контакт со взрослым и не спешат раскрываться в группе.

Этапы реализации коррекционных занятий психологов:

1 этап – *Диагностический* – Перед непосредственным началом работы, необходимо выявить, уровень тревожности, какие страхи у обучающихся и чем они вызваны.

При исследовании тревожности и страхов учащихся младшего школьного возраста, наиболее целесообразно использовать следующие методики: методика А.И. Захарова «Опросник для детей на наличие страхов», методика «Неоконченные предложения», методика Филлипса «Школьная тревожность», проективные методики – «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок страха».

Внешне тревожные дети имеют серьезный и холодный вид, глаза, чаще всего смотрят вниз, на стуле сидят бережно, стараются не делать лишних движений, не шумят, предпочитают не привлекать внимание к себе.

Таких учащихся, часто характеризуют как скромных и стеснительных. Родители в большинстве случаев ставят, таких детей в пример своему ребенку. Поскольку такие дети послушные и делает все, что ему скажут родители.

Результаты проективных методик показывают, что картинки, нарисованные тревожными учащимися отличаются большим количеством штриховки, сильным нажимом на карандаш, а кроме того небольшими объемами изображений. Так же, для таких детей характерно «застревание» на элементах, в особенности небольших.

2 этап – *Информационный* – После анализа диагностики, организовываются просветительские беседы с родителями учащегося, а

также с педагогическим составом, с целью дальнейшей комплексной работы. Таким образом, при проведении консультаций для родителей и учителей своевременной просветительской работе, можно обеспечить наиболее эффективную коррекционную работу со страхами и тревожностью учащихся.

3 этап – *Коррекционный* – Коррекционные занятия с учащимися у которых присутствует тревога и страхи проводятся преимущественно индивидуально, так как для каждого учащегося разрабатывается индивидуальный план занятий, ориентированный на его личностные особенности, его конкретные страхи и тревоги. В начале коррекционной работы, основной упор делается на достижение эмоционального контакта между учащимся и психологом, поскольку эмоциональный контакт и атмосфера доверия, позволяет полностью раскрыться учащемуся на занятиях, и указать причины, по которым страхи и тревоги возникают.

Специалисту остаётся реализовать помощь и поддержку учащемуся, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов. С целью предоставления данной помощи педагогом-психологом ведутся совещательные и просветительские беседы с родителями, а также совместные занятия для родителей и ребёнка.

Методы работы и упражнения для разработки плана коррекционных занятий со страхами:

1. *Рисуем страхи*. Повторное чувство страха, возникающее при изображении на рисунке приводит к его ослаблению и снижению травмирующего эффекта. В начале рисование позволяет устранить вымышленные страхи, затем страхи, которые базируются на травмирующих событиях, но случившихся довольно уже давно. В том случае если травмирующее событие произошло не так давно, в таком случае более эффективно использовать игры или другие методы.

2. *Сказкотерапия*. Эффективным при работе с тревожностью и страхами задания в которых необходимо выдумать историю, в которой могли бы отражаться страхи. Важным является в истории конкретно отметить

собственный страх, сформировать сюжет, драматизировать его, отобразить себя, если прямо не поучится, то косвенно в одной из ролей, выйти на активную позицию и найти выход из критической ситуации, то есть «счастливый конец». Как и при прорисовывании страхов по, где ребенок показывает себя не боящимся, так и здесь, страхи и тревоги преодолеваются с помощью предварительно обдуманного терапевтически нацеленного содержания.

3. *Игры*. Игра является одним из самых мощных инструментов воздействия на детскую психику. Игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит, ослабленном виде. Ролевая игра – это интеллектуальное развлечение. С помощью игры гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса, отчасти потому, что человеку по своей природе нравится играть, другой причиной является, то, что мотивов в игре гораздо больше, чем у обычной учебной деятельности. Организованные игры по А.И. Захарова и Т. Шишовой: «Прятки» и «Жмурки» – утрачивают заинтересованность в младшем школьном возрасте; «Пятнашки» – в подростковом возрасте и другие. Установочные ролевые игры – драматизации. У школьников совместно со взрослыми и сверстниками разыгрываются различные условия беспокойства, тревоги и страха, переживаемые в школе. Важно, чтобы боящиеся учителя ученики побывали в его роли.

4. Эмоциональные качели. Переход из одного состояния в другое (противоположное), переменный переход от состояния опасности к состоянию безопасности. Ребенок ощущает «надежность» собственных регуляторных способностей, учится регулировать собственным состоянием. Например: ребенок «играет», с темнотой, забегая и выбегая в темную комнату. Качели можно проводить практически с любым страхом, но лишь в том случае, если ребенок не является заранее настроенным по какой-либо причине против такого упражнения, это состояние ребенка может быть

кратковременным и надо дождаться более благоприятного самочувствия ребенка.

5. Мышечная релаксация. а) расслабленность посредством напряжения: к примеру, очень сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд (до 15 сек.) и медленно отпустить. б) расслабление посредством растягивания: к примеру, медленно с наслаждением растянуться. 6. Дыхательные упражнения.

В период вдоха совершается активация психического состояния человека, а в период выдоха – расслабленность всего организма. Педагогам-психологам в дополнительном образовании также важно создать благоприятную среду для детей, чтобы ребенок чувствовал себя легко и свободно.

В случае с тревожными детьми возможно применение не только игровых форм деятельности, но и использование такого метода как: арт-терапия – это способ развития творческой личности, основанный на творчестве и игре. Арт-терапия включает в себя различные художественные направления: изотерапию, библиотерапию (в том числе сказкотерапию), музыкотерапию, драматерапию, танцевальную терапию, игротерапию (в том числе куклотерапию). Так помимо снижения уровня тревожности, этот метод используется и для снижения напряженности, повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Цель программы: снизить уровень тревожности, повысить уверенность в себе, повысить самооценку, скорректировать отношение к себе, окружающим людям.

Задачи:

– выявить индивидуально-типические проявления тревожности у младших школьников, проследить взаимосвязь ее с самооценкой детей, с реальными достижениями ребенка, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми;

- создать установку у детей и родителей на активный психокоррекционный процесс, задействовать соответствующие мотивационные механизмы;

- проведение ненавязчивого настроя ребенка на выполнение определенной деятельности («предвкушение» деятельности, занятия);

- постепенное устранение симптомо-комплекса «Тревожность», повышение уверенности в себе, повышение самооценки.

Методы и формы работы с использованием темной, светлой сенсорной комнат:

- наблюдение;

- беседа;

- индивидуальные беседы с родителями с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности;

- использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов (психогимнастика, релаксация, игротерапия, тренинг и др.).

- использование методик: для выявления тревожного ребенка опросник Спилберга Ч.Д.; для изучения самооценки: тест «Дерево» Коха, методика «Лесенка»; для изучения личностных особенностей: методика «Несуществующее животное».

Данная программа коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста включает в себя упражнения, которые были разработаны нами, на основе типовых упражнений, представленных в трудах таких психологов, как Е. Новикова, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова.

Программа формирования основана на принципах:

- Принцип единства диагностики и реализации программы

- Принцип учета индивидуальных особенностей личности

- Деятельностный принцип

- Принцип динамичности восприятия

- Принцип системности профилактических и развивающих задач

– Принцип учета эмоциональной окрашенности материала

Занятия построены на основных педагогических принципах:

1. Принцип природосообразности

Правила осуществления принципа:

– организовывать педагогический процесс согласно возрастным и индивидуальным особенностям несовершеннолетних;

– знать зоны ближайшего развития, определяющие возможности несовершеннолетних, опираться на эти знания при организации воспитательного процесса;

– направлять педагогический процесс на развитие самовоспитания, самообразования, самообучения учащихся.

2. Принцип гуманизации может быть рассмотрен как принцип социальной защиты растущего человека, как принцип очеловечивания отношений учащихся с педагогом и между собой, когда педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав несовершеннолетнего и уважении к нему.

3. Принцип целостности, упорядоченности означает достижение единства и взаимосвязи всех компонентов педагогического процесса.

4. Принцип демократизации означает предоставление участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции и самоопределения, самообучения и самовоспитания.

5. Принцип культуросообразности предполагает максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение (культуры нации, страны, региона).

6. Принцип единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащегося направлен на организацию комплексного педагогического процесса, установление связей между всеми сферами жизнедеятельности учащихся, обеспечение взаимной компенсации, взаимодополнение всех сфер жизнедеятельности.

7. Принцип профессиональной целесообразности обеспечивает отбор содержания, методов, средств и форм подготовки специалистов с учетом особенностей выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.

Особенности организации занятий:

Программа коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста состоит из 8 занятий. Программа рассчитана на 1 встречу в неделю с группой детей из 6–10 человек. Время, затрачиваемое на одно занятие 40 минут. Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов (резюмирование).

Таблица 5. Учебно-тематический план

Название занятия	Приемы	Количество занятий	Время проведения, мин
1. Знакомство. Введение в мир психологии	<u>Упражнения</u> «Знакомство» «Имя превратилось» «Рисунок имени» Тревожность. Что это? «Дыхание» «Рисование своего страха и других эмоций»	1	40
2. Как справиться с тревожностью	<u>Упражнения</u> «Воздушный шарик» «Штанга» «Сосулька» «Корабль и ветер» «Шалтай-Болтай» «Винт»	1	40
3. Как справиться с тревожностью	<u>Упражнения</u> «Дыхание» «Ролевая игра» «Насос и мяч» Рисунок на свободную тему	1	40
4. Тревожность и самооценка	<u>Упражнения</u> «Приятное воспоминание» «Неоконченные предложения» Игра в кругу «Комплименты» Дискуссия «Самое-самое»	1	40
5. Тревожность и самооценка	<u>Упражнения</u> «Переформулировка задачи»	1	40

	Игра в кругу «Я дарю тебе...» «Моя вселенная» «Воздушный шарик»		
6. Мои эмоции	<u>Упражнения</u> «Доведение до абсурда» «Репетиция» «Водопад» Лепка на свободную тему	1	40
7. Мои эмоции	<u>Упражнения</u> «Слепой танец» «Мысленная тренировка» «Репетиция» «Дыхание»	1	40
8. Закрепление. Подведение итогов	<u>Упражнения</u> «Воздушный шарик» «Штанга» «Комплименты» «Я дарю тебе...» «Репетиция» Беседа Релаксация	1	40

3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

С целью реализации разработанной нами психологической программы, направленной на коррекцию тревожности обучающихся младшего школьного возраста, нами был проведён формирующий эксперимент.

Для проверки эффективности проведенной нами работы по коррекции обучающихся младшего школьного возраста, был организован контрольный эксперимент, который включал в себя выявление динамических изменений, произошедших благодаря реализации программы коррекции, а также обобщение и сравнение полученных данных с результатами констатирующего эксперимента.

Прежде чем перейти к реализации формирующего эксперимента нами были определены 2 группы испытуемых: экспериментальная группа и контрольная группа. Поскольку результаты констатирующего эксперимента показали, что уровень тревожности в обоих четвертых классах находится

примерно на одном уровне, то деление на экспериментальную и контрольную группу было произведено по классам. В состав экспериментальной групп вошли обучающиеся 4 «А» класса, а в состав контрольной группы, обучающиеся 4 «Б» класса.

Коррекционная работа осуществлялась с экспериментальной группой, с контрольной группой коррекционных мероприятий не проводилось.

Для подтверждения эффективности проведенной работы по коррекции тревожности обучающихся младшего школьного возраста и выявления динамических изменений у испытуемых, после осуществления коррекционных мероприятий. Контрольный этап эксперимента осуществлялся посредством того же диагностического инструментария, который был использован нами на констатирующем этапе эксперимента.

Полученные в процессе повторного исследования результаты подверглись количественному и качественному анализу, а также сравнению с данными, полученными до проведения коррекционной работы.

Исследование было направлено на изучение, определённых нами ранее, параметров: качественная оценка и понимание ситуации, оценка и понимание своего эмоционального состояния, умение оценить и понять ситуацию, способность поддержания эмоционального равновесия, умение выделять доминирующую эмоцию в различных ситуациях, саморегуляция и рефлексия.

Оценка полученных результатов осуществлялась по той же схеме, что и на констатирующем этапе исследования и включала в себя такие методики как: методика «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М., графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой, анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, методика Школьной тревожности Филипса.

На материале методики «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М., нами была выявлена положительная динамика коррекции тревожности.

Следует отметить, что в результате исследования обучающиеся экспериментальной группы продемонстрировали более низкие показатели уровня тревожности, чем участники контрольной группы. Обучающиеся в экспериментальной группе стали более спокойные, уравновешенные, улучшилась концентрация во время учебной деятельности, снизилось мышечное напряжение.

Подробные результаты изучения тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М. представлены в Приложении 1 (таблица 9).

Сравнительный анализ результатов, полученных в процессе изучения тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М. испытуемых экспериментальной и контрольной группах, нашёл своё отражение в таблице 5.

Таблица 6. Сравнительный анализ результатов тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М., до и после эксперимента

Группа Параметр	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Высокий	9	8	0	9
Средний	11	12	7	12
Низкий	11	11	24	10

Данные, представленные в таблице 5, наглядно отражают положительную динамику снижения тревожности у обучающихся младшего школьного возраста. Согласно полученным результатам, после проведения формирующего эксперимента, в экспериментальной группе не стало обучающихся имеющих высокий уровень тревожности, имеющих средний

уровень тревожности снизился на 13% и составил 23% (7 обучающихся). Низкий уровень тревожности демонстрируют 77% обучающихся, что на 42% выше, чем на начало эксперимента.

Результаты диагностики учеников контрольной группы, с которой занятия не проводились, не отражают положительной динамики, что свидетельствует о том, что снижение тревожности возможно лишь при условии организации коррекционной работы.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения тревожности у обучающихся младшего школьного возраста по методике «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М. экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента иллюстративно представлены на гистограмме 5 (рис. 6).

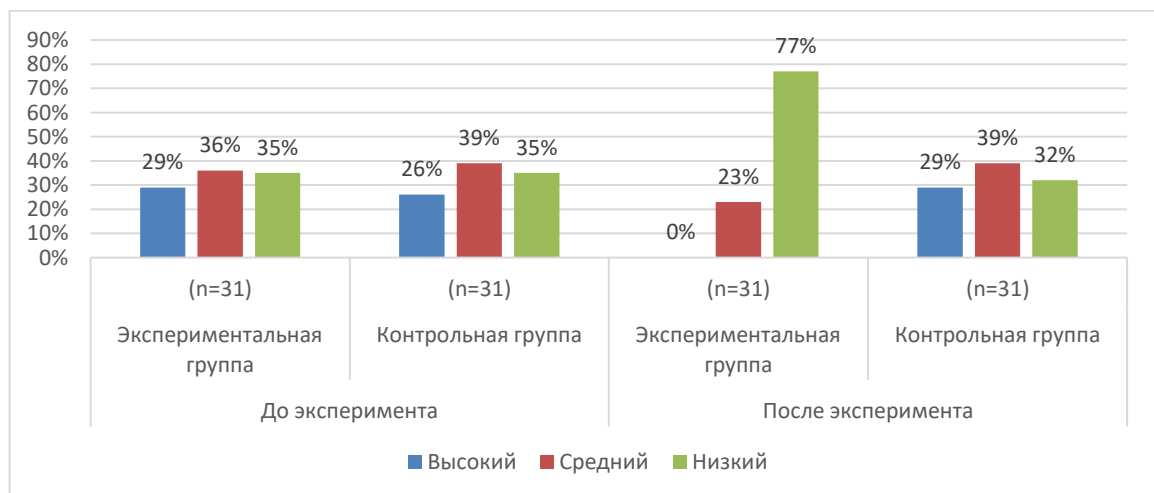


Рисунок 6. Гистограмма 5. Сравнительный анализ результатов тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М., до и после эксперимента

Качественный анализ результатов, представленный в гистограмме 5, показывает, что в результате реализации психологической программы коррекции тревожности, количество обучающихся младшего школьного возраста в экспериментальной группе с высоким и средним уровнем тревожности снизилось с 65% (20 обучающихся) до 23% (7 обучающихся).

Причем оставшиеся 7 обучающихся имеют средний уровень тревожности, граничащий с нормативными показателями.

Обобщая результаты, представленные в гистограмме 5, следует отметить, что на положительную динамику указывает прирост показателей обучающихся с низким уровнем тревожности, в то время как на начальном этапе, обучающихся с нормальным уровнем тревожности было на 42% меньше.

На материале методики школьной тревожности Филипса, нами была выделена динамика коррекции школьной тревожности, с учетом факторов вызывающих её.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса, исследуемых экспериментальной и контрольной группах, нашёл своё отражение в таблице 6.

Таблица 7. Сравнительный анализ результатов 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса, до и после эксперимента

Группа Факторы	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Общая тревожность в школе	15	17	6	17
Переживание социального стресса	9	5	3	5
Фрустрация потребности в достижении успеха	11	10	4	11
Страх самовыражения	20	12	5	12

Страх ситуации проверки знания	27	25	6	25
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	14	16	2	17
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7	5	4	5
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	12	14	3	14

Данные представленные в таблице 6, наглядно отражают положительную динамику коррекции тревожности по отдельным факторам вызывающих её у обучающихся младшего школьного возраста.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе снизился общий показатель тревожности, и детей выбравших несопадающие ответы с ключом, по данному фактору на конец эксперимента составило 19% (6 обучающихся), что на 29% меньше, чем до реализации коррекционной программы. На 19% снизилось количество обучающихся испытывающих переживание социального стресса, фрустрированных обучающихся в потребности успеха осталось 13%, что на 22% меньше, чем до реализации коррекционной программы. Страх самовыражения сохраняется у 16% обучающихся, что на 49% ниже в сравнении с констатирующим экспериментом. Страх ситуации проверки знаний снизился на 46%, а страх не соответствовать ожиданиям окружающих снизился до 6%. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу снизилась на 10%, и составила 13%. Проблемы и страхи в отношениях с учителями остаются у 10% обучающихся, однако имеют средние значения и в большинстве своем граничат с показателями нормы.

Сравнительные результаты, 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса, исследуемых экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента наглядно представлены в гистограмме 6 (рис. 7).

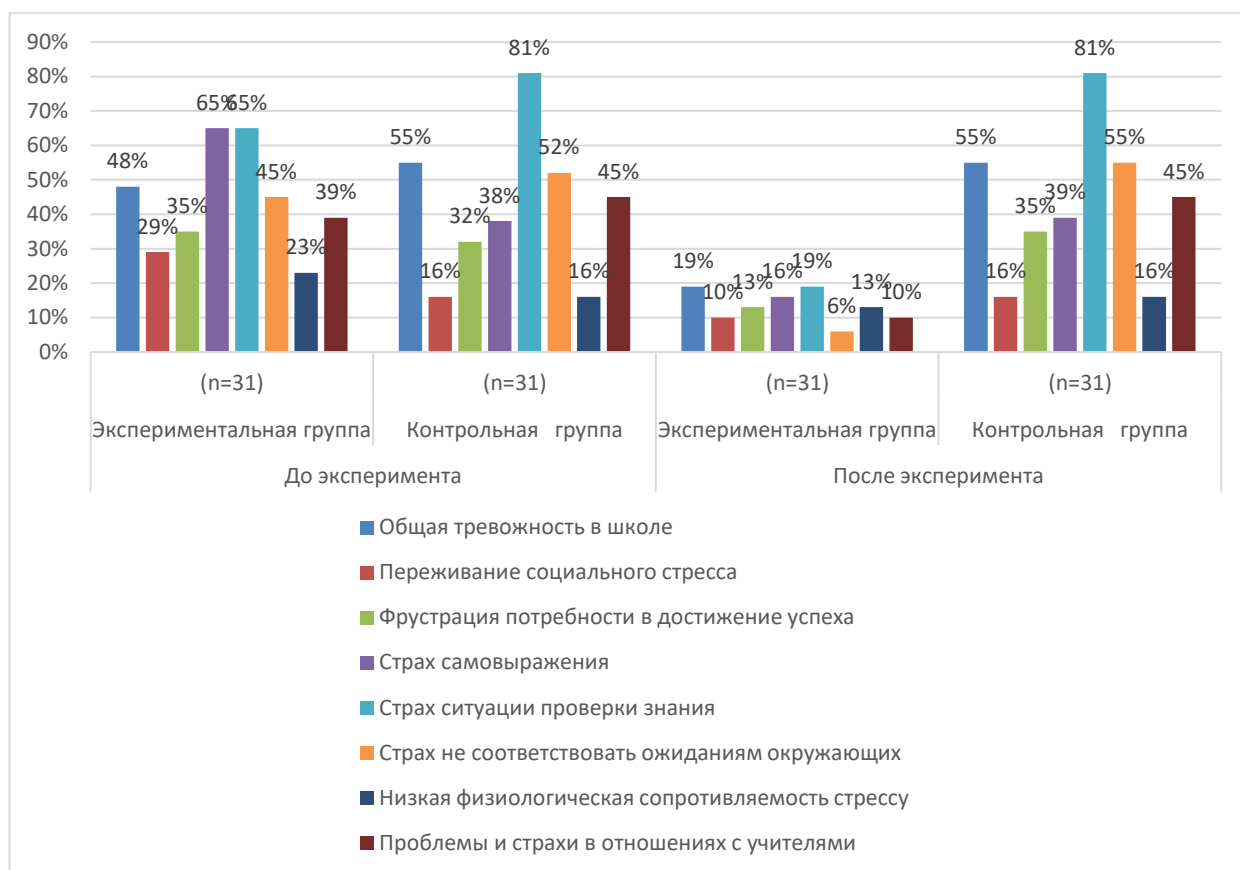


Рисунок 7. Гистограмма 6. Сравнительный анализ результатов 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса, до и после эксперимента

Приведенная выше гистограмма демонстрирует, что у обучающихся экспериментальной группы в целом понизилась тревожность на 29%. Значительное снижение происходит по тем факторам, которые имели самые высокие показатели страха. Страх самовыражения и страх проверки знаний снизился на 68%.

Обобщая результаты, представленные в гистограмме 6, важно отметить, что на положительную динамику указывает прирост показателей

обучающихся с низким уровнем тревожности, в то время как, в контрольной группе наблюдается отрицательная динамика по ряду факторов и общее количество обучающихся имеющих средний и высокий уровень тревожности не изменился.

На материале методики Кактус М.А. Панфиловой, нами была выделена динамика коррекции эмоционального состояния обучающихся младшего школьного возраста.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус М.А. Панфиловой, исследуемых экспериментальной и контрольной группах, нашёл своё отражение в таблице 7.

Таблица 8. Сравнительный анализ эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус М.А. Панфиловой, до и после эксперимента

Состояния эмоциональной сферы	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Агрессивность	6	2	1	2
Импульсивность	8	5	3	5
Эгоцентризм	4	1	2	1
Неуверенность в себе	12	7	4	8
Демонстративность, открытость	5	3	14	3
Скрытность, осторожность	4	1	2	1
Оптимизм	14	20	23	19
Тревожность	10	7	3	7
Женственность	8	9	12	9
Экстравертированность	17	15	18	15
Интровертированность	14	16	13	16

Данные таблицы 7, демонстрируют положительную динамику в эмоциональных состояниях обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной группы. Согласно полученным результатам уровень агрессивных проявлений снизился на 16%, проявление импульсивности сохранилось у 10% обучающихся, на 16% меньше, чем на начало эксперимента. Эгоцентризм проявляется у 6% обучающихся. Неуверенность в себе снизилась с 38% до 13%. Тревожность проявляется у 10% обучающихся, экстравертность и интровертность изменились незначительно.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус М.А. Панфиловой, исследуемых экспериментальной и контрольной группах, нашёл свое отражение в гистограмме 7.

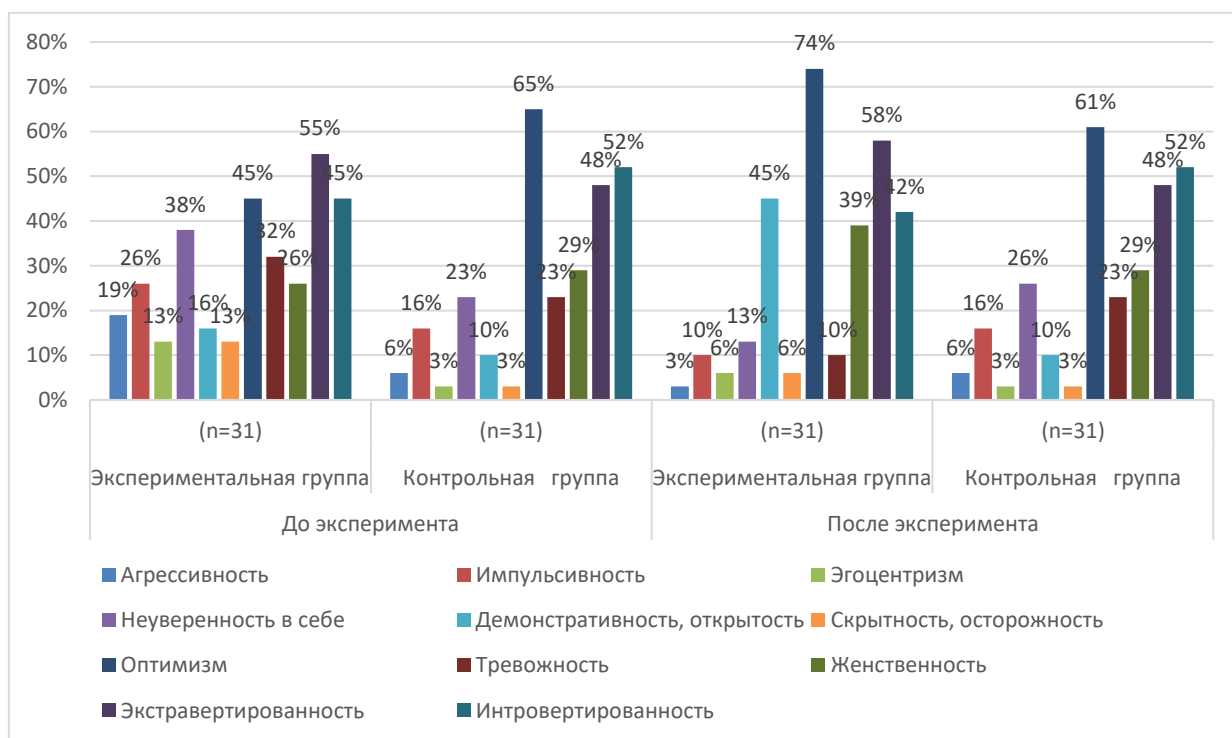


Рисунок 8. Гистограмма 7. Сравнительный анализ результатов эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус М.А. Панфиловой, до и после эксперимента

Качественный анализ результатов, представленных в гистограмме 7, показывает, что в результате реализации психологической программы

коррекции тревожности, в экспериментальной группе увеличилось на 29% оптимизм и открытость.

Обобщая результаты, представленные в гистограмме 7, следует отметить, что на положительную динамику указывает прирост показателей обучающихся с благоприятными эмоциональными состояниями, такими как: оптимизм и открытость, что говорит, о снижении тревожности, повышении самооценки и веры в себя и свои силы.

На материале методики «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, нами была выделена позитивная динамика снижения уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения тревожности обучающихся младшего школьного возраста путем опроса окружающих его взрослых по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко экспериментальной и контрольной группы представлен в таблице 8.

Таблица 9. Сравнительный анализ результатов тревожности обучающихся младшего школьного возраста путем опроса окружающих его взрослых по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка»
Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, до и после эксперимента

Группа Параметр	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)	Экспериментальная группа (n=31)	Контрольная группа (n=31)
Высокий	7	3	0	3
Средний	9	6	4	9
Низкий	15	22	27	19

Данные таблицы 8, демонстрируют снижение уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста в экспериментальной группе. Уровень высокой тревожности снизился до 0, средний уровень стресса у 13%, что на 16% ниже, чем в начале исследования. Низкий уровень тревожности демонстрируют 87% обучающихся. В контрольной группе прослеживается отрицательная динамика, с увеличением числа обучающихся со средним уровнем стресса, что говорит о том, что у троих обучающихся уровень тревожности стал выше нормы.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе изучения тревожности обучающихся младшего школьного возраста путем опроса окружающих его взрослых по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко экспериментальной и контрольной группы наглядно представлен в гистограмме 8.

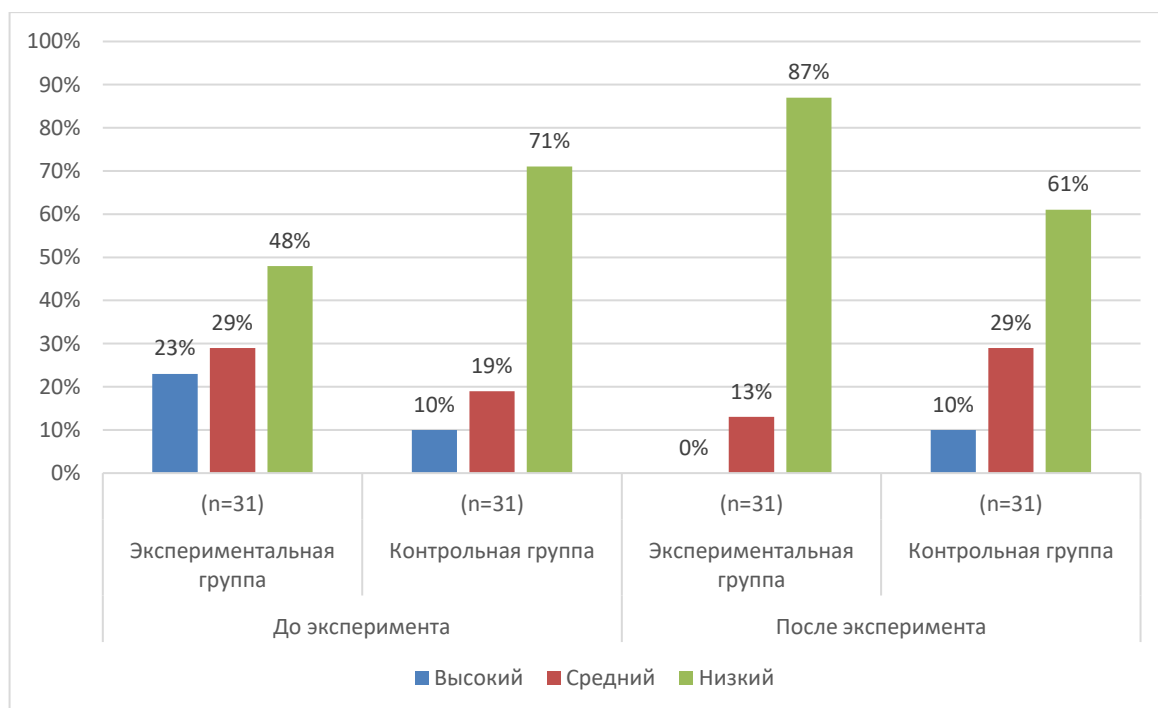


Рисунок 9. Гистограмма 8. Сравнительный анализ результатов тревожности обучающихся младшего школьного возраста путем опроса окружающих его взрослых по методике «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко, до и после эксперимента

Приведенная выше гистограмма наглядно демонстрирует, что коррекционная программа тревожности позволила достигнуть положительной динамики в экспериментальной группе, поскольку наблюдается значительный рост обучающихся с нормальным уровнем тревожности, который составил 87%, что на 39% больше чем в начале исследования, а обучающиеся с высоким уровнем тревожности в процессе коррекционной работы, снизили данный уровень до среднего или нормального.

Выводы по третьей главе

1. Организация коррекционной работы по снижению уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста, опирается на ряд фундаментальных психологических принципов коррекции: принцип природосообразности, принцип гуманизации, принцип целостности, принцип демократизации, принцип культуросообразности, принцип единства и непротиворечивости, принцип профессиональной целесообразности.

2. Коррекционно-развивающая работа по снижению уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста включала в себя несколько блоков: *диагностический блок*, который включал в себя изучение уровня тревожности и факторов способствующих её повышению; *коррекционно-развивающий блок*, основной задачей которого является реализация программы коррекции тревожности; *блок оценки эффективности коррекционных воздействий* предусматривающий анализ динамики снижения тревожности обучающихся младшего школьного возраста.

3. Разработанная нами программа включала следующие основные направления коррекции: снижение уровня тревожности, повышение самооценки, умение снимать эмоциональное и мышечное напряжение, навыки рефлексии и способы самоконтроля в стрессовой ситуации.

3. Разработанная нами программа включала следующие основные направления коррекции: снижение уровня тревожности, поднятие самооценки и развитие навыков рефлексии.

4. Занятия по коррекции тревожности имели определённую структуру: вводная часть необходимая для создания рабочей атмосферы, основная часть занятия, направленная на коррекцию тревожного состояния и рефлексия позволяющая получить обратную связь от учащихся.

5. Анализ результатов, полученных на материале методики «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М., показал что, после проведения формирующего эксперимента, в экспериментальной группе не стало учащихся с высоким уровнем тревожности, имеющих средний уровень тревожности снизился на 13% и составил 23% (7 обучающихся). Низкий уровень тревожности демонстрируют 77% обучающихся, что на 42% выше, чем на начало эксперимента.

6. Анализ результатов, полученных на материале методики школьной тревожности Филипса, показал положительную динамику коррекции тревожности по отдельным факторам вызывающих её у обучающихся младшего школьного возраста. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе снизился общий показатель тревожности, и учащихся, выбравших несопадающие ответы с ключом, по данному фактору на конец эксперимента составило 19% (6 обучающихся), что на 29% меньше, чем до реализации коррекционной программы. Страх самовыражения и страх проверки знаний снизился на 68%. На 19% снизилось количество обучающихся испытывающих переживание социального стресса, фрустрированных обучающихся в потребности успеха осталось 13%, что на 22% меньше, чем до реализации коррекционной программы. Страх самовыражения сохраняется у 16% обучающихся, что на 49% ниже в сравнении с констатирующим экспериментом.

7. Анализ результатов, полученных на материале методики Кактус М.А. Панфиловой, так же демонстрирует положительную динамику в

эмоциональных состояниях обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной группы. Согласно полученным результатам уровень агрессивных проявлений снизился на 16%, проявление импульсивности сохранилось у 10% обучающихся, что на 16% меньше, чем на начало эксперимента. Эгоцентризм проявляется у 6% обучающихся. Неуверенность в себе снизилась с 38% до 13%. Тревожность проявляется у 10% обучающихся. В результате реализации психологической программы коррекции тревожности, в экспериментальной группе увеличилось на 29% оптимизм и открытость во взаимоотношениях между испытуемыми.

8. Анализ результатов, полученных на материале методики «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко демонстрируют снижение уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста в экспериментальной группе. Уровень высокой тревожности снизился до 0, средний уровень стресса у 13%, что на 16% ниже, чем в начале исследования. Низкий уровень тревожности демонстрируют 87% обучающихся. В контрольной группе прослеживается отрицательная динамика, с увеличением числа обучающихся со средним уровнем стресса.

9. Представленные в работе результаты исследования тревожности у испытуемых до и после формирующего эксперимента свидетельствуют об эффективности реализованной нами психологической программы по коррекции тревожности учащихся младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем времени тревожность является одним из самых распространенных феноменов психического развития. В младшем школьном возрасте возникает школьная тревожность, что связано с возникновением ситуации постоянного оценивания, которое затрагивает не только оценивание умений и навыков, но и самого человека, как личности. От степени проявления тревожности зависит эффективность адаптации к новым условиям, успешность обучения, а также особенности взаимоотношений со сверстниками.

Проблематикой тревожного состояния у обучающихся интересовались, как многие зарубежные научные деятели (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор), так и множество отечественных ученых (А.М. Прихожан, Р.С. Немов, И.В. Имедадзе, Ф.Б. Березин, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница и другие). Большинство исследователей сходятся во мнении о том, что тревожность необходимо рассматривать дифференцированно как ситуативное явление и как личностную характеристику.

Начало обучения в школе является переломным этапом ребенка в физическом и нравственном отношении, в связи с чем младший школьный возраст считается уязвимым в плане происхождения тревожности. Но на данном возрастном этапе тревожность не является устойчивой чертой характера, и при проведении профилактических мероприятий является относительно обратимой.

Исследование тревожности проведено на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа № 149» Советского района г. Красноярск. В исследовании принимало участие 62 учащихся младшего школьного возраста 10–11 лет (ученики четвертого класса).

Прежде чем перейти к реализации исследования тревожности учащихся младшего школьного возраста нами была разработана модель

исследования. Были определены факторы вызывающие тревожность, параметры изучения и оценки, этапы коррекции, методики исследования, уровни оценки эмоционального состояния у изучаемого контингента школьников.

Психодиагностическое обследование осуществлялось посредством использования следующих методик:

- проективная методика диагностика школьной тревожности (А.М. Прихожан).
- графическая методика «Кактус».
- анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко.

В процессе проведения констатирующего эксперимента нами были изучены факторы вызывающие тревожность, эмоциональное состояние учащихся. Результаты диагностики позволили определить, что для данного контингента детей характерны: неуверенность в своих силах, наличие страхов, эмоциональная подавленность, которая зачастую проявляется через агрессивное или отчужденное поведение.

Мы предположили, что эффективность коррекции тревожности учащихся младшего школьного возраста может быть повышена при условии использования разработанной нами психологической программы по коррекции тревожности данного контингента учащихся.

Для проверки эффективности проведенной нами коррекционной работы был организован контрольный эксперимент, который осуществлялся посредством того же диагностического инструментария, который был использован нами на констатирующем этапе исследования. Результаты контрольной диагностики показали положительную динамику снижения тревожности учащихся младшего школьного возраста.

Так анализ результатов, полученных на материале методики «Шкала явной тревожности СМАС» адаптация Прихожан А.М. показал что, после проведения формирующего эксперимента, в экспериментальной группе не

стало учащихся с высоким уровнем тревожности, имеющих средний уровень тревожности снизился на 13% и составил 23% (7 обучающихся). Низкий уровень тревожности демонстрируют 77% обучающихся, что на 42% выше, чем на начало эксперимента. Анализ результатов, полученных на материале методики школьной тревожности Филиппа, показал положительную динамику коррекции тревожности по отдельным факторам вызывающих её у обучающихся младшего школьного возраста. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что в экспериментальной группе снизился общий показатель тревожности, и учащихся выбравших несовпадающие ответы с ключом, по данному фактору на конец эксперимента составило 19% (6 обучающихся), что на 29% меньше, чем до реализации коррекционной программы. Страх самовыражения и страх проверки знаний снизился на 68%. На 19% снизилось количество обучающихся испытывающих переживание социального стресса, фрустрированных обучающихся в потребности успеха осталось 13%, что на 22% меньше, чем до реализации коррекционной программы. Страх самовыражения сохраняется у 16% обучающихся, что на 49% ниже в сравнении с констатирующим экспериментом.

Анализ результатов, полученных на материале методики Кактус М.А. Панфиловой, так же демонстрирует положительную динамику в эмоциональных состояниях обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной группы. Согласно полученным результатам уровень агрессивных проявлений снизился на 16%, проявление импульсивности сохранилось у 10% обучающихся, что на 16% меньше, чем на начало эксперимента. Эгоцентризм проявляется у 6% обучающихся. Неуверенность в себе снизилась с 38% до 13%. Тревожность проявляется у 10% обучающихся. В результате реализации психологической программы коррекции тревожности, в экспериментальной группе увеличилось на 29% оптимизм и открытость во взаимоотношениях между испытуемыми.

Анализ результатов, полученных на материале методики «Анкета по выявлению тревожности ребенка» Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

демонстрируют снижение уровня тревожности обучающихся младшего школьного возраста в экспериментальной группе. Уровень высокой тревожности снизился до 0, средний уровень стресса у 13%, что на 16% ниже, чем в начале исследования. Низкий уровень тревожности демонстрируют 87% обучающихся. В контрольной группе прослеживается отрицательная динамика, с увеличением числа обучающихся со средним уровнем стресса.

Таким образом, результаты реализации Психологической программы коррекции тревожности учащихся младшего школьного возраста свидетельствуют о положительной динамике и общем снижении тревожности у испытуемых. Экспериментальное исследование подтверждает правильность выдвинутой гипотезы и даёт основание считать цель исследования достигнутой, а его задачи реализованными.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – Эксмо, 2017. – 576 с.
2. Венгер, А.Л. Психологические рисунчатые тесты / А.Л. Венгер. – М.: Владос-Пресс, 2016. – 159 с.
3. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 159 с.
4. Выгодский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выгодский. / ПС. Дошкольное образование. – 2005. – № 5. – С. 7–18.
5. Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балугу) / Под редакцией Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2013. – 292 с.
6. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 126–128.
7. Добровольская, Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учебник для вузов / Т.А. Добровольская, Л.Н. Комиссарова, И.Ю. Левченко, Е.А. Медведева. – М.: Академия, 2011. – 248 с.
8. Захаров, А.И. Отклонения в поведении ребенка / А.И. Захаров. – М., 2013. – 312 с.
9. Захаров, А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А.И. Захаров. – Москва, 2012. – 252 с.
10. Захаров, А.И. Неврозы у детей и психотерапия / А.И. Захаров. – СПб., 1998. – 232 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышления о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2012. – 220 с.
12. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2016. – 176 с.

13. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2010. – 310 с.
14. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
15. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2012. – 446 с.
16. Карандашев, В.Н. Изучение оценочной тревожности [Электронный ресурс] / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер // Книги по психологии. Классика психологии, 2018. – Режим доступа: <https://www.livelib.ru/book/1000091120-izuchenie-otsenочноj-trevozhnosti-vn-karandashev-ms-lebedeva-ch-spilberger>. – (Дата обращения: 10.05.2018).
17. Ключев, А.С. Исцеляющее искусство / А.С. Ключев // Журнал арт-терапии. – 2012. – Том 5, №2. – С. 8–25.
18. Ключев, А.С. Музыкалотерапия: обзор современных методик. Ученые записки Санкт-Петербургского Государственного института психологии и социальной работы / А.С. Ключев. – Издательство: Санкт-Петербургское государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», (Санкт-Петербург), 2018. – 146 с.
19. Колчеев, Ю.В. Театрализованные игры в школе / Ю.В. Колчеев, Н.М. Колчеева. – М.: Школьная Пресса, 2013. – 96 с.
20. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.: Знание, 1988. – 80 с.
21. Кочубей, Б.И. Ярлыки для тревожности / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. // Журнал Семья и школа. – 2012. – № 9. – С. 55–58.
22. Лебедева, Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии: Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2016. – 336 с.

23. Леонович, Е.Н. Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии: Учебное пособие / Е.Н. Леонович, Н.В. Микляева. – М.: ФОРУМ, 2012. – 183 с.
24. Лисина М.И. Формирование личности ребёнка в общении / М.И. Лисина. – П.: Питер. – 2009. – 246 с.
25. Литвак, М.Е. Психологическое айкидо / М.Е. Литвак. – 25-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 217 с.
26. Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2012. – 136 с.
27. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2010. – 295 с.
28. Мухина, В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта / В.С. Мухина. // Дефектология. – 2005. – 179 с.
29. Мэй, Р. Проблема тревоги / Р. Мэй. – М.: 2011. – 246 с.
30. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. – М.: «Класс», 2009. – 384 с.
31. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. – Москва: Независимая фирма «Класс», 2011. – 384 с.
32. Наумова, Т.Н. Лечение души через искусство / Т.Н. Наумова. // Народная школа. – 2003. – С. 14–19.
33. Немов, Р.С. Психология: учебник: в 3-х кн. Кн. 3. Психодиагностика / Р.С. Немов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2009. – 348 с.
34. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2012. – 510 с.
35. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 212 с.
36. Полшкова, Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Международной научной конф. (г.

Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107–110.

37. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан. // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11–17.

38. Прихожан, А.М. Роль детско-родительских отношений в становлении тревожности как личностного образования / А.М. Прихожан. // Психологические исследования. – 2008. – № 2(2). – С. 19–23.

39. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2016. – 192 с.

40. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Москва-Воронеж, 2010. – 212 с.

41. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения: учебное пособие для вузов / сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Ин-т психотерапии, 2015. – 128 с.

42. Петровский А.В. Психология / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: 2005. – 300 с.

43. Романин, А.Н. Практическая психология и психотерапия / А.Н. Романин. – М.: Кнорус, 2011. – С. 497–503.

44. Сироткин, Л.Ю. Младший школьник, его развитие и воспитание: учебно-методическое пособие / Сост.: Л.Ю. Сироткин, А.Н. Хузиахметов. – Казань: Матбугат йорты, 2014. – 212 с.

45. Сказкотерапия как средство формирования положительного жизненного сценария младшего школьника / Журнал Вестник университета. – 2013. – № 8. – С. 12–14.

46. Соловьева, С.Л. Психотерапия. Тревога по Фрейду [Электронный ресурс]. С.Л. Соловьева. – Электрон. текстовые данные. – М.: «PSYERA», 2018. – 123 с. – Режим доступа: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-freydu>. – (Дата обращения: 12.05.2018).

47. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2 / А.С. Спиваковская. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2010. – 464 с.
48. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М.: Изд-во Эксмо, 2015. – 672 с.
49. Тарасова, С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика [Электронный ресурс]. – С.Ю. Тарасова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Генезис, 2016. – 143 с. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/sofya-urevna-tarasova/shkolnaya-trevozhnost-prichiny-sledstviya-i-profilaktika/chitat-onlayn/>. – (Дата обращения: 29.04.2018)
50. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб., 2003. – 264 с.
51. Хорни, К. Тревожность. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1799.html>. – (Дата обращения: 04.05.2018).
52. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1990. – 164 с.
53. Что такое тревожность? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologytoday.ru/stories/trevozhnost/>. – (Дата обращения: 02.05.2018).
54. Шоттенлоэр, Г. Рисунок и образ в терапии / Г. Шоттенлоэр. – СПб, 2009. – 275 с.
55. Юнг, К. Аналитическая психология: теория и практика К. Юнг. – С. Пб., 1998. – 240 с.
56. Amen E.W., Renison N. A study of relationship between play pattern and anxiety in young children // Genetic Psychology Monographs, 1954. Pp. 3–41.
57. Bradburn, N.M. The structure of psychological wellbeing. – Chicago, 1969. – 318 с.
58. Cattell, R.B. The nature and genesis of mood states: A theoretical model with 80 experimental measurements concerning anxiety, depression, arousal and

other mood states // Anxiety: Current trends in theory and research. – Vol. 1. – New York: Academic Press, 1972. – Pp. 115–183.

59. Izard, C.E. Anxiety: A variable combination of interacting fundamental emotions // Anxiety: Current trends in theory and research. – Vol. 1. – New York: Academic Press, 1972.

60. Lazarus R.S., Averill J.R. Emotion and cognition with special reference to anxiety // Anxiety: Current trends in theory and research. – Vol. 1. – New York: Academic Press, 1972.

61. May, R. The Meaning of Anxiety. – New York: Roland Press Co., 1950.

62. Phillips, B.N. School stress and anxiety: Theory, research and intervention. – New York: Human Sciences Press, 1978.

63. Phillips B.N., Martin N.P., Meyers J. Intervention in relation to anxiety in school // Anxiety: Current trends in theory and research. Vol. 1. New York: Academic Press, 1972. Pp. 409–464.

64. Ryff, C.D. Psychological well-being in adult life // Current directions in psychological science. – 1995. – Vol. 40. – P. 99–104.

65. Ryff, C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. – 2008. – N 9. – P. 13–39.

66. Ryff C.D., Keyes C.L.M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – Vol. 82, N 6. – P. 1007–1022.

67. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.D. STAI: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press, 1970.

68. Taylor, J.A. A Personality Scale of Manifest Anxiety // Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1953. – V. 48. – pp. 285–290.

69. Taylor J.A., Spence K. The Relationship of Anxiety to the Conditioned Eyelid Response. // Journal of Experimental psychology. – 1951. – V. 41. – pp. 81–92.

70. Werner, H. The concept of development from a comparative and organisms point of view // The concept of development. Minneapolis. – 1957. – pp. 125–148.

71. Witkin H.A. & Goodenough D.R. Field dependence and interpersonal behavior // Psychological Bulletin. – 1977. – V.84. – N4. – pp. 661–689.

72. Zuckerman M., Spilberger C.D. Emotions and Anxiety: New concepts, methods and applications. – New York: LEA/Wiley, 1976. – pp. 317–344.

Методическое обеспечение программы**Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии**

Беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку.

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Рассказ педагога-психолога о том, что такое психология и о её значении в жизни человека. После этого, рассказывается о знаниях, которые получают учащиеся на занятиях. Педагог-психолог рассказывает, что в процессе занятий учащиеся научатся лучше справляться с трудностями, с которыми они встречаются в школе и дома.

«Знакомство»

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Учащиеся бросают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу психолога – называют имя того, кому бросают мячик.

«Имя превратилось»

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Участники представляют себе мир, в которой все имена превратились в животных или растения. Каждый придумывает, в какое животное или растение могло бы превратиться их собственное имя.

«Рисунок имени»

Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения.

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем, врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим

именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.

Тревожность. Что это?

Беседа с учащимися о тревожности и ее проявлениях.

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Психолог просит детей рассказать, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

Педагог-психолог рассказывает учащимся, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

«Дыхание»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Участникам группы рассказывается о влиянии ритмического дыхания на эмоциональное состояние и предлагаются способы использования дыхательных упражнений для снятия напряжения. К примеру, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд. Повторить упражнение несколько раз.

«Рисование своего страха и других эмоций»

Цель: научить детей расслабляться, снимать эмоциональное напряжение.

Педагог-психолог предлагает ребятам нарисовать свои страхи или то, что больше всего их сейчас тревожит, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора (тем самым как бы избавляясь от неприятных переживаний).

Занятие 2. Как справиться с тревожностью

Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений.

«Воздушный шарик»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Все участники группы стоят или сидят в кругу. Педагог-психолог: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

«Штанга»

Цель: умение расслаблять мышцы тела.

Педагог-психолог: «А теперь каждый берет штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Бросьте штангу на пол, выдохните и расслабьтесь. Превосходно! Вы все победители. Теперь, можете поклониться зрителям. Вам все оплодируют, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

Педагог-психолог: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль. Диктор (это я) читает зрителям загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете

вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз.»

Рисунок на свободную тему.

Цель: релаксация и отражение накопленных переживаний.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

Педагог-психолог: «Представьте себе, что наш корабль плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и позовем на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!».

Упражнение повторяется несколько раз.

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Педагог-психолог: «Давайте поставим еще один маленький спектакль.

Он называется «Шалтай-Болтай»:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Педагог-психолог: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!»

Занятие 3. Как справиться с тревожностью

«Дыхание»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

«Ролевая игра»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Предложить учащимся проиграть какую-либо ситуацию с помощью кукол. Например, первая кукла – «строгий учитель», а вторая – ученик. Это поможет детям выразить свои эмоции безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

«Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Педагог-психолог: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой будет насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Рисунок на свободную тему.

Цель: релаксация и выражение накопленных переживаний.

Занятие 4. Тревожность и самооценка**«Приятное воспоминание»**

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Педагог-психолог предлагает учащимся представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. Предложить учащимся использовать этот прием для нормализации душевного состояния в моменты тревоги и беспокойство.

«Неоконченные предложения»

Цель: развитие рефлексии.

Детям предлагаются плакаты: «Я люблю...», «Меня любят...», «Забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

Игра в кругу «Комплименты»

Цель игры: повышение самооценки.

Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

Дискуссия «Самое-самое»

Цель: дать понятие о самоценности человеческого «Я».

Психолог предлагает записать в тетради, что для них самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта.

Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека – это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет

ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе.

Обычно дети перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, мир, семья, деньги. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о самом себе:

- почему для меня главное здоровье?
- чем мне дороги родители?
- почему так важна семья и др.

Затем приходим к выводу, что мне все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно противопоставлять себя другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Домашнее задание

Последите в течение времени до нашего следующего занятия за своим настроением и ответьте на вопросы:

- всегда ли вы были спокойны;
- было ли вам неудобно за какое-то свое поведение.

Предложить делать самостоятельно выученные упражнения на дыхание и релаксацию.

Занятие 5. Тревожность и самооценка

«Переформулировка задачи»

Цель: обучение навыкам решения проблемных ситуаций.

Рассказать ребятам о том, что одной из причин, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя.

Игра в кругу «Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Педагог-психолог предлагает учащимся поочередно, обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе...» и произносить, то, что хотел бы подарить.

Методика «Моя вселенная»

Цель: продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Ребятам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центре написать «Я», а в других кругах – планетах написать окончание предложений:

- мое любимое занятие...
- мой любимый цвет...
- мой лучший друг...
- мое любимое животное...
- мое любимое время года...
- мой любимый сказочный герой...
- моя любимая музыка...

«Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения.

Все участники группы стоят или сидят в кругу. Педагог-психолог: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Занятие 6. Мои эмоции**«Доведение до абсурда»**

Цель: снять напряжение.

Учащимся поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх или другие эмоции, делая это как бы дурачась.

«Репетиция»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Педагог-психолог проигрывает с учащимися ситуации, вызывающие у них тревогу.

«Водопад»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Педагог-психолог: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2–3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы почувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

Лепка на свободную тему

Цель: релаксация и выражение накопленных переживаний.

Занятие 7. Мои эмоции

«Слепой танец»

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

Педагог-психолог: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1–2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а учащийся с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1–2 минуты. Потом учащиеся меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«Мысленная тренировка»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Педагог-психолог обучает детей прорабатывать тревожащие их ситуации заранее. Например, у ребенка есть ситуация, всегда вызывающая тревогу (публичное выступление, ответ у доски и др.). Предложить представить эту ситуацию во всех подробностях, все трудные моменты, тщательно, детально продумывая собственное поведение. Объяснить ребятам, что этот прием поможет им в настоящей ситуации справиться с тревогой.

Психолог предлагает повторять это упражнение перед важными для детей мероприятиями.

«Репетиция»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Педагог-психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отрабатывая способы действия учащегося.

«Дыхание»

Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.

Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд. Повторить упражнение несколько раз.

Занятие 8. Закрепление. Подведение итогов

Цель: закрепить навыки и связать их с реальной жизнью.

На этом занятии необходимо повторить различные приемы и упражнения, для коррекции тревожности: дыхательные, психогимнастические упражнения, на повышение самооценки, прием отработки конкретного навыка и др.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Педагог-психолог: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

«Штанга»

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Педагог-психолог: «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Комплименты»

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

«Я дарю тебе...»

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Психолог предлагает детям поочередно обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе...» и произносить, то, что хотел бы подарить.

«Репетиция»

Цель: выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отрабатывая способы действия учащегося.

Беседа с ребятами направленная на обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов.

Цель: обобщение полученного опыта.

Содержание: вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (что такое тревожность, способы избавления от внезапно возникшей тревоги и беспокойства и т.д.).

Релаксация. Психолог предлагает ребятам нарисовать волшебную страну, без страхов и тревоги, в которой всем хотелось бы жить.

Получение **«обратной связи»** (что ребятам понравилось, какие упражнения, выполненные на занятиях, пригодятся им).

Шкала явной тревожности stas (адаптация А.М. Прихожан)

ФИО _____ возраст _____ Дата _____

Инструкция к тесту

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т.е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд.

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		

19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Таблица 1. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Шкала явной тревожности *snas* (адаптация Прихожан А.М.) до эксперимента (экспериментальная группа)

Испытуемые	10-9 баллов (Высокий уровень)	8-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1		+	
Испытуемый 2		+	
Испытуемый 3	+		
Испытуемый 4	+		
Испытуемый 5		+	
Испытуемый 6			+
Испытуемый 7	+		
Испытуемый 8		+	
Испытуемый 9		+	
Испытуемый 10	+		
Испытуемый 11			+
Испытуемый 12	+		
Испытуемый 13			+
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15			+
Испытуемый 16			+
Испытуемый 17	+		
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19		+	
Испытуемый 20			+
Испытуемый 21	+		
Испытуемый 22			+
Испытуемый 23		+	
Испытуемый 24			+
Испытуемый 25		+	
Испытуемый 26		+	
Испытуемый 27	+		
Испытуемый 28		+	
Испытуемый 29		+	
Испытуемый 30			+
Испытуемый 31	+		
Итого:	9	11	11

Таблица 2. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Шкала явной тревожности *stas* (адаптация Прихожан А.М.) до эксперимента (Контрольная группа)

Испытуемые	10-9 баллов (Высокий уровень)	8-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1	+		
Испытуемый 2			+
Испытуемый 3		+	
Испытуемый 4		+	
Испытуемый 5	+		
Испытуемый 6	+		
Испытуемый 7			+
Испытуемый 8		+	
Испытуемый 9			+
Испытуемый 10			+
Испытуемый 11	+		
Испытуемый 12		+	
Испытуемый 13		+	
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15	+		
Испытуемый 16	+		
Испытуемый 17		+	
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19		+	
Испытуемый 20	+		
Испытуемый 21		+	
Испытуемый 22	+		
Испытуемый 23			+
Испытуемый 24		+	
Испытуемый 25			+
Испытуемый 26			+
Испытуемый 27			+
Испытуемый 28		+	
Испытуемый 29			+
Испытуемый 30		+	
Испытуемый 31		+	
Итого:	8	12	11

Таблица 3. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Шкала явной тревожности *stas* (адаптация Прихожан А.М.) после эксперимента (экспериментальная группа)

Испытуемые	10-9 баллов (Высокий уровень)	8-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1			+
Испытуемый 2			+
Испытуемый 3		+	
Испытуемый 4		+	
Испытуемый 5			+
Испытуемый 6			+
Испытуемый 7		+	
Испытуемый 8			+
Испытуемый 9			+
Испытуемый 10		+	
Испытуемый 11			+
Испытуемый 12		+	
Испытуемый 13			+
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15			+
Испытуемый 16			+
Испытуемый 17		+	
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19			+
Испытуемый 20			+
Испытуемый 21		+	
Испытуемый 22			+
Испытуемый 23			+
Испытуемый 24			+
Испытуемый 25			+
Испытуемый 26			+
Испытуемый 27			+
Испытуемый 28			+
Испытуемый 29			+
Испытуемый 30			+
Испытуемый 31			+
Итого:	0	7	24

Таблица 4. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Шкала явной тревожности smas (адаптация Прихожан А.М.) после эксперимента (Контрольная группа)

Испытуемые	10-9 баллов (Высокий уровень)	8-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1	+		
Испытуемый 2			+
Испытуемый 3		+	
Испытуемый 4	+		
Испытуемый 5	+		
Испытуемый 6	+		
Испытуемый 7			+
Испытуемый 8		+	
Испытуемый 9			+
Испытуемый 10		+	
Испытуемый 11	+		
Испытуемый 12		+	
Испытуемый 13		+	
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15	+		
Испытуемый 16	+		
Испытуемый 17		+	
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19		+	
Испытуемый 20	+		
Испытуемый 21		+	
Испытуемый 22	+		
Испытуемый 23			+
Испытуемый 24		+	
Испытуемый 25			+
Испытуемый 26			+
Испытуемый 27			+
Испытуемый 28		+	
Испытуемый 29			+
Испытуемый 30		+	
Испытуемый 31		+	
Итого:	9	12	10

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

ФИО _____ возраст _____ Дата _____

Инструкция к тесту

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, ставите ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Вопросы	Ответ
1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?	
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?	
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?	
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?	
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?	
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?	
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?	
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?	
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?	
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?	
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?	
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?	
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?	
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?	
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?	
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?	
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?	
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?	
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?	
20. Похож ли ты на своих одноклассников?	
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним	

справился?	
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?	
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?	
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?	
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?	
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?	
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?	
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?	
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?	
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?	
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?	
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?	
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?	
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?	
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?	
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?	
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?	
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?	
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?	
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?	
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?	
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?	
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?	
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?	
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?	
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?	
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?	
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?	
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что	

собирается дать классу задание?	
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?	
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?	
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?	
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?	
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?	
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?	
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?	

**Таблица 5. Результаты изучения 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса до эксперимента
(Экспериментальная группа)**

Ф-р И-ый	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки и знания	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
Испытуемый 1	+	+		+		+		+
Испытуемый 2			+	+			+	
Испытуемый 3		+			+	+		
Испытуемый 4	+			+	+			+
Испытуемый 5	+			+	+			+
Испытуемый 6	+		+		+	+		
Испытуемый 7		+			+	+		+
Испытуемый 8			+	+	+			
Испытуемый 9	+	+		+	+			+
Испытуемый 10		+			+	+	+	

Испыт уемый 11	+			+	+			+
Испыт уемый 12	+				+	+		
Испыт уемый 13			+		+	+		
Испыт уемый 14		+		+	+	+		
Испыт уемый 15	+				+		+	
Испыт уемый 16				+	+	+		
Испыт уемый 17	+		+	+				+
Испыт уемый 18		+		+	+	+		
Испыт уемый 19		+				+	+	+
Испыт уемый 20	+			+	+			+
Испыт уемый 21	+			+	+		+	
Испыт уемый 22	+			+	+	+		
Испыт уемый 23			+	+	+			+
Испыт уемый 24	+			+	+		+	+
Испыт уемый 25			+		+	+		
Испыт уемый 26	+		+	+	+			

Испыт уемый 27			+	+	+			+
Испыт уемый 28				+	+		+	
Испыт уемый 29		+	+		+			
Испыт уемый 30				+	+	+		
Испыт уемый 31	+		+		+			
Итого	15	9	11	20	27	14	7	12

Таблица 6. Результаты изучения 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса до эксперимента (Контрольная группа)

Ф-р И-ый	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки и знания	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
Испытуемый 1		+		+		+		
Испытуемый 2	+				+	+	+	
Испытуемый 3	+			+	+			+
Испытуемый 4			+					+
Испытуемый 5				+	+			
Испытуемый 6				+		+		+
Испытуемый 7	+			+	+			
Испытуемый 8	+				+	+		
Испытуемый 9		+		+	+			+
Испытуемый 10	+				+	+		

Испыт уемый 11		+			+	+		+
Испыт уемый 12	+	+			+			
Испыт уемый 13			+	+	+	+		
Испыт уемый 14	+			+	+		+	
Испыт уемый 15	+		+		+			+
Испыт уемый 16				+	+	+		
Испыт уемый 17	+					+	+	
Испыт уемый 18			+		+			
Испыт уемый 19	+			+	+	+		
Испыт уемый 20			+		+			+
Испыт уемый 21			+		+	+	+	
Испыт уемый 22	+				+	+		+
Испыт уемый 23	+			+	+			
Испыт уемый 24	+		+		+	+		
Испыт уемый 25	+							+
Испыт уемый 26				+		+	+	+

Испыт уемый 27	+	+			+	+		
Испыт уемый 28	+		+		+			+
Испыт уемый 29					+			+
Испыт уемый 30	+		+		+			+
Испыт уемый 31			+		+	+		+
Итого	17	5	10	12	25	16	5	14

**Таблица 7. Результаты изучения 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса после эксперимента
(Экспериментальная группа)**

Ф-р И-ый	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки и знания	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
Испытуемый 1								+
Испытуемый 2				+				
Испытуемый 3		+			+			
Испытуемый 4								+
Испытуемый 5				+	+			
Испытуемый 6	+		+					
Испытуемый 7					+			
Испытуемый 8			+					
Испытуемый 9		+		+	+			
Испытуемый 10							+	

Испыт уемый 11	+							
Испыт уемый 12								
Испыт уемый 13					+			
Испыт уемый 14				+				
Испыт уемый 15	+							
Испыт уемый 16					+			
Испыт уемый 17	+							
Испыт уемый 18						+		
Испыт уемый 19		+						+
Испыт уемый 20								
Испыт уемый 21	+			+			+	
Испыт уемый 22	+							
Испыт уемый 23								
Испыт уемый 24							+	
Испыт уемый 25			+					
Испыт уемый 26								

Испыт уемый 27								
Испыт уемый 28							+	
Испыт уемый 29			+					
Испыт уемый 30						+		
Испыт уемый 31								
Итого	6	3	4	5	6	2	4	3

**Таблица 8. Результаты изучения 8 факторов школьной тревожности обучающихся младшего школьного возраста по методике школьной тревожности Филипса после эксперимента
(Контрольная группа)**

Ф-р И-ый	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки и знания	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
Испытуемый 1		+		+		+		
Испытуемый 2	+				+	+	+	
Испытуемый 3	+			+	+			+
Испытуемый 4			+					+
Испытуемый 5				+	+			
Испытуемый 6				+		+		+
Испытуемый 7	+			+	+			
Испытуемый 8	+				+	+		
Испытуемый 9		+		+	+			+
Испытуемый 10	+				+	+		

Испыт уемый 11		+			+	+		+
Испыт уемый 12	+	+			+			
Испыт уемый 13			+	+	+	+		
Испыт уемый 14	+			+	+		+	
Испыт уемый 15	+		+		+			+
Испыт уемый 16				+	+	+		
Испыт уемый 17	+					+	+	
Испыт уемый 18			+		+			
Испыт уемый 19	+			+	+	+		
Испыт уемый 20			+		+			+
Испыт уемый 21			+		+	+	+	
Испыт уемый 22	+				+	+		+
Испыт уемый 23	+			+	+			
Испыт уемый 24	+		+		+	+		
Испыт уемый 25	+		+					+
Испыт уемый 26				+		+	+	+

Испыт уемый 27	+	+			+	+		
Испыт уемый 28	+		+		+			+
Испыт уемый 29					+	+		+
Испыт уемый 30	+		+		+			+
Испыт уемый 31			+		+	+		+
Итого	17	5	11	12	25	17	5	14

Методика Кактус М.А. Панфиловой

ФИО _____ возраст _____ Дата _____

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь.»

Таблица 9. Результаты изучения эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус

**М.А. Панфиловой до эксперимента
(Экспериментальная группа)**

Состояние эмоц-ой сферы Исп-ый	Агрессивность	Импульсивность	Эгоцентризм	Неуверенность в себе	Демонстративность, открытость	Скрытность, осторожность	Оптимизм	Тревожность	Женственность	Экстравертированность	Интровертированность
Испытуемый 1	+	+						+		+	
Испытуемый 2				+			+		+		+
Испытуемый 3							+	+		+	
Испытуемый 4	+			+		+				+	
Испытуемый 5			+					+			+
Испытуемый 6				+		+		+			+
Испытуемый 7					+		+			+	
Испытуемый 8			+					+	+		+
Испытуемый 9	+			+						+	
Испытуемый 10	+						+				+
Испытуемый 11		+		+			+			+	
Испытуемый 12						+	+		+		+
Испытуемый 13				+							+
Испытуемый 14		+					+			+	
Испытуемый 15					+	+			+		+
Испытуемый 16	+	+								+	
Испытуемый 17			+				+	+		+	

Испытуемый 18				+						+	
Испытуемый 19		+					+		+		+
Испытуемый 20				+					+		+
Испытуемый 21	+			+						+	
Испытуемый 22					+		+	+			+
Испытуемый 23		+									+
Испытуемый 24		+		+			+			+	
Испытуемый 25			+					+	+		+
Испытуемый 26					+						+
Испытуемый 27		+					+			+	
Испытуемый 28				+				+		+	
Испытуемый 29							+			+	
Испытуемый 30					+				+	+	
Испытуемый 31				+			+	+		+	
Итого:	6	8	4	12	5	4	14	10	8	17	14

Таблица 10. Результаты изучения эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус

**М.А. Панфиловой до эксперимента
(Контрольная группа)**

Состояние эмоц-ой сферы Исп-ый	Агрессивность	Импульсивность	Эгоцентризм	Неуверенность в себе	Демонстративность, открытость	Скрытность, осторожность	Оптимизм	Тревожность	Женственность	Экстравертированность	Интровертированность
Испытуемый 1				+			+		+		+
Испытуемый 2								+	+	+	
Испытуемый 3							+			+	
Испытуемый 4		+					+				+
Испытуемый 5								+		+	
Испытуемый 6	+						+			+	
Испытуемый 7					+				+		+
Испытуемый 8								+			+
Испытуемый 9								+	+	+	
Испытуемый 10							+				+
Испытуемый 11				+			+			+	
Испытуемый 12								+	+		+
Испытуемый 13		+					+			+	
Испытуемый 14				+			+		+	+	
Испытуемый 15	+						+				+
Испытуемый 16					+					+	
Испытуемый 17		+							+		+

Испытуемый 18				+			+			+	
Испытуемый 19							+			+	
Испытуемый 20					+		+				+
Испытуемый 21						+	+			+	
Испытуемый 22								+		+	
Испытуемый 23				+					+		+
Испытуемый 24			+				+				+
Испытуемый 25							+	+		+	
Испытуемый 26		+					+				+
Испытуемый 27				+			+				+
Испытуемый 28							+			+	
Испытуемый 29				+			+		+		+
Испытуемый 30		+									+
Испытуемый 31							+				+
Итого:	2	5	1	7	3	1	20	7	9	15	16

Таблица 11. Результаты изучения эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус

М.А. Панфиловой после эксперимента

(Экспериментальная группа)

Состояние эмоц-ой сферы Исп-ый	Агрессивность	Импульсивность	Эгоцентризм	Неуверенность в себе	Демонстративность, открытость	Скрытность, осторожность	Оптимизм	Тревожность	Женственность	Экстравертированность	Интровертированность
Испытуемый 1					+		+			+	
Испытуемый 2				+			+		+		+
Испытуемый 3							+			+	
Испытуемый 4						+				+	
Испытуемый 5			+				+		+		+
Испытуемый 6				+		+					+
Испытуемый 7					+		+			+	
Испытуемый 8			+				+	+	+		+
Испытуемый 9										+	
Испытуемый 10							+		+		+
Испытуемый 11				+	+		+			+	
Испытуемый 12						+	+		+		+
Испытуемый 13					+		+				+
Испытуемый 14							+			+	
Испытуемый 15					+	+	+		+		+
Испытуемый 16					+					+	
Испытуемый 17							+		+	+	

Испытуемый 18				+	+		+			+	
Испытуемый 19		+					+		+		+
Испытуемый 20					+				+		+
Испытуемый 21	+						+			+	
Испытуемый 22					+		+	+			+
Испытуемый 23											+
Испытуемый 24		+			+		+			+	
Испытуемый 25							+		+		+
Испытуемый 26					+				+	+	
Испытуемый 27		+					+			+	
Испытуемый 28					+		+	+		+	
Испытуемый 29							+			+	
Испытуемый 30					+				+	+	
Испытуемый 31					+		+			+	
Итого:	1	3	2	4	14	2	23	3	12	18	13

Таблица 12. Результаты изучения эмоциональных состояний обучающихся младшего школьного возраста по методике Кактус

М.А. Панфиловой до эксперимента

(Контрольная группа)

Состояние эмоц-ой сферы Исп-ый	Агрессивность	Импульсивность	Эгоцентризм	Неуверенность в себе	Демонстративность, открытость	Скрытность, осторожность	Оптимизм	Тревожность	Женственность	Экстравертированность	Интровертированность
Испытуемый 1				+			+		+		+
Испытуемый 2								+	+	+	
Испытуемый 3							+			+	
Испытуемый 4		+					+				+
Испытуемый 5								+		+	
Испытуемый 6	+						+			+	
Испытуемый 7					+				+		+
Испытуемый 8								+			+
Испытуемый 9								+	+	+	
Испытуемый 10							+				+
Испытуемый 11				+			+			+	
Испытуемый 12								+	+		+
Испытуемый 13		+					+			+	
Испытуемый 14				+			+		+	+	
Испытуемый 15	+						+				+
Испытуемый 16					+					+	
Испытуемый 17		+							+		+

Испытуемый 18				+			+			+	
Испытуемый 19							+			+	
Испытуемый 20					+		+				+
Испытуемый 21						+	+			+	
Испытуемый 22								+		+	
Испытуемый 23				+					+		+
Испытуемый 24			+				+				+
Испытуемый 25							+	+		+	
Испытуемый 26		+					+				+
Испытуемый 27				+			+				+
Испытуемый 28							+			+	
Испытуемый 29				+			+		+		+
Испытуемый 30		+									+
Испытуемый 31							+				+
Итого:	2	5	1	7	3	1	20	7	9	15	16

**Анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой,
Т.М. Титаренко**

Инструкция: «Сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о вашем ребенке. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, ставите ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Вопрос	Ответ
1. Не может долго работать, не уставая	
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то	
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство	
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован	
5. Смущается чаще других	
6. Часто говорит о возможных неприятностях	
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке	
8. Жалуется, что сняться страшные сны	
9. Руки обычно холодные и влажные	
10. Нередко бывает расстройство стула	
11. Сильно потеет, когда волнуется	
12. Не обладает хорошим аппетитом	
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом	
14. Пуглив, многое вызывает у него страх	
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается	
16. Часто не может сдержать слезы	
17. Плохо переносит ожидание	
18. Не любит браться за новое дело	
19. Не уверен в себе, в своих силах	
20. Боится сталкиваться с трудностями	

Таблица 13. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко до эксперимента (Экспериментальная группа)

Испытуемые	20-15 баллов (Высокий уровень)	14-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1		+	
Испытуемый 2			+
Испытуемый 3	+		
Испытуемый 4	+		
Испытуемый 5		+	
Испытуемый 6			+
Испытуемый 7	+		
Испытуемый 8			+
Испытуемый 9		+	
Испытуемый 10	+		
Испытуемый 11			+
Испытуемый 12	+		
Испытуемый 13			+
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15			+
Испытуемый 16			+
Испытуемый 17			+
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19		+	
Испытуемый 20			+
Испытуемый 21	+		
Испытуемый 22			+
Испытуемый 23		+	
Испытуемый 24			+
Испытуемый 25		+	
Испытуемый 26		+	
Испытуемый 27	+		
Испытуемый 28		+	
Испытуемый 29		+	
Испытуемый 30			+
Испытуемый 31			+
Итого:	7	9	15

Таблица 14. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко до эксперимента (Контрольная группа)

Испытуемые	20-15 баллов (Высокий уровень)	14-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1		+	
Испытуемый 2			+
Испытуемый 3			+
Испытуемый 4	+		
Испытуемый 5		+	
Испытуемый 6			+
Испытуемый 7	+		
Испытуемый 8			+
Испытуемый 9			+
Испытуемый 10			+
Испытуемый 11			+
Испытуемый 12	+		
Испытуемый 13			+
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15			+
Испытуемый 16			+
Испытуемый 17			+
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19		+	
Испытуемый 20			+
Испытуемый 21			+
Испытуемый 22			+
Испытуемый 23		+	
Испытуемый 24			+
Испытуемый 25		+	
Испытуемый 26			+
Испытуемый 27			+
Испытуемый 28		+	
Испытуемый 29			+
Испытуемый 30			+
Испытуемый 31			+
Итого:	3	6	22

**Таблица 15. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко после эксперимента
(Экспериментальная группа)**

Испытуемые	20-15 баллов (Высокий уровень)	14-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1			+
Испытуемый 2			+
Испытуемый 3		+	
Испытуемый 4			+
Испытуемый 5			+
Испытуемый 6			+
Испытуемый 7			+
Испытуемый 8			+
Испытуемый 9		+	
Испытуемый 10			+
Испытуемый 11			+
Испытуемый 12			+
Испытуемый 13			+
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15			+
Испытуемый 16			+
Испытуемый 17			+
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19		+	
Испытуемый 20			+
Испытуемый 21			+
Испытуемый 22			+
Испытуемый 23			+
Испытуемый 24			+
Испытуемый 25			+
Испытуемый 26			+
Испытуемый 27		+	
Испытуемый 28			+
Испытуемый 29			+
Испытуемый 30			+
Испытуемый 31			+
Итого:	0	4	27

**Таблица 16. Результаты изучения тревожности учащихся младшего школьного возраста по методике Анкета по выявлению тревожности ребенка Г.П. Лаврентьевой, Т.М Титаренко до эксперимента
(Контрольная группа)**

Испытуемые	20-15 баллов (Высокий уровень)	14-7 баллов (Средний уровень)	6-0 баллов (Низкий уровень)
Испытуемый 1		+	
Испытуемый 2			+
Испытуемый 3		+	
Испытуемый 4	+		
Испытуемый 5		+	
Испытуемый 6			+
Испытуемый 7	+		
Испытуемый 8			+
Испытуемый 9			+
Испытуемый 10			+
Испытуемый 11			+
Испытуемый 12	+		
Испытуемый 13			+
Испытуемый 14			+
Испытуемый 15			+
Испытуемый 16			+
Испытуемый 17			+
Испытуемый 18			+
Испытуемый 19		+	
Испытуемый 20			+
Испытуемый 21			+
Испытуемый 22			+
Испытуемый 23		+	
Испытуемый 24			+
Испытуемый 25		+	
Испытуемый 26		+	
Испытуемый 27			+
Испытуемый 28		+	
Испытуемый 29			+
Испытуемый 30			+
Испытуемый 31		+	
Итого:	3	9	19