



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся
пятых классов

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
63,29 % авторского текста
Работа реком. к защите
«16» 05 2022г.
зав. кафедрой ТиПП ОА
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы: ОФ-410/227-4-1
Чумакова Юлия Евгеньевна
Научный руководитель:
к. псих. н., доцент, зав. кафедрой
ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ.....	8
1.1 Проблема школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности проявления школьной тревожности у учащихся пятых классов.....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ.....	31
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ.....	45
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.....	45
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	53
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности учащихся пятых классов.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.....	102

ВВЕДЕНИЕ

Тревожность расценивается как одна из наиболее сложных проблем для современного общества. Сегодня каждый современный человек, понимает, как на своем собственном опыте, так и на основе наблюдения за живущими рядом с ним людьми, что тревога глубоко проникла во все сферы нашей жизни. Значение феномена тревожности в психологической науке оценивается весьма высоко и в то же время довольно узко и функционально [19, с. 256].

Очевидным является тот факт, что тревожность, с одной стороны, представляет собой одну из первостепенных проблем современной цивилизации, основную характеристику современного социума. С другой, это психическое состояние, которое может быть вызвано как определенными условиями эксперимента, так и сложившейся ситуацией. Это может быть соревновательная, экзаменационная либо иная, характерная для конкретной ситуации, тревожность. В рамках нашего исследования мы подробнее остановимся на таком виде тревожности, как школьная. Данный вид тревожности характерен только для учащихся школ, лицеев, гимназий и аналогичных учреждений образования [71, с.1011].

Детями трудно переживается изменение привычной обстановки, при этом, необходимость выстраивать новые социальные отношения вызывает у них дополнительные проблемы и затруднения. В период адаптации к обучению на разных учебных звеньях учащиеся начинают испытывать эмоциональное напряжение и беспокойство, в следствие, повышение тревожности, становясь, при этом, гиперчувствительными и замкнутыми. Очень важно поддерживать ребенка в это трудное время и делать все возможное, чтобы его эмоциональное и психологическое состояние не снижалось, а оставалось на должном уровне. Повышенный уровень тревоги типичен для младших школьников, как было обнаружено в нашем

предыдущем исследовании. Однако при сохранении в подростковом возрасте он становится причиной психосоматических заболеваний и нервных расстройств в зрелости [67, с.81].

Исходя из вышесказанного, актуальность данной темы определяется потребностью помощи детям, чей возраст переходит из младшего школьного в младший подростковый, что, в школьной системе, соответствует пятому классу.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся пятых классов».

Цель данной работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

Объект: школьная тревожность учащихся пятых классов.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся пятых классов.

Гипотеза нашего исследования:

1) учащиеся пятых классов характеризуются повышенным уровнем школьной тревожности;

2) уровень школьной тревожности учащихся пятых классов, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, включающую в себя такие методы как: тренинг, беседа, групповая дискуссия, арт-терапия, психогимнастика, анализ и моделирование ситуаций из жизни, рефлексия.

В связи с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать проблему школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.

2. Охарактеризовать особенности проявления школьной тревожности учащихся пятых классов.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции психолого-педагогическую коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить рекомендации участникам образовательного процесса по коррекции уровня школьной тревожности учащихся пятых классов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы по проблеме тревожности зарубежных исследователей: Р. Мэй, Ч. Спилбергер, С. Холл, К. Хорни, З. Фрейд и другие [43;62;63]; отечественных авторов: Г.Г. Аракелов, Л. И. Божович, В. С. Мерлин, А.М. Прихожан и многие другие [2; 8; 40; 52].

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Уровень школьной тревожности «SAS» Филлипса, «Шкала тревожности» Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан).

3. Методы математической статистики: ϕ^* - угловое преобразование Фишера.

Базой данного исследования является «МАОУ СОШ № 2» города Златоуста, учащиеся 5 класса «А» в количестве 30 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ

1.1 Проблема школьной тревожности в психолого-педагогической литературе

Исследованием психических процессов занимались многие ученые, и многие из них по-разному определяют понятие «тревожность» [13; 15; 56; 58; 59]. Однако большинство из них сходятся во мнении, что именно это понятие необходимо изучать дифференцировано – как ограниченное во времени, ситуативное явление и как характеристику личности, при этом, принимая во внимание, переходные состояния и частоту их появления [19, с.256].

В психологии и в смежных с ней науках, изначально, понятия «тревога» и «тревожность» исследовались в связи с определением причин невротических состояний, многих психосоматических отклонений, явлений дезадаптации детей и взрослых. Тревожность была связана с функционированием психологической защиты, которая действует как стабилизатор эмоционального состояния, вызванного тревогой [59, с. 13].

Так понятие «тревожность» впервые было описано Зигмундом Фрейдом в 30 годы 20 столетия. Психоаналитик определил ее как «готовность к опасности, выражающаяся в повышенном сенсорном внимании и моторном напряжении» [Цит. по: 58].

Советский психолог, профессор В. С. Мерлин считал, что тревожность - это склонность человека испытывать состояние тревоги и один из показателей индивидуальных различий и субъективных проявлений неблагополучия человека с окружающей средой [40, с. 10].

Отечественным исследователем В.М. Астаповым, тревожность понимается, как тягостное эмоциональное положение, которое

характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожиданием неблагоприятного развития событий [4, с. 31].

Несколько иначе понятие тревожности рассматривается Е.В. Кучеровой, и определяется ей, как негативный эмоциональный статус личности, выступающий в качестве неадекватного обстановке стойкого ощущения страха, ожидания неблагоприятия со стороны окружающих в ситуациях, связанных с измененным или новым содержанием, а также в ситуациях нейтрального характера» [Цит. по: 69].

Г.Г. Аракелов, как образчик отечественной психофизиологии, утверждает, что данное явление отражает особенность личности, связанную с генетически обусловленными свойствами головного мозга, которые определяются повышенным уровнем возбуждения [3, с.18].

В приведенных выше определениях сходными понятиями являются «свойство человека», «отрицательное эмоциональное состояние», «индивидуально-психологическая особенность»; а важными признаками следует считать часто повторяющиеся состояния тревоги, беспокойства, страха, причем, неадекватные обстановке, социальной ситуации, в которой оказывается человек.

Сформулировать определение тревожности, как основной тезис нашего исследования можно следующим образом: тревожность - это индивидуальная психологическая черта, которая проявляется в склонности индивида испытывать частые, стрессовые, интенсивным и неадекватным ситуациям переживания состояния тревоги.

Особое внимание психологов к проблеме тревоги и тревожности в первую очередь, связано с опасением, ведь как было выяснено раньше, данное эмоциональное состояние относится к группе негативных, что в свою очередь - фактор риска для развития многих психосоматических отклонений [13, с. 126].

Физиологически, тревожность может проявляться сильной возбудимостью и слабой чувствительностью, повышением артериального

давления, тахикардией или аритмией, а также учащением дыхания. Раздражители, воспринимаемые человеком нейтрально до вспышки тревожности, резко обретают негативную окраску. У людей, испытывающих тревогу, как правило, нарушения цикличны: они либо не могут уснуть, либо, наоборот, долго спят, а когда просыпаются, чувствуют себя разбитыми и подавленными [1, с. 369].

Наряду с физиологическими существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: взрослый, как и ребенок может начинать грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теревить волосы, крутить в руках разные предметы и др. [24, с. 143].

Однако помимо физического ухода также указывается поведение: взрослый, как ребенок, может начать грызть ногти, поворачиваться на стуле, шевелить пальцами на столе, дергать за волосы, работать с разными предметами в руке и т.д.

Виды тревожности в психологии делят на два подтипа: ситуативную и личностную. Ситуативную тревожность считают первой ступенью. Она подразумевает страх, волнение, которое проявляется в определенной жизненной ситуации, но не распространяется на другие сферы жизни. Человек может волноваться из-за публичного выступления, но при этом комфортно себя чувствовать при неформальном общении. Личностная становится частью характера человека. Он испытывает чувство страха и смущения даже в знакомой обстановке, где нет никакого негативного воздействия; нервничает без видимых на то причин [12, с. 655].

Обращаясь к детской тревожности, в частности, ученые, выделяют один повсеместно встречающийся и, своего рода, «популярный» ее вид, как школьная тревожность.

Понятие школьной тревожности можно определить, как особый вид ситуативной тревожности, проявляющейся в координации ребенка с различными составляющими образовательной среды и закрепляющейся в этом взаимодействии. Как правило, ее развитие может привести к

образованию индивидуальных, другими словами, связанных с чертами личности конкретного человека изменений, и ситуационным предпосылкам, которые как раз раскрываются как контакт с компонентами образовательной среды [61, с. 12].

Школьная тревожность, как отмечает А.М. Прихожан, «выражается в волнении, повышенной тревожности в учебных ситуациях, на уроках, в ожидании негативного отношения к себе, отрицательного отклика со стороны коллектива и преподавателей» [51, с. 2]. Ребенок постоянно ощущает собственную неадекватность, неполноценность, неуверенность в правильности своего поведения, своих решений.

Дети с высоким уровнем тревожности, зачастую, характеризуются как рассеянные и невнимательные. Часто, учителя про таких подопечных говорят, что они только физически присутствуют в классе, а мыслями они «летают в облаках». В психологии такое поведение объясняется включением защитных механизмов психики, благоприятствующим ситуациям, в которых тревожность может повышаться [73, с. 31].

Так же, как и все остальные фиксируемые виды тревожности (самооценочная, межличностная, магическая и другие), школьная тревожность подразделяется на интенсивность разной степени: низкую, оптимальную или нормальную, повышенную, высокую и очень высокую. Исследователями данного вопроса доказано, что высокий уровень школьной тревожности негативно сказывается на следующих аспектах [4; 21; 41; 49; 67; 72]:

- дезорганизует учебную деятельность;
- снижает академическую успеваемость;
- приводит к трудностям коммуникации, и, как следствие, социальной изоляции;
- выступает параметром образования серьезных тревожных расстройств и соматических заболеваний.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако, многие авторы в качестве основных причин повышенного уровня тревожности школьников считают нарушение детско-родительских отношений, сложности в процессе адаптации, внутренние и внешние конфликты, а также учебные перегрузки и т.д.[50, с. 62].

Е. Ю. Брель проводилось специальное исследование, направленное на выявление социально-психологических факторов, влияющих на развитие детской тревожности. Это исследование позволило им сделать вывод, что значительное влияние на возникновение тревожности у детей оказывают такие социально-психологические факторы, как неудовлетворенность родителей своей работой, своим материальным положением и условиями жизни [Цит. по: 21].

Часто чрезмерные ожидания родителей являются фактором, способствующим повышению уровня тревожности у детей. Умеренные, средние успехи ребенка в учебе, которого воспринимали как вундеркинда, родители причисляют к неудачам, а фактический успех игнорируется или вовсе воспринимается как недостаточно высокое достижение. Негативная оценка со стороны взрослых вызывает снижение уверенности ребенка в себе, повышение беспокойства. Тревожность в виде напряжения эмоциональной сферы приводит к чувству страха в условиях контроля знаний, боязни не оправдать ожидания социума, трудностей в межличностных отношениях с учителем [39, с. 58].

Адаптация учащегося к новой социальной среде, а именно к школе, к следующей ступени обучения неизбежно связана с состоянием тревожности, которое может испытывать ребенок и которое может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на развитие его личности [29, с. 40].

Переход из начальной школы в среднее звено, а далее из среднего звена в старшее традиционно считается одной из наиболее сложных, как

психологических, так и педагогических проблем, а адаптация в 5-м классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Через 5-6 недель после начала учебного года у пятиклассников обычно повышается уровень тревожности [37, с. 2076].

Сами по себе эти возрастные периоды не несут в себе какой-либо психологической или педагогической опасности. Их “остропроблемность” кроется в причине резкой смены социальной ситуации на границе перехода в среднее звено [6; 22; 44]:

- появляются новые учителя;
- новые разнообразные требования и новые усложненные способы проверки их усвоения, в том числе «Всероссийская проверочная работа», которая начала проводится в 4 классах с 2015 года и «Государственная Итоговая Аттестация»;
- новые одноклассники;
- новые предметы и т.д.

Общеизвестно, что чувство страха угнетает центры памяти, и при эмоциональном напряжении учащийся не может оставаться в адекватном состоянии. В свою очередь, такое положение вещей приводит к неудовлетворительным результатам, нарушению организации деятельности, нерациональному использованию времени учебного процесса и, как следствие, значительно снижает общую успеваемость ребенка. Неудача вызывает тревогу, ведущую к закреплению неудачи. Со временем разорвать этот порочный круг становится намного сложнее, а плохая успеваемость становится «хронической». Вот почему так важно понять настроение ребенка в психологическом плане, выявить наличие высокого уровня тревожности, так как это может быть негативным фактором, провоцирующим ухудшение успеваемости ребенка в учебном процессе [35, с. 52].

Так, в процессе учебной деятельности в общеобразовательном учреждении состояние тревоги является обязательным компонентом

обучения с хорошей успеваемостью: при выполнении задания учащийся испытывает тревогу по поводу успешности его результатов; отвечая у доски, учащийся может испытывать некоторое волнение; при выполнении различных заданий состояние тревоги позволяет добиться успеха и т.д. [32, с. 51].

Было установлено, что чувство тревоги может оказывать позитивное влияние и на индивидуальные черты характера ребенка: он волнуется за то, как его оценят окружающие. Стремление занять лидерское положение в группе сверстников тоже вызывает некоторую тревогу, но именно она может привести к достижению заданной цели. Доказано также, что школьная тревожность тесно связана с мотивацией учения, социометрическим статусом и с успешностью обучения [6, с. 121].

В исследованиях, проводимых А. М. Прихожан показано, что за последние 15 лет количество тревожных детей неизбежно растет. Тревожность стала глубинной и личностной, изменились формы ее проявления. Если раньше рост тревожности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте, то в настоящее время многих учащихся младших классов начинает волновать их характер взаимодействия с другими детьми [52, с. 146].

Как отмечают отечественные и зарубежные ученые, повышенная тревожность может проявляться не в нарушениях учебной деятельности, а в серьезных внутренних конфликтах у школьников [10; 30; 47]. Часто это связано с повышенным чувством ответственности и переживается как постоянным страхом неудачи. «Представители» такого уровня тревожности в школе обычно хорошисты или даже отличники, также их отличает высокое самообладание. Если повышенная тревожность не дает осложнения на социальную коммуникацию, то таких детей обычно любит коллектив, однако отмечается, что чувствуют они себя там неуютно [28, с. 59]. Для них характерны выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения. Такие ученики, как

считают В.И. Войтко и Ю.З. Гильбух, учатся в режиме большой перегрузки умственных, физических и психологических ресурсов» [Цит. по: 55]. Такие случаи, по мнению Е. В. Новиковой, являются следствием неправильной адаптации к требованиям школьной образовательной среды [47, с. 23].

Изучая влияние тревожности на личность и отношения учащегося, можно прийти к выводу, что она делает отношение ребенка к окружающим и к себе пессимистичным: у ребенка формируется недоверительное отношение к другим людям, а также неуверенность в себе и своих возможностях. Он не ожидает, что с ним произойдет что-то хорошее, и это на фоне больной, завышенной самооценки. Он начинает воспринимать действительность через призму подозрительности и беспокойства.

Таким образом, школьная тревожность – это специфический вид тревожности, который проявляется во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляется в этом взаимодействии. В ее формировании выделяют ситуативные и индивидуальные предпосылки.

Многие авторы (Е. Ю. Брель, В. С. Мерлин, А.М. Прихожан и т.д.), в качестве базовых факторов влияния на повышение уровня тревожности школьников выделяют нарушение детско-родительских отношений, сложности в процессе адаптации, внутренние и внешние конфликты, а также учебные перегрузки и т.д.[40; 50; 56].

Исследователи доказали, что слегка повышенный уровень школьной тревожности может позитивно отразиться на учебной деятельности, вызывая у ученика адекватный уровень ответственности за успеваемость. Однако, высокий уровень оказывает абсолютно негативное влияние на учебу и личность ребенка [5; 14; 18].

1.2 Особенности проявления школьной тревожности у учащихся пятых классов

Возраст учащихся 10-12 лет можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Первые шесть месяцев средней школы - это особое время. Учащиеся решают очень специфические задачи: принять и понять систему новых требований, наладить отношения с учителями, привыкшими работать с подростками, найти свое место, но уже в среднем звене «родной» школы [17, с. 26].

Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира [20, с. 108].

Согласно современным отечественным психолого-педагогическим публикациям, пик школьной тревожности приходится на момент начала обучения в основной (средней) школе, когда дети осваивают новые условия обучения. Так, в диссертационном исследовании А.К. Бикметовой (2011) установлено, что при поступлении в пятый класс число детей с выраженной общешкольной тревожностью увеличивается в полтора раза [5]. Н.В. Литвиненко(2009) свидетельствует, что около трети пятиклассников характеризуются высоким и очень высоким уровнем школьной тревожности [33]. Следует отметить, что в ряде подобных работ отмечено усиление школьной тревожности по поводу перехода на новый образовательный уровень уже в четвертом классе [10; 60; 64]. Так, А.М. Первицкая и Н.Ю. Демина утверждают, что сама ситуация перехода в среднее звено «тревожит» учащихся уже в 4 классе [49, с. 64].

С. Холл ввел в психологию понятие подросткового возраста как кризиса развития и указал на противоречия подросткового поведения. Кризис и остальные негативные проявления этого периода жизни педагог связывал с промежуточной и переходной стадией этого возраста в онтогенезе [Цит. по: 22].

Подростковым принято считать период от 9- 11 до 14-15 лет. Этот возраст связан с перестройкой организма ребенка, с половым созреванием, с изменением системы отношений. И хотя линии психического и физиологического развития не идут параллельно, границы этого периода достаточно неопределенны. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие - позже, а пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет [42, с. 374].

Как отмечает Л. И. Божович, начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом, что само по себе является стрессом для молодого организма [8, с. 215].

Также основными причинами появления личностной тревожности у пятиклассников считаются:

1. В первую очередь стоит учитывать то, что бывший ученик начальной школы теперь перешел в среднее звено и процесс адаптации к нему может вызвать большие затруднения.

2. С переходом на следующую ступень общего образования возрастают учебные нагрузки; образовательная программа усложняется, что дает дополнительные «проблемы».

3. Неадекватные ожидания от родителей в любой период обучения ребенка могут стать дополнительным поводом для тревожности. Также, неверно выбранный стиль родительского воспитания накладывает на ребенка определенные стереотипы поведения и мышления, что может ярко отразиться на взаимодействии со всей школьной средой [48, с. 144].

4. Пятый класс сопровождается знакомством, а в дальнейшем плотным сотрудничеством с новыми учителями-предметниками и новым классным руководителем. Поэтому неблагоприятные отношения с педагогами можно считать одним из важнейших факторов школьной тревожности.

5. Регулярно повторяющиеся ситуации оценки и проверки из раза в раз вызывает стресс [15, с. 27].

6. Проблема смены школьного коллектива и/или непринятие детским коллективом часто возникает при переходе в пятый класс и создают для младшего подростка значимые в его возрасте затруднения в общении со сверстниками [55, с. 613].

8. Самым сложным в проблеме школьной тревожности, в нашем случае, является то, что пятиклассники находятся в переходном возрасте, и этот факт накладывается на любой из вышестоящих пунктов и усугубляет его [28, с. 60].

Как указывалось ранее, подростковый возраст характеризуется стремительными и резкими изменениями в анатомии и физиологии подростка. Именно поэтому при перестройке организма подростка может возникнуть чувство беспокойства, раздражительности, депрессии. Чувство тревоги при длительном и интенсивном повторении может стать чертой личности - тревожностью. У подростков возникают такие чувства, как неуклюжесть, неловкость, озабоченность внешностью, ростом и так далее.

Проблема, которая имеет большое значение в период начала полового созревания – это проблема осознания соматических изменений и их включение в схему тела. Подростки также отмечают социальную реакцию на изменение своей внешности и включают ее в свой образ себя [65, с. 637].

И если такая социальная реакция является негативной, то это может формировать у младшего подростка низкую самооценку, неуверенность в себе и скованность в общении. К тому же сексуальное развитие очень

тесно связано с формированием чувства достоинства и гордости, личностного самосознания [4; 8].

Л. М. Феррой считается, что тревожность основывается на ожидании социальных и личностных последствий успеха или неудачи. И если для младших школьников это было, прежде всего, достижения и провалы в их ведущей деятельности – учебном процессе, подразумевающим отношения с коллективом, преподавателями, родителями, а также их личные эмоции относительно уровня притязаний, их собственная оценка. То сейчас с переходом к младшему подростковому возрасту, локус внимания постепенно смещается в сторону интимно-личностного общения [Цит. по: 38].

Возрастает роль референтной группы, что способствует разрыву с родителями, как образцу для подражания. Теперь «идолы» подростков – сами подростки, их сверстники и друзья чуть постарше. Однако, и в их отношениях могут возникать конфликты на почве соперничества. Это сказывается на психосоциальной адаптации школьников и сохранении класса как единой группы. Со стороны родителей возрастают ограничения и запреты; в связи с новыми изменениями в семье увеличивается количество конфликтов [46, с. 71].

Также стоит помнить о смене социальной ситуации развития в этот период детства. Б. И. Кочубей и Н.Е. Лысенко считают верным утверждение, что изменение социальной ситуации развития делает этот возраст переходным, трудным, критическим. Потому что, чем ближе подросток подходит к юношеству, тем сильнее развивается его стремление стать самостоятельным, «отдельным» от родителей [31, с. 14].

При этом в исследованиях как отечественных, так и зарубежных ученых отмечается, что нормальный или оптимальный уровень тревожности необходим для эффективного приспособления к действительности [5; 14; 18].

Чрезмерно высокий уровень тревожности, который определяется повышенной частотой переживания состояния тревоги, указывает на дезадаптивную реакцию, проявляющуюся в общей дезорганизации поведения и деятельности [51]. Именно интенсивное, дезорганизирующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как системообразующий признак школьной дезадаптации, как характеристика неконструктивного протекания процесса адаптации [6].

Обычно, тревожность трансформируется вместе возрастом человека, так, портрет младшего подростка с повышенной тревожностью может выглядеть следующим образом [29; 34; 41]:

- ярко демонстрирует нелюбовь и неинтерес к уроку, томится, проявляет активность только на переменах;
- ученик часто отвечает не по делу, не может выделить главное;
- долго переживает неудачи в течение урока;
- с трудом настраивается на занятия после перемены, подвижной игры;
- долго выполняет любое задание, часто отвлекается;
- требует к себе постоянного внимания со стороны учителя;
- испытывает трудности с применением ранее изученных понятий;
- по малейшему поводу отвлекается от выполнения задания;
- когда учитель задает неожиданный вопрос, ученик часто теряется, но если дать время подумать, он может хорошо ответить;
- заметно не любит урок, томится, активность проявляет только на переменах;
- если что-то не получается, не хочет и не умеет прилагать усилия, вместо этого придумывает оправдания;
- почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, если требуется проявить сообразительность;

- даже после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания.

По мнению А. М. Прихожан, наиболее характерными для раннего подросткового периода являются реакции протеста или оппозиции, имитации или компенсации, что тоже сопровождается подростковой агрессивностью. Эти реакции периодически возникают в кругу семьи или школьном микроклимате (классе) в связи с неблагоприятно сложившейся ситуацией, имеют четкую направленность против тех лиц, которые, по его мнению, повинны в ее возникновении. Эта реакция может быть вызвана чрезвычайными требованиями к ребенку, непосильной для него учебной или другой нагрузкой. Причинами ее возникновения может быть конфликт между родителями, несправедливое, по его мнению, наказания и т.д., самоизоляция в коллективе школьников. Часто такие подростки замкнуты, ни с кем не дружат, часто вступают в конфликты с товарищами и взрослыми [51, с. 3].

Тревожность школьника во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Известно также, что тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Экономические условия могут стать причиной для возникновения тревожности подростка, так как он постоянно чувствует себя зависимым, несамостоятельным. Молодые люди долго зависят от родителей в финансовом отношении, из-за большой продолжительности школьного обучения [26, с. 16].

Мы выяснили, что повышенная детская тревожность может проявляться в виде физического дискомфорта, повышенной утомляемости, возникновения реальных и воображаемых страхов; она может раскрыть все потаенные и мрачные уголки сознания. Она часто влияет на результативность деятельности ребенка, мешает получать удовольствие от самого процесса деятельности и не позволяет насладиться заслуженным успехом, и в ряде случаев можем быть причиной многочисленных внутренних запретов.

Изучив вопрос школьной тревожности, мы можем сделать ряд выводов:

- это превалирующий фактор школьной дезадаптации ребенка;
- ее отрицательное влияние распространяется на все сферы жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психического благополучия;
- при длительном нахождении в состоянии тревоги происходит акцентуация или закрепление тревожности как черты характера.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

В психологической литературе под «моделью» понимается представление методов обучения практической работе, основанных на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какой-либо черты личности [27].

Модель – это облегченный мысленный или символический образ какого-либо объекта или системы объектов, который используется как их «заменитель» и средство действия.

Моделирование – метод теоретического познания, заключающийся в изучении каких-либо явлений, процессов или систем путем построения и изучения их моделей; использование моделей для определения поведения

и характеристик реальных систем. Проще говоря, моделирование можно считать таким способом познания, который заключается в построении и изучении модели.

Психологическое моделирование – это метод, воспроизводящий определенную психологическую деятельность с целью ее анализа или совершенствования путем имитации реальных ситуаций в лаборатории [27].

Психологическое моделирование является неотъемлемой формой всех видов психологической работы: исследовательской, диагностической, консультационной, коррекционной.

В процессе моделирования психологического процесса мы исходим из свойств системности исследуемого явления. Это, в свою очередь, подразумевает наличие цели, элементов, структуры, входных параметров, выхода, обратной связи, то есть управляемости. Ядром программы является цель, обозначенная в ряде подцелей (задач). Их достижение осуществляется с помощью системы мероприятий. Таким образом, построение целевой программы начинается с разработки целей. В нашем исследовании мы будем использовать такой способ разработки целей, как «дерево целей» [68, с. 19].

Дерево целей представляет собой структуру, построенную по иерархическому принципу (распределенную по уровням ранжирования), структуру совокупности целей программы и плана, в ней выделяется общая цель («вершина дерева»); подчиненные ему подцели первого, второго и последующих уровней («ветки дерева»).

В психолого-педагогической практике метод «Дерево целей» применяемый В.И. Долговой, планирование представляет собой как траекторное направление движения к заданным целям, так и точечное, характеризующие сближение к целям по заданной траектории [16, с. 42].

Главная задача построения дерева целей – графическое изображение способов достижения генеральной цели, через составление списка целей нижних уровней.

Схема построения «Дерева целей» будет выглядеть следующим образом:

- 1) определение генеральной (общей) цели;
- 2) распределение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
- 3) распределение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
- 4) распределение подцелей 2-го уровня на более детализированные группы (подцели 3-го уровня).

Составим далее дерево целей психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

Графическое изображение «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

1. Изучить состояние проблемы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у учащихся пятых классов.

1.1. Дать определение понятию «школьная тревожность» у учащихся пятых классов.

1.2. Изучить особенности проявления школьной тревожности у учащихся пятых классов.

1.3. Разработать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

2. Провести исследование школьной тревожности учащихся пятых классов.

2.1. Определить этапы, выбрать методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

Построение модели происходит в 4 этапа:

1. Построения модели опирается на наличие некоторых познаний об объекте-оригинале. Исследование одних сторон моделируемого объекта, подразумевает самой отказ от рассмотрения остальных. Именно потому каждая модель подменяет оригинал только в строго ограниченном

смысле. Для одного объекта может быть выстроено несколько «специализированных» моделей, которые обращают внимание на определенных сторонах исследуемого объекта, либо, характеризующих объект с разной степенью детализации.

2. Модель - самостоятельный объект исследования. Одной из Адекватной формой анализа, в данном случае, будет являться проведение «модельных» тестов, при которых специально меняются условия деятельности модели и систематизируются сведения о её «поведении». Заключительным «продуктом» будет являться совокупность знаний о модели.

3. Перенесение знаний с модели на оригинал – формирование огромного количества знаний, перевод с «языка» модели на «язык» оригинала. Данный процесс подчиняется строгим правилам: сведения о модели должны быть изменены с учетом тех характеристик объекта-оригинала, которые не нашли отражения, либо были изменены при воссоздании модели.

4. Проверка знаний опытным путем, которые были получены с помощью моделей, и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им.

Итак, моделирование относится к универсальным методам. Оно применяется как на эмпирическом, так и на теоретическом уровне исследования или разработки.

Моделирование делает исследование не только нагляднее, но и глубже по сути. Модель имитирует реальную систему и служит исследовательским целям, имея эвристический характер, это средство создания теории.

На основе «дерева цели» составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов в МБОУ «СОШ № 2 г. Златоуста» Модель исследования представлена на Рисунке 2.

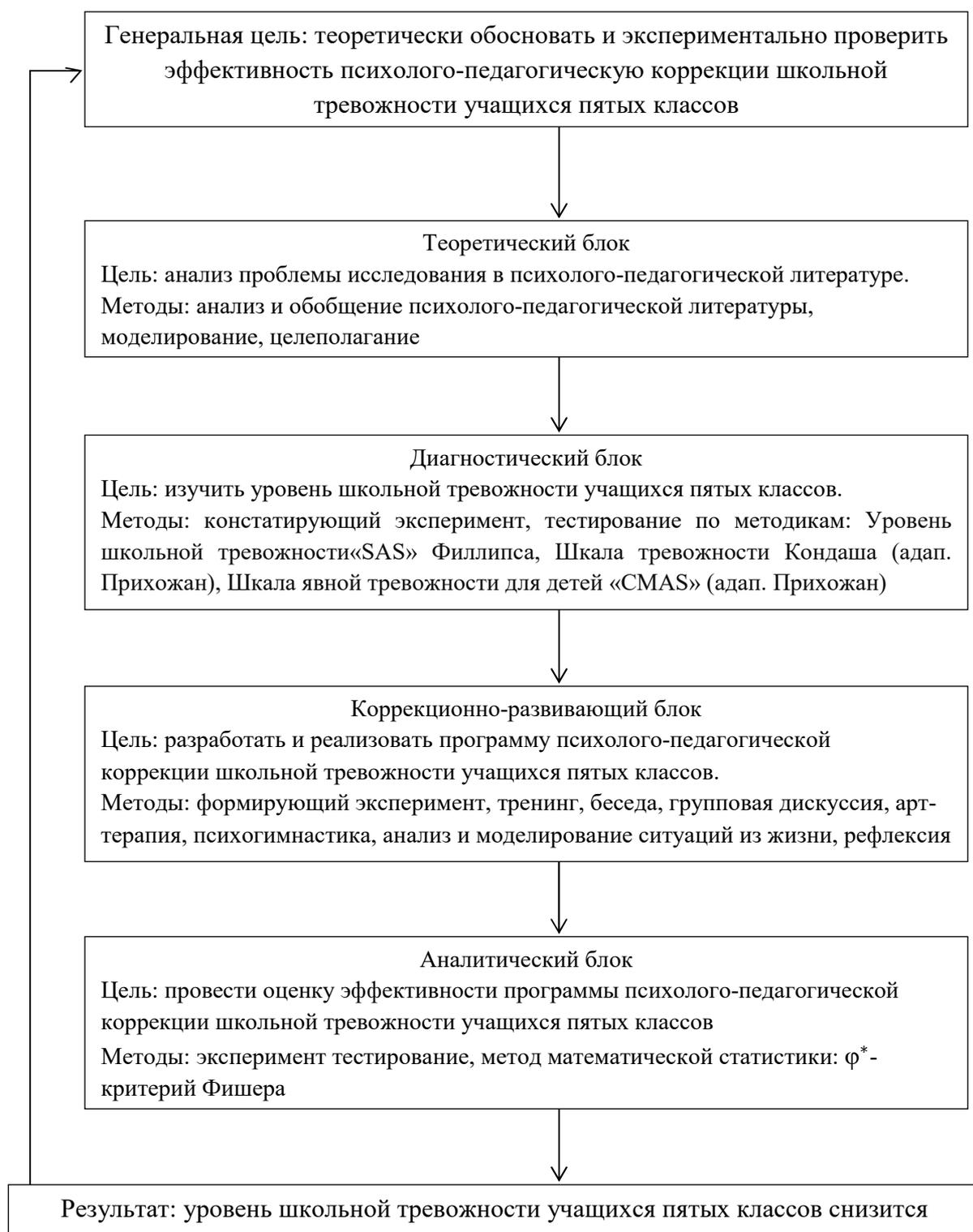


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Разработанная модель исследования школьной тревожности учащихся пятых классов, состоит из следующих блоков:

Теоретический блок включает в себя проведение теоретического исследования проблемы школьной тревожности учащихся пятых классов. В рамках этого блока было проанализировано понятие школьной тревожности в психолого-педагогической литературе, были выявлены особенности школьной тревожности у учащихся пятых классов. В последствие, разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов. Также определены этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка исследования.

Диагностический блок включает в себя проведение констатирующего эксперимента, где выявляются учащиеся пятых классов с высоким и повышенным уровнем школьной тревожности. В качестве диагностического инструментария выступили такие методики как: Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса, Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «СМАС» (адап. Прихожан).

Коррекционно-развивающий блок включает в себя проведение формирующего эксперимента, в котором происходит психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся пятых классов с помощью тренингов (упражнений, игр, релаксации).

Методы, коррекционной работы:

1. Тренинг - метод активного обучения, который направлен на развитие знаний, навыков и социального поведения [25, с. 154].
2. Беседа - метод организации коммуникативного взаимодействия, который используется в коррекционной работе с целью отработки и развития коммуникативных навыков участников [53, с. 34].
3. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций с учетом разных точек зрения [27].
4. Арт-терапия - метод коррекции и развития через художественное творчество.

5. Психогимнастика - преодоление напряжения, тревоги, стресса, скованности, страха перед неизвестным.

6. Анализ и моделирование ситуаций из жизни младших подростков.

7. Рефлексия - самосознание, анализ эмоций и чувств, состояний, способностей и поведения.

Аналитический блок служит для повторного измерения показателя школьной тревожности. Чтобы увидеть динамику коррекционного процесса, мы используем метод математической статистики - Критерий Фишера. После чего осуществляется анализ коррекционной работы, в которой определяется удовлетворительность проведенной психолого-педагогической коррекции. Далее разрабатывается психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям для коррекции и профилактики школьной тревожности.

Модель, представленная, нами выше поможет в дальнейшем в разработке и реализации программы по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

Выводы по 1 главе

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в частом переживании беспокойства в самых различных жизненных ситуациях.

Одним из подтипов ситуативной тревожности, в психологической науке, ученые выделяют - школьную тревожность. Такая тревожность характерна для определенных ситуаций, возникающих в жизни ребенка 7-16/18 лет, и связана она, непосредственно, с взаимодействием обучающегося с различными компонентами школьной образовательной среды.

Генеральные факторы, воздействующие на возникновение предоставленного феномена: негативные взаимоотношения в школе с

учителями, ровесниками и родственниками. Систематическое школьное неблагополучие, которое выражается в ожидании плохого отношения к себе со стороны одноклассников, неприятной оценки со стороны учителей, что приводит к постоянному волнению, стрессу, беспокойству, ощущению неполноценности и заниженной самооценке.

Исследовав теоретически данный вопрос, мы пришли к выводу, что школьная тревожность в проблеме школьной дезадаптации играет ключевую роль. Без коррекции тревожность в столь неустойчивом возрасте может стать негативной чертой характера ребенка в дальнейшем. Тревожность, в любом ее виде, пагубно влияет на всю жизнедеятельность конкретного человека.

Для создания и реализации программы по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов, мы разработали психологическую модель нашего исследования.

Согласно данным, педагогики и психологии «модель» воспринимается как система объектов или знаков, отражающих некоторые существенные свойства, качества и связи объектов.

Под «моделирование» понимается организация модели реализации определенных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их подлинность раскрывается через систему мер, осуществляемых конкретными исполнителями, которые извлекают для этого необходимые ресурсы. В процессе целеполагания, мы использовали метод «дерево целей», которых предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блоки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование школьной тревожности учащихся пятых классов было проведено в 3 этапа:

1 этап: поисково-подготовительный. На данном этапе мы определили цель, объект, предмет и гипотезу нашего исследования. Выясняли, что проблема школьной тревожности учащихся пятых классов является актуальной. Также нами проделана работа по теоретическому изучению психолого-педагогической литературы и подбор методик для констатирующего эксперимента. Помимо этого, было воспроизведено дерево целей и моделирование.

2 этап: опытно-экспериментальный. Проведение формирующего и констатирующего экспериментов, обработка результатов. Было применено три методики на определение уровня школьной тревожности, результаты были выражены в таблицах и диаграммах. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции.

3 этап: контрольно-обобщающий – повторная диагностика, анализ полученных результатов исследования, формулировка выводов, проверка верности гипотезы, составление рекомендаций.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование (создание модели).

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, проведение тестирования по методикам: Тест уровня школьной

тревожности «SAS» Филлипса, Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан).

3. Методы математической статистики: φ^* - угловое преобразование Фишера.

Охарактеризуем использованные методы и методики.

Анализ литературы – это метод научного исследования, который представляет собой разделение предмета на составные части в процессе овладением знания или предметно-практической деятельности индивида, как считает А.П. Щербак [68, с. 3].

Обобщение – продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Стратегия решения задачи, при которой задача рассматривается как частный случай обширного класса задач [53, с. 213].

Эксперимент – метод сбора фактов в специально созданных условиях, которые обеспечивают активное проявление изучаемых психических явлений. Эксперимент в психологии и педагогике – один из основных методов научного познания, с его помощью изучаются явления действительности в контролируемых и управляемых условиях; в психологических и педагогических исследованиях направлен на выявление изменений в поведении человека путем систематического манипулирования факторами, определяющими это поведение [25, с. 169].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, который определяет наличие неизменного факта или явления. Эксперимент определяет, является ли задача исследователя выявить текущее состояние и степень сформированности того или иного изучаемого свойства или параметра, другими словами, определяется фактический уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. Так собирается первичный материал для организации формирующего эксперимента [25, с. 170].

Формирующий эксперимент – это особенный метод психологического исследования, заключающийся в том, что исследователь, определенным образом, конструирует обучение (воспитание) субъекта с целью получения заданного изменения его психики. [25, с. 172]. Формирующий эксперимент (трансформация, обучение) предназначен не просто для определения уровня подготовки к определенной деятельности, развития определенных аспектов психики, но для их тренировки или активного обучения. Тогда создается особая экспериментальная (опытная) ситуация, которая позволяет не только выявить условия, необходимые для организации требуемого поведения, но и экспериментально осуществить целенаправленное развитие новых видов деятельности, сложных психических функций и глубже раскрыть их структуру.

Тестирование – термин, обозначающий метод психологической диагностики, которая подразумевает процедуру установления и измерения индивидуально-психологических отличий, и которая использует стандартизированные вопросы и задачи – тесты, с определенной шкалой ценностей [68, с. 18].

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Методика №1. Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса

Цель: изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Порядок работы: тест, состоящий из 58 вопросов, зачитывается школьникам, а затем, предлагается им в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Материалы: на каждого испытуемого приготовлены бланки с вопросами – суждениями, количество которых равно 26. Бланки раздаются испытуемым и даются инструкции.

Показатели: школьная тревожность.

Методика №2. Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан)

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша.

Цель: определить уровень тревожности, связанных со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную) и детей младшего школьного и младшего подросткового возраста.

Порядок работы: детям индивидуально раздаются бланки с предложенными ситуациями, и зачитывается инструкция: ниже перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, то поставьте - 0.

Если она немного волнует, беспокоит - 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вы хотите избежать её, то поставьте - 2.

Если ситуация неприятна, вызывает беспокойство, тревогу, страх - 3.

А если ситуация крайне неприятна, вызывает очень сильный страх — 4. (проводится коллективно, целым классом).

Подходит для групповой диагностики. Содержит 30 вопросов, на выполнение методики потребуется 15-25 мин.

Материалы: на каждого испытуемого приготовлены бланки с ситуациями, количество которых равно количеству учащихся. Бланки раздаются испытуемым и даются инструкции.

Показатели: общая тревожность, самооценочная тревожность, ситуативная тревожность, школьная тревожность.

Методика № 3. Шкала явной тревожности для детей «СМАС» (адаптация А. М. Прихожан)

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Шкала была разработана американскими психологами А. Castaneda, В. R. McCandless, D. S. Palermo в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (Manifest Anxiety Scale) Дж. Тейлор (J. A. Taylor, 1953), предназначенной для взрослых. В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М. Прихожан.

Цель: выявить тревожность как относительно неустойчивое образование у младших и средних школьников.

Порядок работы: Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Педагогом предлагается ответить на 53 вопроса. Вариантов ответа всего два: «верно» или «неверно».

Материалы: на каждого испытуемого подготовлены бланки с вопросами – суждениями, количество которых равно 26. Бланки раздаются испытуемым и даются инструкции.

Детям предлагается внимательно прочитать предложение и решить, смогут ли они отнести его к себе, правильно ли оно описывает его поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если есть затруднения в выборе, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, предлагается, выбирай то, что бывает чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа.

Показатели: общая тревожность.

Анализ данных по этим методикам позволит понять уровень школьной и общей тревожности учащихся пятых классов.

Для подтверждения гипотезы нами был выбран статистический Критерий χ^2 - угловое преобразование Фишера.

Назначение критерия χ^2

Критерий предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта.

Описание критерия:

Критерий подсчитывает достоверность различий между %-ми долями двух выборок, в которых встречается волнующий нас эффект.

Суть углового преобразования Фишера состоит в переводе %-ых долей в величину центрального угла, который измеряется в радианах. Большой процентной доле будет соответствовать больший угол ϕ , а меньшей доле - меньший угол, но соотношения здесь не линейные: $\phi = 2 \cdot \arcsin(\sqrt{P})$, где P - процентная доля, выраженная в долях единицы.

При увеличении расхождения между углами ϕ_1 и ϕ_2 и увеличения численности выборок значение критерия возрастает. Чем больше величина ϕ^* , тем более вероятно, что различия достоверны.

Гипотезы:

H_0 : доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2.

H_1 : доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

Ограничения критерия:

1. Ни одна сопоставляемых долей не должна быть равной нулю. Формально нет препятствий для применения метода ϕ в случаях, когда доля наблюдений в одной из выборок равна 0. Однако в этих случаях результат может оказаться неоправданно завышенным.

2. Верхний предел в критерии ϕ отсутствует - выборки могут быть сколь угодно большими.

Нижний предел - 2 наблюдения в одной из выборок. Однако должны соблюдаться следующие соотношения в численности двух выборок:

а) если в одной выборке всего 2 наблюдения, то во второй должно быть не менее 30:

$$n_1=2 \rightarrow n_2 \geq 30;$$

б) если в одной из выборок всего 3 наблюдения, то во второй должно быть не менее 7:

$$n_1=3 \rightarrow n_2 \geq 7;$$

в) если в одной из выборок всего 4 наблюдения, то во второй должно быть не менее 5:

$$n_1=4 \rightarrow n_2 \geq 5;$$

г) при $n_1, n_2 \geq 5$ возможны любые сопоставления.

Возможно, однако, и сопоставление выборок, не отвечающих этому условию, например, с соотношением $n_1=2, n_2=15$ но в этих случаях не удастся выявить достоверных различий.

Таким образом, наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В ходе работы использовали методы: теоретические, эмпирические, математико-статистические и методики: Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса, Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «СМАС» (адап. Прихожан) и критерий χ^2 - угловое преобразование Фишера.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В нашем исследовании, которое проходило на базе МБОУ «СОШ №2» г. Златоуста, приняли участие 30 детей младшего подросткового возраста, учащихся пятого класса. Все они ученики одного пятого «А» класса. Из них 17 девочек и 13 мальчиков (20 учеников достигли одиннадцатилетнего возраста и 10- десятилетнего). 11 детей растут в семье с одним родителем, остальные 19-воспитываются в полных семьях. Исследование проводилось в начале учебного года. «Новеньких» учеников в выборке нет. По данным классных руководителей, все дети обучаются с первого класса, хорошо знакомы друг с другом.

С целью выявления, эмоционального состояния ребенка, связанного с различными формами его включения в жизнь школы, а также о частных видах проявления школьной тревожности нами было проведено исследование по методике Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса, результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (Таблица 1) и рисунке 3.

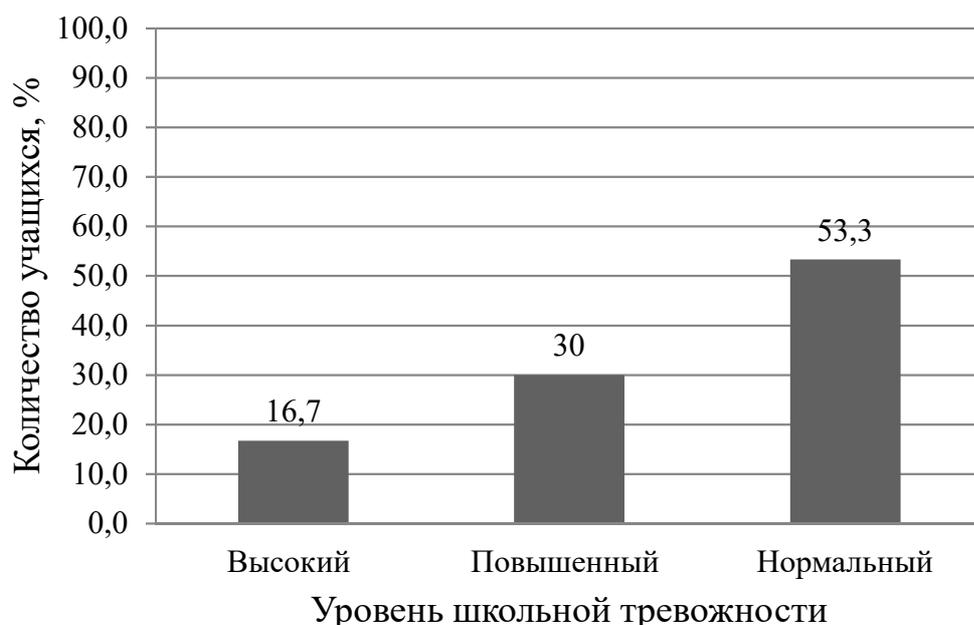


Рисунок 3– Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса

Высокий уровень, выявленный у 5 человек (16,7%) характеризуется: ситуацией, когда ребенок не может адекватно справиться с возникающими жизненными трудностями и находится в состоянии эмоциональной дестабилизации. Такие дети не верят в свои силы, настроены на неудачи. Жизнь представляется в виде сплошных неприятностей, которые он предотвратить не может и ожидает их со страхом. Обычно страхи преувеличены, но уже устойчивы. Попытки успокоить успеха не имеют. Нуждается в психолого-педагогической коррекции.

Повышенный уровень, выявленный у 9 человек (30,0%) характеризуется: наличием в жизни ребенка каких-то ситуаций, которые

выводят его из эмоционального равновесия и требуют повышенной мобилизационной готовности, чтобы справиться с ними. Нуждается в психолого-педагогической коррекции.

Нормальный уровень выявлен у 16 человек (53,3%), для них характерно положительное восприятие неопределенных ситуаций и отсутствие эмоционально дестабилизирующего фактора.

Таким образом, в классе всего 16 детей имеют адекватный уровень общей тревожности, 9 детей с повышенным уровнем и 5 ребенка с высоким уровнем общей тревожности.

С целью измерения уровня тревожности учащихся пятых классов мы провели исследование по методике Шкала тревожности Кондаша(адап. Прихожан), результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (Таблица 2)и рисунке 4.

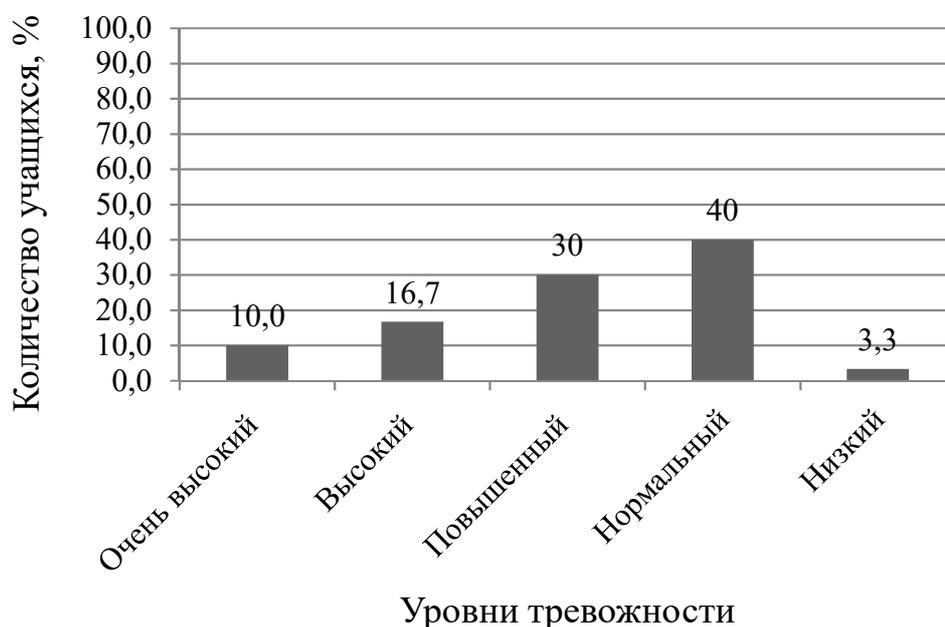


Рисунок 4 – Результаты исследования тревожности учащихся пятых классов по методике Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан)

У 3 обучающихся (10%) выявлен очень высокий уровень тревожности. Это дети, у которых наблюдаются небольшие отклонения от нормы, в нашем случае, в психическом развитии. Данные испытуемые, как и 5

испытуемых (16,7%), которые находятся на высоком уровне тревожности входят в группу риска. Нуждаются в психолого-педагогическом вмешательстве.

У 9 обучающихся (30,0%) выявлен повышенный уровень тревожности. Часто, такой уровень бывает связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни младшего подростка. Также, может иметь генерализованный характер. Нуждаются в психолого-педагогическом вмешательстве.

12 обучающийся (40,0%) имеют нормальный уровень тревожности. Это адекватный показатель необходимый для адаптации и продуктивной деятельности младших подростков.

1 обучающийся (3,3%) имеет низкий уровень тревожности. Состояние тревожности такому испытуемому не свойственно. Подобное «чрезмерное спокойствие» может говорить об отсутствии защитного характера.

Таким образом, в классе 17 обучающихся имеют повышенный и высокий уровень тревожности, 12 обучающихся с нормальным уровнем и 1 с низким уровнем тревожности.

С целью измерения уровня тревожности учащихся пятых классов мы провели исследование по методике Шкала явной тревожности для детей «СМАС», результаты которой представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (Таблица 3) и рисунке 5.

У 2 обучающихся (6,7%) выявлен очень высокий уровень тревожности. Данные испытуемые входят категорию учащихся группы риска и требуют особого внимания со стороны педагогов и других смежных специалистов.

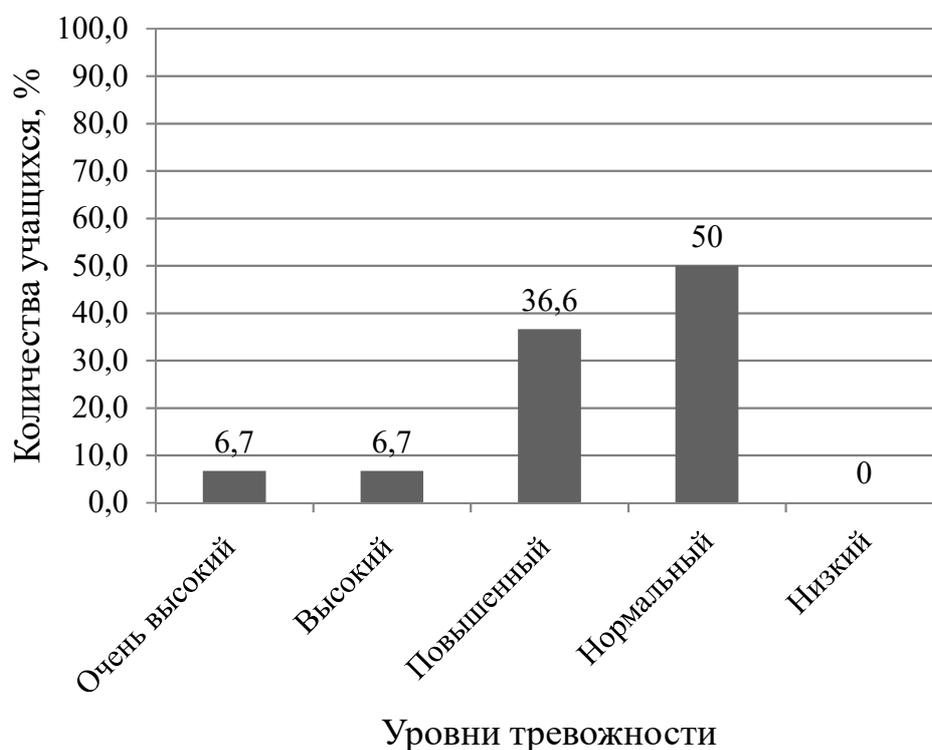


Рисунок 5 – Результаты исследования тревожности учащихся пятых классов по методике Шкала явной тревожности для детей «СМАС» (адап. Прихожан)

У 2 обучающихся (6,7%) выявлен высокий уровень тревожности. Данные испытуемые также входят в группу риска и нуждаются в психолого-педагогическом вмешательстве.

У 11 обучающихся (36,6%) выявлен повышенный уровень тревожности. Часто, такой уровень связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни младшего подростка. Также, может иметь генерализованный характер. Нуждаются в психолого-педагогической коррекции.

15 обучающихся (50,0%) имеют нормальный уровень тревожности. Это адекватный показатель необходимый для адаптации и продуктивной деятельности младших подростков.

Низкий уровень тревожности не выявлен.

Таким образом, в классе 15 обучающихся с нормальным уровнем и 0 с низким уровнем тревожности. И 15 обучающихся (50%) с повышенным и высоким уровнем тревожности, соответственно, эта часть выборки

обладает повышенным уровнем тревожности, а значит дети, попавшие на данный уровень - нуждаются в психолого-педагогической помощи.

Результаты всех трех методик в обобщенном виде представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2. (Таблица 4). Вывод по результатам исследования представлены на рисунке 6.

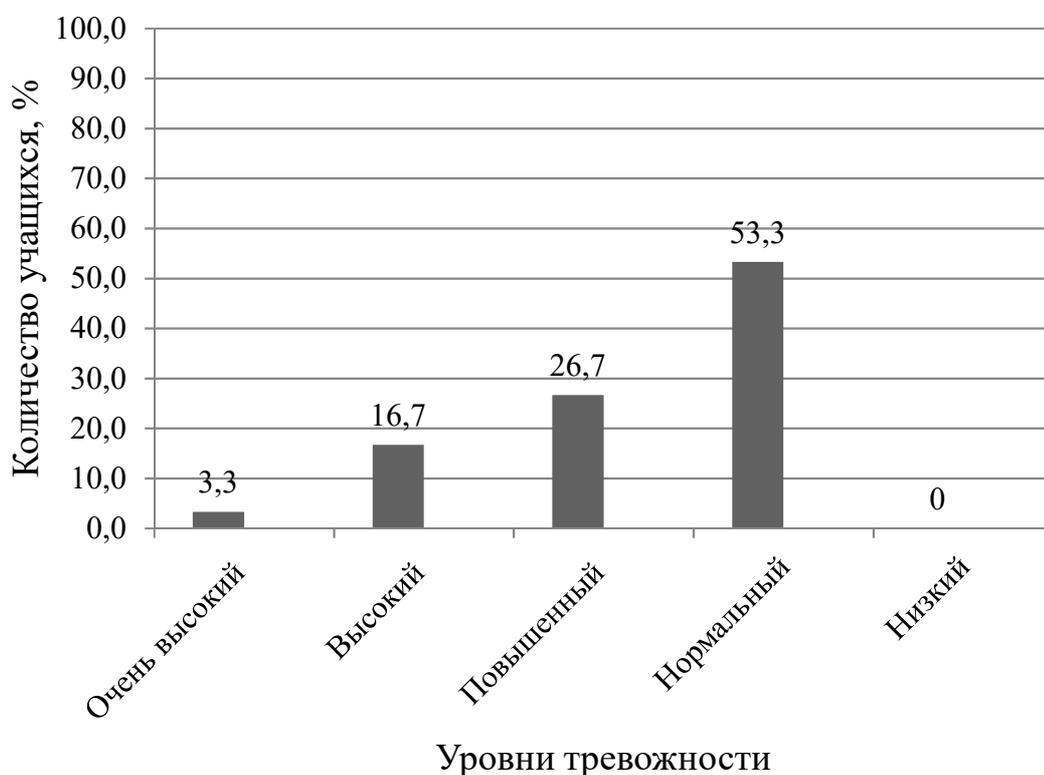


Рисунок 6 – Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов по трем методикам

Суммируя вышесказанное, можно сделать вывод, 14 испытуемых, что составляет 46,7% всей выборки обладают повышенным, высоким и очень высоким уровнем школьной тревожности, а значит, именно эти дети нуждаются в психолого-педагогической помощи и именно они будут участвовать в реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Выводы по 2 главе

Исследование школьной тревожности учащихся пятых классов было проведено в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании использовались теоретические, эмпирические и статистические методы:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование (создание модели).

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, проведение тестирования по методикам: Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса, Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «СМАС» (адап. Прихожан).

3. Метод математического исследования: критерий ϕ^* - угловое преобразование Фишера

В нашем исследовании, которое проходило на базе МБОУ «СОШ №2» г. Златоуста, приняли участие 30 детей младшего подросткового возраста, учащихся пятого класса. Все они ученики одного пятого «А» класса. Из них 17 девочек и 13 мальчиков. Исследование проводилось в начале учебного года.

По методике Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса получено, что 14 учащихся пятого класса, из 30 участников экспериментального исследования, имеют повышенный и высокий уровни тревожности.

По методике Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан) получено, что 17 обучающихся из 30 участников экспериментального исследования, имеют повышенный и высокий уровень тревожности.

По методике Шкала явной тревожности для детей «СМАС» (адап. А. Прихожан) получено, что 15 обучающихся из 30 участников

экспериментального исследования, имеют повышенный и высокий уровень тревожности.

Обобщенный анализ результатов проведения методик, который представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (Таблица 4) показал, что 46,7% детей (14 человек) испытывают повышенное чувство тревоги. Эти дети нуждаются в проведении психолого-педагогической коррекции школьной тревожности, им рекомендовано принять участие в программе коррекции.

Таким образом, часть гипотезы исследования, о том, что учащиеся пятых классов характеризуются повышенным уровнем школьной тревожности доказана.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Цель программы: выполнить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности учащихся пятых классов.

Задачи программы:

1. Обучить учащихся пятых классов навыкам управления собой в определенных ситуациях, которые способны вызвать тревогу и волнение и способам мышечной релаксации.

2. Сформировать у учащихся пятых классов позитивное представление о собственных возможностях.

3. Повысить у учащихся пятых классов самооценку и уверенность в своих действиях.

Ожидаемые результаты: учащиеся сформируют навыки управления собой в определенных ситуациях, которые способны вызвать тревогу и волнение. Помимо этого, у них сформировано позитивное представление о собственных возможностях. Программа способствовала повышению самооценки и развитию мотивации учения у младших подростков, а также снятию мышечного напряжения.

Продолжительность коррекционно-развивающего тренинга: 5 недель.

Занятия проводились 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия от 1 до 1,5 часа

Численность участников: 14 человек.

Программа опирается на следующие принципы:

- принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- принцип единства коррекции и диагностики;
- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- принцип постоянства группы;
- принцип равноправия;
- принцип конфиденциальности.

Структура групповых занятий включает в себя следующие разделы: вводная часть (ритуал приветствия/разминка), основная часть (основное содержание занятия) и рефлексия.

Программа занятий:

Занятие 1. «Давайте знакомиться»

Цель: познакомить участников друг с другом, с правилами и задачами тренинга. Сбор ожиданий.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Все по правилам!»

Цель: познакомить членов группы с целью, задачами и правилами предстоящего тренинга.

Основная часть:

Упражнение 2. «Мое имя»

Цель: подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

Упражнение 3. «Интервью»

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Упражнение 4. «Ритм»

Цель: сплотить группу, снять нервное возбуждения, разрядка.

Рефлексия.

Занятие 2. «Продолжаем сближаться. Понятие тревожность»

Цель: сплотить группу, познакомить с понятием тревожности и ее проявлениями в жизни школьников.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: поприветствовать друг друга, создать позитивной атмосферы в группе.

Вводная часть:

Упражнение 2. Беседа «Тревожность – что это такое?»

Цель: ознакомить участников с понятием тревожности и ее проявлениями, обмен мнений участников группы о тревожности.

Основная часть:

Упражнения 3. «Как я тревожусь»

Цель: представить себя во время переживания тревожности; снять напряженность и тревогу.

Упражнение 4. «Огонь-лед»

Цель: снять психологических и мышечных зажимов.

Упражнение 5. «Пожелания»

Цель: подкрепить положительных эмоций.

Рефлексия.

Занятие 3.«Снимаем напряжение»

Цель: снять напряжение и настроить участников на последующую продуктивную работу в тренинге.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Наше общее состояние»

Цель: погрузить в тему чувств и эмоций, сплочение и эмоциональный подъем группы.

Основная часть:

Упражнение 2. «Напряжение – расслабление»

Цель: снять внутренние зажимы, умение общаться

Упражнение 3. «Зеркало»

Цель: установить психологический контакт, снять напряжение в группе, наладить контакт с телом.

Упражнение 4. «Расслабление под музыку».

Цель: психологическое и физическое расслабление.

Упражнение 5. «Групповой рисунок».

Цель упражнения: создать условия для снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности; сформировать благоприятный психологический климат в группе.

Рефлексия.

Занятие 4.«Мое отношение к себе»

Цель: создать условия для формирования способности к самоанализу и самоосознанию.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Брось улыбку».

Цель: сплотить группы, создать позитивный эмоциональный настрой.

Основная часть:

Упражнение 2. «Мои качества».

Цель упражнения: получить представление о том, как «он» выглядит в глазах других людей; создать благоприятный психологический климат.

Упражнение 3. «Считаю, что ты...».

Цель упражнения: создать предпосылки для развития самоосознания членов группового тренинга.

Упражнение 4. «Справедливый обмен».

Цель упражнения: создать условия для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявить личностные качества участников тренинга.

Упражнение 5. «Вверх по радуге».

Цель: развить умение релаксировать, снять тревожные ощущения, позитивно завершить активную умственную работу.

Рефлексия.

Занятие 5. «Расслабление»

Цель: снять остаточное напряжение и настроить участников на последующую продуктивную работу в тренинге.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Зеркало» (усложненное)

Цель: установить психологический контакт, снять напряжение в группе, наладить контакт с телом.

Основная часть:

Упражнение 2. Сочинение рассказов и сказок

Цель: вербализировать и проработать тревожность в безопасной (проективной) форме.

Упражнение 3. «Пресс».

Цель упражнения: нейтрализовать и подавить отрицательные эмоции, раздражение, напряжение, повышенную тревожность.

Рефлексия.

Занятие 6. «Я, есть Я»

Цель: предоставить условия для формирования способности к позитивному самовосприятию.

Вводная часть:

Упражнение 1 «Комплименты».

Цель упражнения: снять психологическое напряжение; сформировать позитивный психологический настрой и атмосферу в группе.

Основная часть:

Упражнение 2. «Список проблем».

Цель: развить навык формулирования своих проблем; расширить представления участников об основах и разрешениях, возникших проблем.

Упражнение 3. «Четыре стихии»

Цель упражнения: выполнить расслабляющую гимнастика для снятия мышечного напряжения.

Упражнение 4. «Принятие себя»

Цель: определить свои сильные стороны личности в противовес слабым; создать условия для формирования позитивной самооценки.

Упражнение 5.«Символ уверенности»

Цель: развить позитивное принятие себя.

Рефлексия.

Занятие 7. «Школа-дом»

Цель: создать условия для преодоления тревожности, связанной со школой; развить гибкость поведения в ситуации, повышение психического тонуса ребёнка.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Я в тебе уверен».

Цель: создать благоприятный психологический климат в группе; сформировать позитивный настрой и уверенность в своих действиях.

Основная часть:

Упражнение 2. «Моё настроение в школе...»

Цель упражнения: осознать свои чувства к школе.

Упражнение 3. Обсуждение ситуаций и обыгрывание школьных тревог.

Цель: научить детей управлять своим настроением; научить их искать выход из трудных ситуаций.

Упражнение 4: «Я люблю себя, даже когда...»

Цель: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Игра 5. «Моя школа».

Цель: закрепить позитивное отношение к школе.

Упражнение 6.«Разговор с собой».

Цель: снять тревожность и напряжение, сформировать внутренний ресурс спокойствия и защиты на основе положительной визуализации.

Рефлексия.

Занятие 8. «Самопомощь»

Цель: обучить навыкам самопомощи в ситуациях повышения тревожности, способствовать осознанию своих чувств и эмоций.

Упражнение 1. «Апельсин»

Цель: развить коммуникативные навыки, изучить особенности мимики и интонации, и их связи с эмоциями и чувствами.

Упражнение 2. «Если я тревожусь, я обычно...»

Цель: рефлексия.

Упражнение 3. Беседа «Здоровые/нездоровые способы преодоления тревоги.

Цель: рефлексия, обсудить различия понятий о «экологичном» и «неэкологичном» выражении чувств.

Упражнение 4. «Пересядьте те, кто...»

Цель: дать возможность участникам немного подвигаться (позволяет расслабиться и на короткое время переключить внимание).

Упражнение 5.«Учимся расслабляться»

Цель: обучить умению расслабляться, посредством дыхательной саморегуляции.

Упражнение 6. «Заброшенный сад» (для подростков).

Цель: снять тревожность и беспокойство.

Рефлексия.

Занятие 9. «Моя самооценка»

Цель: создать условия для формирования благоприятной самооценки, обретения уверенности в коллективе.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Самореклама»

Цель упражнения: повысить уверенность в коллективе.

Основная часть.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: организовать предпосылки для осознания самого себя участниками группы, выявить индивидуальные особенности участников, их понимание и принятие самого себя.

Упражнение 3. «Я и другие».

Цель: реализовать условия для формирования позитивной самооценки; выявить собственную уникальность и особенность.

Упражнение 4. «Записка для вас...».

Цель упражнения: создать условия для уверенного выражения своих эмоций и действий; снять психологическое напряжение; развить в группе активный стиль общения и доверительное отношение.

Рефлексия.

Занятие 10. Тема: «Взор в будущее»

Цель: сформировать активную жизненную позицию, оптимистического взгляда на будущее.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Крокодил».

Цель упражнения: развить групповую сплоченность участников тренинга, создать позитивный настрой, сформировать благоприятный психологический климат.

Основная часть:

Упражнение 2. «Жизненная позиция».

Цель упражнения: осознать и сформировать активную жизненную позицию; создать условия для развития оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 3. «Розовые очки».

Цель упражнения: осознать оптимистичные эмоции в окружающем мире, развить умение находить положительные впечатления в повседневном взаимодействии.

Упражнение 4. «Мои цели в жизни»

Цель: сформировать оптимистичный настрой; развить уверенность в своих действиях.

Упражнение 5. «Я - подарок человечеству»

Цель упражнения: осознать свою уникальность.

Рефлексия.

Таким образом, программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности учащихся пятых классов по средствам: обучения навыкам самоконтроля и релаксации в тревожных ситуациях, формирования позитивного представления о собственных возможностях, повышения самооценки и развития мотивации учения.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

По окончании проведения психокоррекционной работы нами было проведено контрольное тестирование (эксперимент).

Была проведена повторная диагностика по следующим методикам: Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса, Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан).

Результаты повторного тестирования после реализации программы психолого-педагогической коррекции тревожности учащихся пятых классов с помощью методики Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса представлены на рисунке 7 (полное описание результатов Таблице 5, ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

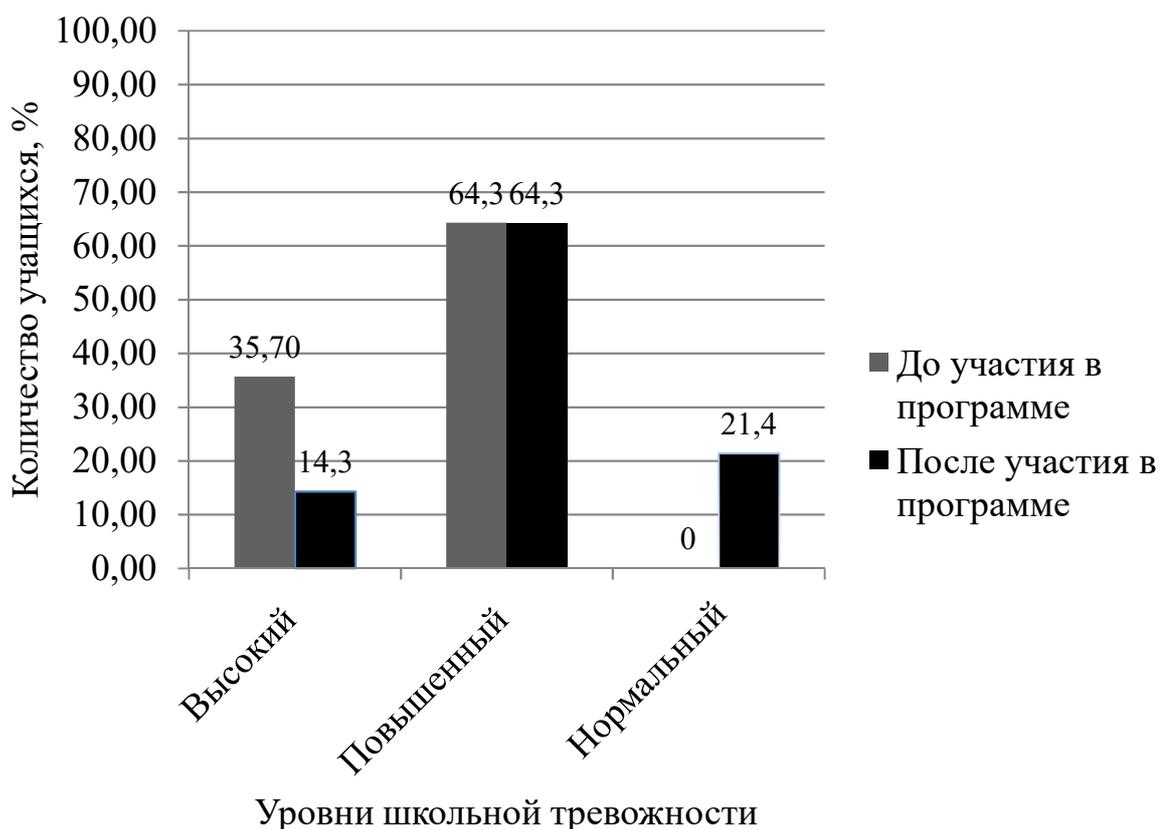


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня тревожности по методике Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса учащихся пятых классов до и после формирующего эксперимента

По результатам диагностики мы можем сделать вывод, что уменьшилось количество учащихся пятых классов с высоким уровнем тревожности – 14,3% (2 чел.). Такому снижению поспособствовали, в первую очередь, занятия на снятие мышечного напряжения и расслабления.

Повышенный уровень тревожности – 64,3% (9 чел.) остался без изменений, о чем может свидетельствовать переход учащихся с высокого уровня тревожности на повышенный, а уже с повышенного на нормальный.

Нормальный уровень тревожности значительно повысился, и теперь составляет – 21,4% (3 чел.). Такому повышению уровня может способствовать упражнения на глубинную проработку тревожности связанной со школой и обучение учащихся навыкам саморелаксации.

Результаты повторного тестирования учащихся пятых классов с помощью методики Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан) представлены на рисунке 8 (Таблица 6, ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

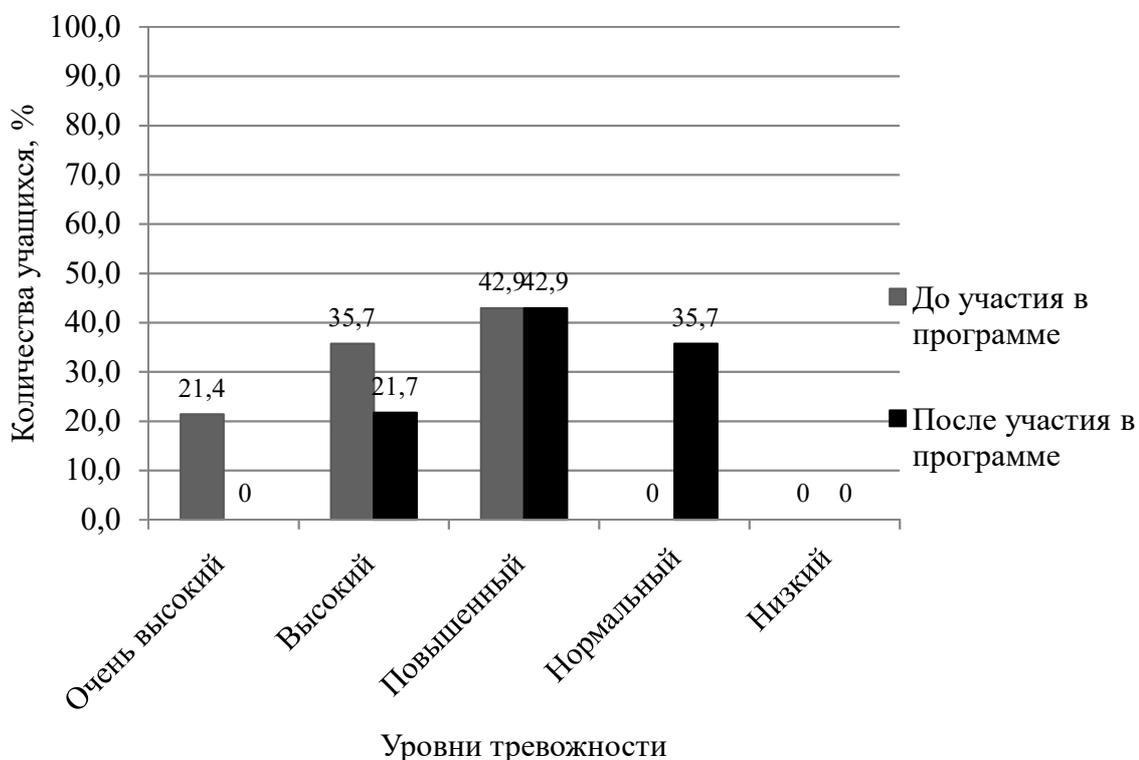


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня тревожности по методике Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан) учащихся пятых классов до и после формирующего эксперимента

Повторная диагностика показала, что количество детей с нормальным уровнем тревожности увеличилось – 35,7% (5 чел.). Увеличение количества испытуемых на этом уровне можно объяснить успехом коррекционных занятий и упражнений на повышение самооценки и уверенности в себе и своем будущем.

Количество учащихся с очень высоким и высоким уровнем тревожности в свою очередь снизилось и теперь составляет 0% (0 чел.) и 21,4% (3 чел.), соответственно. Это говорит о том, что на учащихся с данными уровнями тревожности программа коррекции оказала позитивный эффект и их тревожность снизилась.

Повышенный 42,9% (6 чел.) уровень тревожности остался при прежних показателях. Что может соответствовать ситуации сдвига уровней тревожности детей с высокого уровня на повышенный и с повышенного на нормальный уровень тревожности под влиянием коррекционного воздействия релаксационных упражнений программы.

Низкий 3,3% (1 чел.) уровни тревожности не изменился, так как целью нашей коррекционной программы была коррекция школьной тревожности, что предполагало снижение тревожности до нормального уровня. Низкий же уровень говорит об отсутствии адекватных защитных механизмов.

Результаты повторного тестирования учащихся пятых классов с помощью методики Шкала явной тревожности для детей «СМАС» (адап. Прихожан) представлены и на рисунке 9 (Таблица 7, ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

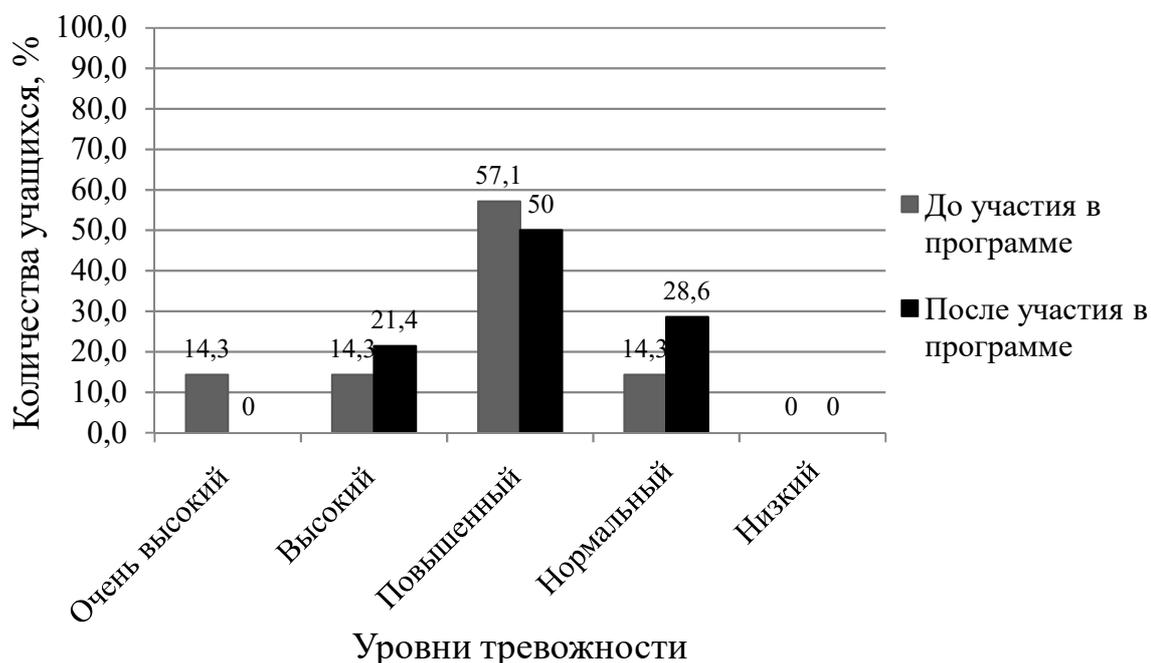


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня тревожности по методике Шкала явной тревожности для детей «СМАС» учащихся пятых классов до и после формирующего эксперимента

В результате проведения повторном диагностики установлено, количество учащихся с очень высоким – 0% (0 чел.), высоким – 21,4% (3чел.) и повышенным 50% (7 чел.) уровнем тревожности значительно

уменьшилось, а значит можно говорить о позитивном эффекте коррекционных упражнений на мышечную релаксацию и общее расслабление. Также, на таких тревожных детях хорошо сказались упражнения на сплочение группы.

Количество детей с нормальным уровнем тревожности 28,6% (4 чел.) увеличилось, что объясняется аналогичным эффектом упражнений на коррекцию тревожности, вследствие чего, учащиеся с высокими показателями тревожности перешли на более низкие. Низкий уровень тревожности 0% (0 чел.) не изменился.

Результаты всех трех методик после формирующего эксперимента в обобщенном виде представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4. и Таблице 8 и 9. Вывод по результатам исследования представлены на рисунке 10.

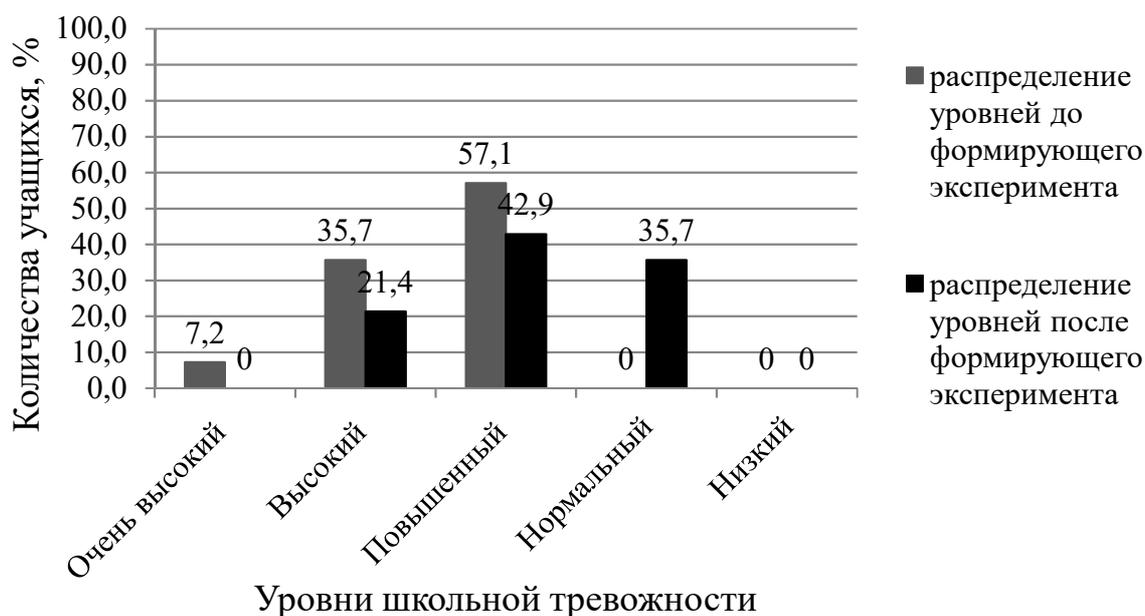


Рисунок 10 – Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов по всем методикам до и после формирующего эксперимента

С целью проверки второго положения гипотезы исследования, о том, что уровень школьной тревожности учащихся пятых классов, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу психолого-

педагогической коррекции будем использовать φ^* –угловое преобразование Фишера.

Расчёты представлены в ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

φ – критерий Фишера предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости эффекта.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : доля учащихся пятых классов, с повышенным уровнем школьной тревожности до реализации программы не больше, чем после реализации программы.

H_1 : доля учащихся пятых классов, с повышенным уровнем школьной тревожности до реализации программы больше, чем после реализации программы.

В результате вычислений получено значение: $\varphi^* = 4,2$

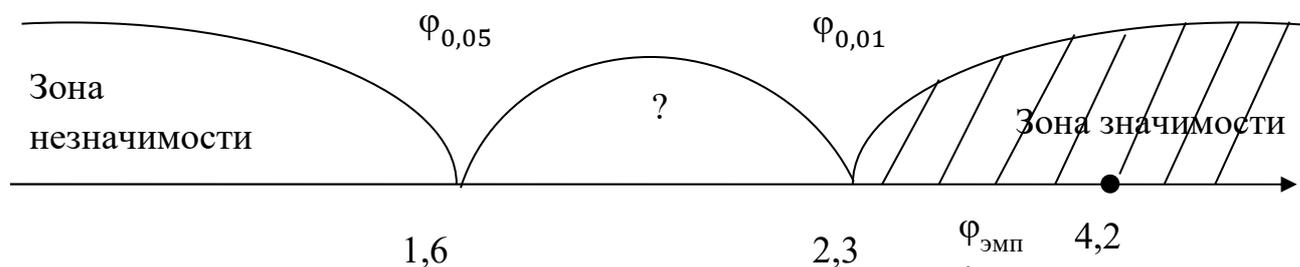


Рисунок 11 – Ось значимости

В зоне значимости находится полученное $\varphi_{\text{эмп}}$, $\varphi_{\text{эмп}} > \varphi_{\text{кр.}}(0,01)$

Соответственно, гипотеза H_1 принимается: доля учащихся пятых классов, с повышенным уровнем школьной тревожности до реализации программы больше, чем после реализации программы.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень школьной тревожности учащихся пятых классов, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции подтвердилась.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Успешно реализованная программа психолого-педагогической коррекции подразумевает, также системную работу с родителями и педагогами, взаимодействующими с нашей выборкой. С этой целью были ниже предложен список психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов.

Как уже было выяснено ранее, тревожных детей, чаще всего характеризуют такие качества как повышенное беспокойство, эмоциональной нестабильностью, а самое главное неуверенность в себе. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе очень важна.

И так как, в период младшего подросткового возраста ребенок – это формирующаяся личность, характеризуемая повышенной впечатлительностью, внушаемостью, произвольностью и внутренним планом действия. Поэтому все негативные и позитивные воздействия извне впитываются его психикой моментально, и могут закрепиться в психике как устойчивые черты личности. Именно поэтому коррекционное влияние в этот период времени крайне эффективно [66, с. 71].

Психолого-педагогическая коррекция является формой совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью корректировки нарушений психического развития ребенка, с опорой на знание возрастных, социокультурных и индивидуальных норм развития. Коррекционная работа также направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье [64, с. 146].

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для учителей и родителей пятиклассников по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 5-х классов.

Рекомендации родителям по коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Причины повышенной тревожности могут быть разные. Конечно, самое важное - это то, что происходит в семье, в которой воспитывается ребенок. Поэтому первая рекомендация касается непосредственно тревожности самих родителей. Старайтесь отслеживать то, что «транслируете» своим поведением и настроением своим домочадцам. Во многих случаях срабатывает формула: тревожный родитель - тревожный ребенок. В таком случае, многие из этих советов вы можете применить на себе, а идеальным вариантом здесь будет индивидуальная терапия у специалиста [48, с. 176].

Иногда тревожность может возникать как следствие определенного стиля воспитания. Например, авторитарный стиль воспитания, когда родители предъявляют ребенку много требований в строгой форме. В такой ситуации ребенок усваивает, что он ценен только "если". Если будет хорошо учиться, будет послушным, удобным и т.д. Таким образом, обесценивается сама его личность, и ребенок запомнит, что важен только его успех, а не он сам. А любят только "за что-то". Здесь важно осознать свою родительскую роль по отношению к ребенку. Постарайтесь понять, какую роль занимаете вы. Если вы поймали себя на мысли что все ваши воспитательные воздействия отличаются строгостью, полные подчинением ребенка вам, и сплошными ограничениями, то скорее всего ваш стиль воспитания – авторитарный или же опекающий. Если же, наоборот, в ваших действиях отсутствует какой-либо контроль и заинтересованность в

жизни ребенка, то такой стиль воспитания можно назвать либеральным. Однако, оптимальным стилем семейного воспитания психологи считают демократический стиль. Он представляет собой сочетание дисциплины и уважение свободы ребенка. Взрослые не ущемляют права детей, а у них, в свою очередь, есть ряд обязанностей. Внутри семьи устанавливаются близкие доверительные отношения. В результате дети вырастают общительными, уверенными в себе и самостоятельными. Постарайтесь осознать свой родительский стиль, и по возможности, скорректировать его до демократического [39, с. 59].

Для помощи своему тревожному пятикласснику ежедневно отмечайте его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. К примеру, это может быть похвала ребенка за хорошо выполненные домашние обязанности перед бабушкой и дедушкой или же комплимент за отличное выступление на празднике перед подругами. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление [23, с. 16].

Как можно больше разговаривайте со своим ребенком. Овладейте навыком активного слушания, которое подразумевает активное выражение собственных переживаний и соображений, и после обучите ему ребенка. Учитесь слушать и слышать его. Например, при разговоре со своим ребенком полностью поверните свой корпус в его сторону и установите зрительный контакт, также на некоторые реплики ребенка кивайте головой и сопровождайте его монолог фразами: «да», «угу», «я тебя понимаю» и тому подобное. Не нужно слушать или разговаривать с ним как бы «между делом». Когда этот навык войдет у вас в привычку, а подросток привыкнет к тому, что его родители всегда внимательно слушают и не осуждают, то можно говорить об укреплении доверительных отношений между вами. В

дальнейшее это значит, что возникающие проблемы он не будет держать в себе, а непременно поделится ими с вами [36, с. 35].

То и дело обращайтесь к своему ребенку по имени, ведь это простой и действенный способ обратить на себя его внимание, побороть неприязнь и недоверие, вызвать симпатию, и что в нашем случае важно, построить продуктивный диалог с корректирующим воздействием.

Снизьте количество замечаний. Старайтесь делать меньше замечаний своему ребенку, а если порицания не избежать всегда аргументируйте свою точку зрения и выслушайте объяснение вашего ребенка. Лучше, если вы в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им, выражать свои мысли и чувства словами [48, с. 149].

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности в себе и избавит его от страха насмешки, предательства. Легкие объятия, поглаживания по плечам или голове, все это даст позитивный эффект при работе с тревожностью и общим доверием к миру. Но стоит учитывать личные границы ребенка, ведь в подростковый период обостряются отношения со своим телом и окружающим миром. Поэтому не стоит быть, слишком навязчивыми и обнимать подростка на глазах у сверстников.

Необходимо доверять ребенку. Недоверие порождает тревогу, неуверенность, внутренние конфликты. Честность, доверие, безусловное принятие – основа эмоционального благополучия ребенка. Он должен знать: он хороший, любимый.

Научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, что он не может выполнить. Выучите легкие техники мышечной и дыхательной релаксации, например, дыхание по квадрату: 4 секунды вдох, 4 секунды задержка дыхания, 4 секунды выдох, 4 секунды задержка дыхания на

выдохе. Время от времени, выполняйте их вместе с ребенком для положительного примера и профилактики своей тревожности [24, с. 322].

Слабым местом тревожных детей часто является повышенная утомляемость, а детей со школьной тревогой повышенная утомляемость в школе. Всегда помните, что вашему пятикласснику может быть тяжело адаптироваться к средней школе, поэтому очень важно поддержать его в этот сложный период. Не ругайте подростка за то, что он ничего не делает, а только «лежит на диване». Высокая утомляемость, как мы уже говорили выше, обусловлена еще и подростковой перестройкой организма, поэтому достаточное количество полноценного отдыха просто необходимо. Составьте вместе с ребенком расписание активности, по возможности, не перегружайте ребенка секциями, если они добавляю ему только усталость и раздражительность, а вместе с тем и тревожность [42, с. 213].

Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность. К примеру, оптимальными по возрасту домашними обязанностями будут: ответственно распоряжаться некоторым количеством денег, уметь ездить на автобусе, покупать продукты по списку, готовить чай, кофе или сок, разливать по чашкам и так далее. Предоставьте своему чаду возможность делать хотя бы такие легкие дела без вашего чуткого руководства.

Делитесь с ребенком своим жизненным опытом, как вы решали какие-либо проблемы, преодолевали трудности. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.

Важно сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки. Если ваша проблема – тревога, связанная со школой, то не стоит сразу после того, как ребенок оттуда вернулся расспрашивать его об оценках. Проявите искреннюю заботу о

ребенке, спросите как его настроение, и чем бы он хотел заняться в свободное время. Пресловутый вопрос «Как дела в школе?» лучше вообще забыть. Дайте понять своему ребенку, что он и его личность для вас важнее его достижений и оценок.

Последняя рекомендация – объясните (и поймите сами!) ребенку, что все имеют право на ошибку, что и ОН тоже. Ошибки, будь то школьные или жизненные - это очень важный опыт, проживая который, мы становимся сильнее и мудрее.

Рекомендации педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Первой и самой важной рекомендацией можно считать особый, индивидуальный подход к каждому ребенку. То есть так организовать образовательный процесс, чтобы в его фундамент входило полнообъемный учет индивидуальных особенностей каждого конкретного школьника. Соблюдение этого подхода является одним из основополагающих психолого-педагогических принципов, можно сказать, что все остальные рекомендации, во многом, опираются именно на этот принцип.

Вы как классный руководитель берете новый класс, абсолютно незнакомых детей. Уделите особое внимание знакомству и сближению с детьми. Для бывших младших школьников в среднем звене школы все новое и, для кого-то крайне пугающее. Отзывайтесь положительно обо всех учителях-предметниках с которыми предстоит познакомиться детям, не запугивайте сложностями образовательной программы или отдельного предмета. Если в коллектив младших подростков приходят новые переведенные ученики, запросите у психолога мероприятия на сплочение коллектива, а также сами активно используйте методы для облегчения адаптации учащихся [38, с. 68].

Старайтесь, в своей профессиональной деятельности, обходиться без чрезмерно эмоциональных реакций на неудачи учеников, а также

сравнивания учеников друг с другом, потому что это способствует возникновению страхов, снижению школьной мотивации, появлению мотивов для избегания неудач, формированию низкой самооценки, неврозу и ухудшению отношений в системе «учитель-ученик» [33, с. 397].

Чтобы создать у детей ситуацию успеха, лучше попытаться показать положительную динамику в результатах отдельного ученика, указать причины неудач, четко прокомментировать систему требований и оценки, научить детей преодолевать трудности, учиться на ошибках, чтобы избежать их позже, поощрять детей, то есть использовать активные методы воспитания и образования.

Имейте в виду, что беспокойный ребенок сам находит способ преодоления беспокойства, к примеру, выдуманная реальность. Их следует уважать и использовать так, чтобы помочь ребенку. Если же найденным им способ, объективно является неадекватным, подключите к работе психолога, а в ваших силах, в данном случае стимулировать своего подопечного на оптимистичный взгляд на собственные возможности.

Если вы знаете, что в вашем классе есть особо тревожные дети, исключите соревновательных моменты в заданиях, в которых принимается в расчет стремительность выполнения задачи, хотя бы на время адаптационного периода пятиклассников или завершения психологом коррекционной работы по снятию тревожности в этом классе [60, с. 451].

Не спешите при подаче нового материала и не торопите детей при работе над ним. Освоение новых умений и навыков должно проходить в отсутствие спешки, даже в рамках образовательного процесса.

Давайте задания на развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка, но предлагая такое задание или любое другое, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения.

Тревожные проявления могут быть проявлены как агрессивность или апатия. Они, чаще всего, являются следствием завышенных или непоследовательных требований. Настоятельно не рекомендуется

реагировать агрессией на агрессию. Не пререкайтесь с таким учеником при всем классе. Достаточно, сообщить о данной проблеме школьному психологу, но не придавать этому действия широкой огласки, так как излишнее внимание к такому ученику может еще больше повысить его тревожность, а, как следствие, и агрессивность [64, с. 528].

Чаще ребенка по имени, излишне не фамильярничайте, хвалить его в присутствии других детей и преподавателей. Поручать выполнение престижных поручений, то есть таких поручений, процесс или результат которых вызывает у ребенка гордость за себя и в глазах окружающих.

Последняя, но не маловажная рекомендация – обратите внимание на свой стиль преподавания. Авторитарный стиль может усилить тревожность ребенка. Психологами давно доказано, что данный стиль является малоэффективным. Если вы заметили в своей деятельности черты авторитарного стиля, то для улучшения «конекта» с учащимися, раскрытию их самостоятельности и инициативности, следует обратиться к демократическому стилю. Педагог стремится к диалогу с учениками, помогает им правильно формулировать свои мысли. Главная задача – снять эмоциональное напряжение класса и расположить к себе подопечных. Учитель вместе с детьми. Педагог-демократ всегда подбадривает и поддерживает, его критика звучит в форме рекомендаций. Перейдя к такому стилю преподавания многие рекомендации, описанные выше, воплотятся сразу же [60, с. 481].

Выводы по 3 главе

Была создана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов. Проведено повторное тестирование по методикам: Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса, Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан).

Результаты повторного тестирования тревожности младших школьников с помощью методики Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса: по результатам диагностики мы можем сделать вывод, что уменьшилось количество младших школьников с высоким уровнем тревожности – 14,3% (2 чел.). Повышенный уровень тревожности – 64,3% (9 чел.) не изменился. Нормальный уровень тревожности – 21,4% (3 чел.).

После проведения формирующего эксперимента, повторная диагностика по методике Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан) показала, что количество детей с нормальным уровнем тревожности увеличилось – 35,7% (5 чел.). Количество учащихся с очень высоким 0% (0 чел.) и высоким 21,4% (3 чел.) уровнем тревожности в свою очередь снизилось. Повышенный 42,9% (6 чел.) и низкий 0% (0 чел.) уровни тревожности не изменились.

Вследствие проведения повторной диагностики по методике Шкала явной тревожности для детей «CMAS», установлено, что количество учащихся с очень высоким – 0% (0 чел.) и повышенным – 50% (7 чел.) уровнем тревожности значительно уменьшилось. Количество детей с высоким 21,4% (3 чел.) и нормальным уровнем тревожности 28,6% (4 чел.) увеличилось.

Использование φ^* -углового преобразования Фишера для проверки гипотезы нашего исследования, показало, что полученное эмпирическое значение оказалось в зоне значимости, следовательно, проведенная программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности является эффективной.

По итогу проведения формирующего эксперимента сформулированы психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам, работающим с учащимися пятых классов.

Гипотеза исследования доказана, цель достигнута, задачи реализованы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, который проявляется во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляется в этом взаимодействии. В ее формировании выделяют ситуативные и индивидуальные предпосылки.

Отечественные и зарубежные исследователи выделяют такие причины повышения уровня тревожности школьников: сложности в процессе адаптации, проблемы в сфере детско-родительских отношений, внутренние и внешние конфликты, а также учебные перегрузки и т.д.

Согласно современным отечественным психолого-педагогическим публикациям, пик школьной тревожности приходится на момент начала обучения в основной (средней) школе, когда дети осваивают новые условия обучения. Через 5-6 недель после начала учебного года у пятиклассников обычно повышается уровень тревожности. Возраст таких учащихся, зачастую, составляет 10-12 лет и называется переходным от младшего школьного к младшему подростковому.

Для оказания профессиональной помощи детям с данной проблемой нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блоки, и своей генеральной целью ставит: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности учащихся пятых классов.

Исследование школьной тревожности учащихся пятых классов было проведено в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании использовались теоретические, эмпирические и статистические методы: теоретические - изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование (создание модели); эмпирические - констатирующий и формирующий эксперименты, проведение тестирования по методикам: Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса, Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан), Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан); методы математического исследования: ф-угловое преобразование Фишера.

Базой данного исследования является «МАОУ СОШ № 2» города Златоуста, учащиеся 5 класса «А» в количестве 30 человек.

Согласно результатам констатирующего эксперимента по методике Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса: адекватный уровень выявлен у 53,3% (16 человек), повышенный уровень у 30,0%, (9 человек) и высокий уровень у 16,7% (5 человек). По результатам методики диагностики Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан): низкий уровень тревожности имеет 3,3% (1 человек), нормальный 40,0% (12 человек), повышенный 30,0% (9 человек), высокий 20,0% (6 человек) и очень высокий 6,7% (2 человека) соответственно. По результатам методики диагностики Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан): Низкий уровень тревожности не выявлен 0% (0 человек), нормальный имеют 50,0% (15 человек), повышенный 30% (9 человек), высокий 10,0% (3 человека) и очень высокий уровень 10,0% (3 человека) выявлен у одинакового количества обучающихся.

Для того чтобы скорректировать повышенную школьную тревожность учащихся пятых классов мы разработали программу, которая направлена на обучение навыкам управления собой в определенных ситуациях, которые способны вызвать тревогу и волнение, формирование позитивного представления о собственных возможностях, повышение

самооценки и уверенности в своих действиях, развитие мотивации учения и снятие мышечного напряжения.

Проверкой эффективности программы коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов стала повторная диагностика школьной тревожности по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами “До” и “После” реализации программы. По результатам повторной диагностики уровня школьной тревожности по методике Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса: адекватный уровень школьной тревожности составил 21,4% (3 человека), повышенный уровень составил 64,3% (9 человек), высокий уровень составил 14,3% (2 человека). По результатам повторной диагностики уровня школьной тревожности по методике Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан): низкий 0% (0 человек) и повышенный 42,9% (6 человек) не изменились. Количество учащихся с очень высоким 0% (0 чел.) и высоким 21,4% (3 человек) уровнем тревожности в свою очередь снизилось. По результатам повторной диагностики уровня школьной тревожности по методике Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан): снизилось количество учащихся с очень высоким – 0% (0 человек) и повышенным – 50% (7 человека) уровнем тревожности. Количество детей с высоким 21,4% (3 человек) и нормальным уровнем тревожности 28,6% (4 человек) увеличилось. Низкий уровень тревожности по-прежнему составляет 0% (0 человек).

3) Также, для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных φ^* - угловое преобразование Фишера. Результат проведения критерия для методики Шкала явной тревожности для детей «CMAS» (адап. Прихожан) показал, что $\varphi^*_{эмп.} = 4,2$ попадает в зону значимости на уровне $\varphi_{эмп.} > 0,01$. На основании данных результатов мы делаем вывод, что, часть гипотезы исследования, о том, что уровень школьной тревожности учащихся пятых классов, возможно, снизится, если разработать и реализовать программу

психолого-педагогической коррекции, включающую в себя такие методы как: тренинг, беседа, групповая дискуссия, арт-терапия, психогимнастика, анализ и моделирование ситуаций из жизни, рефлексия доказана.

Гипотеза нашего исследования о том, что уровень школьной тревожности учащихся пятых классов изменится после реализации программы психолого-педагогической коррекции, включающую теоретический, диагностический, формирующий, аналитический компоненты подтвердилась.

Рекомендации родителям и педагогам, которые мы сформулировали, будут способствовать эффективному взаимодействию с ребенком с повышенной школьной тревожностью и будут служить хорошим подспорьем для ее снижения. Следование этим рекомендациям поможет нормализовать семейные взаимоотношения, внутригрупповую ситуацию класса, поведение подростка, его самоотношение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология [Текст] / Галина Абрамова. – 8-е изд. – Москва: Академический проект, 2013. – 496 с.
2. Аракелов, Г. Г. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] / Г.Г. Аркелов, Н.Е. Лысенко // Психологический журнал. – Москва: Юнити, 2017. – №2. – С.112-117
3. Аракелов, Г. Г. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции [Текст] / Г.Г. Аркелов, Н.Р. Шишкова // Вестник МУ.– Серия Психология. –2013. – №1. – С. 1-18.
4. Астапов, В.М. Тревожность у детей [Текст] / В.М. Астапов. – Москва: Юнити, 2014. – 160 с.
5. Бикметова, А. К. Особенности эмоционально-волевой регуляции школьников при переходе из начальной в среднюю школу [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Бикмекова Асия Курбановна. – Москва, 2011. – 200 с.
6. Битянова, М. Р. Адаптация ребёнка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка [Текст] / Марина Битянова. – Москва: Педагогический поиск, 2015. – 298 с.
7. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика [Текст] / Алексей Бодалев. – Москва: Педагогический поиск, 2010. – 440 с.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 400 с.
9. Бурлачук, А. Ф. Психодиагностика [Текст] А.Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Москва: Юнити, 2019. – 528 с.
10. Вегнер, А. Л. Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков [Текст] / Александр Вегнер. – Москва: Эксмо, 2014. – 125 с.
11. Венгер, А. Л. Психологическое консультирование и диагностика [Текст] / Александр Вегнер. – Москва: Генезис, 2011.– 160 с.

12. Выготский, Л. С. Психология [Текст] /Лев Выготский. – Москва: ЭКСМО Пресс, 2011. – 1008с.
13. Габдреева, Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии [Текст] / Гюзель Габдреева. – Москва: Эксмо, 2014. – 180 с.
14. Гюру, Э. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей [Текст] /пер. Наргис Шинкаренко. – Москва: Альпина Паблишер, 2014. – 294с.
15. Долгова, В. И.Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]/ В.И. Долгова, Г. М. Ключева, В. А. Бондарчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Киров: Издательство «МЦИТО», 2015. – Т. 31. – С. 26-30. – Режим доступа: <http://ekconcept.ru/2015/95512.htm> – Загл. с экрана.
16. Долгова, В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс]/Валентина Долгова//XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaniety in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41-45. – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16023>– Загл. с экрана.
17. Дубровина, И. В. Психологическое здоровье детей и подростков [Текст] / Ирина Дубровина. – Москва: Юнити, 2014. – 107 с.
18. Дусавицкий, А. К. Развитие личности в учебной деятельности [Текст] / Александр Дусавицкий. – Москва: Дом педагогики, 2016. – 208 с.
19. Звенигородская, М. А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей [Электронный ресурс]/ Марина Звенигородская // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 256-258. –Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/294/66869/> – Загл. с экрана.
20. Зеньковский, В. В. Психология детства [Текст] / Василий Зеньковский. – Москва: Эксмо, 2012. – 348 с.

21. Иванова, Н. В., Значимые для школьников причины тревожности относительно перехода в пятый класс [Электронный ресурс]/ Н. В. Иванова, Н. Е. Кокорева, А. Д. Севастьянова // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 07 (60). – Режим доступа:<https://scipress.ru/pedagogy/articles/znachimye-dlya-shkolnikov-prichiny-trevozhnosti-otnositelno-perekhoda-v-pyatyj-klass.html> – Загл. с экрана.

22. Казанская, В. Н. Подросток: социальная адаптация [Текст]: книга для психологов, педагогов и родителей/ Валентина Казанская. – Санкт-Петербург: «Питер», 2011. – 230с.

23. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми [Текст]: руководство для детских психологов, педагогов, врачей/ Мария Киселева; под ред. О. Юрченко. – Москва: Речь, 2014. – 160 с.

24. Ковпак, Д. В. Страхи, тревоги, фобии...Как от них избавиться? [Текст] : практическое руководство психотерапевта/ Дмитрий Ковпак. – Санкт-Петербург: Наука и Техника, 2018. – 368 с.

25. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст]: для студентов высших и средних педагогических учебных заведений/ Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.

26. Козлова, Е. В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации [Текст]: сборник статей / Екатерина Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии. – 2007. – С. 16-20.

27. Кондаков, И. В. Психологический словарь [Электронный ресурс] / Игорь Кондаков. – 2010. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/478/word/samocenka> – Загл. с экрана.

28. Кондратьева, О. А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков [Электронный ресурс] / О. А. Кондратьева, Е. С. Нижегородцева // Научно-методический

электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 57–64. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56976.htm>. – Загл. с экрана.

29. Коробкина, С. Н. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1, 5, 10 классы [Текст] : система работы с детьми, родителями, педагогами / Светлана Коробкина. – 3-е изд. – Москва: Учитель, 2021. – 240с.

30. Кочубей, Б. И. Лики и маски тревоги [Текст]/ Борис Кочубей // Воспитание школьника. –2017. – С. 34-41.

31. Кочубей, Б. И., Новикова, Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова. – Москва: Знание, 2009. - 80 с.

32. Крайнова, Ю. Н. Адаптация школьников к обучению в среднем звене, как психологическая проблема [Электронный ресурс]/ Юлия Крайнова // Практическая психология и логопедия. – 2009 – № 1 – С. 51-54

33. Литвиненко, Н. В. Адаптация школьников в критические периоды развития к образовательной среде [Текст]: дис. ... д-ра. психол. наук/ Литвиненко Наталья Валерьевна. – Оренбург, 2009. – 469 с.

34. Литвиненко, Н. В. Адаптация школьников к образовательной среде [Текст] : теория и практика/ Наталья Литвиненко. – Изд.: LAP LAMBERT. – 2012. – 331 с.

35. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой [Текст] / Роберт Лихи. – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2017. –400 с.

36. Лупьян, Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс [Текст] / Ян Лупьян. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 206 с.

37. Лысенко, Р. И. Педагогические условия адаптации младших школьников к обучению в основной школе [Электронный ресурс] / Руслан Лысенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. –Т. 13. – С. 2076–2080. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/85416.htm>. – Загл. с экрана.

38. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст]/ Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2005. – 190 с: ил.
39. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г. Б. Моница. – Москва: Генезис, 2000. – 192 с.
40. Мерлин, В. С. Некоторые принципы психологической характеристики свойств темперамента [Текст] / Вольф Мерлин. – 2010. – С. 3-22.
41. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 248 с.
42. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – Москва: Академия, 2016. – 607 с.
43. Мэй, Р. Проблема тревоги [Текст] / Ролло Мэй. – Москва: Юрайт, 2011. – 246 с.
44. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация [Текст] / Альберт Налчаджян. – Москва: Эксмо, 2010. – 368 с.
45. Находкин, В. В., Кривошапкина Ю.Г. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции [Текст]/ В. В. Находкин, Ю. Г. Кривошапкина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – №3 (32). – С. 350-352.
46. Непомнящая, Н. И. Становление личности ребенка [Текст] / Нинель Непомнящая. – Москва: Эксмо, 2016. –160 с.
47. Новикова, Е. В. Особенности обучения и проявления школьной дезадаптации у младших школьников и подростков [Текст] / под ред. А. А. Бодалева, Р.Л. Кричевского. – Москва: Педагогика, 2011. – С. 17-40.

48. Осипова, М. П. Работа с родителями [Текст]: сборник статей. / под общ. ред. М. П. Осиповой, Г. А. Бугрим. – Минск: УП «Экоперспектива», 2012. – 216 с.
49. Первитская, А. М. Особенности социально-психологической адаптации пятиклассников [Текст] / А. М. Первитская, Н. Ю. Демина // Вестник Курганского государственного университета. – 2012. – №1 (23). – С.63-65.
50. Полунина, Л. В. Психическое состояние школьной тревожности в подростковом возрасте [Текст] / Людмила Полунина // Вестник Костромского государственного университета. – Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – №3. – С.62-64.
51. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / Анна Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2019. – С. 1–7.
52. Прихожан, А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности [Текст] / А. М. Прихожан. – Москва: Эксмо, 2011. – 156 с.
53. Психологический словарь [Текст] / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.. – Москва: Педагогика, 2011. – 448с.
54. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: учебное пособие/ Даниил Райгородский– Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М», 2009. – 672 с.
55. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Филипп Райс. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 816с
56. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М.: Эксмо, 2011. – 712 с.
57. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2001. – 350 с.

58. Соловьева, С. Л. Психотерапия. Тревога по Фрейд [Электронный ресурс] / Светлана Соловьева.– Москва: «PSYERA», 2018 – 123 с. – Режим доступа: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-freydu> – Загл. с экрана.
59. Соловьева, С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] / Светлана Соловьёва . –Медицинская психология в – 2012 – 13 с. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php. – Загл. с экрана.
60. Справочник психолога средней школы [Текст] / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто и др.. – 3-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 512 с.
61. Тарасова,С. Ю.Школьная тревожность: причины, следствияи профилактика [Текст] / Софья Тарасова. – Москва: Генезис, 2016. – 196 с.
62. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции [Текст] / Зигмунд Фрейд. – Москва: АСТ, 2008. – 608 с.
- 63.Хорни, К. Собрание сочинений в 3-х томах [Текст]: пер. с англ. / Карен Хорни. – Москва: Смысл, 2007. – Т. 2. – С. 480.
64. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков [Электронный ресурс] / Лариса Хотина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 146–150. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/95073.htm>. – Загл. с экрана.
65. Циркин, С. Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста [Текст] / Сергей Циркин. – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2014. – 896 с.
66. Шаяхметова, В. К., Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее [Электронный ресурс] / В. К. Шаяхметова, Г. Р. Минх // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 71-75. – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/75015.htm>. – Загл. с экрана.

67. Шевкун А. В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом [Текст]/ Анна Шевкун // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – №1. – С.80-85
68. Щербак А. П. Характеристика методов исследования [Текст]: монография / Александр Щербак. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2007 – 39 с.
69. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. [Текст] / Юрий Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 256 с.
70. Яковлева, О. В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков [Электронный ресурс] / Ольга Яковлева // Альманах современной науки и образования. – 2011 – №11. – С. 133-135. – Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-situativnoy-i-lichnostnoytrevozhnosti-u-podrostkov>. – Загл. с экрана.
71. Caldwell, D. M. School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis [Electronic resources] / D. M. Caldwell, S. R. Davies, S. E. Hetrick // The Lancet Psychiatry. – Volume 6. – Issue 12. – December 2019. – P. 1011-1020.– Access mode: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30403-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30403-1) – Title from the screen
72. Haugland, B. S. M. Effectiveness of Brief and Standard School-Based Cognitive-Behavioral Interventions for Adolescents With Anxiety [Electronic resources] / B. S. M. Haugland, A. T. Haaland, V. Baste // A Randomized Noninferiority Study Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. – Volume 59. – Issue 4. – April 2020. – P. 552-564. – Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003> – Title from the screen
73. Neal S. Exploring the longitudinal association between interventions to support the transition to secondary school and child anxiety [Electronic resources] / S. Neal, F. Rice, T. Ng-Knight // Journal of Adolescence. – Volume 50. – July 2016. – P.31-43.– Access mode: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.003>– Title from the screen

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности учащихся пятых классов

Методика №1. Тест уровня школьной тревожности «SAS» Филлипса

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «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».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы № вопросов

1. Общая тревожность в школе 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

- 1 - 7- 13- 19- 25 + 31 - 37- 43 + 49- 55-
2 _ 8- 14- 20 + 26- 32- 38 + 44 + 50- 56-
3- 9- 15- 21 - 27- 33- 39 + 45- 51 - 57-
4- 10- 16- 22 + 28- 34- 40- 46- 52- 58-
5- 11 + 17- 23- 29- 35 + 41 + 47- 53-
6- 12- 18- 24 + 30 + 36 + 42 - 48- 54-

Результаты:

- 1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору

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, успокоился 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?

Методика №2 Шкала тревожности Кондаша (адап. Прихожан)

«Шкала тревожности», разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973), была опубликована в 1984 г (см. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной).

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Стимульный материал:

Инструкция

Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр: 0, 1, 2, 3, 4.

- Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру — 0.
 - Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру — 1.
 - Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру — 2.
 - Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3.
 - Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру — 4.
- Ваша задача — представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у

Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Вопросы методики

1. Отвечать у доски
2. Пойти в дом к незнакомым людям
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Разговаривать с директором школы
5. Думать о своем будущем
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
9. Пишешь контрольную работу
10. После контрольной учитель называет отметки
11. На тебя не обращают внимания
12. У тебя что-то не получается
13. Ждешь родителей с родительского собрания
14. Тебе грозит неудача, провал
15. Слышишь за своей спиной смех
16. Сдаешь экзамены в школе
17. На тебя сердятся (непонятно почему)
18. Выступать перед большой аудиторией
19. Предстоит важное, решающее дело
20. Не понимаешь объяснений учителя
21. С тобой не согласны, противоречат тебе
22. Сравниваешь себя с другими
23. Проверяются твои способности
24. На тебя смотрят как на маленького
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
27. Оценивается твоя работа
28. Думаешь о своих делах
29. Тебе надо принять для себя решение
30. Не можешь справиться с домашним заданием

Ключ:

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены ниже.

Виды тревожности	Номер вопроса
Школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

Т.е. ответ на вопрос является баллом. Нужно суммировать ответы по первой шкале (в соответствии с перечнем вопросов для данной шкалы), по второй шкале и по третьей. Далее складываем показатели по трем шкалам, таким образом, получим показатель по общему уровню тревожности.

Ниже представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Примечание. Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Следует также обратить внимание на учащихся с «чрезмерным спокойствием» - подобная нечувствительность к неблагоприятному носит защитный характер и препятствует полноценному формированию и развитию личности.

Методика №3. Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан)

Описание теста

Шкала была разработана американскими психологами А.Castaneda, B.R.McCandless, D.S.Palermo в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (ManifestAnxietyScale) Дж.Тейлор (J.A.Taylor, 1953), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М.Прихожан. Поданным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную

психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

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, твоё 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. Давай потренируемся:

Утверждения Верно Неверно

1. Ты мальчик.
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.
3. Твой любимый урок – математика.

Примечание

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.

Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

Тестовый материал:

№	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.		

Ключ к тесту:

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов CMAS)

Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

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

Обработка и интерпретация результатов теста:

Предварительный этап:

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в CMAS диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы

«верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап:

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

Примечание к таблице норм:

д – нормы для девочек,

м – нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

Характеристика уровней тревожности:

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

Для подтверждения гипотезы нами был выбран статистический Критерий ϕ^* -угловое преобразование Фишера.

Назначение критерия ϕ^*

Критерий предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта.

Описание критерия:

Критерий подсчитывает достоверность различий между %-ми долями двух выборок, в которых встречается волнующий нас эффект.

Суть углового преобразования Фишера состоит в переводе %-ых долей в величину центрального угла, который измеряется в радианах. Большой процентной доле будет соответствовать больший угол ϕ , а меньшей доле - меньший угол, но соотношения здесь не линейные: $\phi = 2 \cdot \arcsin(\sqrt{P})$, где P - процентная доля, выраженная в долях единицы.

При увеличении расхождения между углами ϕ_1 и ϕ_2 и увеличения численности выборок значение критерия возрастает. Чем больше величина ϕ^* , тем более вероятно, что различия достоверны.

Гипотезы:

H_0 : доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2.

H_1 : доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

Ограничения критерия :

1. Ни одна сопоставляемых долей не должна быть равной нулю. Формально нет препятствий для применения метода ϕ в случаях, когда доля наблюдений в одной из выборок равна 0. Однако в этих случаях результат может оказаться неоправданно завышенным.

2. Верхний предел в критерии ϕ отсутствует - выборки могут быть сколь угодно большими.

Нижний предел - 2 наблюдения в одной из выборок. Однако должны соблюдаться следующие соотношения в численности двух выборок:

а) если в одной выборке всего 2 наблюдения, то во второй должно быть не менее 30:

$$n_1=2 \rightarrow n_2 \geq 30;$$

б) если в одной из выборок всего 3 наблюдения, то во второй должно быть не менее 7:

$$n_1=3 \rightarrow n_2 \geq 7;$$

в) если в одной из выборок всего 4 наблюдения, то во второй должно быть не менее 5:

$$n_1=4 \rightarrow n_2 \geq 5;$$

г) при $n_1, n_2 \geq 5$ возможны любые сопоставления.

Возможно, однако, и сопоставление выборок, не отвечающих этому условию, например, с соотношением $n_1=2, n_2=15$ но в этих случаях не удастся выявить достоверных различий.

Критерий Фишера находится по формуле:

$$\Phi_{\text{эмп.}}^* = (\Phi_1 - \Phi_2) \sqrt{\frac{n_1 n_2}{n_1 + n_2}}$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов

Таблица 1 – Результаты исследования школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Филлиппа

№	Фамилия, имя ученика	Общая тревожность в школе	
		Кол-во несовпадений:	
1	Анна В.	7	31%,
2	Антон К.	18	81%
3	Андрей В.	5	22%,
4	Виталий С.	12	54%
5	Григорий Г.	3	13%,
6	Галина Б.	15	68%
7	Дмитрий Л	19	86%
8	Дарья С.	4	18%,
9	Диана Т.	10	45%,
10	Егор Е.	11	50%,
11	Ева Т.	18	81%,
12	Елена В.	14	63%
13	Елена Т.	12	54%
14	Евгений Т.	15	68%
15	Жанна Р.	9	40%,
16	Захар Ю.	4	18%,
17	Игорь М.	4	18%,
18	Инга Ш.	7	31%,
19	Константин Р.	10	45%,
20	Лиана И.	8	36%,
21	Лидия Ж.	11	50%,
22	Наталья Ч.	16	72%
23	Наталья И.	20	20%
24	Ольга П.	12	54%
25	Олег Я.	16	72%
26	Светлана К.	5	22%
27	Ульяна В.	20	90%
28	Филипп Т.	12	54%
29	Хафиз Т.	10	45%
30	Ян С.	9	40%
Среднее:		11	52,4%

Таблица 2 – Результаты исследования тревожности учащихся пятых классов по методике «Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша

№	Фамилия, имя ученика	Школьная тревожность
1	Анна В.	11
2	Антон К.	26
3	Андрей В.	10
4	Виталий С.	19
5	Григорий Г.	9
6	Галина Б.	25
7	Дмитрий Л	27
8	Дарья С.	6
9	Диана Т.	18
10	Егор Е.	21
11	Ева Т.	28
12	Елена В.	24
13	Елена Т.	22
14	Евгений Т.	21
15	Жанна Р.	15
16	Захар Ю.	4
17	Игорь М.	8
18	Инга Ш.	14
19	Константин Р.	18
20	Лиана И.	12
21	Лидия Ж.	20
22	Наталья Ч.	25
23	Наталья И.	35
24	Ольга П.	23
25	Олег Я.	25
26	Светлана К.	7
27	Ульяна В.	31
28	Филипп Т.	18
29	Хафиз Т.	13
30	Ян С.	17

Таблица 3 – Результаты исследования тревожности учащихся пятых классов по методике CMAS

№	Фамилия, имя ученика	Возраст	Социальная желательность	Уровень самооценки	
				Предварительная оценка	Шкальная оценка
1	Анна В.	10	4	16	5
2	Антон К.	10	7	34	10
3	Андрей В.	10	6	13	4
4	Виталий С.	11	4	12	4
5	Григорий Г.	11	6	10	3
6	Галина Б.	11	7	27	8
7	Дмитрий Л.	11	1	22	7
8	Дарья С.	10	5	13	4
9	Диана Т.	10	3	12	4
10	Егор Е.	10	8	17	5
11	Ева Т.	10	8	28	8
12	Елена В.	10	8	28	8
13	Елена Т.	11	7	19	6
14	Евгений Т.	11	6	32	9
15	Жанна Р.	11	3	24	7
16	Захар Ю.	10	8	30	9
17	Игорь М.	11	8	22	7
18	Инга Ш.	10	2	15	5
19	Константин Р.	10	3	10	9
20	Лиана И.	11	5	23	7
21	Лидия Ж.	10	4	20	6
22	Наталья Ч.	10	3	17	5
23	Наталья И.	11	1	40	10
24	Ольга П.	10	6	27	8
25	Олег Я.	10	5	29	9
26	Светлана К.	10	4	13	4
27	Ульяна В.	11	5	39	10
28	Филипп Н.	10	5	26	8
29	Хафиз А.	11	7	14	4
30	Ян С.	10	3	19	6

Таблица 4 – Результаты исследования тревожности учащихся пятых классов по всем методикам

№	Фамилия, имя ученика	Школьная тревожность			
		Методика 1. Тест школьной тревожности Филлипса	Методика 3. Шкала явной тревожности Smas (адапт. Прихожан)	Методика 2. «Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша	Вывод
1	Анна В.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
2	Антон К.	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий
3	Андрей В.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
4	Виталий С.	Повышенный	Нормальный	Повышенный	Повышенный
5	Григорий Г.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
6	Галина Б.	Повышенный	Повышенный	Высокий	Повышенный
7	Дмитрий Л	Высокий	Повышенный	Высокий	Высокий
8	Дарья С.	Нормальный	Нормальный	Низкий	Нормальный
9	Диана Т.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
10	Егор Е.	Нормальный	Нормальный	Повышенный	Нормальный
11	Ева Т.	Высокий	Повышенный	Высокий	Высокий
12	Елена В.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
13	Елена Т.	Повышенный	Нормальный	Повышенный	Повышенный
14	Евгений Т.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
15	Жанна Р.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
16	Захар Ю.	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Нормальный
17	Игорь М.	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Нормальный
18	Инга Ш.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
19	Константин Р.	Нормальный	Нормальный	Повышенный	Нормальный
20	Лиана И.	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Нормальный
21	Лидия Ж.	Нормальный	Нормальный	Повышенный	Нормальный
22	Наталья Ч.	Повышенный	Повышенный	Высокий	Повышенный
23	Наталья И.	Высокий	Очень высокий	Очень высокий	Очень высокий
24	Ольга П.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
25	Олег Я.	Повышенный	Очень высокий	Высокий	Высокий
26	Светлана К.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
27	Ульяна В.	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий
28	Филипп Т.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
29	Хафиз Т.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
30	Ян С.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Неделя	Название/кол-во занятий	Цель	Методы
1 неделя	1 занятие: «Давайте знакомиться»	создание рабочей атмосферы, принятие правил работы в группе, выяснение ожиданий участников.	игры, упражнения, беседы, релаксация, арт-терапия, тренинг.
	2 занятие: «Продолжаем сближаться. Понятие тревожность»		
2 неделя	3 занятие: «Снимаем напряжение»	релаксация и снятие ситуативной тревожности.	
	4 занятие: «Мое отношение к себе»	коррекция самооценки.	
3 неделя	5 занятие: «Расслабление»	расслабления и снятия остаточного напряжения в группе.	
	6 занятие: «Я, есть Я»	принятие себя.	
4 неделя	7 занятие: «Школа-дом»	коррекции школьной тревожности и формирования мотивации учения.	
	8 занятие: «Самопомощь»	обучения навыкам самопомощи в тревожных ситуациях.	
5 неделя	9 занятие: «Моя самооценка»	повышения самооценки учащихся.	
	10 занятие: «Взор в будущее»	(итоговое) подведения итогов работы как группы в целом, так и каждого ребенка по отдельности.	

Занятие 1. «Давайте знакомиться»

Цель: знакомство участников друг с другом, с правилами и задачами тренинга.
Сбор ожиданий.

Оборудование: плакат с правилами.

Вводная часть: вступительное слово ведущего, озвучивание целей и задач тренинга и определение правил групповой работы. Групповое обсуждение, устный сбор ожиданий.

Упражнение 1. «Все по правилам!»

Цель: ознакомление членов группы с целью, задачами и правилами предстоящего тренинга. Ведущий знакомит участников с задачами тренинга, после все члены группы вместе с тренером выявляют и принимают определенные правила:

конфиденциальности, искренности, правило времени (приходим вовремя, не опаздываем, заканчиваем по команде ведущего), правило «Стоп», активности, правило «Общение на «Ты» или по имени», Я – высказывания и т.д..

Основная часть.

Оборудование: Лист ватмана и разноцветные маркеры, раздаточный материал.

Упражнение 2. «Мое имя»

Цель: Подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

Ход упражнения: Группа располагается кругом. Первый участник пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, с именем связанное. Например: «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом». Каждый следующий участник делает то же самое. После того как последний напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там на протяжении всего занятия.

Упражнение 3. «Интервью»

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Ход упражнения: участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на раздаточном материале.

Упражнение 4. «Ритм»

Цель: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.

Ход упражнения: Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

Рефлексия.

Занятие 2. «Продолжаем сближаться. Понятие тревожность»

Цель: дальнейшее сплочение группы, знакомство с понятием тревожности и ее проявлениями в жизни школьников.

Оборудование: -

Вводная часть: вступительное слово ведущего, напоминание правил взаимодействия.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе.

Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

Основная часть:

Упражнение 2. Беседа «Тревожность – что это такое?»

Цель: обмен мнений участников группы о тревожности; ознакомление их с понятием тревожности и ее проявлениями.

Упражнения 3. «Как я тревожусь»

Цель: представление участниками себя во время переживания тревожности; снятие напряженности и тревоги.

Упражнение 4. «Огонь-лед»

Цель: снятие психологических и мышечных зажимов.

Упражнение 5. «Пожелания»

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Рефлексия.

Занятие 3. «Снимаем напряжение».

Цель: снятие напряжения и настрой на последующую продуктивную работу в тренинге.

Вводная часть:

Упражнение 1. «Наше общее состояние»

Цель: погружение в тему чувств и эмоций, сплочение и эмоциональный подъем группы.

Основная часть.

Упражнение 2. «Напряжение – расслабление»

Цель: снятие внутренних зажимов, умение общаться

Упражнение 3. «Зеркало»

Цель: установления психологического контакта, снятие напряжение в группе, налаживание контакта с телом.

Упражнение 4. «Расслабление под музыку».

Цель: психологическое и физическое расслабление.

Упражнение 5. «Групповой рисунок».

Цель упражнения: создание условий для снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности; формирование благоприятного психологического климата в группе.

Рефлексия.

Занятие 4. «Отношение к себе».

Цель: создание условий для формирования способности к самоанализу и самоосознанию.

Вводная часть: вступительное слово ведущего, напоминание правил взаимодействия.

Упражнение 1. «Брось улыбку».

Цель: сплочение группы, создание позитивное эмоционального настроения.

Основная часть:

Упражнение 2. «Мои качества».

Цель упражнения: получение участниками представления о том, как он выглядит в глазах других людей; создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 3. «Считаю, что ты...».

Цель упражнения: создание предпосылок для развития самоосознания членов группового тренинга.

Упражнение 4. «Справедливый обмен».

Цель упражнения: создание условий для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; выявление личностных качеств участника тренинга.

Упражнение 5. «Вверх по радуге».

Цель: развитие умения релаксировать, снятие тревожных ощущений, позитивное завершение активной умственной работы.

Рефлексия.

Занятие 5. «Расслабляться».

Цель: снятие остаточного напряжения и настрой на последующую продуктивную работу в тренинге.

Вводная часть: вступительное слово ведущего, напоминание правил взаимодействия.

Упражнение 1. «Зеркало» (усложненное)

Цель: установления психологического контакта, снятие напряжение в группе, налаживание контакта с телом.

Основная часть.

Упражнение 2. Сочинение рассказов и сказок

Цель: вербализации и проработки тревожности в безопасной (проективной) форме.

Упражнение 3. «Пресс».

Цель упражнения: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций, раздражения, напряжения, повышенной тревожности.

Рефлексия.

Занятие 6. «Я, есть Я».

Цель: предоставить условия для формирования способности к позитивному самовосприятию.

Вводная часть: вступительное слово ведущего, напоминание правил взаимодействия.

Упражнение 1 «Комплименты».

Цель упражнения: снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроя и атмосферы в группе.

Основная часть:

Упражнение 2. «Список проблем».

Цель: развитие навыка формулирования своих проблем; расширение представлений участников об основах и разрешениях, возникших проблем.

Упражнение 3. «Четыре стихии»

Цель упражнения: гимнастика расслабляющая.

Упражнение 4. «Принятие себя»

Цель: определение участниками своих сильных сторон личности в противовес слабым; создание условий для формирования позитивной самооценки.

Упражнение 5. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

Рефлексия.

Занятие 7. «Школа-дом»

Цель: создание условий для преодоления тревожности, связанной со школой; развить гибкость поведения в ситуации, повышение психического тонуса ребёнка.

Вводная часть: вступительное слово ведущего, напоминание правил взаимодействия.

Упражнение 1. «Я в тебе уверен».

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе; формирование позитивного настроения и уверенности в своих действиях.

Основная часть.

Упражнение 2. «Моё настроение в школе...»

Цель упражнения: осознание чувств к школе.

Упражнение 3. Обсуждение ситуаций и обыгрывание школьных тревог.

Цель: научить детей управлять своим настроением; научить их искать выход из трудных ситуаций.

Упражнение 4: «Я люблю себя, даже когда...»

Цель: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Игра 5. «Моя школа».

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

Упражнение 6. «Разговор с собой».

Цель: снятие тревожности и напряжение, формирование внутреннего ресурса спокойствия и защиты на основе положительной визуализации.

Рефлексия.

Занятие 8. «Самопомощь»

Цель: осознание своих чувств и эмоций, обучение навыкам самопомощи в ситуациях повышения тревожности.

Упражнение 1. «Апельсин»

Цель: развитие коммуникативных навыков, изучение мимики и интонации, и их связи с эмоциями и чувствами.

Упражнение 2. «Если я тревожусь, я обычно...»

Цель: рефлексия.

Упражнение 3. Беседа «Здоровые/нездоровые способы преодоления тревоги».

Цель: рефлексия, разведение понятий о экологичном и неэкологичном выражении чувств.

Упражнение 4. «Пересядьте те, кто...»

Цель: дает возможность участникам немного подвигаться, позволяет расслабиться и на короткое время переключить внимание.

Упражнение 5. «Учимся расслабляться»

Цель: обучение умению расслабляться, посредством дыхательной саморегуляции.

Упражнение 6. «Заброшенный сад» (для подростков).

Цель: снятие тревожности и беспокойства

Рефлексия.

Занятие 9. «Моя самооценка».

Цель: Создание условий для формирования благоприятной самооценки, обретение уверенности в коллективе.

Вводная часть: вступительное слово ведущего, напоминание правил взаимодействия.

Упражнение 1. «Самореклама»

Цель упражнения: представление себя перед другими, повышение уверенности в коллективе.

Основная часть:

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: организация предпосылок для осознания самого себя участниками группы, выявление индивидуальных особенностей участников, их понимание и принятие самого себя.

Упражнение 3. «Я и другие».

Цель: реализация условий для формирования позитивной самооценки; выявление участниками тренинга собственной уникальности и особенностей.

Упражнение 4. «Записка для вас...».

Цель упражнения: создание условий для уверенного выражения своих эмоций и действий; снятие психологического напряжения; развитие в группе активного стиля общения и доверительного отношения.

Рефлексия.

Занятие 10. Тема: «Взор в будущее».

Цель: формирование активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на будущее.

Вводная часть: вступительное слово ведущего, напоминание правил взаимодействия. Беседа о проделанной ранее работе.

Упражнение 1. «Крокодил».

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности участников тренинга, создание позитивного настроения, формирование благоприятного психологического климата.

Основная часть:

Упражнение 2. «Жизненная позиция».

Цель упражнения: осознание и формирование жизненной позиции; создание условий для развития оптимистического взгляда на будущее.

Упражнение 3. «Розовые очки».

Цель упражнения: осознание оптимистичных эмоций в окружающем мире, развитие умения находить положительные впечатления в повседневном взаимодействии.

Упражнение 4. «Мои цели в жизни»

Цель: Формирование оптимистичного настроения; развития уверенности в своих действиях.

Упражнение 5. «Я - подарок человечеству»

Цель упражнения: осознание своей уникальности.

Рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся пятых классов

Таблица 5 -Результаты повторного тестирования учащихся пятых классов с помощью методики тест школьной тревожности Филлипса

Уровни	Общий результат		
	Интервалы	Количество детей	%
Адекватный	До 11 баллов	3	21,4
Повышенный	12-16 балла	9	64,3
Высокий	17 и более баллов	2	14,3

Таблица 6 -Результаты повторного тестирования учащихся пятых классов с помощью методики

Уровни	Общий результат	
	Количество детей	%
Низкий	0	0,0
Нормальный	5	35,7
Повышенный	6	42,9
Высокий	3	21,4
Очень высокий	0	0,0

Таблица 7 -Результаты повторного тестирования учащихся пятых классов с помощью методики «Шкала явной тревожности СМАС»

Уровни	Общий результат		
	Интервалы	Количество детей	%
Низкий	1-2	0	0,0
Нормальный	3-6	4	28,6
Повышенный	7-8	7	50
Высокий	9	3	21,4
Очень высокий	10	0	0

Таблица 8 -Результаты повторного тестирования учащихся пятых классов

№	Фамилия, имя ученика	Школьная тревожность			
		Методика 1. Филипс	Методика 3. Смас	Методика 2. Кондаш	Вывод
1	Анна В.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
2	Антон К.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3	Андрей В.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
4	Виталий С.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
5	Григорий Г.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
6	Галина Б.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
7	Дмитрий Л	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
8	Дарья С.	Нормальный	Нормальный	Низкий	Нормальный
9	Диана Т.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
10	Егор Е.	Нормальный	Нормальный	Повышенный	Нормальный
11	Ева Т.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
12	Елена В.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
13	Елена Т.	Повышенный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
14	Евгений Т.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
15	Жанна Р.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
16	Захар Ю.	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Нормальный
17	Игорь М.	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Нормальный
18	Инга Ш.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
19	Константин Р.	Нормальный	Нормальный	Повышенный	Нормальный
20	Лиана И.	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Нормальный
21	Лидия Ж.	Нормальный	Нормальный	Повышенный	Нормальный
22	Наталья Ч.	Повышенный	Повышенный	Повышенный	Повышенный
23	Наталья И.	Повышенный	Высокий	Высокий	Высокий
24	Ольга П.	Нормальный	Повышенный	Нормальный	Нормальный
25	Олег Я.	Повышенный	Высокий	Повышенный	Повышенный
26	Светлана К.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
27	Ульяна В.	Высокий	Повышенный	Высокий	Высокий
28	Филипп Т.	Повышенный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
29	Хафиз Т.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный
30	Ян С.	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный

Таблица 9 –Обобщенные результаты повторного тестирования учащихся пятых классов до и после реализации программы

Уровни	До реализации программы		После реализации программы	
	Кол-во человек	Проценты	Кол-во человек	Проценты
Низкий	0	0	0	0
Нормальный	0	0	5	35,7
Повышенный	8	57,1	6	42,9
Высокий	5	35,7	3	21,4
Очень высокий	1	7,1	0	0

Расчет φ -критерия Фишера при сопоставлении показателей школьной тревожности до и после реализации программы коррекции по методике «Шкала явной тревожности СМАС»

Построим четырехпольную таблицу:

Четырехпольная таблица для расчета критерия φ^* при сопоставлении количества тревожных детей до ($n_1=14$) и после реализации программы коррекции ($n_2=14$)

Группы	"Есть эффект":	"Нет эффекта":	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа (до)	12 (85.7%)	2 (14.3%)	14 (100%)
2 группа (после)	10 (71.4%)	4 (28.6%)	14 (100%)

Сформулируем гипотезы:

H_0 : доля учащихся пятых классов, с повышенным уровнем школьной тревожности до реализации программы не больше, чем после реализации программы.

H_1 : доля учащихся пятых классов, с повышенным уровнем школьной тревожности до реализации программы больше, чем после реализации программы.

Определим значения угла φ^* для каждой из сопоставляемых процентных долей (По Табл. XII Приложения 1):

$$\varphi_{1(85.7\%)} = 2,366$$

$$\varphi_{2(14.3\%)} = 0,776$$

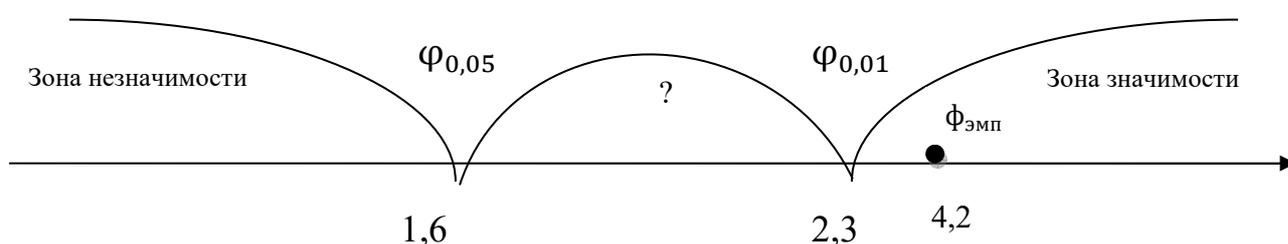
Рассчитаем эмпирическое значение φ^* :

$$\varphi_{\text{эмп.}}^* = (\varphi_1 - \varphi_2) \sqrt{\frac{n_1 n_2}{n_1 + n_2}} = 1,59 \sqrt{\frac{196}{28}} = 4,2$$

$$\varphi_{\text{эмп.}}^* = \begin{cases} 1,65 (\rho < 0,05) \\ 2,31 (\rho < 0,01) \end{cases}$$

$$\varphi_{\text{эмп.}}^* < \varphi_{\text{кр}}^*$$

Ответ: $\varphi_{\text{эмп.}}^* = 4,2$



Соответственно, гипотеза H_1 принимается: доля учащихся пятых классов, с повышенным уровнем школьной тревожности до реализации программы больше, чем после реализации программы.