



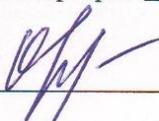
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у
пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
55 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 3 » 06 2020 г.
зав. кафедрой ТиПП


Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-510/098-5-1
Шабанова Надежда Сергеевна
Научный руководитель:
кандидат пед. наук,
доцент кафедры теоретической и
прикладной психологии
Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	
1.1 Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды...	13
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР.....	19
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	27
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	34
ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.....	40
3.2 Анализ эффективности коррекционной работы по коррекции школьной тревожности	47
3.3 Практические рекомендации педагогам по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты формирующего исследования уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР.....	108

ВВЕДЕНИЕ

Проблема школьной тревожности сегодня актуальна. Исследование этого явления проводилось такими исследователями, как: В.М. Астапов, Г.Г. Аракелов, Н.Д. Левитов, Н.Е. Лысенко, Р.С. Немов, А.В. Петровский, А.М. Прихожан, В.В. Суворов, А.В. Толстых. По их мнению, наличие тревожных состояний накладывает отпечаток на эмоционально-волевые, личностные и когнитивные сферы студентов.

Исследователи трактуют термин «школьная тревога» по-разному. Некоторые считают, что это индивидуальная черта личности ученика, неразрывно связанная с ним (А.В. Грибанов, Р.С. Немов, А.Н. Нехорошкова), в то время как другие рассматривают такую тревогу как симптом невроза (А. Адлер, А.В. Петровский, А.М. Прихожане), другие отождествляют школьную тревогу со страхами (А.М. Прихожане, Ф.Б. Березин, Ч.Д. Спилбергер, Н.Д. Летвинов).

Понятие «тревожность» определяется как свойство человека, который находится в состоянии тревоги, страха, волнения, беспокойства в общественных ситуациях. Индивидуальность взволнованного человека состоит в том, что он находился в этом состоянии в течение длительного времени. Он одержим страхами, страхами, страхами, чувством окружения, представляет опасность для личного эго [34].

Проблема проявления школьной тревожности у учащихся рассматривается в работах ученых разных областей – философии, психологии, педагогики. Это связано с тем, что наличие этого явления у учащихся влечет за собой непостоянство эмоционально-волевой сферы как проявление различий в развитии, зачастую негативных условий для повседневного обучения, проблем, возникающих в образовательной деятельности.

Особо следует отметить проблему школьной тревожности у учащихся с задержкой психического развития, а именно у пятиклассников.

Особенности чувств и эмоций учащихся с ЗПР отражали в своих работах М.К. Бардышевская, Л.С. Выготский, Д.Н. Исаев, Л.В. Занков В.В. Лебединский В.И. Любовский, С.Л. Рубинштейн.

Следует отметить, что теоретических и экспериментальных материалов по данной теме недостаточно, что подтверждает актуальность изучения данной темы.

Актуальность также обусловлена тем, что среди учащихся с ЗПР в пятом классе школьная тревога под влиянием неблагоприятных факторов может быть определена как стабильная. Последствиями этого явления могут быть: трудности в развитии личности, навыки общения, социальное взаимодействие, асоциальное поведение, а также обострение дефекта. Наличие этих фактов будет препятствовать интеграции в общество и адаптироваться к жизни этой категории детей. Поэтому, если эту проблему оставить без присмотра, то в период полового созревания школьная тревога может стать устойчивой чертой личности.

Для снижения уровня школьной тревожности среди учащихся с ЗПР необходима ранняя диагностика и комплексная работа учителей, психологов и родителей, которая должна учитывать все особенности развития этой категории учащихся.

Поэтому изучение школьной тревожности у учащихся с ЗПР в пятом классе является одним из важных вопросов современной науки, а ранняя диагностика и коррекция тревожности у учащихся этой категории являются важной задачей для специалистов в области педагогики и психологии. В то же время, несмотря на влияние школьной тревожности у детей пятого класса на возникновение у них несоответствий в школе, частные вопросы, связанные с изучением взаимосвязи социальных и психологических характеристик у отдельных групп школьников, остаются малоизученными.

Исходя из выше изложенного изучение школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды нам является актуальной.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Объект исследования – школьная тревожность у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Гипотеза: школьная тревожность у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды изменится, если реализовать программу психолого-педагогической коррекции, включающей арт-терапию, упражнения и игры.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и раскрыть понятие «тревожность».
2. Выявить особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать рекомендации по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды для педагогов психологов.

В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан), методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса.

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «Школа-интернат №4 г. Челябинска», 5 класс в общем количестве 14 человек младшего подросткового возраста с задержкой психического развития, средний возраст 11-12 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

1.1 Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе

Среди наиболее острых проблем, возникающих в результате практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. Из различных психических состояний, являющихся предметом научных исследований, наибольшее внимание уделяется состоянию, которое называется «тревожность» [2].

По выводам Р.С. Немова, повышенное возбужденное состояние ребенка определяется, как качество человека находится в состоянии тревоги, чувствовать испуг и переживания в непривычных экстремальных условиях [41].

В большом психологическом словаре В.П. Зинченко, Б.И. Мещерякова подчеркивается индивидуальная психологическая характеристика, которая проявляется в предрасположенности человека к частым активным переживаниям тревоги, а также в низком пороге его появления. Считается личным воспитанием или свойством характера, из-за слабости нервных процессов [36].

В.В. Давыдов рассматривает тревогу как личную психологическую характеристику, состоящую из большей предрасположенности испытывать волнение в самых разных ситуациях, включая социальные характеристики, которые этого не предполагают [47].

Из определения понятий следует, что тревогу можно рассматривать как: психологический феномен; индивидуальные психологические особенности личности; склонность человека испытывать беспокойство; состояние наибольшего беспокойства.

Например, ребенок, оказывается, беспокоится, прежде чем говорить на празднике или отвечать на доске. Но эта проблема не всегда проявляется, иногда в одних и тех же условиях она остается измеренной. Это проявления тревоги. Если тревога часто повторяется в разных контекстах (при ответе на классную доску, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), тогда следует говорить о тревоге.

Тревога не связана с какой-либо конкретной ситуацией и почти всегда проявляется. Это условие сопровождает человека в любом виде деятельности. Когда человек боится чего-то конкретного, в данном случае речь идет о проявлении страха [16].

Когда речь идет о страхе, разные авторы указывают на разные критерии различий. В психологической литературе есть самые известные описания, которые помогают определить эти понятия.

Общепринято, что проблема тревоги, как собственно психологическая проблема, была впервые поставлена и подвергнута специальному анализу в работах З. Фрейда. Следует отметить, что рассуждения Фрейда часто похожи с философскими высказываниями С. Кьеркегора (большинство ученых исследователей выделяют эту схожесть, а также известный исследователь В.М. Лейбин, хотя З. Фрейд старался не указывать на утверждения своих высказываний и пытался отдалиться от этих рассуждений).

Эта близость особенно интересна в понимании тревоги и страха. И. Кьеркегор, и З. Фрейд признавали необходимость разграничения страха и тревоги, считая, что страх – реакция на конкретную опасность, тогда как тревожность – реакция на опасность, не известную и не определяемую. Классической работой Фрейда по этой проблеме является его книга «Торможение. Симптом. Тревожность», которая уже через год после ее выхода была издана в переводе на русский язык под названием «Страх» [5].

Термин «беспокойство» применяется при относительно сбалансированных постоянных личностных различий в восприимчивости человека испытывать эти чувства. Это состояние не становится следствием такого поведения, но его степень можно определить на основе того, насколько часто и регулярно возбужденное состояние проявляется у человека. Человек с повышенным восприятием опасности воспринимает окружающий себя мир как несущую угрозу и тревогу, с наибольшей вероятностью, чем человек с нормальным восприятием экстренных ситуаций [37].

Утверждения о проявлениях возбужденного состояния Ф.В. Березина, в которой подчеркиваются возбужденные состояния, которые постоянно меняются по мере нарастания тревожного состояния, чувство внутреннего дискомфорта, вспыльчивость, страх, чувство неотвратимости, приближающейся опасности, тревожно-боязливое возбуждение. Это определение помогает нам увидеть и определить страх как реагирование на реальную грозящую опасность которая проявляется в конкретном поведении и предстоящей угрозы. Одновременно люди, от которых идет угроза, не обязательно могут представлять конкретную причину опасности. В таком виде тревога и страх могут быть разными определениями феноменов страха, в тоже время страх может быть предшественником опасности [47].

В настоящее время отношение к феномену страха существенно изменилось в российской психологии, а понятия относительно данной черты личности наименее ясны и категоричны.

В настоящее время подход к проявлению страха предполагает, что последний не нужно воспринимать как заведомо неблагоприятное качество человека; это состояние неадекватности структуры личности по отношению к ситуации. Каждый человек характеризуется оптимальным личным уровнем страха, например, полезным страхом, который рассматривается как важная предпосылка для развития личности [37].

Исходя из этого в данный момент времени механизмы тревожности остаются неопределенными, и поэтому возможность приблизиться к этому психологическому состоянию в реальности определяется, считается ли это врожденным генетическим признаком или может быть обусловлено влиянием различных жизненных ситуаций. Попытка согласовать эти принципиально противоположные позиции была предпринята А.М. Прихожане, которые описали два типа страхов:

Бесполезное беспокойство, когда человек не может соотнести свой опыт с конкретными объектами;

Беспокойство как тенденция ожидать неприятностей в различных видах деятельности и коммуникациях [47].

Кроме того, первый вариант тревоги связан с особенностями нервной системы, то есть с нейрофизиологическими свойствами организма, и считается врожденным, тогда как второй вариант связан с особенностями формирования личности на протяжении всей жизни.

В целом, можно видеть, что у некоторых людей условия для формирования тревоги очень вероятны у одних, тогда как у других это психическое свойство приобретает в опыте личной жизни.

Исследования А.М. Прихожан выявили, существование всевозможных форм возбуждения и тревоги, то есть особые способы переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них есть следующие варианты переживания и преодоления тревоги [47].

Открытая тревожность – возникает осознанно и проявляется в манере поведения человека находящегося в состоянии возбуждения и тревоги. Она может проявляться по разному от неуправляемой, острой, иногда слабо регулируемой формы, приводящей деятельность человека к дезорганизации до таких форм, как регулируемая способствующая стимуляции соответствующей деятельности имеющая компенсирующую направленность (характерная форма в ситуации стабильности), подростковому возрасту уже, как более личностно зрелому, присуще

культивировать форму тревожности, позволяющую находить в личностной тревожности «вторичную выгоду», которая нарушает жизненный ритм человека; управляемая и восполняемая тревога, может использоваться человеком в виде награды за выполнение определенных действий, это может быть главным образом в обычных стандартных ситуациях,; Искусственная тревога связана с поиском «дополнительных привилегий» от личной тревоги, это состояние определяется определенным возрастом человека (поэтому, эта форма тревоги проявляется только в подростковом возрасте).

Скрытая тревога в какой-то степени является неосознанной, может проявляться в состоянии апатии человека, не восприятию и дискомфорту, или является какой-то формой поведения (выкручивание пуговиц, заламывание пальцев и т.д.): нервное состояние, связанное с желанием сохранить свое Я); стремление уйти от реальности.

Согласно психологическому словарю, ситуация – это система условий вне субъекта, которые стимулируют и опосредуют его деятельность. Экстремальная ситуация требует определенные качества человека, выполнение которых способствует их перевоплощениям или превосходствам. Страх может привести только к ситуациям, которые лично относятся к теме, отвечающей его текущим потребностям. Кроме того, созданный страх может иметь мобилизующий эффект, а также дезорганизацию поведения в рамках ситуации, предусмотренной в соответствии с принципом «выученной беспомощности» [25].

Идеи Л.И. Бажович считаются продуктивными, она разделяет тревожность на адекватную и неадекватную. Согласно этой точке зрения, аспект истинного беспокойства – это неадекватность реального успеха, реального положения человека в той или иной области. Только в этом случае это можно считать проявлением общей тревоги, «фиксированной» в определенной области [5].

В основном, педагоги и психологи решили разделить тревогу на два основных типа.

Первая из них, так называемая ситуативная тревога, которая порождается конкретной ситуацией, которая вызывает беспристрастную озабоченность. Такое восприятие ситуации может быть выявлено у любого человека, который предвидит возможные жизненные стрессовые ситуации осложнения. Это состояние не только считается вполне нормальным, но и играет положительную роль. Он действует как особый мобилизационный механизм, который позволяет человеку серьезно и с тревогой решать возникающие проблемы. Быстрое снижение ситуационной тревожности считается ненормальным, когда человек перед лицом серьезных событий проявляет беспорядок и безответственность, что указывает на положение жизни ребенка [28].

Следующий тип, называемый личным беспокойством. Его можно считать личностной чертой, проявляющейся в неизменной предрасположенности к переживаниям тревоги в различных жизненных ситуациях, в том числе в тех, которые объективно не желают этого делать. Ребенок, склонный к этому состоянию, каждый день пребывает в настороженном и подавленном настроении, имеет трудные контакты с окружающим миром, который он считает враждебным. Если этот тип тревоги фиксируется на ребенке при формировании нравственности, формируется низкая самооценка и низкое восприятие окружающего мира [28].

Таким образом, проанализировав литературу по данной проблеме, следует разделять понятия «тревожность», «тревога» и «страх».

Тревога – это положение увеличенного беспокойства, которое имеет место быть не всякий раз и временами в тех же жизненных ситуациях человек остается размеренным. В собственную очередь в случае если состояние тревоги повторяется нередко, то мы говорим уже о тревожности.

В следствии чего, тревога – состояние определенного возбуждения и она не может быть постоянной, а только временной, а тревожность – это стабильное состояние сильного возбуждения. Страх будет, следствием на конкретную грозящую угрозу.

В отдельных случаях страх может быть рассмотрен как стабильная эмоция, а тревожность – как проявление волнений на его основе, как правило в цепи с другими состояниями, более сложное эмоциональное образование.

Таким образом, вслед за А.М. Прихожан в своей работе мы понимаем, что существует открытая тревожность и скрытая тревожность. Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

1.2 Особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды

Состояния, ведущие к нарушению адаптации к дошкольному образовательному учреждению и учебной деятельности, школьной адаптации, сложны и неоднородны. Практически ведущее место в перечне этих проблем принадлежит детям с таким развитием психики, который в российской науке получил название «задержка психического развития» (ЗПР) [48].

Симптомы задержки психического развития может быть не только в виде неуспеваемости, и может проявляться в виде замедленного эмоционально-волевого созревания, а также в виде инфантилизма.

При этом проявления этого состояния могут быть разнообразны.

Подробное исследование психологии ребенка открывает специфические особенности психической деятельности детей, в начале которых находится негрубая органическая недостаточность мозговых

центров ребенка, которые отвечают за его адаптацию в определенных условиях.

По мнению клинических психологов, это состояние определяется, замедленным темпом психического становления, неудовлетворенностью собой, нарушениями познавательной деятельности, которые по структуре и количественным показателям выделяются от умственной отсталости и имеют направленность к компенсации. Данное определение является одним из главных, поскольку позволяет выделить различия между задержкой психического развития и умственной отсталостью. В следствии этого недоступность главного признака умственной отсталости – полное поражения центральной нервной системы и определяет причины рассматривать эти два состояния как более благоприятный результат психологической коррекции протекающее у ребенка отставания в развитии [21].

Задержки развития могут возникнуть из-за токсикоза или нарушения рациона питания мамы во время беременности, недоношенности, в результате перенесенного во время беременности матерью заболеваний (вирусный гепатит, малярия, корь), в связи с конфликтом по резус-фактору, всевозможными природовыми травмами, иногда в связи с инфекционными заболеваниями, перенесенными ребенком на самых ранних этапах его жизни [21].

Из наиболее частых проявлений тревожности детей с ЗПР встречаются: «Прилипчивый ребенок». Такие дети могут проявлять признаки сильного страха на определенную ситуацию которая для других детей является обычной. Таким примером может стать стресс испытываемый ребенком при разлуке с близкими людьми (мама, папа, брат, сестра). Все маленькие дети сильно переживают при неожиданном длительном расставании с близкими людьми, но некоторые дети в большинстве случаев быстро справляются с этой ситуацией, если это расставание не слишком долго ей дома есть кто-то из близких, с кем малышу спокойно и

интересно. Отрицание от посещения учебного заведения – это конфигурация постоянного беспокойства, которое очень тяжело восстановить. И такая конфигурация встречается довольно часто, особенно у детей с замедленным психическим развитием. Стеснительные школьники ощущают боязнь сцены даже в знакомой обстановке, так как они испытывают страх позора, проявления неуклюжести. Дети с ЗПР как правило довольно радивы и не редко настроены очень предвзято. Такие дети каждый раз приходят к негативным мнениям других людей по отношению к ним. Но такие мысли обычно бывают надуманные. Таким детям тяжело адаптироваться, а особенно поддержать разговор не с привычным кругом общения, и такие дети предрасположены к контакту только со своим близким окружением. Эти дети часто испытывают проблемы с самореализацией. Из-за проблем с самоутверждением и самореализацией такие дети в школьном коллективе становятся главным поводом издевательств и насмешек со стороны одноклассников. Таким детям часто приходят в голову надоедливые идеи и навязчивые портреты. Такие дети непрерывно находятся в активной работе, но она совсем бесполезная. Под воздействием надоедливых идей и портретов, создаются и такие же надоедливые действия. У большинства детей с ЗПР проявляются странные привычки, не относящиеся к настырным идеям (такие дети грызут ногти, обдирают губы, дергают у себя волосы). Такие действия проявляются часто, и неприятны находящимся рядом людям [18].

Оценивая пятиклассников с задержкой психического развития, можно выделить эмоциональную подвижность, слабость волевых усилий, необеспечиваемость и внушаемость, личностную незрелость в целом.

Эмоциональная лабильность проявляется в неустойчивости настроений и эмоций, быстрой их смене, легком возникновении эмоционального возбуждения или плача, временами – немотивированных проявлений аффекта.

Зачастую у детей проявляется состояние беспокойства. Неадекватная веселость и жизнерадостность выступают, скорее, как проявление возбудимости, неумения оценить ситуацию и настроение оказавшихся во круг [30].

Среди детей с задержкой психического развития церебрально-органического генеза И.Ф. Марковская выделяет детей с симптомами психической неустойчивости и психической тормозимости.

Дети с симптомами психической неустойчивости беспокойные, шустрые: бегают по лестницам, кричат, нарушают установленные правила, ссорятся со сверстниками, спорят, беспокоят других. К родным относятся ласково порой и надоедливо, часто начинают ссору, ведя себя при этом несдержанно. У них нет сожаления и состояние досады [30].

При психической тормозимости в одном ряду с личностной незрелостью особенно проявляется несамостоятельность, неуверенность, застенчивость, медлительность. Прилипчивость к опекунам приводит к трудностям акклиматизации к учебным заведениям. Эти дети слезливы, сторонятся динамических игр, становятся незаметными в школе. Невысокие оценки и критика повышают вероятность появления истерики и слез.

У всех детей с задержкой психического развития ярко выраженные чувства беспокойства и тревоги. В школе наблюдается состояние напряженности, скованности, пассивность, нерешительность в себе.

Беспокойные школьники из-за невысокой самооценки, ожидают неприятности со стороны находящихся во вокруг. В основном это проявляется у детей, родители, которые наказывают их за невыполнение заданий который они не в силах выполнить [40].

Дети очень эмоционально переживают личные неудачи, глубоко прочувствовав их, зачастую отказываются от выполнения заданий. У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и за пределами занятий. Вне занятий это живые, компанейские и

непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы педагога негромкими глухим голосом, могут даже начать заикаться [52].

Речь их может быть, как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, появляется долговременное возбуждение: ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь [52].

Тревожные дети проявляют слабость к плохим повадкам (причинят боль своему телу, царапают кожу, выдергивают волосы). У таких детей тревожность успокаивается при действии со своим телом, это их успокаивает [34].

Определить таких детей позволяет такое занятие как рисование. Для рисунков таких детей характерны частые исправления, грязный перечеркнутый рисунок, маленькие фигуры и буквы, большое внимания уделяя фигурам.

Лицо у таких детей обычно строгое, не улыбочное, ребенок боится сделать лишних телодвижений, они робкие, стыдливые. Родители здоровых детей обычно восхищаются поведением тревожных детей и даже ставят их в пример.

При значимых различиях в проявлениях эмоций существенной разницы в осознании психологических состояний по выражению лица иного человека у школьников с задержкой психического развития и нормально развивающихся не обнаружено. Трудности при выполнении такого рода заданий отмечались лишь только у детей с задержкой развития с выраженными эмоциональными нарушениями (эмоциональной скудностью, снижением потребности в общении). Эти данные были установлены Е.З. Стерниной, которая совместно зарекомендовала, что школьники с задержкой психического становления хуже нормально развивающихся сверстников определяют эмоциональные состояния персонажей сюжетных картин [48].

Определяя более или менее успешно по внешнему выражению эмоции иных людей, дети с задержкой психического развития нередко затрудняются охарактеризовать личное эмоциональное состояние в той или иной ситуации. Это говорит об конкретном недоразвитии эмоциональной сферы, которое как оказалось достаточно устойчивым.

Пятиклассники с задержкой психического развития отстают от нормально развивающихся по сформированности произвольного поведения. Значительно чаще, чем у нормально развивающихся сверстников, у них имеется импульсивное поведение [32].

По данным Л.В. Кузнецовой, уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования и наличия конфликтной ситуации (например, при необходимости действовать в соответствии с мысленным планом, вопреки внешним условиям деятельности). Самые большие затруднения в процессе развития произвольной деятельности по мере обучения в специальной школе вызывает формирование контроля за личной деятельностью. Тактильные занятия имеют важную роль в развитии таких детей, особенно занятия в школьных мастерских.

Значительным своеобразием отличается развитие личности детей рассматриваемой категории. Они часто страдают низкой самооценкой, неуверенностью в себе (причем больший процент у детей, перешедших из обычной школы).

Таким образом, мы выявили особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды, к которым относятся частые проявления беспокойства и тревоги, постоянное напряжение, ощущение угрозы, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР

Школьная тревожность является комплексной проблемой, которая широко исследовалась в отечественной педагогике и психологии. Ей посвящено множество исследований (А.Д. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Вохмянина, В.В. Давыдов, Е.Е. Данилова, В.И. Долгова, И.В. Дубровина, С.С. Журбенко, Р.В. Овчарова, Е.И. Рогов).

С точки зрения психологии «коррекция» – это форма общей профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, базирующаяся на системе психологических воздействий с целью поправки нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития [32].

С точки зрения Л.С. Выготского в психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды нужно опираться на здоровые стороны ребенка в целях воплощения коррекционно-педагогической работы.

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Дерево целей – это совокупность, которая структурирована и построена по принципу иерархии, имеющая в себе цели системы, программы плана. В данной совокупности всегда выделена генеральная цель, которая представлена, как верх дерева и подчиненные ей подцели различных уровней, соответственно, ветви данного дерева [19].

При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных народнохозяйственных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных

мероприятий на нижних уровнях. Дерево целей является ключевым инструментом увязки целей высшего уровня с определенными способами их достижения на низшем производственном уровне сквозь ряд промежуточных звеньев. Построение дерева целей характеризуется проектированием его по методу «от совместному к личному» (см. рисунок 1).

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания.

И он начинается с постановки генеральной цели.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования и раскрыть понятие «тревожность».

2. Выявить особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать рекомендации по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды для педагогов психологов.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. Модель – это, как правило, искусственно разработанный объект в облике схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Моделирование в психологии – возведение моделей воплощения тех или же других психологических процессов с целью формального испытания их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы [15].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Целенаправленное воздействие формирования психологической готовности произведено из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приемов.

Формирующий комплекс, включает в себя четыре основных блока:

1. Теоретический.
2. Диагностический.
3. Формирующий.
4. Аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата (см. рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок.

Цель: изучить теоретические основы исследования школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.
Методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Диагностический блок.

Цель: определить уровень школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование.

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам:

1) методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан);

2) методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Н.Б. Филлипс).

3. Формирующий блок.

Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. Методы, формы и приемы реализации программы: игры, этюды, упражнения, элементы арт-терапии.

Задачи:

1. Выявление уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

2. Изучение особенностей школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

4. Аналитический блок.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность психолого-педагогической программы школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. Метод: Т-критерий Вилкоксона. Методики:

1) методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан);

2) методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс).

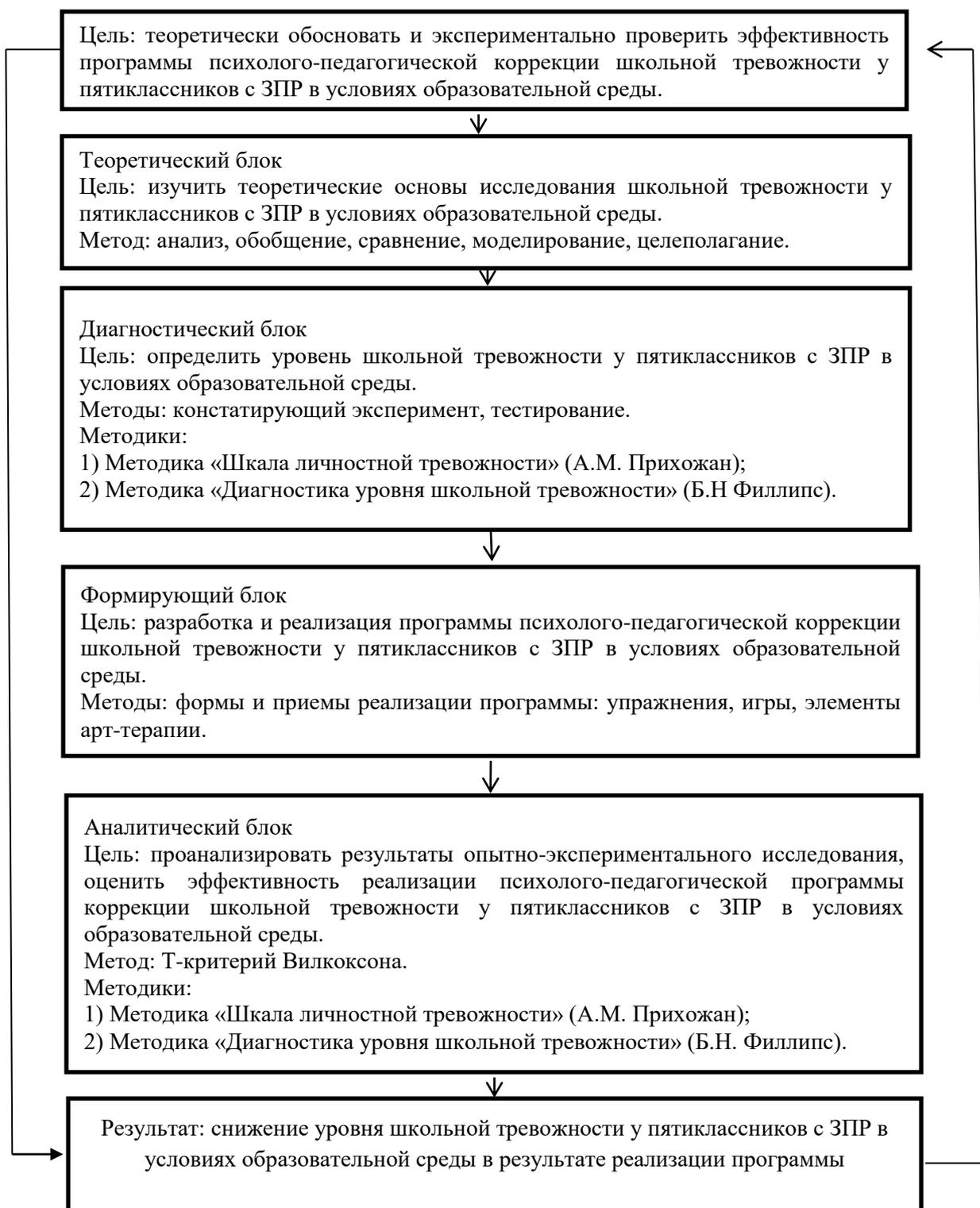


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды

Таким образом, в данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования, его генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. На основании древа целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Нами разработанная модель, которая включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил установить, что разделяют такие понятия, как «тревожность», «тревога» и «страх». Тревога – это состояние, вызываемое различными внешними триггерами, проявляется беспокойством, но не всегда. Частое проявление тревоги и означает тревожность. Другими словами, тревога – может возникать эпизодически и не постоянно, а тревожность – это постоянное нахождение в состоянии повышенного беспокойства. Страх же будет, является реакцией на конкретную определенную опасность. В некоторых исследованиях страх рассматривается как фундаментальная эмоция, а тревожность – как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование.

Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Мы выявили особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. Отличие

тревожных детей в том, что они не чувствуют безопасности и всегда находятся в напряжении, в ожидании опасности.

В данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования, его генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции с школьной тревожностью у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. На основании древа целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Разработанная нами модель направлена на психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности при помощи элементов арт-терапии, упражнений и игр.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик, диагностическое изучение. На данном этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик детей и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по следующим методикам: Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан); Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) и метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан); Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Представим характеристику выше использованных методов исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, включающий операцию умственного расчленения целого на составные части, которая осуществляется в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает составление библиографии списка источников, избранных для работы в связи с изучаемой проблемой; рецензирование сжатого перевода главного содержания одной или нескольких работ на совместную тему; выбор ведущих идей и положений работы [35].

Обобщение – это форма приращения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение – это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений существует новая, более широкая по объему концепция, отражающая совместные качества данных явлений на уровне новых знаний о них. Любое обобщение должно иметь базу, то есть свойство или набор свойств, позволяющих объединять группы явлений и обозначать данную группу некоторым понятием [34].

Сравнение – это один из самых популярных методов знакомства с реальностью, устанавливающий общие и отличительные характеристики между различными явлениями и процессами, а также объектами в них участвующими. Данный способ основывается на базе сопоставления отдельных или же совокупных признаков изучаемых объектов, а также на установлении их сходства, или различий.

Моделирование – это метод изучения процессов и явлений, базирующийся на замене объекта его теоретической или экспериментальной моделью. Данный метод имеет место быть в том случае, если непосредственное изучение явлений и объектов нецелесообразно, либо просто невозможно. Использование моделей очень удобно, так как это значительно расширяет границы познания [15].

Целеполагание – это практическое осмысление собственной работы, постановка целей и их достижение [32].

В экспериментальном исследовании также использовались эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент и тестирование.

Эксперимент – это один из наиболее сложных методов познания конкретного явления в таких критериях, которыми можно управлять. В отличие от наблюдения данный метод характеризуется активным взаимодействием с предметом. В основном метод эксперимента служит проверочным инструментарием определенной гипотезы, для установления связей между объектами. Огромный плюс данного метода – это вероятность специально вызывать конкретные психические процессы и явления, устанавливая зависимость между ними, воздействовать на характер объекта [34].

Одним из видов эксперимента является констатирующий, целью которого служит изменение одной или нескольких характеристик объекта на зависимые переменные. Данный вид эксперимента отличается от формирующего только целями проведения. Его целью является отчетливая фиксация изменений, которые происходят с зависимыми переменными. Констатирующий эксперимент проводится в лабораторных или естественных условиях [51].

Формирующий эксперимент несколько отличается, так как он состоит в том, что исследователь строит обучение и воспитание испытуемого таким образом, чтобы изменить его психику. В отличие от констатирующего метода он ориентирован на выявление особых причин и определенных условий протекания всевозможных процессов [29].

Тестирование - это метод психологической диагностики, в котором используются стандартизированные вопросы и задачи - тесты с конкретной шкалой значений. Тесты дают возможность оценить личность в соответствии с целью исследования; обеспечить возможность получения

количественной оценки на основе количественной оценки качественных параметров личности и удобства математической обработки. Это относительно быстрый способ оценить большое количество неизвестных; способствовать объективности оценок, которые не зависят от субъективных взглядов человека, проводящего исследование, обеспечивать сопоставимость информации, получаемой разными исследователями по различным предметам. Основными преимуществами этого метода являются: стандартизация условий и результатов, эффективность и экономичность, количественный концептуальный характер оценки, оптимальная сложность задач и достоверность результатов [15].

Рассмотрим методики подробнее:

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) (Приложение 1).

Шкалы: тревожность – общая, школьная, самооценочная, межличностная, магическая.

Назначение теста: Определение уровня личностной тревожности.

Описание теста:

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М. Прихожан в 1980–1983 гг. по принципу «Шкалы социально–ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Оригинальность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревоженности тех или же в иных ситуациях обыденной жизни. Плюсами шкал такого типа является то, что, во-первых, они дают возможность отметить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в наименьшей степени находятся в зависимости от умения школьников узнать собственные переживания, ощущения, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия конкретного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, собственно, что разрешает проводить ее коллективно. Бланк имеет нужные сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13–16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту:

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, условия, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые могут вызвать у тебя неприятные чувства, такие как страх, волнение тревогу. Кое-какие из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, волнение или же испуг. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих жизненных обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

В случаи если обстановка абсолютно не кажется для тебя не приятной, в столбик «Ответ» поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.

В случаи если ситуация довольно неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, волнение, испуг, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Переверни страницу. (На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в данной ситуации), квалифицировать, как она может вызвать у тебя тревогу, волнение, испуг, опаски, и обвести одну из цифр, определяющих, как она для тебя неприятна.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса (Подробно данная методика описана в Приложение 1).

Шкалы: уровень тревожности; общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Назначение теста

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

В данном тесте 58 вопросов, которые могут предлагаться в устном виде либо на бумаге. Вопрос подразумевает ответить «Да» или «Нет».

Инструкция к тесту: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, в котором необходимо искренне отвечать на вопросы, не уходить в размышление о вопросе. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан) (Приложение 1).

Шкалы: уровень школьной тревожности.

Назначение теста:

Методика предназначена для диагностики школьной тревожности у учащихся пятых классов.

Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, Набор Б – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка.

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

Инструкция к тесту:

«Сейчас ты будешь придумывать рассказы по иллюстрациям. Рисунки у меня не совсем обычные. Посмотри, все – и взрослые, и дети –

нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1.) Это создано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я предлагаю тебе посмотреть 12 картинок и предположить какое настроение по твоим ощущениям у мальчика и девочки.

Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В процессе можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки №2–12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: Какое у девочки (мальчика) лицо? Отчего у него такое лицо?

Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

Для исследования был выбран T-критерий Вилкоксона. Критерий используется для сравнения показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в ином [22, с. 263]. Этот критерий применим в тех случаях, когда знаки измеряются, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым измерениями также могут быть упорядочены. Для этого они должны варьироваться в довольно широком диапазоне. Сущность метода заключается в том, что мы сравниваем значения сдвигов в обоих направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а затем суммируем ранги. Если сдвиги в положительном и отрицательном направлении происходят случайным образом, то сумма рангов их абсолютных значений будет приблизительно равна. Если интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма

рангов абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет намного ниже, чем могла бы быть при случайных изменениях.

Таким образом, исследование школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан); Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) и метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР проводилось на базе 5В класса МБОУ «Школа-интернат №4 г. Челябинска» в количестве 13 человек, из которых 6 мальчиков и 7 девочек.

Взаимоотношения в учебно-воспитательной деятельности положительные. Класс с успеваемостью, поведение адекватное, дети между собой общительны, проявляют помощь друг другу.

Психологический климат в коллективе в норме. Класс сплоченный, уровень развития коллектива средний, присутствуют лидеры, «отверженных» не наблюдалось. Эмоционально-волевая сфера класса развита, каждый ребенок в коллективе индивидуален и личностные качества разнообразны. Дети совместно занимается подвижными играми,

рисованием, общением со сверстниками, настольными играми. Родители с жизнью класса не связаны.

Школьники к требованиям классного руководителя относятся ответственно, выполняют все поручения. Класс имеет спортивные, творческие, познавательные достижения. Дети в классе адекватные, со средней успеваемостью.

Для исследования школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР проводились методики: «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан); «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс); «Диагностика школьной тревожности» (А.М. Прихожан).

Результаты исследования школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) представлены на рисунке 3.

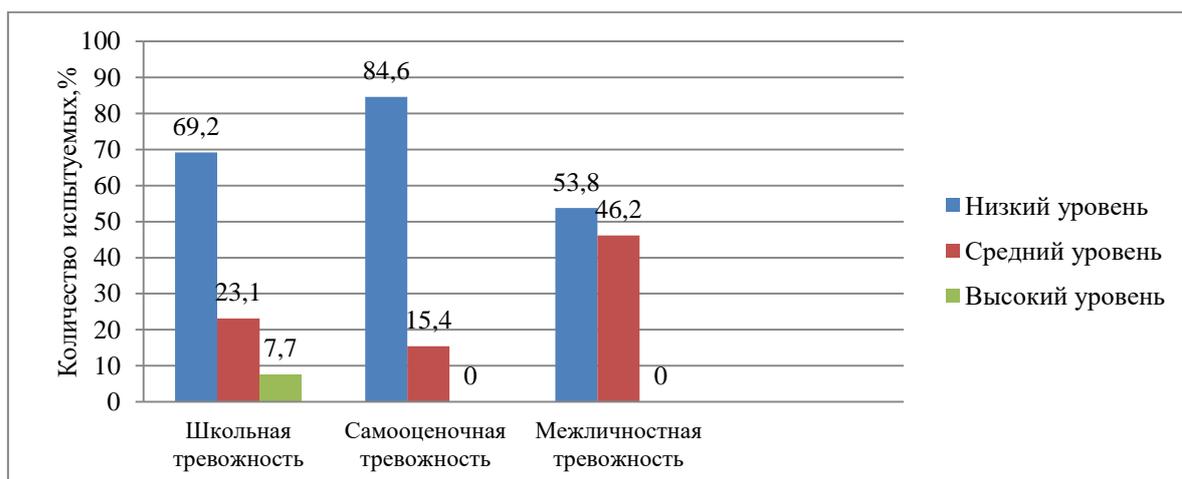


Рисунок 3 – Распределение результатов диагностики уровней школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан)

По результатам методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) видно, что низкую школьную тревожность имеют 69,2% (9 человек). Они ответили на вопросы, что не имеют, либо немного имеют тревожность на следующие вопросы: отвечать у доски, разговаривать с директором школы, учитель смотрит по журналу кого спросить, не понимаешь объяснений учителя, на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.

Среднюю – 23,1% (3 человека). Ответили, что имеют тревожность на следующие вопросы: отвечать у доски, после контрольной – учитель называет оценки, ждешь родителей с родительского собрания, сдавать экзамены в школе, на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.

Высокую – 7,7% (1 человек). Он ответил значительно или очень значительно имеет тревожность на следующие вопросы: пишешь контрольную работу, после контрольной – учитель называет оценки, ждешь родителей с родительского собрания, сдавать экзамены в школе, не понимаешь объяснений учителя, на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.

Низкую самооценочную тревожность имеют 84,6% (11 человек). Они ответили, что не имеют или немного имеют тревожность на следующие вопросы: думать о своем будущем, предстоит важное, решающее дело, сравниваешь себя с другим, проверяются твои способности, оценивается твоя работа, думаешь о своих делах, тебе надо принять важное дело для себя.

Среднюю – 15,4% (2 человека). Они ответили, что имеют достаточно тревожность на следующие вопросы: пойти в дом к незнакомым людям, у тебя что-то не получается, тебе грозит не успех, провал, предстоит важное, решающее дело, проверяются твои способности, тебе надо принять важное для себя решение. И высокой самооценочной тревожности никто не имеет (0%).

Низкая межличностная тревожность у 53,8% (7 человек). Они ответили, что не имеют или немного имеют тревожность на следующие вопросы: участвовать в соревнованиях, тебя критикуют, в чем-то упрекают, на тебя смотрят, когда ты что-ни будь делаешь, на тебя не обращают внимания, слышишь за своей спиной смех, на тебя сердятся, выступать перед большой аудиторией, с тобой не согласны, противоречат тебе, на тебя смотрят как на маленького, замолчали, когда ты подошел.

Средняя межличностная у 46,2% (6 человек). Они дали ответ, что достаточно имеют тревожность на следующие вопросы: принимать участие в соревнованиях, тебя критикуют, в чем-то упрекают, на тебя смотрят, когда что-ни будь делаешь, слышишь за своей спиной смех, на тебя сердятся, играть перед большой аудиторией, с тобой не согласны, противоречат тебе, на тебя смотрят как на маленького, замолчали, когда ты подошел. Высокая межличностная тревожность ни у одного человека (0%).

По методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) результаты представлены на рисунке4.

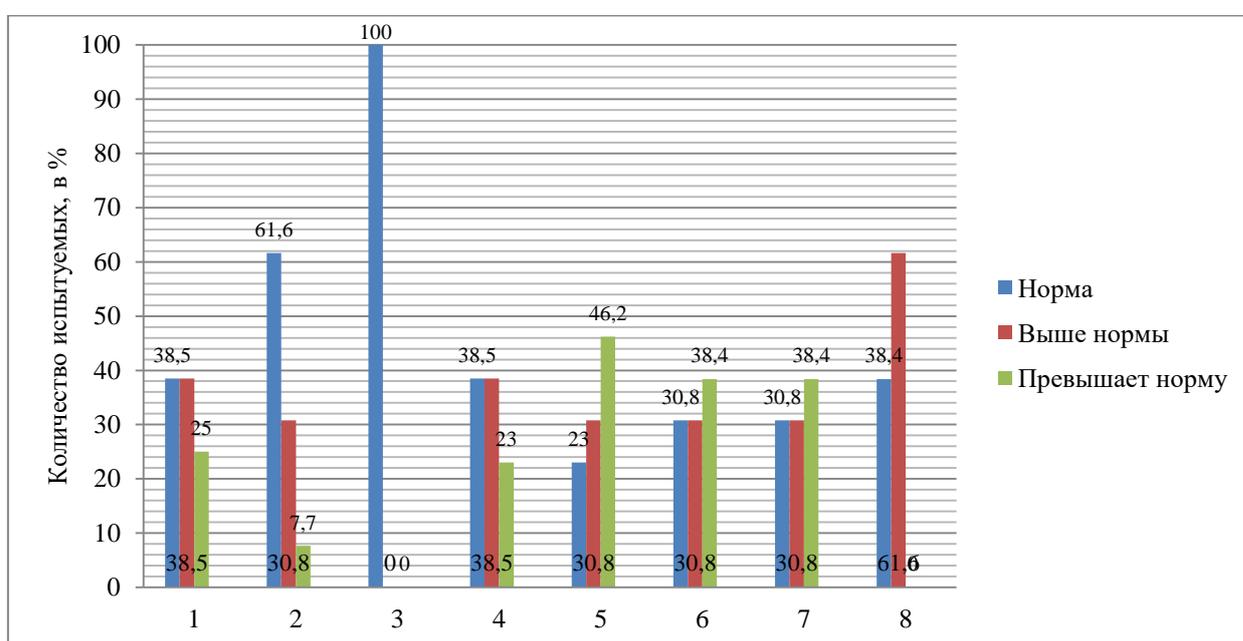


Рисунок 4 – Распределение результатов диагностики уровней школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс).

1 – Общая тревожность в школе. 2 – Переживание социального стресса. 3 – Фрустрация потребности достижения успеха. 4 – Страх самовыражения. 5 – Страх ситуации проверки знаний. 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. 8 – Страх в отношениях с учителями.)

Общая тревожность в школе в норме у 38,5% (5 человек). Сумма баллов ответов не превышает 11. Выше нормы у 38,5% (5 человек). Сумма баллов ответов не превышает 17. В переизбытке у 16,7% (3 человека).

Сумма баллов ответов превышает 17 и доходит до 22. Переживание социального стресса в норме у 61,6% (8 человек). Сумма баллов ответов доходит до 7. Выше нормы 30,8% (4 человека). Сумма баллов ответов превышает 7. В переизбытке у 7,6% (1 человек). Сумма баллов 11. Фрустрация потребности достижения успеха в норме у 100%. Сумма баллов не превышает 6. Страх самовыражения в норме составляет у 38,5% (5 человек). Сумма баллов ответов не превышает 3. Выше нормы у 38,5% (5 человек). Сумма баллов ответов от 3 до 5. В переизбытке у 8,3% (1 человек). Сумма баллов ответов 6. Страх ситуации проверки знаний в норме у 23% (3 человека). Сумма баллов не превышает 3. Выше нормы у 30,8% (4 человека). Сумма баллов 4. В переизбытке у 46,2% (6 человек). Сумма баллов ответов 5,6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих в норме у 30,8% (4 человека). Сумма баллов ответов не превышает 2. Выше нормы у 30,8% (4 человека). Сумма баллов ответов 3. В переизбытке у 38,4% (5 человек). Сумма баллов ответов 4,5.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу в норме у 30,8% (4 человека). Сумма баллов ответов 2. Выше нормы у 30,8% (4 человека). Сумма баллов ответов 3. В переизбытке у 38,4% (5 человек). Сумма баллов ответов 4,5.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями в норме у 38,4% (5 человек). Сумма баллов ответов не превышает 4 и выше нормы у 61,6% (8 человек). Сумма баллов ответов 5,6.

Исходя из полученных результатов психолого-педагогического исследования, можно говорить о том, что необходима коррекция школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Выводы по второй главе

Наше опытно-экспериментальное исследование школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-

экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан); Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) и метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Из проведенного анализа по методике диагностики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) видно, что высокая тревожность у пятиклассников с ЗПР не выявлена.

По методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипса) получены результаты. В переизбытке у 16,7% (3 человека). Переживание социального стресса выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 7,6% (1 человек). Страх самовыражения выше нормы у 38,5% (5 человек). В переизбытке у 8,3% (1 человек). Страх ситуации проверки знаний выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 46,2% (6 человек). Страх не соответствовать ожиданиям окружающих выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 38,4% (5 человек). Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 38,4% (5 человек). Проблемы и страхи в отношениях с учителями в норме у 38,4% (5 человек). Сумма баллов ответов не превышает 4.И выше нормы у 61,6% (8 человек). Сумма баллов ответов 5,6.

Исходя из полученных результатов исследования, можно говорить о том, что школьная тревожность у пятиклассников с ЗПР нуждается в психолого-педагогической коррекции.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ С ЗПР В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды

В психолого-педагогической программе коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды принимали участие 13 учащихся младшего подросткового возраста с задержкой психического развития. Экспериментальная группа выявилась по результатам исследования уровня тревожности по методикам: Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан); Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс).

Целью данной программы является психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды через систему игр, упражнений и приемов арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального напряжения.
2. Повышение уверенности младших подростков в себе.
3. Развитие способностей детей видеть в себе «хорошее».
4. Формирование коммуникативных навыков.
5. Развитие способностей позитивного отношения к людям.

Разработанная программа рассчитана для работы с пятиклассниками возраста 10-11 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 30-35 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе.
2. Принцип «я – высказываний».

3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой».
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы.
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности.
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют четкую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Программа формирования:

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: Знакомство. Принципы групповой работы.

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Процедура знакомства. Руководитель группы представляет себя и просит других членов группы назвать себя, в то время как участники могут выбрать версию имени, которое они хотели бы назвать в группе.

Сбор проблематики. Чтобы получить представление об ограничениях, трудностях и проблемах, можно обсудить три основных направления: а) что не нравится, а что приятно в жизни; б) что не нравится, а что приятно дома; в) что не нравится, а что нравится в школе. Обсуждение проводится отдельно для каждого направления. Здесь мы должны стремиться к тому, чтобы каждый член группы высказывался. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: сначала отрицательный опыт, а затем положительный. Обсуждение этого опыта позволяет говорить о вашем собственном опыте, с одной стороны, и реагировать на негативные эмоции, с другой. Обсуждение положительного опыта часто приводит к осознанию того, что все не так плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которых можно поддержать, понять и любить.

Упражнение 1. «Мой самый плакат»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Упражнение 4. «Истории жизни»

Цель: развитие экспрессивных движений; способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

Упражнение 5. «Анкета газеты»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Мы отмечаем начало дня показательным движением рук – «пройдите, дорогие гости».

Если тренировка длится более двух дней (особенно если эти дни проходят не один за другим, а периодически), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренировочный день. Тренер может предложить группе самостоятельно придумать такой ритуал или предложить один из его вариантов. Это могут быть слова – приветствие или припев, последовательное произношение более подробного текста, когда каждому человеку назначается определенное слово и невербальное действие – например, рукопожатие каждого человека. Такие коллективные ритуалы усиливают групповую сплоченность и «закрепляют» рабочий дух.

В программе использовались игры, предложенные Е.О. Смирновой. Подробное описание программы представлено в Приложении 3, далее представим тематическую структуру программы.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я ...»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Корабль»

Цель: способствовать уверенности в себе, расслаблению.

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность взглянуть на себя глазами того, кого они оскорбляют, не задумываясь об этом.

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие навыков самоанализа и преодоление барьеров для полноценного самовыражения, повысить уверенность в себе.

Упражнение 6. «Мини-сочинение»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Здравствуй, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного отношения.

Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия у других людей.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Имя взрослого»

Цель: дать детям почувствовать себя сильными и смелыми, повысить самооценку.

Упражнение 5. «Спасибо за хороший урок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 2. «Расскажи своему соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 3. Рисунок «Я в будущем»

Задача: помочь ребенку осознать возможность преодоления собственных недостатков в будущем, формирует перспективу будущего и уверенность в себе.

Упражнение 4. «Карусель впечатлений»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Очень хорошо»

Цель: повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Мост дружбы»

Цель: способствовать групповой сплоченности, мастерству; координировать свои действия с окружающими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: повысить уверенность в себе.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Дай камень»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: умение выражать свои эмоции

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Соковыжималка»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук - «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если хочешь, то делай так ...»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развить позитивную самооценку.

Упражнение 3. «Вручение сертификатов «Я уверен»»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Прощальный ритуал. Закрытие ладоней в манере восточного «спасибо».

Содержание игр, этюдов и упражнений, используемых в программе для психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды, более подробно представлено в Приложении 2.

Таким образом, разработанная нами программа имеет четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминки, основное содержание урока, рефлексия, ритуал прощания. Он рассчитан на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут с частотой повторения два раза в неделю. Программа рассчитана на работу с детьми 10-12 лет в школьном образовательном учреждении.

3.2 Анализ эффективности реализации программы коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР

После реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды на базе исследования МБОУ «Школа-интернат №4 г. Челябинска» в 5 классах в количестве 13 человек была проведена контрольная диагностика. Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды и их результаты показали, что уровень тревожности снизился.

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у детей пятого класса с ЗПР в образовательной среде с детьми с высоким уровнем тревожности привела к положительным изменениям. Дети развили коммуникативные навыки, которые могут облегчить негодование, эмоциональный стресс; реализовал свои навыки, способности, интересы для развития личности. Они обрели уверенность в себе и своего партнера;

развитие школьных и коммуникативных навыков; а также координация и скорость движений больших и малых групп мышц. Можно сказать, что в процессе реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у детей пятого класса с ЗПР в образовательной среде развивались не только когнитивные психические процессы, но и волевые качества, позитивное отношение к школе и желание учиться было поднято.

Результаты исследования школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) представлены на рисунке 5, 6, 7.

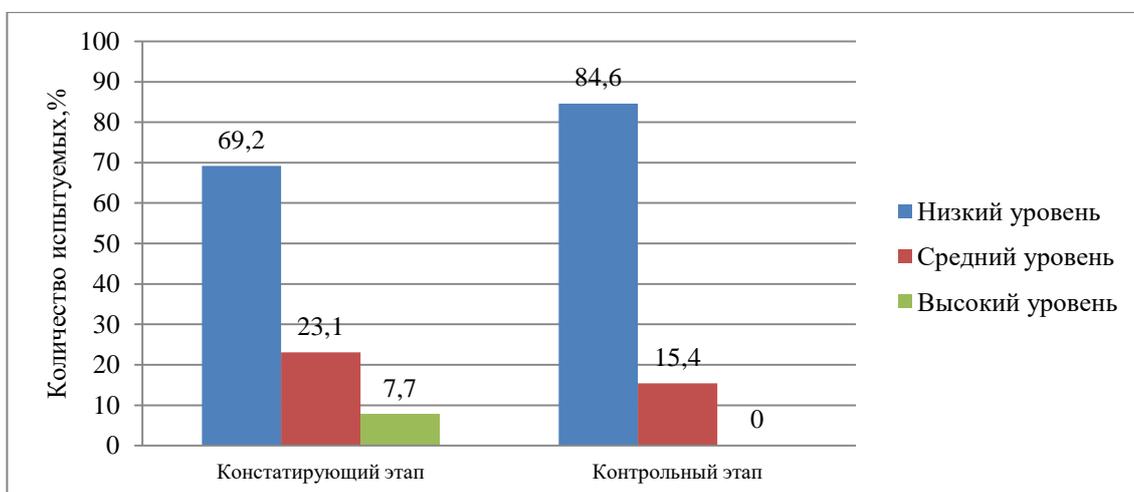


Рисунок 5 – Распределение результатов диагностики уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР по методике «Шкала личностной тревожности» (школьная тревожность) (А.М. Прихожан)

По результатам методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) видно, что низкую школьную тревожность после проведения программы психолого-педагогической коррекции имеют 84,6% (11 человек). Среднюю – 15,4% (2 человека). Высокая школьная тревожность не выявлена.

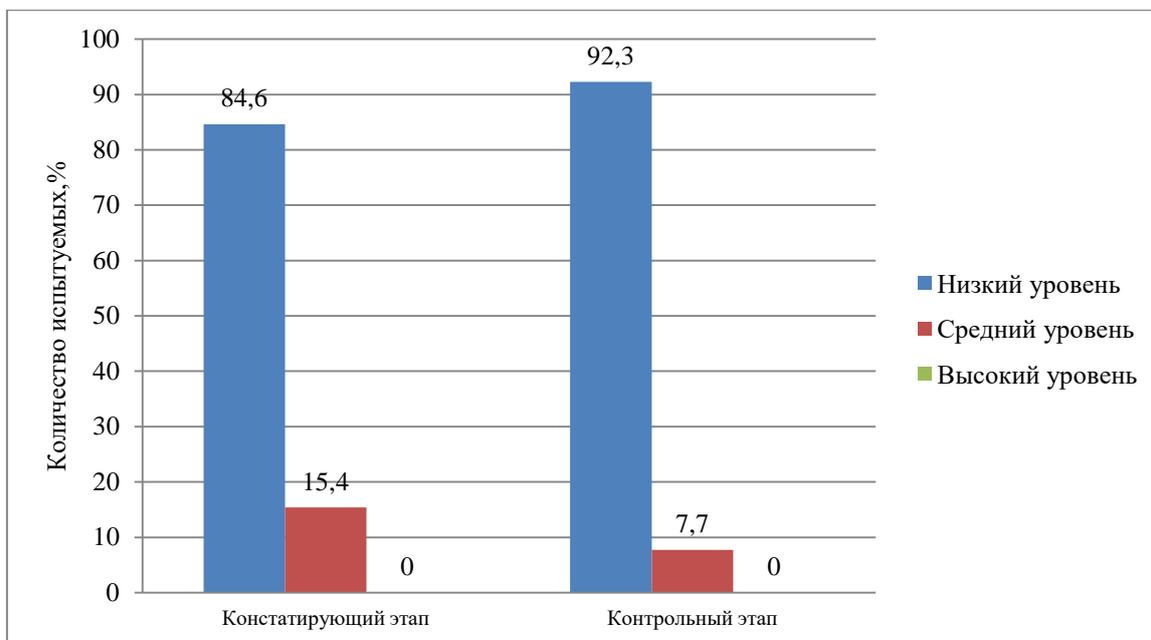


Рисунок 6 – Распределение результатов диагностики уровня самооценочной тревожности у пятиклассников с ЗПР по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан)

Как видно на рисунке 6, низкую самооценочную тревожность имеют 92,3% (12 человек). Среднюю – 7,7% (1 человек). И высокой самооценочной тревожности никто не имеет (0%).

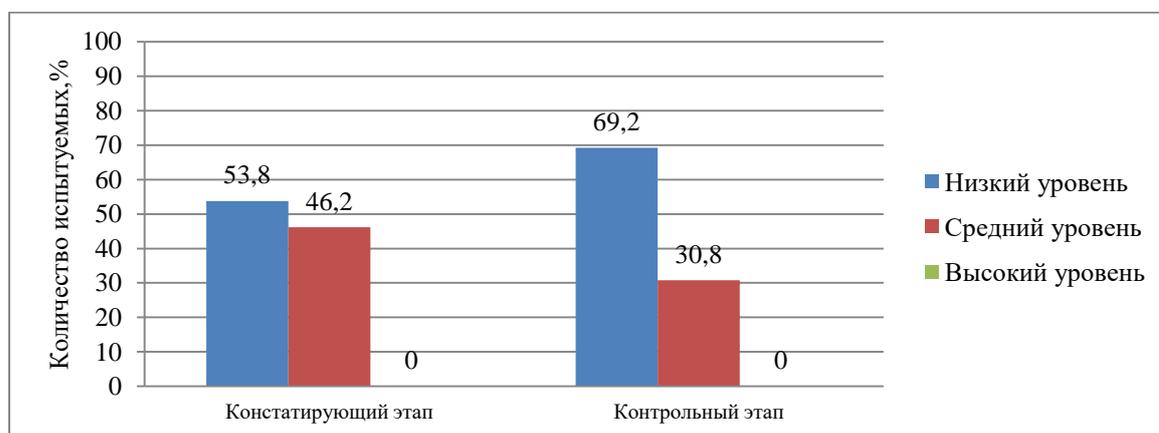


Рисунок 7 – Распределение результатов диагностики уровня показателей межличностной тревожности у пятиклассников с ЗПР по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан)

По методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) получены результаты, которые представлены на рисунке 8.

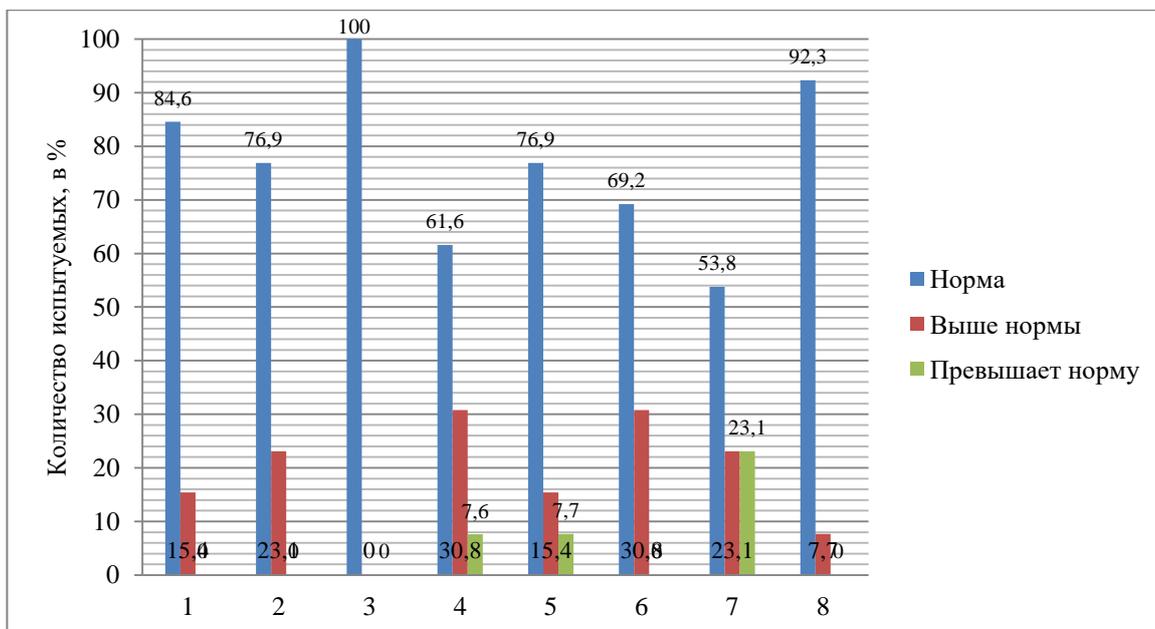


Рисунок 8 – Распределение результатов диагностики уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР по методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс).

1 – Общая тревожность в школе; 2 – Переживание социального стресса; 3 – Фрустрация потребности достижения успеха; 4 – Страх самовыражения; 5 – Страх ситуации проверки знаний; 6 – Страх не соответствовать ожиданиям окружающих; 7 – Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8 – Страх в отношениях с учителями.

Общая тревожность в школе в норме у 84,6% (11 человек). Выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке тревожность в школе не выявлена. Переживание социального стресса в норме у 76,9% (10 человек). Выше нормы 23,1% (3 человека). В переизбытке не выявлена. Фрустрация потребности достижения успеха в норме у 100%. Страх самовыражения в норме у 61,8% (8 человек). Выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 7,6% (1 человек). Страх ситуации проверки знаний в норме у 76,9% (10 человек). Выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке у 7,7% (1 человек). Страх не соответствовать ожиданиям окружающих в норме у 69,2% (2 человека). Выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке не выявлено.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу в норме у 53,8% (7 человек). Выше нормы у 23,1% (3 человека). В переизбытке у 23,1% (3 человека). Проблемы и страхи в отношениях с учителями в норме у 92,3% (12 человек) и выше нормы у 7,7% (1 человек).

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы необходимо провести математическую обработку по Т-критерию Вилкоксона (Приложение 3). Для проверки эффективности коррекционной работы, мы использовали результаты методики «Шкалы личностной тревожности (А.М. Прихожан)». Первоначально мы исходим из предположения, что типичным сдвигом будет сдвиг в более частом направлении, а нетипичным или редким сдвигом – сдвиг в более редком направлении. Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения тревожности не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения тревожности.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения тревожности.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составить список испытуемых в любом случайном порядке.
2. Вычислить разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Перевести разности в абсолютные величины.
4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитать сумму рангов не типичных значений по формуле:
$$T = \sum R;$$
где R - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для T.

Нулевой сдвиг – 3, $n=10$.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

$$T = \sum R_i = 2 + 7 = 9$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=10$: $T_{кр}=5$ ($p \leq 0.01$) $T_{кр}=10$ ($p \leq 0.05$)

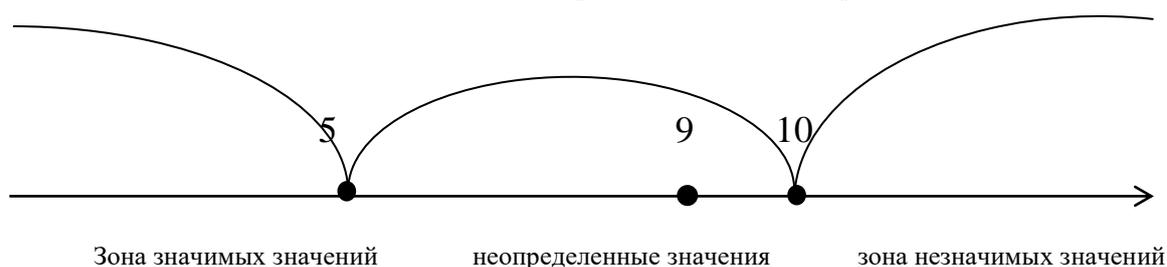


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону неопределенности: $T_{эмп} < T_{кр}(0,05)$. Гипотеза H_0 отвергается, но еще не можем принять гипотезы об их достоверности H_1 . Однако можно считать достоверными уже те различия, которые не попадают в зону незначимости, они достоверны при $p < 0,05$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таким образом, по результатам методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) видно, что низкую школьную тревожность после проведения программы психолого-педагогической коррекции имеют 84,6% (11 человек); среднюю – 15,4% (2 человека). Высокая школьная тревожность не выявлена. Низкую самооценочную тревожность имеют 92,3% (12 человек). Среднюю – 7,7% (1 человек). И высокой самооценочной тревожности никто не имеет (0%). Низкая межличностная

тревожность у 69,2% (9 человек). Средняя у 30,8% (4 человека). Высокая ни у одного человека (0%).

По методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) вышли результаты: общая тревожность в школе в норме у 84,6% (11 человек). Выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке тревожность в школе не выявлена. Переживание социального стресса в норме у 76,9% (10 человек). Выше нормы 23,1% (3 человека). В переизбытке не выявлена. Фрустрация потребности достижения успеха в норме у 100%. Страх самовыражения в норме у 61,8% (8 человек). Выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 7,6% (1 человек). Страх ситуации проверки знаний в норме у 76,9% (10 человек). Выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке у 7,7% (1 человек). Страх не соответствовать ожиданиям окружающих в норме у 69,2% (2 человека). Выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке не выявлено. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу в норме у 53,8% (7 человек). Выше нормы у 23,1% (3 человека). В переизбытке у 23,1% (3 человека). Проблемы и страхи в отношениях с учителями в норме у 92,3% (12 человек). И выше нормы у 7,7% (1 человек).

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды и их результат стал ниже. [41]. Для проверки эффективности коррекционной работы, мы использовали результаты методики «Шкалы личностной тревожности (А.М. Прихожан)». Гипотеза H_0 отвергается, но еще не можем принять гипотезы об их достоверности H_1 . Однако можно считать достоверными уже те различия, которые не попадают в зону незначимости, они достоверны при $p < 0,05$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта. После реализации программы мы наблюдаем снижение уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР [45].

3.3 Практические рекомендации педагогам по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды

Проведя исследование, мы выяснили, что следует разделять понятия «тревожность», «тревога» и «страх».

Тревога – это состояние повышенной тревоги, которое не всегда возникает, и иногда человек остается спокойным в тех же жизненных ситуациях. Если состояние тревоги повторяется много раз, мы уже говорим о тревожности. Другими словами, тревожность – это скорее состояние возбуждения, чем постоянное, а тревога – это устойчивая позиция повышенного страха. Тревога будет реакцией на конкретную опасность. В некоторых исследованиях страх считается фундаментальной эмоцией, и на ней строится страх, часто в сочетании с другими базовыми эмоциями, который является более сложным эмоциональным образованием.

Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску [39].

Нами были выявлены особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. Поведение тревожных детей с ЗПР выделяются нередкими проявлениями беспокойства, волнения и тревоги, такие дети живут в неизменном напряжении, все время чувствуя опасность, испытывая что в любой момент могут столкнуться с бедами, неудачами.

Проанализировав эффективность коррекционной работы, мы составили психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды:

Часто родители предъявляют ребенку запросы, которым они не могут соответствовать. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пытается достичь их нрава и любви. Но, терпя одну неудачу за другой, он понимает, что никогда не сможет достичь всего, чего ожидают от него его мать и отец. Он принимает себя не так, как все: ужасный, ничего не стоящий, считает важным приносить бесконечные долгие извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и умственно сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привык дышать неглубоко и часто, голова уходит к плечам, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выходить из комнаты. Все это не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители взволнованного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успеха), его компетенции в любой области (нет полностью неспособных детей).

Прежде всего, родители обязаны каждый день замечать его удачу, сообщая им в присутствии других членов семьи (например, во время совместного ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают амбиции ребенка. Не призывайте ребенка извиняться за то или иное действие, лучше дать ему возможность объяснить, почему он это сделал (если он этого хочет). Если ребенок извинился под давлением своих родителей, это может вызвать сожаление и горечь.

Полезно уменьшить количество комментариев. Предложите родителям попробовать написать все комментарии, сделанные ребенку, в течение одного дня. Вечером пусть перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидным, что большинство комментариев нельзя сказать: либо они не принесли пользы, либо они только навредили вам и вашему ребенку.

Детям нельзя угрожать непрактичными наказаниями: («Заткнись, иначе я закрою рот! Я тебя покину! Я тебя убью!»). Они уже основаны на всем в мире. Лучше, если родители в качестве профилактической меры, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им формулировать мысли и чувства словами.

Нежное прикосновение родителей, несомненно, поможет беспокойному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, и это избавит его от страха насмешек и предательства.

Родители беспокойных детей должны быть единомышленны и последовательны, поощрять и наказывать их. Ребенок, например, не учитывая, как его мать теперь будет реагировать на треснувшую тарелку, еще больше боится, а это приводит к стрессу.

Родители беспокойных детей часто испытывают мышечное напряжение, поэтому им могут помочь упражнения на расслабление.

Такие занятия можно рекомендовать не только родителям, но и учителям. В конце концов, ни для кого не секрет, что беспокойство родителей часто передается детям, а беспокойство учителя - ученикам и ученикам. Вот почему, прежде чем помочь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

Доверяй ребенку. Недоверие порождает беспокойство, отсутствие безопасности, внутренние конфликты.

Взрослые должны избегать противоречий в своих действиях, словах, действиях.

Честность, доверие, безоговорочное принятие - основа эмоционального благополучия ребенка. Он должен знать: он хороший, любимый.

Помогите ребенку найти ситуации, в которых он будет успешным.

Хвалите его чаще, будьте щедры с проявлениями любви и привязанности. Повысить самооценку ребенка.

Научитесь распознавать проявления страха ребенка, чтобы не ругать то, о чем нужно сожалеть, и не требовать того, чего он не может.

Усталость – слабое место для беспокойных детей.

Важно поддерживать эмоционально глубокие отношения с ребенком, чтобы помочь и поддержать его.

Тревога чаще всего рассматривается как результат чрезмерных или непоследовательных требований.

Вы не можете гневно отвечать на детский гнев. Нельзя пытаться расшевелить ребенка с издевательством, упреками, ложными обещаниями с апатией ребенка.

Необходимо учитывать, что взволнованный ребенок находит для себя определенный метод управления тревогой, например, воображение, воображение. Их следует читать и применять, чтобы помочь ребенку.

Оказывать помощь, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать положительную оценку его действиям и поступкам.

Называть чаще ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Поручать выполнение престижных поручений.

Если сравнивать результаты работы, то только его личные (достиг вчера, неделю или месяц назад).

Не спешите и приведите его в соответствие с ответом, дайте время для ответа, не повторяйте вопрос несколько раз (иначе ребенок не ответит в ближайшее время, потому что он воспринимает новое повторение вопроса как новый стимул). Лучше избегать решения временных задач. Избегайте чрезмерно эмоциональных реакций на неудачу учеников, сравнивая учеников друг с другом. Это способствует беспокойству, повышенной тревоге, снижению школьной мотивации, мотивации детей избегать неудач, низкой самооценке, неврозам и Ухудшение отношений между учителем и учеником. Чтобы создать успешную ситуацию для детей, лучше постараться показать положительную динамику в

результатах одного учащегося, объяснить причины ошибок, четко объяснить систему требований и оценок, научить детей, как решать проблемы. преодолевать уроки усвоения ошибок, игнорируя их в будущем, поощряя детей практиковаться в вопросах и т. д.

При общении с ребенком не подрывайте авторитет других людей, которые важны для него.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку причину, которую вы ранее допустили.

Учитывайте навыки детей, не спрашивайте их, что у них нет шансов выполнить. В тех случаях, когда ребенку трудно дать предмет, лучше снова оказать помощь и поддержку, если даже будет достигнут хоть малейший успех, не забудьте похвалить.

Доверяй ребенку, будь прилежным, честным с ним и прими его таким, какой он есть.

Если по каким-то объективным причинам вашему ребенку трудно учиться, выберите кружок, который ему понравится, чтобы занятия в нем приносили ему радость и не мешали ему чувствовать себя.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Как играть с тревожными детьми. На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами.

Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он вначале ознакомится с правилами игры, взглянет, как в нее играют другие дети, и только затем, когда появится желание, станет ее членом.

Необходимо избегать соревновательных факторов и игр, в которых предусматривается скорость выполнения поручения, к примеру, таких как «Кто быстрее?».

Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал угрозу от встречи с чем-то неведомым, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после долговременной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Родители и учителя не должны подрывать авторитет друг друга.

Следует почаще хвалить ребенка в том числе и за малые успехи, отмечайте их в пребывании других ребят. Впрочем, ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро откликаются на фальшь. Причем ребенок в обязательном порядке должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти предлог для того, чтобы похвалить ребенка.

Можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам ребенка.

Обучение детей умению управлять своим поведением.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, лучше вести с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, или приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И в случае если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это несомненно поможет убрать эмоциональный груз внутреннего волнения и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в определенных, более волнующих его обстановках возможно и нужно в повседневной работе с ним. Полезно

применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, например, и те, которые вызывают особенную тревогу ребенка (например, обстановка «боюсь учителя» даст ребенку вероятность сыграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; обстановка «боюсь войны» позволит работать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то ужасного, чего опасается ребенок).

Желательно при работе с тревожными детьми применять игры на физический контакт. Довольно полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого основательного дыхания, занятия йогой, массаж и элементарное растирания тела.

Еще один способ снятия лишней тревожности – раскрашивание лица помадами. Можно еще устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого необходимо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра доставит им еще больше наслаждения.

Введите правило: когда услышите, что ребенок отрицательно высказывается о себе и своей учебе, вслух. Данный способ может помочь ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает модифицировать негативный образ себя в позитивный. Сначала учащиеся испытывают кое-какую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: высказывания взрослого должны быть максимально конкретны.

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Сначала дети могут не принять игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно что показывать всем пятнышко на одежде. В следствии этого довольно принципиально, чтобы и сам взрослый брал на себя роль в этой игре. Раскрывая данную тайну учащимся, мы можем помочь им освоить,

что промахи – обычная доля жизни каждого человека. Тревожные ученики перестают испытывать себя неуспешными.

Показывайте ценность ошибки как попытки.

Раскрывайте сильные стороны своих детей.

Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив, что–то ценное в нем, прямо скажите ему об этом.

Таким образом, учитывая понятие «тревожность» и особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды, проведя коррекционную работу и проанализировав ее результаты, мы разработали психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Данные рекомендации могут использоваться для психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды педагогами-психологами.

Выводы по главе 3

Третья глава данного опытно-экспериментального исследования рассчитана на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Имеет четкую структуру, состоит из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Программа предусмотрена для работы с детьми 12-13 лет в условиях образовательной среды.

Таким образом, по результатам методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) видно, что высокую тревожность не имеет ни один пятиклассник.

По методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) вышли результаты: выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке тревожность в школе не выявлена. Переживание социального

стресса выше нормы 23,1% (3 человека). В переизбытке не выявлена. Страх самовыражения выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 7,6% (1 человек). Страх ситуации проверки знаний в выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке у 7,7% (1 человек). Страх не соответствовать ожиданиям окружающих выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке не выявлено. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу выше нормы у 23,1% (3 человека). В переизбытке у 23,1% (3 человека). Проблемы и страхи в отношениях с учителями выше нормы у 7,7% (1 человек).

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды и их результат стал ниже.

Для проверки эффективности коррекционной работы, мы использовали результаты методики «Шкалы личностной тревожности (А.М. Прихожан)». В результате мы выявили что Гипотеза H_0 отвергается, но еще не можем принять гипотезы об их достоверности H_1 . Однако можно считать достоверными уже те различия, которые не попадают в зону незначимости, они достоверны при $p < 0,05$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта. После реализации программы мы наблюдаем снижение уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях школьной среды.

Учитывая понятие «тревожность» и особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды, проведя коррекционную работу и проанализировав ее результаты, мы составили психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проанализировав литературу по данной проблеме, следует разделять понятия «тревожность», «тревога» и «страх».

Тревога – это состояние повышенного беспокойства, которое проявляется не всегда и иногда в тех же жизненных ситуациях человек остается спокойным. В свою очередь если состояние тревоги повторяется часто, то мы говорим уже о тревожности. Другими словами, тревога – положение некоторого волнения и она не постоянна, а тревожность – это устойчивое состояние повышенного беспокойства. Страх же будет, является реакцией на конкретную определенную опасность. В некоторых исследованиях страх рассматривается как базовая эмоция, а тревожность – как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование.

Понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется увеличенной предрасположенностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей негативную эмоциональную окраску.

Мы выявили особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. Поведение тревожных детей с ЗПР отличается нередкими проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами.

В данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования, его генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции с школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды. На основании

древа целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Наше опытно-экспериментальное исследование школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан); Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) и метод математической статистики Т – критерий Вилкксона.

Из проведенного анализа по методике диагностики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) видно, что высокая тревожность у пятиклассников с ЗПР не выявлена.

По методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипса) вышли результаты: в переизбытке у 16,7% (3 человека). Переживание социального стресса выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 7,6% (1 человек). Страх самовыражения выше нормы у 38,5% (5 человек). В переизбытке у 8,3% (1 человек). Страх ситуации проверки знаний выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 46,2% (6 человек). Страх не соответствовать ожиданиям окружающих выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 38,4% (5 человек). Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 38,4% (5 человек).

Проблемы и страхи в отношениях с учителями в норме у 38,4% (5 человек). Сумма баллов ответов не превышает 4. И выше нормы у 61,6% (8 человек). Сумма баллов ответов 5,6.

Исходя из полученных результатов психолого-педагогического исследования, можно говорить о том, что школьная тревожность у пятиклассников с ЗПР нуждается в психолого-педагогической коррекции, посредством реализации специально разработанной программы.

Третья глава данного опытно-экспериментального исследования рассчитана на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Имеет четкую структуру, состоит из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Программа предусмотрена для работы с детьми 12-13 лет в условиях образовательной среды.

Таким образом, по результатам методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) видно, что низкую школьную тревожность после проведения программы психолого-педагогической коррекции имеют 84,6% (11 человек); среднюю – 15,4% (2 человека). Высокая школьная тревожность не выявлена. Низкую самооценочную тревожность имеют 92,3% (12 человек). Среднюю – 7,7% (1 человек). И высокой самооценочной тревожности никто не имеет (0%). Низкая межличностная тревожность у 69,2% (9 человек). Средняя у 30,8% (4 человека). Высокая ни у одного человека (0%).

По методике «Диагностика уровня школьной тревожности» (Б.Н. Филлипс) вышли результаты: общая тревожность в школе в норме у 84,6% (11 человек). Выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке тревожность в школе не выявлена. Переживание социального стресса в норме у 76,9% (10 человек). Выше нормы 23,1% (3 человека). В переизбытке не выявлена. Фрустрация потребности достижения успеха в норме у 100%. Страх самовыражения в норме у 61,8% (8 человек). Выше

нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке у 7,6% (1 человек). Страх ситуации проверки знаний в норме у 76,9% (10 человек). Выше нормы у 15,4% (2 человека). В переизбытке у 7,7% (1 человек). Страх не соответствовать ожиданиям окружающих в норме у 69,2% (2 человека). Выше нормы у 30,8% (4 человека). В переизбытке не выявлено. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу в норме у 53,8% (7 человек). Выше нормы у 23,1% (3 человека). В переизбытке у 23,1% (3 человека). Проблемы и страхи в отношениях с учителями в норме у 92,3% (12 человек). И выше нормы у 7,7% (1 человек).

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды и их результат стал ниже.

Для проверки эффективности коррекционной работы, мы использовали результаты методики «Шкалы личностной тревожности (А.М. Прихожан)». В результате вы выявили что, Гипотеза H_0 отвергается, но еще не можем принять гипотезы об их достоверности H_1 . Однако можно считать достоверными уже те различия, которые не попадают в зону незначимости, они достоверны при $p < 0,05$. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта. После реализации программы мы наблюдаем снижение уровня школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях школьной среды

Учитывая понятие «тревожность» и особенности проявления школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды, проведя коррекционную работу и проанализировав ее результаты, мы составили психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды.

Таким образом, цель и задачи исследования реализованы, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Практикум по возрастной психологии [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – Москва: Изд-во Академия, 2014. – 320 с.
2. Абульханова, К.А. Тревожность [Текст]: Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. – Москва: Научно-методический журнал, 2016. – 45 с.
3. Аверин, В.А. Психологическая структура личности [Текст]: Психология личности: Учебное пособие / В.А. Аверин. – Санкт Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2016. – 89 с.
4. Агавелян, М.Г. Основы детской патопсихологии с элементами дефектологии [Текст]: Основы детской патопсихологии с элементами дефектологии / Агавелян, М.Г., Буторин Г.Г.; – Челябинск: ЧГУ, 2014. – 99 с.
5. Айзенберг, Б.И. Тревожность школьников [Текст]: Психотерапия в дефектологии: Книга для учителя / сост. Кузнецова Л.В., Н.П. Вайзман. – Москва: Просвещение, 2016. – С. 10.
6. Анисимов, О.С. Тревожность детей с ЗПР [Текст]: О.С. Анисимов / Научно-методический журнал «Мир психологии», 2015. – № 2(82). – С. 58-68.
7. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие [Текст]: М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Изд-во, Логос, 2015. – 306 с.
8. Божович, Л.И. Все о тревожности [Текст]: Л.И.Божович/ Настольная книга педагога. – Москва, 2017. – 444 с.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]: Л.И. Божович /Настольная книга педагога. – Москва, 2011. – 464 с.
10. Букреева, А.А. Коррекция тревожности школьников [Текст]: А.А. Букреева / Научно-методический электронный журнал Концепт, 2015. – №2. – С. 21-125.

11. Войтов, В.К. Адекватная тревожность как перспективный конструкт когнитивной психологии и методы его измерения [Текст]: В.К. Войтов, В.В. Косихин, Д.В. Ушаков / Научно-методический журнал «Моделирование и анализ», 2015. – № 1. – С. 57-78.
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология [Текст]: Л.С. Выготский/ Настольная книга педагога. – Москва: АСТ, 2012. – 22 с.
13. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст]: Л.С.Выготский / Настольная книга педагога – Москва: Просвещение, 2016. – 64 с.
14. Выготский, Л.С. Проблема возраста [Текст]: Л.С.Выготский / Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка. – Москва: АСТ, 2016. – 11 с.
15. Выготский, Л.С. Коррекция тревожности [Текст]: Л.С. Выготский / Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка. – Москва: АСТ, 2016. – 65 с.
16. Вьюнова, Н.И., Хрестоматия по детской психологии: от младенца до старшего школьника. – Москва: Инфа-М, 2017. – 22 с.
17. Гнездилов, Г.В. Возрастная психология и психология развития: Учебное пособие [Текст]: Г.В. Гнездилов, Е.А. Кокорева, А.Б. Курдюмов – Москва: изд-во СГУ, 2013. – 204 с.
18. Головина, Е.С. Индивидуальные особенности тревожности у детей с ЗПР [Текст]: Е.С. Головина – Москва: Молодой ученый, 2017. – С. 18 -22.
19. Гониная, О.О. Психология среднего школьного возраста [Текст]: О.О. Гониная – Москва: Флинта, 2015. – 146 с.
20. Гулов, Д.М. Психологическая характеристика школьной тревожности [Текст]: Д.М. Гулов / в сборнике: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ПРОГРЕССА. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. – С. 145-148.

21. Гуткина, Н.И. Коммуникативные умения школьников [Текст]: Н.И.Гуткина / Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка. – Москва: Прометей, 2019. – 22 с.
22. Гуткина, Н.И. Коррекция школьной тревожности – 5-е изд. – Санкт-Петербург: Спутник+, 2011. – 208 с.
23. Гуткина, Н.И. Адаптация детей-мигрантов в условиях образовательной среды [Текст]: Хрестоматия по детской психологии: Книга для учителя / сост. Н.П. Вайзман. – Москва: Просвещение, 2016. – 10 с.
24. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения. [Текст]: В.В. Давыдов - Москва: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 613 с.
25. Долгова, В.И., Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании [Текст]: Гольева Г.Ю., Крыжановская Н.В., Долгова, В.И., монография. – Москва: Издательство Перо, 2015. – 192 с.
26. Долгова, В.И., Журбенко С.С. Наглядно-образное мышление [Текст]: В.И. Долгова, С.С. Журбенко / Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2012. – № 4 (24). – 60 с.
27. Долгова, В.И., Иванова, И.А., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов [Текст]: В.И. Долгова, И.А.Иванова, Н.В. Крыжановская – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 132 с.
28. Долгова, В.И., Овчарова, Р.В. Психологические детерминанты нравственного развития дошкольника [Текст]: В.И. Долгова, Р.В. Овчарова, – Челябинск: Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2014. – № 6. – 40 с.
29. Долгова, В.И., Попова, Е.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками [Текст]: В.И. Долгова, Е.В. Попова / монография. – Москва: Издательство Перо, 2015. – 208 с.

30. Дубровина, И.В. Готовность ребенка к школе [Текст]: И.В. Дубровина – Москва: Проспект, 2012. – 80 с.
31. Елисеева, В.В. Психологические особенности старшего школьного возраста [Текст]: В.В. Елисеева, А.А. Филиппова, А.А. Мирошниченко / Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики– Москва : Педагогика, 2016. – № 4 (9). – С. 352-353.
32. Журова, Л.Е., Кочурова Е.Э., Кузнецова М.И. Диагностика школьной тревожности младших подростков [Текст]: Л.Е.Журова, Е.Э. Кочурова, М.И. Кузнецова / Справочник руководителей и учителей начальной школы. – Тула: изд-во Родничок, 2007. – 832 с.
33. Зимин, О.А. К вопросу о школьной тревожности [Текст]: О.А. Зимин // Научно- методический журнал «Приоритетные научные направления: от теории к практике». – 2015. – №18. – С. 39-45.
34. Ильина, Г.В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у школьников [Текст]: Г.В.Ильина, // Сибирский педагогический журнал. –Москва: Мысль, 2011. – № 10. – С. 197-203.
35. Колесов, В.И. Современные подходы к улучшению коммуникативных навыков человека [Текст]: В.И. Колесов// Научно- методический журнал «Мир психологии». – Санкт Петербург: Каро, 2015. – № 2. – С. 154-167.
36. Кольберг, Н.А. Условия образовательной среды школы [Текст] : Н.А. Кольберг / Молодой ученый. – Москва: Мысль, 2017. – № 2 (136). – С. 597-602.
37. Кравцова, А.А. Школьная тревожность при ЗПР [Текст]: А.А. Кравцова / Герценовские чтения. Начальное образование. – Москва: Статус, 2013. – № 2. – С. 17-20.
38. Кулагина, И.Ю. Психология детей старшего школьного возраста: Учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст]: И.Ю. Кулагина. – Москва: Юрайт, 2016. – 291 с.

39. Ломакина, Д.А. Коррекция тревожности [Текст]: Д.А. Ломакина, Е.А. Маркушевская, В.В. Виноградов / Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – Москва: Спутник+, 2016. – № 1. – С. 21-23.
40. Мазлумян, В.С. Коммуникативные навыки [Текст]: В.С. Мазлумян // Научно-методический журнал «Мир психологии». – Москва: Академия, 2015. – № 2(82). – С. 79-84.
41. Марков, В.Н. Общение как основа единства: многоуровневая модель общения [Текст]: В.Н. Марков // Научно-методический журнал «Мир психологии». – Москва: Академия, 2015. – № 2(82). – С. 22-35.
42. Муртазалиева, Ж.Р. Развитие общения у старших школьников в процессе обучения [Текст]: Ж.Р. Муртазалиева, М.А. Гунашева / В сборнике: УЧИТЕЛЬ БУДУЩЕГО. – 2016. Материалы всероссийского конкурса с международным участием, 2016. – С. 242-246.
43. Никандров, Н.Д. Тревожность: размышления и воспоминания [Текст]: Н.Д. Никандров // Научно-методический журнал «Мир психологии». – Москва: Академия, 2015. – № 2(82). – С. 108-116.
44. Першикова, Д.А. Особенности развития коммуникативных навыков в старшем школьном возрасте [Текст]: Д.А. Першикова, Н.Н. Рубцова, В.В. Виноградов / Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – Москва: Проспект, 2017. – № 1. – С. 92-95.
45. Петренко, С.С. Коррекция тревожности [Текст]: С.С. Петренко / В сборнике: Новые подходы в науке и образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2016. – С. 132-136.
46. Полтавская, Е.А. Дети с ЗПР в условиях образовательной среды [Текст]: Е.А. Полтавская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 61-65.

47. Полянская, Е.Н. Особенности тревожности детей пятого класса [Текст]: Е.Н. Полянская, А.С. Григорьевская / –Москва: Акмеология 2014. – №3-4. – С. 137-141.

48. Потапова, М.Е. Взаимосвязь возрастных особенностей и развития тревожности у школьников [Текст]: М.Е. Потапова / В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – Москва: издательский дом Эксмо, 2015. – С. 168-171.

49. Салагор А.Г. Особенности развития коммуникативных навыков школьного возраста [Текст]: А.Г. Салагор, А.С Москвина / Современные тенденции развития науки и технологий. – Москва: Проспект, 2016. – № 7-6. – С. 106-110.

50. Сидоренко, А.В. Особенности психического развития старших школьников [Текст]: А.В. Сидоренко / Педагогическое мастерство и педагогические технологии – Москва: Владос, 2016. – № 2 (8). – 142-144 с.

51. Фахрутдинова, Р.А. Школьная тревожность (на материале экспериментального исследования) [Текст]: Р.А. Фахрутдинова, Р.М. Ахмадуллина / Филология и культура – Москва: издательский дом Наука, 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.

52. Чуприкова, Н.И. Школьная тревожность у школьников с ЗПР [Текст]: Н.И. Чуприкова // Научно-методический журнал «Мир психологии». – № 2(82), 2015. – С. 15-22.

ПРИЛОЖЕНИЯ 1

Методики диагностики школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР

1. Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

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

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

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

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Проверни страницу.

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

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы (Далее следует текст методики).

Тестовый материал

Варианты ответов:

Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
0	1	2	3	4

Форма А

№	Ситуация	Ответ
Пример	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Оказаться среди незнакомых ребят	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	

5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста – учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	
15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед зрителями	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	С тобой не хотят играть	
25	Проверяются твои способности	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Оценивается твоя работа	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Засыпать в темной комнате	
32	Не соглашаешься с родителями	

33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать с школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Слушать страшные истории	
38	Спорить со своим другом (подругой)	
39	Думать о своей внешности	
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.
Форма Б

№	Ситуация	Ответ
Пример	Перейти в новую школу	
1	Отвечать у доски	
2	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Слышать заклятия	
5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать себя с другими	
7	Учитель делает тебе замечание	
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
10	Видеть плохие или «вещие» сны	
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	
12	После контрольной, теста учитель называет отметки	
13	У тебя что-то не получается	
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	

15	На тебя не обращают внимания	
16	Ждешь родителей с родительского собрания	
17	Тебе грозит неуспех, провал	
18	Слышать смех за своей спиной	
19	Не понимать объяснений учителя	
20	Думаешь о своем будущем	
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	
22	Выступать перед большой аудиторией	
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	
24	Ссориться с родителями	
25	Участвовать в психологическом эксперименте	
26	На тебя смотрят как на маленького	
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	
28	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	
32	Не соглашаешься с родителями	
33	Берешься за новое дело	
34	Разговаривать со школьным психологом	
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	
39	Смотреться в зеркало	
40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	

Примечание. Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы О.Кондаша.

Ключ к тесту

Ключ является общим для обеих форм.

Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34

Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39

Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38

Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов теста

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

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

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

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

Общая тревожность

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	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Школьная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>
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 боле	16 и более

Самооценочная тревожность

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>	<i>дев.</i>	<i>мал.</i>

1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и боле	29 и более

Межличностная тревожность

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

Магическая тревожность

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

1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

2. Тест школьной тревожности Филлипса

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности – эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «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, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. 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 тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. 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	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» – да, «-» – нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в сводной таблице, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Текст опросника Филлипса

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь 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, что 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, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работает ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли 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 остальных те ученики, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
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, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, 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 удастся 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 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, что 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?

Сводная таблица результатов теста Филлипса

Класс _____		Дата проведения _____								
№	ФИ ученик а	Показатель по видам (факторам) тревожности (в %)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	трев.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										

23											
24											
25											
26											
27											
28											

Примечание: номера факторов в таблице соответствуют видам тревожности, описанным в тексте.

Фамилия, имя _____

Класс _____ Дата проведения _____

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

Фамилия, имя _____

Класс _____ Дата проведения _____

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования уровня школьной тревожности
у пятиклассников с ЗПР

Таблица 1 – Результаты шкалы личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Ф.И.	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность
1. В.С.	2- низкая	3- низкая	6- низкая
2. К.К.	13- низкая	14- средняя	18- средняя
3. К.А.	9- низкая	9- низкая	23- средняя
4. К.М.	7- низкая	8- низкая	7- низкая
5. О.Д.	7- низкая	10- низкая	8- низкая
6. П.Н.	9- низкая	7- низкая	9- низкая
7. С.А.	24- высокая	12- низкая	11- низкая
8. С.В.	5- низкая	9- низкая	3- низкая
9. Х.Д.	16- средняя	16- средняя	18- средняя
10. Х.Б.	12- низкая	11- низкая	8- низкая
11. Х.С.	12- низкая	12- низкая	22- средняя
12. Ш.Ф.	23- средняя	12- низкая	18- средняя
13. Ш.Г.	14- средняя	12- низкая	15- средняя

Таблица 2 – Результаты методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

№п/п	Ф.И.	Общее число несовпадений	Общая тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности достижения успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать	Низкая физиологическая сопротивляемость	Проблемы с учителем
1	В.С.	17	5	4	5	2	4	1	0	4
2	К.К.	39	7	5	4	5	4	5	4	6
3	К.А.	40	5	5	5	5	5	5	5	4
4	К.М.	22	6	5	6	5	6	5	6	5
5	О.Д.	35	5	4	7	4	7	4	7	6
6	П.Н.	34	5	6	8	6	8	6	8	3
7	С.А.	26	6	7	7	7	7	7	7	4
8	С.В.	20	6	4	6	4	6	4	6	5
9	Х.Д.	33	15	6	5	6	5	6	5	6
10	Х.Б.	22	18	3	7	3	7	3	7	4
11	Х.С.	33	17	4	8	4	8	4	8	3
12	Д.А.	39	5	5	6	5	6	5	6	5
13	Ш.Г.	33	6	6	6	6	6	6	6	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР

Целью данной программы является психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у пятиклассников с ЗПР в условиях образовательной среды через систему игр, упражнений и приемов арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального напряжения.
2. Повышение уверенности детей в себе.
3. Развитие способностей детей видеть в себе «хорошее».
4. Формирование коммуникативных навыков.
5. Развитие способностей позитивного отношения к людям.

Разработанная программа рассчитана для работы с пятиклассников возраста 12-13 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 30-35 минут.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе.
2. Принцип «я – высказываний».
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой».
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы.
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности.
6. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют четкую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Программа формирования:

Занятие № 1

Упражнение 1. «Самый-самый мой плакат»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного.

Упражнение 4. «Житейские истории»

Цель: развитие выразительности движений; способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это ничего. Посмотрите на этот камень. Это «Камень повествования»... Лишь тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно больше детей успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду засекают время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

1. Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?
2. Расскажи о своих семейных традициях.
3. Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.

4. Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?
5. Как твои родители зарабатывают на жизнь?
6. Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?
7. Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.
8. Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.
9. Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.
10. Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.
11. Когда дети освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

Анализ упражнения:

1. Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?
2. Что ты испытывал во время рассказа?
3. Что ты чувствовал, когда слушал?
4. Переживал ли ты нечто похожее?
5. Понимаешь ли ты теперь кого-то из детей лучше?

Упражнение 5. «Анкета-газета»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

На большом листе бумаги (ватмана) участникам педагогического взаимодействия предлагается выразить свое отношение, дать оценку состоявшегося взаимодействия в виде рисунков, дружеских шаржей, карикатур, стихотворных строк, небольших прозаических текстов, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов и т.п.

После того, как в оформлении и выпуске газеты все приняли участие, она вывешивается на всеобщее обозрение.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуем раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Если тренинг продолжается более двух дней (особенно если эти дни идут не друг за другом, а с перерывами), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренинговый день. Тренер может предложить группе придумать такой ритуал самостоятельно или предложить один из имеющихся у него вариантов. Это могут быть как слова – приветствие или речевка хором, последовательное проговаривание более развернутого текста, когда за каждым человеком закреплено конкретное слово так и невербальное действие — например, рукопожатие каждого с каждым. Такие коллективные ритуалы повышают сплоченность группы и «якорят» рабочий настрой.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...»; «Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение 3. «Кораблик»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе, расслаблению.

Учитель. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.
Дышится легко, ровно, глубоко...

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению. способствовать повышению уверенности в себе.

Упражнение 6. «Мини-сочинение»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участникам педагогического взаимодействия предлагается написать на отдельных листках бумаги небольшие по объему тексты по окончании занятия на темы: «Мои мысли о своем участии на занятии». «Как я оцениваю результаты дела?» «Что мне дало это занятие?»

Познакомившись с сочинениями, педагог проводит их анализ. Этот технологический прием можно организовать и следующим образом: участник педагогического взаимодействия достает сочинение, зачитывает, группа пытается угадать, чье оно.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Здравствуй, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного настроения.

Упражнение можно проводить как стоя в кругу, так и сидя. «Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называя имя)» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, поклон, хлопок). Следующий участник так же здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны»

Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия к другим людям.

Мы собираемся в кружок и садимся на пол. Наша задача - выразить друг другу свои чувства. У нас есть Волшебный Мяч. Он умеет понимать наше послание и точно передавать его тому, кому оно предназначено.

Первый (Тот, кто вызвался быть первым) берет в свои руки Волшебный Мяч и сообщает мячу свое послание, адресованное задуманному человеку...

Это послание должно быть без слов (невербальное).

Вы можете сжать мяч что есть силы, погладить его, ударить рукой, откатить от себя в сторону... Вы можете поговорить с мячом (опять же, без слов), так, как дети разговаривают с куклой: погрозить мячу пальцем, покачать головой, «смотря мячу в глаза»...

Пока первый игрок «общается» с мячом, передавая ему сообщение для другого человека, все собравшиеся в кружок внимательно наблюдают за этой пантомимой с целью угадать: кому предназначается это конкретное сообщение.

Каждый из нас пытается угадать: «Не я ли?..»

Если человек угадан (можно перебирать только имена), то первый игрок молча подкатывает бросает, или передает из рук в руки мяч угаданному адресату.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Пусть каждый из вас по очереди расскажет о себе только хорошее. Никто из других детей не смеется, не оспаривает сказанное. (Дети рассказывают о своих сильных сторонах – с том, что они любят, ценят в себе)

Упражнение 4. «Взрослое имя»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Сейчас закройте глаза и попробуйте увидеть себя взрослыми. Как вы будете ходить? Во что будете одеты? Как вы будете разговаривать? Давайте поиграем, тот, кого я назову, встанет, походит как взрослый. Затем подаст руку кому-то из детей и представится по имени отчеству, например, «Я Ольга Ивановна», (после игры можно предложить детям обсудить, понравилось ли им быть в роли взрослых и почему).

Упражнение 5. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает

ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Один участник отходит от всех остальных на некоторое расстояние и поворачивается к ним спиной. Участники в произвольном порядке задают добровольцу любые интересующие их вопросы, на которые тот должен ответить, но перед этим назвав имя участника, задавшего вопрос. То есть задача ведущего игрока — по голосу определить того, кто говорил, и ответить на его вопрос. Это сложнее сделать, если доброволец не знает, где кто находится, и не может ориентироваться по направлению звука.

Упражнение 2. «Скажи соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Ведущий сообщает условия: Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед. Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

Упражнение 3. «Рисунок «Я в будущем»

Цель: помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

Упражнение 4. «Карусель впечатлений»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний - внутренний).

Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задает направление диалога темой:

- Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...
- Я думаю, что твоя роль в группе...
- Когда я вижу тебя, то я чувствую...
- Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение дается 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре дается тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии: Каковы твои ощущения после упражнения? Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело? Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например, маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Упражнение 2. «Очень хорошие»

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Мостик дружбы»

Цель: способствовать групповому сплочению, умение; согласовывать свои действия с другими, способность оценивать не только себя, но и своих друзей.

Сидящие в кругу, возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и подарите ему самую добрую свою улыбку. Приятно видеть ваши улыбки. Обратите внимание, что вместо нашего «микрофона» я захватила с собой «камень мудрости» (им могут стать игрушка, мячик или настоящий камушек), который будет помогать нам в наших играх. Всегда ли стоит улыбаться другу или есть еще другие способы продемонстрировать дружественное отношение? Надо ли нести ответственность за поступки друга?

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Ритуал прощания.

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Подари камешек»

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...»

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: способность выражать свои эмоции

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Соковыжималка»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ведущий на трех больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов;
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока;
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов.

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет наклеить на соответствующие плакаты:

– на плакат с апельсинами – то, что еще не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться;

– на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы;

–на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей «соковыжималки»:

- много ли тем оказались не проработаны;
- многие ли отношения остались не проясненными;
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения;
- о чем заставил тренинг задуматься;
- что я хочу узнать еще о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование;
- какие «вкусные» моменты тренинга порадовали нас в совместной работе;
- что придавало силы, внушало уверенность;
- какую «жажду» (в чем?) помог мне тренинг утолить;
- что хотелось бы исправить/изменить;
- какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще;
- с каким «послевкусием» расходятся участники.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук – «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если нравится тебе, то делай так...»

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...».

Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развивать положительную самооценку.

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

Упражнение 3. «Вручение сертификатов «Я уверен в себе»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты формирующего исследования уровня школьной тревожности у
пятиклассников с ЗПР

Таблица 1 – Результаты шкалы личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Ф.И.	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность
1. В.С.	2- низкая	3- низкая	6- низкая
2. К.К.	13- низкая	14- средняя	18- средняя
3. К.А.	9- низкая	9- низкая	23- средняя
4. К.М.	7- низкая	8- низкая	7- низкая
5. О.Д.	7- низкая	10- низкая	8- низкая
6. П.Н.	9- низкая	7- низкая	9- низкая
7. С.А.	24- высокая	12- низкая	11- низкая
8. С.В.	5- низкая	9- низкая	3- низкая
9. Х.Д.	16- средняя	16- средняя	18- средняя
10. Х.Б.	12- низкая	11- низкая	8- низкая
11. Х.С.	12- низкая	12- низкая	22- средняя
12. Ш.Ф.	23- средняя	12- низкая	18- средняя
13. Ш.Г.	14- средняя	12- низкая	15- средняя

Таблица 2 – Результаты методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

№ п/п	Ф.И.	Общее число несовпадений	Общая тревожность	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности достижения успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы с учителем
1	В.С.	17	5	4	5	2	4	1	0	4
2	К.К.	39	7	5	4	5	4	5	4	6
3	К.А.	40	5	5	5	5	5	5	5	4
4	К.М.	22	6	5	6	5	6	5	6	5
5	О.Д.	35	5	4	7	4	7	4	7	6
6	П.Н.	34	5	6	8	6	8	6	8	3
7	С.А.	26	6	7	7	7	7	7	7	4
8	С.В.	20	6	4	6	4	6	4	6	5

Продолжение таблицы 2

9	Х.Д.	33	15	6	5	6	5	6	5	6
10	Х.Б.	22	18	3	7	3	7	3	7	4
11	Х.С.	33	17	4	8	4	8	4	8	3
12	Д.А.	39	5	5	6	5	6	5	6	5
13	Ш.Г.	33	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблица 3 – Расчет Т-критерия сопоставления результатов до коррекционной работы и после коррекционной работы по методике «Шкала личностной тревожности»

ФИО	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер
1. В.С.	2	3	1	1	2
2.К.К.	13	11	-2	2	7
3.К.А.	9	11	2	2	7
4.К.М.	7	6	-1	1	2
5.О.Д.	7	5	-2	2	7
6.П.Н.	9	7	-2	2	7
7.С.А.	24	22	-2	2	7
8.С.В.	5	5	0	0	-
9.Х.Д.	16	14	-2	2	7
10.Х.Б.	12	12	0	0	-
11.Х.С.	12	10	-2	2	7
12.Ш.Ф.	23	22	-1	1	2
13.Ш.Г.	14	14	0	0	-
Сумма					55