



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 учеников
четвертых классов

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

Проверка на объем заимствований:

81 % авторского текста

Работа исполнена к защите

« 11 » июня 2020 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510/099-5-1

Баганова Мария Васильевна

Научный руководитель:

зав. кафедрой ТиПП

к.псх.н., доцент

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск,
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧЕНИКОВ ЧЕТВЕРТЫХ КЛАССОВ.....	8
1.1. Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Психологические особенности школьной тревожности учеников четвертых классов.....	16
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.....	23
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧЕНИКОВ ЧЕТВЕРТЫХ КЛАССОВ.....	31
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	38
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧЕНИКОВ ЧЕТВЕРТЫХ КЛАССОВ.....	45
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	52
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов для педагогов и родителей.....	57

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности учеников четвертых классов.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования школьной тревожности учеников четвертых классов	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертого класса.....	107

ВВЕДЕНИЕ

Многие работы сегодня посвящены феномену тревожности, занимающему особое место в жизни людей, его влиянию на формирование и развитие личности. Тревога, которая затрагивает образовательную, познавательную, коммуникативную жизнь человека, вызывает реальный интерес в структуре различных научных дисциплин.

Важным аспектом изучения этого феномена является то, что тревога оказывает существенное влияние на уровень образования ребенка, эффект тревожности и ее исследование показывает, что это две концепции, которые можно отличить от основной концепции человеческой жизни. Ни смотря на то, что при выполнении детьми одного и того же рода деятельности, появляется мотивация достижения учебных знаний, появляется и тревожность. Именно поэтому, по-моему мнению, данная проблема является актуальной и по сей день.

Проблемой тревожности занимались такие зарубежные исследователи, как А. Адлер, Р. Мэй, С. Салливен, Ч. Спилберг, З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, и такие отечественные ученые, как И.В. Дубровина, Л.А. Китаев-Смык, О.А. Коробанова, Л.М. Костина, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковская, Р.С. Немов, и другие.

Важность проблемы исследования определяется тем, что нынешний уровень тревожности является одним из основных условий формирования личности ребенка, особенно под воздействием неблагоприятных и стрессовых факторов окружающей среды. Многие основные его свойства и индивидуальные качества закладываются в период младшего школьного возраста.

В наше время возросло количество беспокойных детей, отличающихся повышенной тревожностью закомплексованностью, психологической неустойчивостью. Появление и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных нужд

детей. Тревожность обладает наглядно выраженной возрастной спецификой, обнаруживающиеся в её источниках, сущности, формах проявления компенсации и защиты. В связи с тем, что происходят резкие изменения в жизни общества, интерес психологов, к изучению тревожности детей, резко усилился. В работах таких ученых как, Е.Л. Калинина, Ю.Л. Ханина и других показано, что тревога как состояние собственной опасности проявляет оптимизирующее воздействие на человека. Однако, в работах А.И. Захарова, Н.В. Имеладзе, Л.М. Прихожан и других, стабильные переживания тревоги становятся индивидуальным новообразованием—тревожностью. Тревожность—это черта личности, характеризующая её психологическую сферу. Уровень тревожности—это показатель персональной восприимчивости к стрессу, стремление чувствовать большинство жизненных ситуаций как угрожающие. В детском возрасте, существует возможность коррекции тревожности и страхов, в условиях социализации [Цит. по: 3, с.21].

Начальное образование является основой всего дальнейшего образования. В будущем на судьбу ребенка часто влияет успешное начальное школьное образование, поскольку на этом этапе жизни детей формируются базовые основы человеческой личности.

Из вышесказанного мы видим четкую связь между тревожностью и эффективностью обучения школьников. По мнению психологов, обучение часто сопровождается увеличением тревожности у детей. В этом случае тревога может не только активизировать учебный процесс, но и сделать его успешным, поскольку он раскрывает внимание, память и интеллектуальные способности ребенка, а также действует как негативный фактор, мешающий детям осуществлять образовательную деятельность.

Этот вопрос является одним из важнейших вопросов современной психологии, исследование и результаты которого направлены на решение вопросов психолого-педагогического обеспечения обучения и воспитания учащихся начальных классов.

Вышеизложенное определило тему выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учеников четвертых классов».

Цель исследования: теоретически обосновать, провести и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности учеников четвертых классов.

Объект исследования: школьная тревожность учеников четвертых классов.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учеников четвертых классов.

Гипотеза исследования: уровень школьной тревожности учеников четвертых классов, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить психологические особенности школьной тревожности учеников четвертых классов.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции тревожности учеников четвертых классов.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические - анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование;

2. Эмпирические - констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование;

3. Психодиагностические - тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса, шкала тревожности Р.Р. Сирса, тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл.).

3. Методы количественной обработки данных: Т- критерий Вилкоксона.

База исследования - Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Челябинска". В исследовании приняли участие ученики 4 «В» класса в количестве 26 человек.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧЕНИКОВ ЧЕТВЕРТЫХ КЛАССОВ

1.1. Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе мы можем встретить различные определения понятия «тревожность», ни смотря на то, что многие исследования имеют схожесть в признании потребности рассматривать его дифференцированно – как ситуативное проявление и как индивидуальную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Тревожность, по определению А.В. Петровского, «в психологии подразумевают как стремление человека испытывать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, появляющееся в момент неясной опасности и возникающее в ожидании неблагоприятного развития событий».

Тревожность – стремление личности к переживанию беспокойства, характеризуется низким порогом для намерений человека, что проявляется тревожной реакцией; одним из основных параметров личности являются идеальные различия. «Тревога обычно усиливается при психоневрологических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, которые испытали последствия психической травмы, у большой группы людей с субъективными проявлениями дисфункции личности» [54, с. 29].

Тревожность, с индивидуальной точки зрения, генетически связана с одним из устоявшихся свойств человеческого мозга, который постоянно вызывает высокий уровень психологического возбуждения, чувство тревожности [54, с. 32].

Тревожность – это определенный страх и беспокойство, в социальных ситуациях испытывают чувство повышенной тревожности, состояние при поступлении постоянного или ситуативного качества [53, с. 97].

Тревожность, с точки зрения В.В. Давыдовой является личностным психическим качеством жизни, склонным к возбуждению в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, чьи социальные характеристики не склонны к этому [Цит. по: 54, с. 36].

Тревожность, по мнению А.Л. Венгер – это личностная черта, которая состоит из простого начала тревожности. Беспокойство обычно усугубляется у здоровых людей с психоневрологическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, а также с последствиями психической травмы. В общем, беспокойство – это личное проявление дисфункции человека [Цит. по: 21, с. 49].

Тревожность изучалась зарубежными исследователями, такими как А. Адлер, С. Салливан, С. Кристиан, З. Фрейд, Э. Фромм и другие. Понятие тревожности было введено в психологию психоаналитиками и психиатрами.

Многие представители психоанализа рассматривали тревогу как врожденную черту человека, состояние человека [Цит. по: 29, с. 88].

З. Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с общественными запретами порождает тревожность. З. Фрейд рассматривал тревожность как симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызванного тем, что человек по неосторожности улавливает слишком опасные или раздражающие чувства, эмоции или импульсы [Цит. по: 5, с. 29].

З. Фрейд видел главную проблему в неспособности ребенка контролировать новый мир, то есть внутренние и внешние мотивы. Поскольку тревожность связана с негативными эмоциями, человек

старается избегать тревожности. С этой целью он пытается защитить образ «Я», используя защитные механизмы [Цит. по: 52, с. 32].

3. Фрейд обратил внимание на следующие виды тревожности:

1. Реалистическая - считается решением об объективной внешней угрозе, проявление этого вида тревожности снижает способность человека преодолевать источник опасности. После перехода на внутренний план, в процессе развития человека, он становится основой для двух типов тревожности, которые различаются по характеру сознания.

2. Невротическая тревожность – это модифицированная форма тревожности, связанная со страхом неспособности контролировать внутренние импульсы человека и страхом внешнего наказания из-за объективной ситуации.

3. Моральная тревожность – этот тип тревожности проявляется, когда аморальные импульсы блокируются общепринятыми социальными и культурными нормами. Чувство стыда и вины, даже ненависть к себе, очевидны, когда возникают такие призывы.

Эти виды тревожности З. Фрейд направил изучение тревожности не только своим последователям, но и авторам, выходящим за рамки психоанализа [Цит. по: 52, с. 33].

Существуют два других подхода к изучению тревожности иностранными авторами: тревожность является основной чертой человека, а также реакцией на угрозы со стороны внешнего мира (общества) [Цит. по: 52, с. 41].

По мнению экспертов по поведению, беспокойство – это постоянная реакция на опасные и реальные события; в то же время явное беспокойство включается в обстоятельства, окружающие это событие, так что, независимо от какого-либо опасного события, эти обстоятельства могут вызвать беспокойство человека. Если человек теряет контроль и развивает беспокойство, это может привести к усилению беспокойства, которое

может привести к гневу, учащенному сердцебиению и страху неизбежной смерти или безумия.

В психологической литературе часто существуют разные определения понятия тревожности, но многие ученые сходятся во мнении, что оно различно – феномен ситуации и необходимость учитывать переход и его динамику. В отечественной психологической школе термин "тревога" классифицируется как эмоциональное состояние, а термин "тревожность" – как личностная черта (хотя часто термин "тревожность" можно встретить при обозначении обоих видов тревожности). Ч. Д. Спилбергер устанавливает различие между тревогой и тревожностью (или, по терминологии Ч.Д. Спилбергера, между Т-состоянием и Т-диспозицией) так: состояние тревожности характеризуется субъективным, сознательно воспринимаемым чувством опасности и напряжения, которое сопровождается активное возбуждение нервной системы.

Тревожность как личностная черта относится к склонности к мобильности или приобретенному поведению, которая в этом случае заставляет человека воспринимать широкий спектр объективно безопасных ситуаций как угрожающие, реагировать на них тревогой, интенсивность которой не соответствует к сущности объективной опасности [54, с. 109].

Инновационное исследование тревожности, современных реалий, личной тревожности, которая является постоянной чертой человека, а также изучение способов анализа тревожности в результате взаимодействия человека и его окружения. Ситуационная тревожность – это вид тревожности, возникающий в конкретной ситуации и вызывающий чувство тревожности. Беспокойство обычно возникает, когда у человека возникают потенциальные трудности и жизненные осложнения [Цит. по: 50, с.77].

Уровень тревожности является показателем индивидуальной восприимчивости к стрессу, высоким риском опасного для жизни

беспокойства. За последние десять лет интерес российских психологов к изучению тревожности значительно возрос благодаря изменениям в обществе, которые вызывают неопределенность и непредсказуемость, в результате чего общество испытывает эмоциональный стресс и тревожность [36, с.71].

В настоящее время в отечественной психолого-педагогической литературе можно найти ряд способов понимания тревожности. Некоторые исследователи оценивают беспокойство только тогда, когда человек находится в состоянии стресса и в отрицательном эмоциональном состоянии. Например, В.С. Мерлин и ее ученики рассматривают тревожность как черту темперамента. В их исследовании были получены статистически значимые корреляции между показателями тревожности и основными свойствами нервной системы (слабость, инертность).

Другие ученые рассматривают тревожность как социально – обусловленное свойство личности. Так Н.В. Имедадзе [Цит. по: 30, с. 101] называют тревожность «особыми социализированными эмоциями», экспериментальные материалы которой показывают, что на проявление тревожности у детей влияет интенсивная социализация в детских садах и школах.

В этом же аспекте анализирует тревожность В.Р. Кисловская. На основании исследования, показывающего, что уровень тревожности надежно коррелирует с социометрическим статусом. Во всех возрастах (дошкольный, младший школьный, подростковый, юношеский). Также, В.Р. Кисловская, говорит о том, что «функция социальных отношений часто вызывает беспокойство», и многие психологи пытались ее преодолеть [Цит. по: 17, с. 78].

Тревожность - это переживание эмоционального стресса, связанного с предупреждением об опасности или неудаче. Субъективно он испытывает напряжение, беспокойство, беспокойство и связан с чувствами беспомощности и неуверенности.

На физиологическом уровне тревожная реакция проявляется в увеличении дыхания и одышки, повышении артериального давления, повышенной общей возбудимости, снижении чувствительности, когда ранее нейтральные раздражители имеют отрицательный эмоциональный цвет. В отличие от страха, который возникает по определенным причинам и в основном связан с угрозой жизни как живого существа, беспокойство обычно имеет неизвестную природу и возникает, когда человеку угрожают как личности (часто воображаемому) [Цит. по: 5, с.22].

Хотя в психологической литературе можно найти различные определения понятия школьной тревожности, многие исследования сходятся во мнении, что его следует рассматривать как ситуационное явление и как личностную характеристику, принимая во внимание переходную ситуацию и ее динамику.

Так Прихожан А.М. указывает, что школьная тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. [56, с. 11].

Немов Р.С., в свою очередь, трактует школьную тревожность так - «школьная тревожность - постоянно или возникающее при определенных обстоятельствах свойство человека, способное приводить его в состояние повышенного беспокойства, при котором человеку свойственно испытывать страх и тревогу» (неблагоприятные отношения с учителем и ровесниками, неадекватные ожидания со стороны родителей, смена школьного коллектива и др.).

Немов Р.С. пишет, что школьная тревожность определяется как постоянный негативный опыт тревожности и тяжелое ожидание от окружающих [50, с. 395].

По определению Степанова С.С. «тревожность в школе – это переживание эмоционального стресса, связанного с предупреждением об опасности или неудаче» [5, с. 195].

Школьная тревожность – это широкое понятие, которое охватывает высокий уровень тревожности в классе, принимая во внимание различные аспекты постоянной негативной ситуации, связанной со школой, и недооценку со стороны учителей и сверстников. В результате ребенок часто имеет низкую самооценку.

В целом, тревожность в школе является результатом взаимодействия человека с ситуацией. Это особый класс ситуаций – определенный тип ситуаций, связанных с взаимодействием ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Познание – это всегда открытие чего-то нового, и, прежде всего, чего-то нового, приводит к неуверенности, которая беспокоит человека. Поскольку когнитивное развитие часто сопровождается тревогой, тревожность школьного возраста неизбежна. Чтобы предотвратить или устранить тревожность, это означает решение всех трудностей, возникающих в результате когнитивного развития, для успешного приобретения знаний. Следует отметить в связи с вышесказанным. Успешное обучение возможно только при постоянном чувстве беспокойства о событиях школьной жизни. Однако интенсивность этого опыта не должна превышать индивидуальную «критическую точку» для каждого ребенка, и тогда он или она начнет оказывать нейтральный, а не мобилизующий эффект.

Многие психологи работали над проблемой «школьной тревожности» у детей.

Например, Е.И. Рогов предложил ряд корректирующих методов для снижения школьной тревожности, одним из которых является «позитивная память» – попросить учащихся вспомнить позитивную ситуацию, такую как спокойствие, расслабление. «Улыбка» – упражнения для расслабления мышц лица [Цит. по: 30, с. 71].

Овчарова Р.В., в свою очередь, выделила следующие способы преодоления тревожности у детей в школе, где работа учителя по

избавлению от тревожности и страха в школе осуществляется в классе с использованием «позитивной памяти», «ролевой игры», известные методы и приемы. «Улыбка», «адаптация к определенной эмоциональной ситуации», «интерпретация признаков тревожности» и т. д. [Цит. по: 51, с. 110].

Спилбергер Ч.Д. фокусируется на двух основных типах тревожности:

Первая называется ситуативной тревогой, то есть возникает в конкретной ситуации, вызывающей объективную озабоченность. Такое состояние может возникнуть при ожидании трудностей и осложнений жизни, которые могут случиться с кем угодно. Это не только нормально, но и играет положительную роль. Он действует как механизм мобилизации, который позволяет человеку серьезно и ответственно относиться к проблемам.

Другой тип называется личностная тревожность. Его можно рассматривать как личную жизненную черту, проявляющуюся в различных жизненных ситуациях, в том числе в постоянном процессе чувства тревожности, что объективно недопустимо. Он характеризуется неисчислимым страхом, ощущением неизвестной опасности и готовностью принять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок в такой ситуации постоянно боится и впадает в депрессию, имеет сложные отношения с окружающим миром, он воспринимает это как страшное и враждебное. Фиксация в процессе формирования характера для формирования самооценки и грустного пессимизма [Цит. по: 59, с. 111].

Большое внимание в литературе уделяется школьной тревожности и тревожности ожиданий в социальном общении.

Тревожность в школе – это широкое понятие, охватывающее различные аспекты хронической школьной дисфункции. Это отражается в образовательной среде, в классе, плохом самочувствии, ожидании негативных оценок от учителей и сверстников, тревоге и беспокойстве.

Ребенок постоянно чувствует себя несовершенным, неспособным, неуверенным в правильности поведения, решений [Цит. по: 13, с. 54].

Таким образом, понятие «тревожность» в психологии относится к позиции человека, которая характеризуется повышением восприимчивости человека к эмоциям, страху и тревоге, которые имеют отрицательную эмоциональную связь. Основу развлечений составляет сочетание биологических (конституциональных) и факторов окружающей среды.

Часто в психологической науке бывает два типа тревожности: ситуативная и личная. Личная тревожность проявляется в постоянном процессе ощущения тревожности в различных жизненных ситуациях, в том числе, когда она объективно не допускается. Ситуационная тревожность возникает из конкретной ситуации, которая вызывает объективную озабоченность.

Тревожность в школе – одна из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются школьные психологи. Это представляет особый интерес, поскольку является четким показателем дисфункции ребенка, которая негативно влияет на все сферы жизни ребенка: не только его образование, но и его отношения со взрослыми и сверстниками, включая лиц, не посещающих школу, здоровье и общее психологическое благополучие.

1.2. Психологические особенности школьной тревожности учеников четвертых классов

Начальный школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 7 до 9 до 11 лет. Этот возраст определяется важным моментом в жизни ребенка, а именно поступлением в первый класс, когда он идет в начальную школу. Психологи считают, что этот возраст – самый ответственный и сложный период для детей.

Ребенок подвержен изменениям во всех концепциях общения с реальностью, объединение сотрудников школы имеет большое значение в формировании личности ребенка.

Социальная ситуация развития меняется, теперь она называется «ребенок – учитель», что означает «ребенок – общество». Поскольку школа играет ведущую роль во влиянии на ребенка, мнение семьи остается позади.

Прием в школу сопровождается адаптацией к условиям новой школы, изменениями в социальных отношениях, что приводит к повышению уровня тревожности у детей.

Когда ребенок ходит в школу, его или ее нормальный образ жизни и социальные отношения меняются, что вызывает определенные трудности и увеличивает тревожность [Цит. по: 34, с.145]. Да и когнитивное развитие – это знание чего-то нового, ранее неизвестного, необходимо приложить усилия, чтобы решить какие-то задачи, найти ответы, все это вызывает тревожность.

Психологи, Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова отметили, что через 6 дней после поступления в школу тревожность младших школьников возрастает и они нуждаются в учебном первом на 6- 10 дней [Цит. по: 23, с.203].

Дети, которые испытывают тревожность, сложнее переносят период адаптации в школьных условиях, у них наиболее часто возникает чувство беспокойства без видимых на то причин. Такие дети особенно чувствительны. Мысли тревожного ребёнка могут быть самые разные, например, а вдруг с мамой что то случится в моё отсутствие, также такие дети характеризуются низкой самооценкой что ведёт к тому что дети ожидают плохого от социума обычно родители таких детей ставят непосильные задачи перед ребёнком где большая вероятность неудачи и нередко ребёнка наказывают за эту неудачу [Цит. по: 22, с. 105].

Дети с высоким уровнем тревожности обращают особое внимание на неудачи, поэтому старайтесь избегать ситуаций, в которых существует риск неудачи.

Действия таких детей за пределами домашних условий как правило отличаются от действий дома (в домашней обстановке это активные дети, а в школе они чувствуют себя скованно, зажато, тревожно). Такие детские ответы не разрешены, они могут реагировать спокойно, и может быть хрюканье, темп может быть слишком быстрым или наоборот, медленным и трудным, голос может быть тихим или, наоборот, слишком громким. Кроме того, тревожный ребенок характеризуется навязчивыми манипуляциями с предметами, такими как неловкое вращение ручки или карандаша [Цит. по: 61, с. 295].

Однако многие проблемы, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу, связаны со многими расстройствами, мешающими эффективному обучению и воспитанию ребенка, которые связаны с неустойчивыми эмоциями ребенка, что в конечном итоге приводит к беспокойству [Цит. по: 13, с. 34].

Необходимо отметить, что беспокойное поведение тревожных взрослых совпадает с поведением тревожных детей, обычно это неуверенные в себе дети с сформированной комфорностью и неадекватно заниженной самооценкой.

Они очень переживают, когда в их жизни происходит что-то новое и неизвестное, избегают независимых решений и не проявляют инициативу. Будучи конформными, они ведут себя как дома, так и в школе, стараются неукоснительно соблюдать требования родителей и учителей – не нарушать правила, выполнять домашние задания вовремя, не обращать особого внимания. Хотя такие дети выглядят как примерные, скромные, застенчивые дети, на самом деле они защищают себя искренним, хорошим поведением, дисциплинированным – это делается для предотвращения неудач, ребенок боится наказания.

В этом случае семья является основным источником беспокойства для младшего школьника. Если родители проявляют чрезмерную заботу о ребенке, ребенок подвержен высокому риску развития тревожной личности.

Дети с повышенной тревожностью склонны к вредным привычкам невротического характера (они кусают ногти, сосут пальцы), дети избавляются от эмоционального стресса и успокаиваются, контролируя свое тело [Цит. по 61, с. 296].

Если обратить внимание на рисунки тревожных, можно заметить детей большое количество штриховки, сильное нажатие на карандаш при рисовании, предметы на картинке очень маленького размера. Часто эти дети цепляются за детали, особенно мелкие предметы. Тревожные дети имеют спокойную, сдержанную речь, смотрят вниз, ребенок осторожно садится в кресло, старается не делать лишних движений, не шуметь, не должен обращать внимания на окружающих. Таким образом, поведение тревожных детей часто сопровождается состоянием тревожности, такие дети живут в состоянии постоянного напряжения, они боятся, что могут потерпеть неудачу в любой момент.

Выражение эмоций, особенно поведения тревожного ребенка, помогает понять внутренний мир развивающегося человека, что, в свою очередь, помогает выявить ресурсы ребенка и возможные пути развития [Цит. по: 62, с. 298].

Сведения об уровне психологического благосостояния детей предоставляет психолог. Эмоции ребенка могут быть как положительными, так и отрицательными. Если у ребенка негативный фон, для него характерны депрессия, плохое настроение, растерянность. Ребенок с трудом улыбается или делает его симпатичным, голова и плечи опускаются, грустная грубость на лице отражается в безразличии. В таких случаях проблемы возникают во время общения и общения. При взгляде на

такого ребенка депрессия не является инициативой, с ней трудно общаться [Цит. по: 60, с.144].

Тревожные дети постоянно напряжены, в результате чего детям трудно переключиться на другие занятия, дети быстро устают и утомляются.

Ряд исследований показал, что постоянно высокий уровень тревожности в школьном возрасте может быть одним из факторов, которые негативно влияют на когнитивное функционирование и умственное развитие ребенка. Исследования различных ученых отмечают тесную связь между эмоциональным и интеллектуальным развитием. Нарушения эмоционального развития ученика начальной школы приводят к невозможности использовать другие способности ребенка, в частности, к дальнейшему развитию интеллекта. Недостаток способностей негативно влияет на развитие личности. По мнению психологов, поведение беспокойного ребенка: депрессия, плохое настроение, растерянность, грустные или небрежные выражения лица. В этом случае у ребенка возникают проблемы со общением со взрослыми и сверстниками. Ребенок часто характеризуется плачем, обидой, а также без причины. Ребенок часто безразличен ко всему, проводит много времени один. Психологические защитные реакции проявляются в избегании общения и людей, которые представляют «угрозу». Такой ребенок часто закрыт и неактивен [Цит. по: 3, с. 319].

Популярные методы привлечения детей часто основаны на простом утверждении: «Чтобы не бояться, нужно убедиться, что они боятся меня». Маска агрессии скрывает тревожность не только от других, но и от ребенка. По сей день они чувствуют ту же тревожность, растерянность, неуверенность и отсутствие поддержки в своих сердцах. В то же время психологическая защитная реакция проявляется в отказе общаться и избегании людей, которые представляют «угрозу». Такой ребенок одинок, замкнут, неактивен. Кроме того, когда ребенок развивает психологическую

защиту, он попадает в фантастический мир, в котором он разрешает свои неразрешенные конфликты и удовлетворяет свои неудовлетворенные потребности.

М. Кравцова условно разделила тревожных детей на четыре вида:

«Невротики» - дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, хрипота и др.). На мой взгляд, это самая сложная категория работы с ними в школе, потому что проблема выходит за рамки чисто психологических рамок. Таким детям часто нужно консультироваться у невролога, а иногда и у психиатра.

«Расторможенные» - очень активные, эмоционально возбужденные дети с глубокими скрытыми страхами. Такие дети стараются хорошо учиться, но им это не удается, поэтому дети нарушают правила. Они могут вызвать особый смех для класса, потому что они слишком напуганы, чтобы быть такими из-за своих неудач. Кажется, что они пытаются устранить страх с ростом активности. У них могут быть легкие органические расстройства, которые мешают успешному чтению (память, внимание, хорошие моторные навыки). Таким детям нужны дружеские отношения со взрослыми и сверстниками. Необходимо создать у детей чувство удачи, помочь им поверить в свои силы. Им следует разрешить быть активными в классе.

«Застенчивые» -обычно являются тихие, милые дети. На доске сложно ответить застенчиво, такие дети боятся поднять руки, часто остаются незамеченными, не общаются со сверстниками, очень активны и увлечены своими уроками. Они боятся спрашивать учителя о чем-то, и если он повышает голос, они очень напуганы (не обязательно для них). Если они ничего не делают, они выживают, часто плача о мелких неприятностях. Все ошибки аккуратно закрыты или удалены. Они не успокоятся, пока не сделают все, что намеревались сделать. Они готовы общаться с психологом, рассказывать о себе, выполнять задания.

«Замкнутые» - грустные, недружелюбные дети. Они вообще не реагируют на критику, стараются не общаться со взрослыми, избегают шумных игр и сидят в одиночестве. Им может быть трудно учиться, потому что они не заинтересованы или не участвуют в процессе. Как будто они всегда ожидают обмана от всех [Цит. по: 17, с. 93].

В связи с тем, что у младших школьников тревожность еще не присвоена личностью, т.е. не является стабильной чертой характера и является относительно обратимой, при проведении соответствующих психологических и образовательных мероприятий, то мы можем значительно уменьшить беспокойство ребенка, если учителя и родители, воспитывая и развивая его, будут соблюдать необходимые рекомендации.

Проблема тревожности в школе заключается в том, что дети с тревогой в школьной жизни часто считаются «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стараются соответствовать всем требованиям учителей и не нарушают правила школьного поведения. С другой стороны, это не единственный тип тревожности в средней школе; Проблема «трудных» детей, которую родители и учителя считают «неконтролируемыми», «небрежными» и «небрежными», является общей. Эти различные проявления школьной тревожности обусловлены множеством причин, которые приводят к сбоям в работе школы. Несмотря на очевидные различия в поведении, они основаны на единственном синдроме – школьной тревоге, которую не всегда легко распознать.

По мнению психологов, переход с начального на вторичный уровень увеличивает тревожность большинства четвероклассников, как в школе, так и в личной жизни, и часто приводит к страху. Например, страх усугубляет неудовлетворенность ожиданиями других, что обычно сильнее в этом возрасте, чем страх самовыражения. Трудной проблемой для четвероклассников является смена учителя в классе. Действительно, при переходе из начальной в среднюю школу дети должны иметь хорошие отношения, особенно с учителями. Проблемы зависимости и адаптации

неизбежно возникают у детей (в той или иной степени) в первые месяцы дошкольного образования, в старших классах и в старших классах. Каждый из этих переходных периодов имеет свои особенности, которые в первую очередь связаны с возрастными психологическими особенностями [Цит. по: 13, с. 23].

Таким образом, можно сделать вывод, что младшие школьники более прямые и импульсивные. Они могут легко прочесть эмоции, которые они испытывают в выражениях лица, позах, движениях и всех видах поведения. Выражение эмоций помогает понять внутренний мир развивающегося человека, что, в свою очередь, помогает выявить ресурсы ребенка и возможные пути развития.

Тревожность в школе является одной из основных проблем школьников, которая акцентирует внимание на том, что она негативно влияет на все сферы его жизни: не только учебу, но и взаимоотношения, в том числе внеклассное здоровье и общий психологический уровень.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов

Психолого-педагогическая коррекция – это попытка исправить (улучшить) такие особенности психического развития, которые не соответствуют «оптимальной» модели в соответствии с принятой системой критериев [Цит. по: 17, с. 54].

Психологическая коррекция – это система мер, направленных на исправление недостатков в психологии или поведении человека, с использованием специальных средств психологического воздействия [Цит. по: 18, с. 154].

Для того, чтобы составить модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности четвероклассников, необходимо рассмотреть понятия «модель» и «моделирование».

Модель – это объект, созданный в форме искусственной диаграммы, математических формул, физической структуры, наборов данных и алгоритмов их обработки и т. д. В педагогике и психологии «модель» – это система признаков, которая воспроизводит некоторые важные свойства, свойства и связи предметов или вещей [23, с. 43].

Модель (лат.modulus–мера, образец) представляет собой систему объектов или символов, которые в определенных случаях могут заменить исходный объект, отражая интересующие его свойства и исходные характеристики.

Моделирование в психологии – это построение моделей для формальной проверки их работы для реализации определенных психологических процессов. Есть требования к моделям:

- оптимальность – в модели можно представить только те свойства и отношения, функциональная ценность которых определяет направление деятельности; в этом смысле модель должна сделать правду намного проще;

- наглядность – модель должна интерпретироваться быстро без значительных интеллектуальных усилий; принимая во внимание культурные стереотипы обычного хода действий, ориентацию от начала до конца и систематическую информацию.

Создание и применение модели позволяет нам проверить полноту теоретических концепций с точки зрения их эффективности и обоснованности на практике. Моделирование способствует созданию целостного образа и позволяет представить содержание модели формирования психологической готовности старших дошкольников к школе. Основные этапы моделирования: постановка цели, процесс постановки целей и моделирования с использованием системного подхода к «дереву целей» методом, проверяя обоснованность, производительность и валидацию модели.

Моделирование психолого-педагогической коррекции учеников четвертых классов начинается с построения дерева цели.

Дерево целей - структурированный, иерархический принцип и набор целей программного плана, который подчеркивает: общее назначение; подчиняет ей подцели первого, второго и последующих уровней [Цит. по: 29, с. 254].

Дерево целей – это графическая диаграмма, показывающая разделение общих целей на подразделы.

Верхняя часть диаграммы интерпретируется как связь между целями, ребрами или дугами.

Метод целевого дерева является основным универсальным методом системного анализа.

Дерево целей связывает цели высокого уровня со специальными инструментами, которые выводят их на самый низкий уровень производства посредством ряда промежуточных связей.

При построении «дерева целей» его дизайн-проект соответствует «общему исключению». Подразделение цели прекращается, когда дальнейший процесс неуместен в контексте основной цели.



Рисунок 1- Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности учеников четвертых классов.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

1.1. Изучить понятие «тревожность» в психолого – педагогической литературе.

1.2. Изучить психологические особенности школьной тревожности учеников четвертых классов.

1.3. Разработать «дерево целей» и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование школьной тревожности учеников четвертых классов.

2.1. Спланировать этапы, подобрать методы и методики проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

3.2. Проанализировать результаты опытно – экспериментального исследования.

3.3. Разработать практические рекомендации по проблеме коррекции уровня школьной тревожности учеников четвертых классов.

На основе дерева целей нами составлена модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов (рисунок 2).



Рисунок 2 - Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов

Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из особых методов и приемов.

Нами была разработана модель психолого - педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов, направленная на снижение их уровня тревожности; особенностью разработанной модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов является ее направленность на теоретическое обоснование и экспериментальную проверку психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

Таким образом, на основе результатов теоретического исследования, представленного в предыдущих параграфах, было разработано дерево целей и разработана модель психолого-педагогической коррекции тревожности четвероклассников.

Выводы по первой главе

Тревожность – это переживание взаимосвязанного психологического и эмоционального стресса посредством раннего предупреждения об опасности или неудаче. Согласно субъективным ощущениям, можно наблюдать отношение чувств беспомощности и незащищенности к напряженности, тревоге и выраженной тревоге.

Тревожность – это мнимая угроза человеку как личности, в отличие от страха, который носит неизвестный характер и возникает у человека по определенным причинам и в основном связан с угрозой жизни как живого существа.

Хотя многие ученые по-разному интерпретируют школьную тревожность, они соглашаются с тем, что необходимо по-разному смотреть

на нее – как на ситуационный феномен и на личную характеристику, принимая во внимание ситуацию перехода и ее динамику.

Школьная тревожность – это широкое понятие, которое охватывает различные аспекты постоянного эмоционального стресса в школе. Это отражается в образовательной среде, в классе, плохом самочувствии, ожидании негативных оценок от учителей и сверстников, тревоге и беспокойстве. Ребенок не всегда чувствует себя незрелым, не чувствует себя, не уверен в правильности поведения и решений.

В целом, анализируя психолого-педагогическую литературу по тревоге, можно сказать, что школьная тревожность является результатом влияния человека на ситуацию. Это особый тип тревожности, который позволяет ребенку взаимодействовать с различными компонентами школьной учебной среды для определенного класса ситуаций.

Младший школьный возраст – это возраст, который способствует позитивным изменениям и изменениям личности ребенка. Поэтому для ребенка очень важно достичь уровня развития в этом возрасте. В этом случае, если ребенок в этом возрасте ничего не чувствует радость образования, трудно обрести уверенность в своих силах и возможностях в будущем. Обычные проявления тревожности в школе связаны не только с социальными и психологическими факторами, но и с образовательной программой.

Во время перехода из начальной в среднюю школу многие четвероклассники испытывают повышенную тревожность и страх как в школе, так и лично. Например, в этом возрасте может возникнуть страх, потому что он не соответствует ожиданиям других, которые обычно сильнее страха самовыражения. Проблемы адаптации к новым ситуациям неизбежно возникают у детей (в той или иной степени) в первые месяцы обучения, в начальной, средней и старшей школе. Каждый из этих переходных периодов имеет свои особенности, связанные с возрастными психологическими особенностями.

На основании результатов этого теоретического исследования, представленном в предыдущих пунктах, цель дерево было создано, что представляет собой иерархический набор целей структурированных в систему. Разработана модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности учащихся начальных классов, включающая теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блоки.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧЕНИКОВ ЧЕТВЕРТЫХ КЛАССОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап, на данном этапе мы произвели анализ психолого-педагогической литературы по проблеме школьной тревожности, определили особенности школьной тревожности учеников четвертых классов, Осуществили выбор методик. Методы подбирались с учетом возрастных особенностей испытуемых и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап, на данном этапе мы провели диагностику уровня школьной тревожности учеников четвертых классов по методикам тест школьной тревожности Б. Н. Филлипса, Шкала тревожности Р.Р. Сирса, Тест тревожности (В.Амен, М. Дорки, Р. Тэммл), разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции.

3. Контрольно-обобщающий, нами была проведена повторная диагностика и обобщение полученных результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Был использован следующий комплекс методов и методик:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические - эксперимент, тестирование по методикам: тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса, шкала тревожности Р.Р. Сирса, тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл).

3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Для раскрытия поставленной цели и задач определена следующая структура исследования: работа состоит из введения, трех глав, выводов по изученному материалу, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ (от греч. analysis - разложение, расчленение) – это один из объектов, явлений его частей, распределения (часто ментальных, а также реальных), для рассмотрения на основе исследований, являющихся неотъемлемыми составляющими элементами, любого объект или аналитические свойства явления. Особенность психологического анализа заключается в том, что объектом его изучения являются психическая реальность, психические процессы, состояния и качества человека. Существуют также различные социально-психологические явления, возникающие в группах, командах: мнения, отношения, отношения, конфликты, лидерство и т. д. Методологической основой психологического анализа могут быть философские системы, общие научные принципы познания, а также общие психологические принципы, связанные с темой, внутренние и внешние отношения. Особенности психологических закономерностей, связанных с тем или иным видом деятельности [Цит. по: 54, с. 27].

Экспериментальный метод предполагает организацию целевого контроля в случае частичного изменения местоположения участников эксперимента, согласно плану исследователя. Когда исследователь знает, что применение экспериментального метода проверяется при наличии элементов соответствующей гипотезы в случаях [Цит. по: 54, с. 39].

Тест – это стандартизированный метод психического измерения, предназначенный для диагностики степени тяжести психических свойств или состояния человека при решении практических задач. Тесты – это

короткие тесты (задания, вопросы, ситуации и т. д.). Показатели эффективности теста (иногда называемые «показателями успеха») выражаются в относительных терминах: тот или иной показатель изменчивости персональных данных часто принимается за единицу. Результаты теста являются показателями психических качеств или условий [Цит. по: 11, с.93].

Психологический тест – это стандартизированное задание (тест), по результатам которого оценивают психофизиологические и личностные характеристики, знания, умения и навыки субъекта. Тесты, используемые для оценки знаний, навыков и способностей субъекта, являются промежуточными между психологическими, образовательными и профессиональными тестами.

Обобщение является активной формой увеличения знаний через общий умственный переход от определенных показателей. Обобщение можно описать как логическую операцию, состоящую из новой расширенной ситуации для конкретной группы явлений обобщение – это активная форма приращения знаний с помощью мысленного перехода от частных показателей к общим. Обобщение можно охарактеризовать, как логическую операцию, которая заключается в том, что для определенной группы явлений находится новое, расширенное понятие, которое отражает общность различных свойств данных явлений на уровне получения нового знания об этих явлениях. Любое обобщение должно иметь какое-либо основание. Основанием для обобщения может стать определенное свойство или даже целая совокупность свойств, которые позволяют сгруппировать явления и обозначить данную группу каким-нибудь понятием [63, с. 47].

Сравнение – это метод познания действительности. Согласно этому методу, определение общих и специальных параметров между различными процессами, явлениями и объектами. Основой этого метода является сравнение отдельных параметров или совокупных признаков

рассматриваемых объектов, а также рассмотрение различий и сходств между ними.

Метод моделирования – это метод распознавания явлений и процессов, основанный на теоретической или практической замене объекта исследования аналогичным предметом. Этот метод используется, когда невозможно изучать предметы напрямую или каким-либо образом невозможно на практике [63 с. 23].

Постановка целей – это практическое понимание человеческих действий, постановки целей и их достижения [63, с.27].

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

Эксперимент является одним из методов изучения определенного явления в контролируемом состоянии. Этот метод отличается от наблюдения тем, что он очень активно взаимодействует с исследуемым объектом. Эксперимент проводится в основном как часть научных исследований и служит для проверки гипотезы. Преимущество психологического эксперимента, что позволяет точно произвести определенные психические явления и процессы, а также на влияние на их характеристику [63, с. 34].

Констатирующий эксперимент является одним из основных типов экспериментов. Цель этого типа эксперимента состоит в том, чтобы изменить одну или несколько переменных независимо друг от друга и определить их влияние на зависимые переменные. Детерминант отличается от формирующего эксперимента целью эксперимента. Цель этого эксперимента – учесть изменения, полученные в ходе его проведения. Эксперимент может быть естественным или лабораторным [63, с. 38].

Формирующий эксперимент – это особый метод психологического исследования. Суть его заключается в том, что исследователь создает

предмет подготовки для достижения необходимых изменений в психике субъекта. В отличие от метода формулировки (вырезания), который ориентирован на изучение фактов и продольных исследований, направленных на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент в основном направлен на выявление причин и условий процессов [63, с. 66].

Тест тревожности В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл. [Приложение 1].

Методика «Выбери нужное лицо». Проективная диагностика детей.

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл. Проекционный тест исследует тревожность поведения ребенка в нормальных жизненных ситуациях (где соответствующие черты личности наиболее заметны). В то же время, тревожность рассматривается как личная черта, то роль, которая обеспечивает защиту от на человека на психологическом уровне, и в то же время имеет негативные последствия. Негативные последствия тормозят деятельность ребенка, направленную на достижение успеха.

Часто уровень тревожности мешает стремлению к успеху от неудачи. В любом случае, беспокоят дети, должны быть более обеспокоены., Важность ситуации зависит от негативного эмоционального опыта ребенка в таких ситуациях. Негативные эмоциональные переживания формируют тревожность как личностную черту и правильное поведение ребенка. Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение человека к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими, в частности в семье, в детском саду.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса [Приложение 1].

Области применения: изучение психологического состояния детей, тяжести и причин беспокойства в школе, изучение эмоциональных особенностей взаимоотношений ребенка со сверстниками и учителями.

Целью методологии (вопросника) является изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут быть прочитаны студентам и представлены в письменной форме. На каждый вопрос нужно ответить «да» или «нет».

Инструкция: «Дети, я предлагаю вопросник, состоящий из вопросов, которые вы чувствуете в школе. Постарайтесь ответить на них честно, правильно или неправильно, нет хороших или плохих ответов. Постарайтесь не думать о вопросах.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Ключ к вопросам позволяет определить уровень общей тревожности ребенка, связанный со школой и степень выраженности тревоги по 8 видам:

- 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 (полный текст методики в приложении 1).

Назначение T-критерий В. Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных 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 другом.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения формирующей программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины и запишем их в отдельном столбце.
4. Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверим совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
5. Отметим ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
6. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum(R)$, где R , — ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
7. Определяем критические значения для T , для n (количество испытуемых) по таблице. Если $T_{\text{эмп.}}$ меньше или равен $T_{\text{кр.}}$, сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно - обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий, формирующий эксперимент), психодиагностические (тест школьной тревожности Б. Н. Филлипса, шкала тревожности Р.Р.

Сирса, тест тревожности В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл), метод количественной обработки данных (Т- критерий Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в 2020 году в МАОУ СОШ № 14 города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали ученики 4 «В» класс, численностью 26 человек. Из них 12 мальчиков и 14 девочек.

Там есть дружественные отношения между детьми и учителями в классе, дети готовы помочь друг другу. Психологическая атмосфера в коллективе позитивная, дети чувствуют себя комфортно в обществе друг друга, у многих детей общие интересы.

Развитие детей соответствует возрасту, детей с нарушениями развития нет. Многие дети обладают высокой когнитивной активностью, не все дети активно участвуют в творческих проектах, некоторые дети боятся нового материала, нитритов для поддержки сверстников и учителей, в классе наблюдается позитивное поведение, но дети его нарушают., Большинство детей подчиняются требованиям и требованиям учителя во время урока и во время бесплатных уроков. Однако, дисциплина может иногда быть трудной во время перемен, поскольку некоторые дети игнорируют предупреждения учителя и бегают с криками.

Результаты школьной тревожной «пробы», полученной методом диагностики школьной тревожности Б.Н. Филлипса, представлены на рисунке 3 (приложение 2, таблица 1).

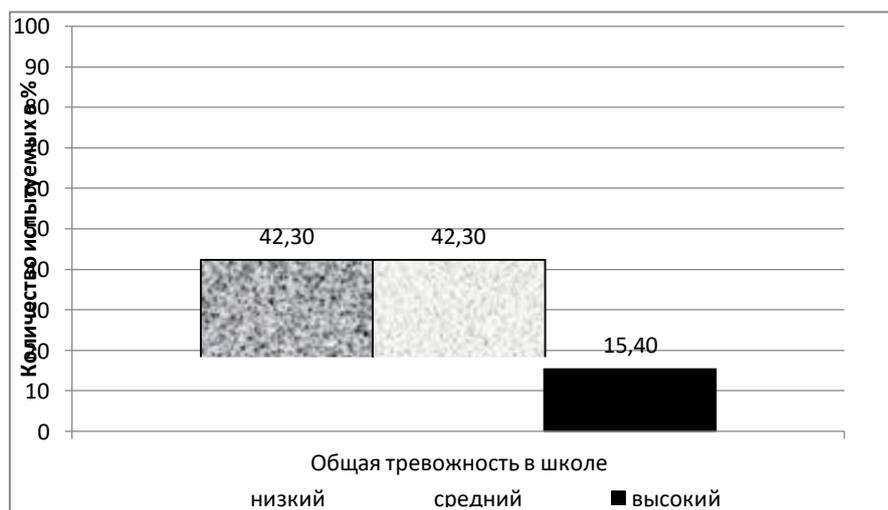


Рисунок 3 - Результаты исследования общей тревожности в школе младших школьников по методике «Тест школьной тревожности»

Б.Н. Филиппа

Не все дети проявили готовность к проведению диагностики, некоторые ребята испытывали страх перед выполнением новой задачи. Не выслушав до конца инструкцию, эти дети говорили: «Я так не умею», «Я так раньше никогда не делал. Мне не справиться». У некоторых детей эти задания приводили к увеличению двигательной и речевой активности игрового характера. Используя этот метод, мы рассмотрели общий показатель тревожности, рассмотрели этот параметр отдельно от других параметров, поэтому получили точную информацию и в некоторой степени позволили определить причины тревожности в общеобразовательной школе.

После обработки результатов методологии можно сделать вывод, что в основной группе есть учащиеся низкого, среднего и высокого уровня с точки зрения общих параметров тревожности в школе.

Значения показателей общей тревожности, позволяет говорить о среднем уровне тревожности 42,3% (11 детей) - дети, показавшие средний уровень тревожности, характеризуются частым проявлением беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога

возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Таким детям присущи такие качества как - чувствительность, мнительность и впечатлительность. Цифра 15,4% (4 ребенка) указывает на высокий уровень детской тревожности, в то время как дети с высоким уровнем тревожности указывают на тревожность во время занятий и перерывов. Такие дети ожидают негативных оценок от одноклассников и учителей, такие дети часто не имеют самооценки, они не уверены в правильности своих решений и поведения. 11 учеников имеют низкий уровень тревожности, что составляет 42,3% предметов. Низкий уровень говорит о том, что детям комфортно в любой ситуации. Требования и трудности для школы и школы не создают бремени для этих детей, что способствует нормальному функционированию и развитию ребенка в процессе обучения, установлению дружеских отношений и отношений.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса, которые представлены на рисунке 4 (Приложение 2, Таблица 2).

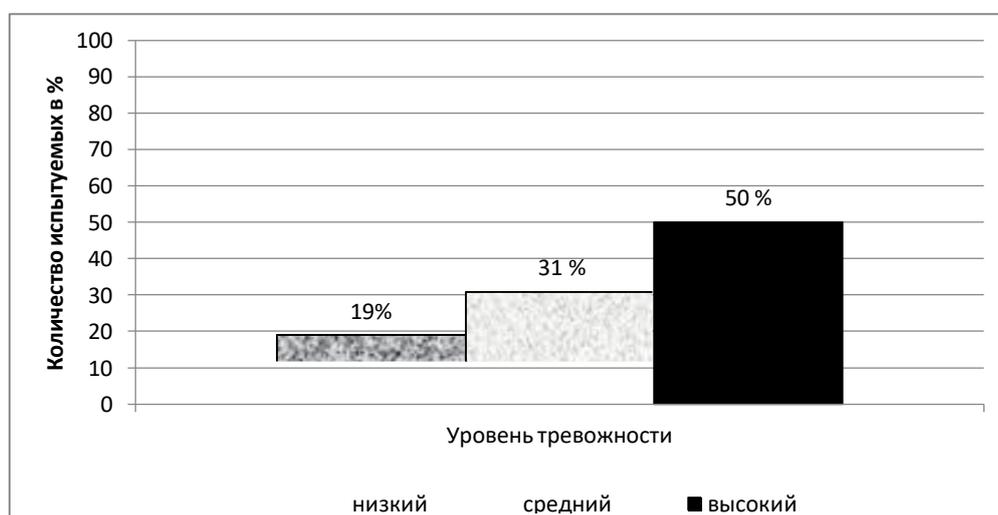


Рисунок 4 - Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса

Из рисунка 4 видно, что по результатам исследования по шкале тревожности Р.Р. Сирса, которое мы проводили не с учениками, а с

классным руководителем, можно увидеть проявление высокого уровня тревожности у 12 человек (50%). Дети, имеющие высокий уровень тревожности, постоянно находятся в плохом настроении, такие дети с трудом сходятся, у них затруднены контакты с окружающим миром. Весь мир для них является враждебным. Такие дети, имеют заниженную самооценку, часто терзают себя сомнениями, не способны на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивны.

У 8 человек в классе средний уровень тревожности (31%), который обычно "рассеянный" и генерализованный. Такие дети сталкиваются с трудностями в классе, потому что они не заинтересованы в изучении новых вещей, они часто активны, небезопасны, с низким уровнем знаний, низкой самооценкой. В результате такие дети чаще терпят неудачу, чем их сверстники, что приводит к накоплению негативных эмоциональных переживаний.

В свою очередь 19% 6 детей имеют низкий уровень тревожности. Низкий уровень школьной тревожности, характеризуется отсутствием страхов перед выполнением домашней работы, ответом у доски, участием в соревнованиях, разговором с директором школы. Дети удовлетворены нахождением в школе. Они открыты для получения новых знаний и готовы к сотрудничеству с одноклассниками и педагогом, не испытывают трудности в общении с другими незнакомыми взрослыми.

Учитель каждый день наблюдает за поведением своих учеников. Он видит, кто в классе и кто несет ответственность; кто решающий, а кто нет; кто боится идти к доске, и кто поднимает руку, чтобы ответить на противоположное. Учитель, который является классным учителем, проводит уроки в дополнение к уроку и видит, как ученик ведет себя после урока.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Тест тревожности» (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэмпл), представленные на рисунке 5 (Приложение 2, Таблица 3)

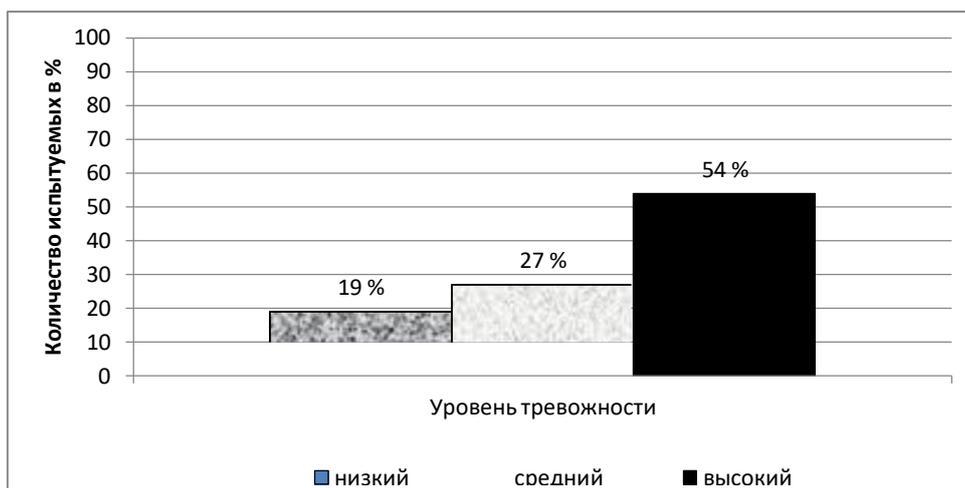


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Тест тревожности»

(В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл)

Из рисунка 5 видно, что у 14 испытуемых (54%) наблюдается высокий уровень тревожности. Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения, ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения, ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Средняя тревожность наблюдалась у 7 субъектов, что составляет 27%. Это показывает, что ребенок ведет себя в разных ситуациях. В одном случае такой ребенок спокоен и адекватен, в другом он легко злится, недостаточно или, наоборот, показывает, что он не вмешивается в это дело, ему это не интересно.

Низкий уровень тревожности наблюдается у 5 человек 19%. Большинство класса не испытывают тревожность. Им комфортно, как в

общении с учителем, так и с одноклассниками. Такие дети не боятся отвечать у доски, или же с плохой отметкой идти домой.

Таким образом, при выполнении анализа результаты всех проведенных методик, мы можем сделать вывод, о том что, ситуация перехода из младшего звена в среднее вызывает у многих четвероклассников высокий уровень тревожности, как школьной, так и личностной, а зачастую и появление страхов. Тревожность выражается в повышенном беспокойстве, которое имеет место в учебных ситуациях, дети находятся в подавленном настроении, терзаются постоянными сомнениями, в разных ситуациях проявляют себя неодинаково, в одной ситуации такие дети будут спокойны и адекватны, в другой, вспыльчивы или наоборот будут показывать свою непричастность к делу. В связи с вышеизложенным, можно сделать вывод о необходимости проведения психолого – педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

Выводы по второй главе

Исследование психолого – педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В исследовании был использован комплекс методов и методик исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий, формирующий эксперимент), психодиагностические (тест школьной тревожности Б. Н. Филлипса, шкала тревожности Р.Р. Сирса, тест тревожности В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл), метод количественной обработки данных (Т- критерий Вилкоксона).

Результаты исследования по методике «Тест школьной тревожности» Филлипса демонстрируют, что по параметру «общая школьная тревожность» преобладают показатели повышенного уровня у 42,3% (11 детей) и высокого 15,4 % (4 ребенка), это выражается в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях.

По методике «шкала тревожности» Сирса выявлено, что высокий уровень тревожности имеют 12 человек (50%), повышенный уровень тревожности у 8 человек (31%), низкий уровень тревожности наблюдается у 6 человек (19%).

По методике тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р.Тэмпл) выявлено с низким уровнем 5 человек (19%), со средним уровнем 7 человек (27%) и с высоким 14 человек (54%).

Проанализировав результаты всех проведенных методик, можно сделать вывод, о том что, ситуация перехода из младшего звена в среднее вызывает у многих четвероклассников высокий уровень тревожности, как школьной, так и личностной, а зачастую и появление страхов. Тревожность детей выражается в повышенном беспокойстве, которое проявляется не только во время занятий, но и при общении со сверстниками и взрослыми, у таких детей часто плохое настроение, дети постоянно терзают себя сомнениями, в разных ситуациях проявляют себя неодинаково, в одной ситуации такие дети будут спокойны и адекватны, в другой, вспыльчивы или наоборот будут показывать свою непричастность к делу. В связи с вышеизложенным, можно сделать вывод о необходимости проведения психолога – педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

В программе психолога – педагогической коррекции будут принимать участие 26 учащихся четвертого класса.

ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧЕНИКОВ ЧЕТВЕРТЫХ КЛАССОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов

Для формирования оптимального уровня тревожности нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

Данная программа ориентирована на психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности, увеличение психологической стабильности, развитие соответственной самоонения, коммуникативных способностей, самодостаточности.

Актуальность избранной программы обуславливается комплексностью, потребностью развития необходимого уровня школьной тревожности у учеников четвертых классов. Программа предусматривает общественные, психологические условия, оказывающие большое влияние на уровень школьной тревожности.

Важными критериями с целью эффективного развития уровня школьной тревожности в младшем звене общеобразовательного учебного заведения считаются: согласованность и слаженность действий родителей и педагогического состава, сближение подходов к индивидуальным отличительным особенностям школьника в семье и в школе. В младшем звене новые условия, новый темп и стиль жизни, ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть и выработать нормальный уровень тревожности. На этом фоне зачастую временно снижается успеваемость.

На этом этапе учителя и родители должны тесно сотрудничать в школе.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности у четвероклассников.

Задачи:

1. Создать условия для повышения психологической комфортности и эмоционального благополучия учеников четвертых классов.
2. Создать условия для увеличения уровня коммуникативных способностей учеников четвертых классов.
3. Способствовать повышению уровня учебной мотивации и познавательной деятельности обучающихся.
4. Формирование положительного образа Я

Организационно – методические требования к проведению занятий:

Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся четвертого класса.

Условия формирования группы: констатирующий этап эксперимента, беседа с учителями учащихся.

Численность группы: 26 человека.

Методики:

- Методика «Тест тревожности»(В. Амена, Д. Дорки, Р. Тэмбла).
- Методика «Школьной тревожности» Б.Н. Филлипса.
- Методика «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса.

Продолжительность: 10 занятий по 40 минут.

Основные методы и приемы:

1. Упражнения на снижение уровня стресса;
2. Упражнения на улучшение коммуникативных навыков;
3. Релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика;
4. Метод арт-терапии: рисование, физминутки, активное творчество;
5. Метод игровой терапии: психогимнастика, включение сюжетно-ролевой игры, сказочных персонажей;

б. Игры и упражнения, направленные на снижение тревожности, формирование эмоционального контакта с психологом и сверстниками.

Конспекты занятий Занятие №1.

Цель: познакомиться с классом и приступить его сплочению, сближению друг с другом и с учителями, знакомство детей с основными правилами.

1. Упражнение «Здравствуйте, я рад (а) познакомиться».

Инструкция: каждому участнику, по кругу, необходимо сказать фразу: «Здравствуйте, мне приятно с вами познакомиться!». Затем, каждому участнику необходимо назвать свое имя и рассказать несколько слов о себе. Во время знакомства участнику необходимо выделить свою индивидуальность, для того чтобы его запомнили, далее передается мяч ближайшему участнику.

1 Выработка правил поведения на занятиях.

Инструкция: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях и принцип действий при проведении упражнений особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

2 Разминка: «Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям влиться в единый ритм работы, убрать избыточное мышечное напряжение.

Инструкция: Если педагог заинтересован в привлечении внимания детей, он начинает звонко хлопать в ладоши, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Ребята приобщаются, все без исключения и вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Через некоторое время, педагог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Время: 5-7 минут.

3 Упражнение «Мой личный герб».

Цель: знакомство, приобретение новой информации друг о друге.

4 Рефлексия:

Цель: анализ занятия.

5.Ритуал прощания:

Цель: закончить тренинговый день.

Занятие №2

Цель: устранение чувства тревожности, сближение участников, формирование психологических контактов.

1 Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство участников группы друг с другом, демонстрация манеры отношений с ведущим группы и ее членами.

2 Упражнение «Варежки».

Цель: увеличить сплоченность группы посредством общей деятельности.

3. Игра «Рука».

Цель: формирование сплоченности группы, развитие мотивации коллективной работы, формирование эмпатии.

5 Упражнение «Прощание»

Цель: закончить тренинговый день.

Занятие № 3

Цель: формирование мотивации, устранение напряжения, понимание собственных проблем.

1 Упражнение «Я сегодня».

Цель: начать тренинговый день.

2 Игра «Дотронься до...».

Цель: формирование сплоченности через физический контакт, для проявления внимания к окружающим.

3 Игра «Гусеница».

Цель: укрепление мотивации коллективной работы, формирование групповой сплоченности.

4 Упражнение «Храбрый герой».

Цель: создание условий для преодоления страхов, тревожности.

5 Упражнение «Прощание».

Цель: завершение дня тренинга.

Занятие № 4

Цель: понимание факторов и осознание причин школьной тревожности, развитие положительного отношения к школьным занятиям.

1 Упражнение «Я сегодня».

Цель: начать тренинговый день.

2 Упражнение «Смелчак».

Цель: закрепление состояния успеха, спокойствия, уверенности и решительности.

3 Упражнение «Мои трудности».

Цель: описание личных проблем, формирование доверия друг к другу.

4 Упражнение «Прощание».

Цель: закончить тренинговый день.

Занятие № 5

Цель: установление опасений также факторов и причин тревожного состояния. Формирование чувства уверенности в своих силах и самопринятия.

1 Упражнение «Приветствие».

Цель: Формирование, на протяжении второго и последующих дней семинара, доверительного стиля общения, создание положительных эмоциональных установок на доверительное взаимоотношение.

2 Игра «Изобрази предмет».

Цель: создание условий для рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

3 Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: создать условия для снятия напряжения и спокойствия детей.

4 Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: создать необходимые условия для развития рефлексии.

5 Упражнение «Прощание».

Цель: завершение дня тренинга.

Занятие № 6

Цель: формирование способностей общения, снятие напряжения и скованности в общении, понимание и осознание различных черт характера и чувств.

1 Упражнение Игра в кругу «Комплименты».

Цель игры: создать условия для повышения самооценки. Ребята узнают много нового и приятного о себе от окружающих, в связи с чем, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

2 Упражнение Разминка: «Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям влиться в единый темп работы, убрать излишнее мышечное напряжение.

3 Упражнение «Фигура монстра».

Цель: вербализация и работа со школьной тревожностью в безопасной форме, уменьшение школьной тревожности.

4 Упражнение «Спасибо за прекрасный день».

Цель: завершить тренинговый день.

5 Упражнение «Прощание».

Цель: завершение дня тренинга.

Занятие № 7

Цель: формирование интереса и внимания к поведению другого и способности получения обратной связи.

1 Упражнение «Это мое имя».

Цель: развитие положительного восприятия себя. Данная игра дает возможность ребенку выявить свои слабые и сильные стороны.

2 Упражнение «Доведение до абсурда».

Цель: создать условия для снятия напряжения, снижение количества страхов.

3 Упражнение «Слепой танец».

Цель: Формировать эмоциональную решительность, умение доверять друг к другу, устранение чрезмерного мышечного напряжения.

4 Упражнение «Прощание».

Цель: завершение дня тренинга.

Занятие №8

Цель: актуализация школьных волнений и переживаний, выработка правильного отношения к ошибкам и неудачам. Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Беседа «Моя школа»

Цель: актуализировать школьные переживания.

Упражнение 2. «Путешествие по классной доске»

Цель: создать условия для умения детьми раскрепоститься и делать всё, что хочется, не опасаясь оценки и критики.

Упражнение 3. «На ошибках учатся».

Цель: предоставить детям возможность обсудить то, как они обычно реагируют на свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Упражнение 4. «Прощание».

Цель: Формирование умения выражать положительное отношение к другим.

Занятие № 9

Цель: актуализация школьных переживаний, обеспечить ребятам вероятность ощутить себя в роли учителя, устранение вербальной агрессии, формирование уверенности в себе. Ритуал приветствия.

Упражнение 1. «Клоуны ругаются».

Цель: снятие и устранение вербальной агрессии.

Упражнение 2. Ролевая игра «Родительская собрание»

Цель: актуализация школьных переживаний, обеспечить ребятам вероятность ощутить себя в роли учителя.

Упражнение 3. «Изобрази ситуацию».

Цель: актуализация школьных трудностей.

Упражнение 4. «Хвасталки».

Цель: создать условия для преодоления детьми своей застенчивости, помочь детям научиться говорить о своих успехах, а также проявлять искреннюю радость за успехи других.

Занятие №10

Цель: завершение тренинга.

1 Упражнение «Комплимент».

Цель: снятие остаточного напряжения, получение обратной связи.

2 Упражнение «Подарок под елкой».

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

3 Упражнение «За что меня любит мама».

Цель: способствует повышению значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

4 Игра «Волшебная палочка».

Цель: предоставить детям возможность подумать и подвести итог прошедшей недели, нескольких дней, развивать у детей навыки общения и групповую сплоченность.

Таким образом, экспериментальные исследования, этап, программа организована в школе и тревожности психологической адаптации будет проводиться в течение четвертого курса классов, направленный на повышение уровня психологического комфорта, разработок коммуникационных навыков, а также развитие учебной мотивации и познавательной активности учащихся.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

В этом параграфе представлены результаты повторной диагностики тревожности у четвероклассников после программы психолого-педагогической коррекции с целью определения эффективности.

Рассмотрим результаты исследования школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Б.Н. Филлипса на рисунке 6 [Приложение 4, Таблица 4].



Рисунок 6 - Результаты исследования общей тревожности в школе младших школьников по методике «Тест школьной тревожности» Б. Н. Филлипса до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

После коррекционной программы число учащихся с низким уровнем успеваемости увеличилось на 11,5% до 53,8% (14 человек). Низкий уровень школьной тревожности свидетельствует о том, что пациент спокоен, реагирует спокойно провал ситуации, ребенок не испытывает трудности в приобретении новых знаний, он не боится трудностей.

Средний уровень тревожности в школе снизился на 3,5%, на 38,5% (10 человек). Дети с умеренными уровнями тревожности испытывают тревожность во время ожидания, они нетерпеливы и боятся трудностей, новых проблем, нового материала.

Высокий уровень тревожности учеников четвертых классов, после коррекционной работы, снизился на 7,7% и составляет всего два учащихся, эти дети не испытывают трудности в усвоении нового

материала, ситуации неудачи не являются для этих ребят травмирующими, что является показателем для нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса, которые представлены на рисунке 7 (Приложение 4, Таблица 5).

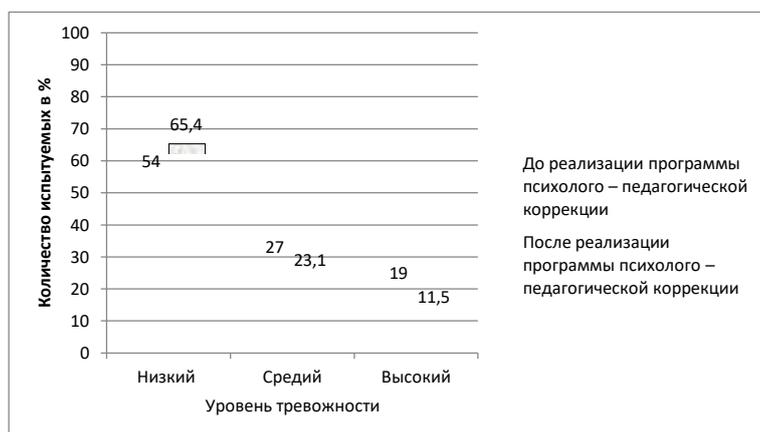


Рисунок 7 - Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции

Из рисунка 7 видно, что по результатам исследования по шкале Р.Р. Сирса, после проведения коррекционной работы можно увидеть проявление высокого уровня тревожности значительно снизилось, высокий уровень наблюдается у лишь 4 человек (15,4%), такие дети, терзаются постоянными сомнениями, не способны на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивны.

Средний уровень тревожности, после проведения коррекционной работы, снизился на 7.9% и наблюдается у 6 человек в классе (23,1%), такие дети подавлены, чаще безинициативны, с трудом входят в контакт, не уверены в себе, обладают неустойчивой самооценкой.

Низкий уровень тревожности вырос на 11,5 %, после проведения коррекционной работы, 16 детей (61,5%) имеют низкий уровень тревожности. Дети с низким уровнем тревожности характеризуется отсутствием страхов перед выполнением домашней работы, ответом у доски, участием в соревнованиях, разговором с директором школы.

Изучим результаты, полученные по методике «Тест тревожности» (В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммл) после реализации программы психолога – педагогической коррекции [Приложение 4, Таблица 6] на рисунке 8.

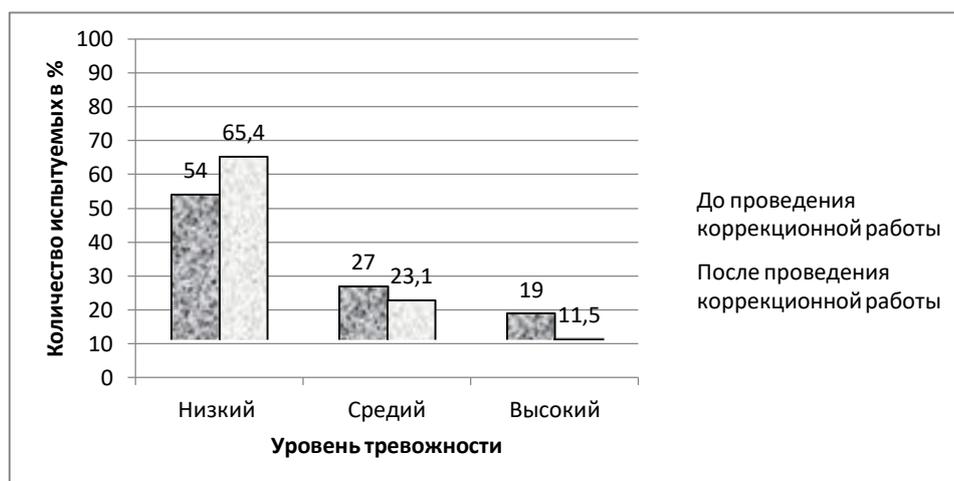


Рисунок 8 – Результаты исследования уровней тревожности младших школьников по методике «Тест тревожности» (В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммл) до и после реализации программы психолога – педагогической коррекции

Из рисунка 8 видно, что высокий уровень, после проведения коррекционной работы снизился на 7,5%. После коррекционной программы высокий уровень наблюдается у 3 детей (11,5%) который характеризуется такими факторами как переживание социального стресса, страх самовыражения, страх проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страхи в отношении учителей.

Средний уровень школьной тревожности наблюдался в шести (23,1%) субъектов, что на 3,9% меньше, чем до коррекционной работы. Это ребенок, находящийся в разных условиях, может по-разному

предотвращать ухудшение ситуации или иметь дополнительные трудности, может вызвать тревожность, тишину, напряжение и эмоциональный дискомфорт. Восстановление эмоционального баланса происходит после достижения достаточного уровня адаптации.

Низкий уровень тревожности, после проведения коррекционной работы, вырос на 11.4% и наблюдается у 17 человек (65,4%), им комфортно, как в общении с учителем, так и с одноклассниками. Такие дети не боятся отвечать у доски, или же с плохой отметкой идти домой.

С целью проверки гипотезы исследования был выполнен расчет Т-критерия Вилкоксона. Математической обработке подвергались результаты диагностики тревожности у испытуемых по методике «Школьная тревожность» Б.Н. Филлипса до и после проведения коррекционной работы.

Обозначим гипотезы исследования:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности учеников четвертых классов не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня школьной тревожности учеников четвертых классов превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Расчет критерия представлен в Приложении 4, результаты расчета изображены на рисунке 9.

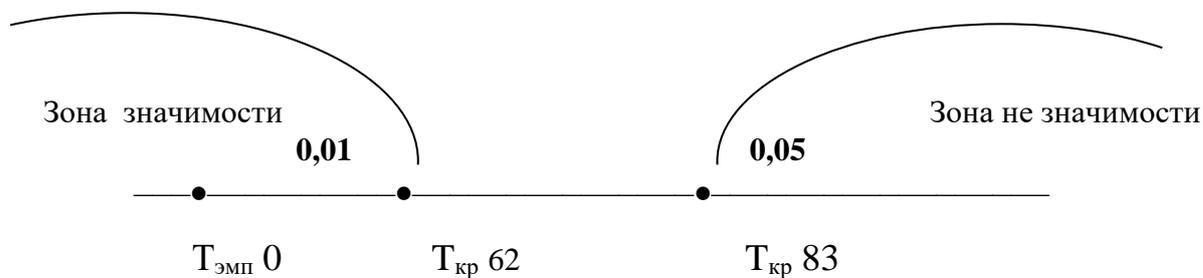


Рисунок 9 - Ось значимости

Эмпирическое значение критерия T попадает в зону значимости:
 $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается. Показатели интенсивности сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышают интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения после реализации программы психолого – педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

Таким образом, математическая обработка результатов опытно-экспериментального исследования с применением T -критерия Вилкоксона показала, что уровень школьной тревожности учеников четвертых классов статистически достоверно снизился.

Гипотеза исследования верна.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов для педагогов и родителей

С целью закрепления полученных результатов после реализации программы, нами были составлены рекомендации по коррекции уровня школьной тревожности младших школьников для педагогов и родителей.

Рекомендации педагогу-психологу:

1. Психолого-педагогическое консультирование с целью доведения результатов психологической диагностики тревожности до сведения классных преподавателей.

2. Организовать процесс консультирования и обучения родителей (по запросу) для координации действий, направленных на поддержку и помощь ребенку, который очень обеспокоен в процессе обучения.

3. Повышение уровня тревожности, основанный на природе и характере трудностей, с развитием в программе корректирующих упражнений с детьми.

4. Разработать и провести тренинговые занятия с высоко-тревожными детьми с целью снижения их уровня тревожности а также устранения вероятных проблем в обучении, развитие положительной учебной мотивации [Цит. по: 5, с. 171].

Рекомендации классным руководителям для работы с семьей:

Классному руководителю, для работы с родителями тревожного ребенка необходимо осуществлять консультативные беседы, предлагать специальную литературу для чтения и привлекать их к взаимодействию с учителем или психологом [Цит. по: 14, с. 65].

Учитель может поговорить с родителями, чтобы узнать, как они поощряют ребенка и как они обсуждают с ним школу и ее достижения. Чтобы снизить или устранить уровень тревожности ребенка, необходимо верить в себя, поэтому важно обсудить с родителем, какова правильная реакция и как часто ребенок получает от них.

Классный руководитель может рекомендовать родителям придерживаться следующих нехитрых правил в воспитании:

- дать ребенку возможность проявить свои способности. Организуйте детский праздник дома и пригласите их в одноклассники, а также организуйте прогулки на свежем воздухе с друзьями и отправьтесь на прогулку. Вот удобная среда, родители ребенка, когда он близок к этой. Застенчивый ребенок чувствуют себя само- уверенным и решительным изменением ее мнение о друзьях он позволяет.

- Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому и освоиться.

- Не вынуждайте ребёнка быть смелым. Поверьте, маловероятно, что указания и нотации принесут желаемый результат.

- Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум повлияет на снижение его самооценки.

- При обращении к тревожному ребёнку, постарайтесь установить с ним зрительный контакт, это вселит ему доверия.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не обращайтесь на неудачи. Вместо этого, обратите внимание на все его достижения, даже маленькие из них, и помните, чтобы хвалить его за его достижения. Основная задача родителей заключается в том, чтобы поверить, что их «заразит» ваша вера, малыш верит в себя, настолько сильно и уверенно ребенок. Тогда он будет надежным человеком. Ведь все знают: достичь чего-то в жизни только через веру в себя и свои силы будут доступны.

- Разговаривая с ребёнком, не подрывайте авторитет иных значимых для него взрослых. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).

- Будьте последовательны в своих поступках и действиях, не запрещайте ребёнку, без объяснения на то причин, что вы разрешали раньше [Цит. по: 20, с. 98].

Учитывайте способности ребенка, не требуйте от него того, что он не в силах выполнить. Если ребёнку испытывает трудности в каком-либо учебном предмете, то лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, даже малейших достижениях успехов не забудьте похвалить.

- Если по каким-либо объективным причинам или обстоятельствам ребёнку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему положительные моменты и он не чувствовал себя ущемлённым.

- Зачастую родители предлагают своему ребенку соответствовать требованиям, это невозможно преувеличить. Чтобы избежать ужасного внимания взрослых или их критики, ребенок физически и умственно подавляет свою внутреннюю энергию. Независимо от успеха ребенка родители должны сделать все возможное, чтобы ребенок чувствовал себя по-настоящему любимым и доверенным [Цит. по: 29, с. 128].

Родителям следует помнить, что наиболее благоприятный психологический климат в семье, содействует гармоничному развитию и формированию личности ребенка и уменьшению его уровня тревожности.

Рекомендации классным руководителям для работы с детьми:

1. Собрать группу высоко-тревожных детей под особое внимание, избегая в общении, по возможности, критических замечаний, если критика неизбежна, то она должна быть конкретно за какое – либо действие или поступок, так как деструктивная критика несёт психотравмирующее действие на детей. Реализовывать персональный подход в обучении и межличностном взаимодействии.

2. Создать и реализовать план по внеурочной работе, направленный на устранение эмоционального напряжения, сплочение детского коллектива, формирование коммуникативных способностей (это может быть - совместное рисование стен газеты, походы на природу, связанные с исследованием окружающей среды и тд.).

3. Для того чтобы, не допускать переутомления, необходимо создать более благоприятные условия: применять, при проведении уроков, элементы двигательной и эмоциональной разгрузки, дозировать учебную нагрузку и объем домашнего задания, осуществлять частую смену деятельности детей.

4. Важно иметь ввиду, что в приспособлении детей с высоким уровнем тревожности значимую роль играют эмоции и чувства. Такие дети, в условиях спокойной и доброжелательной атмосферы, могут хорошо учиться и, наоборот, такие дети наименее успешны в ситуациях повышенного напряжения: в условиях ограниченного времени выполнения задания, при выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной реакции.

Рекомендации родителям:

Как строить общение с тревожным ребенком:

- Ребенок не понимает, как и чем угодить родителям, старается добиться неудачи и любви. Но одна неудача за другой, он понимает, что никогда не сможет сделать то, что ожидали его мать и отец. Он считает себя отличным от других: плохо, бесполезно, нужно извиняться.

– Чтобы избежать напуганного внимания или критики взрослых, ребенок сдерживает свою внутреннюю энергию физически и умственно. Он постепенно учится дышать, его голова лежит на плечах, а ребенок осторожно и медленно покидает комнату. Все это не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его взаимодействию со взрослыми и детьми, поэтому родители взволнованного ребенка должны сделать все, чтобы убедить его в своей любви (независимо от успеха), компетенции в любой области нет).

- Прежде всего, родители должны отмечать его достижения каждый день и информировать других членов семьи о своем участии (например, на публичном ужине). Кроме того, вы должны отменить слова, подорвавшие достоинство ребенка. Не нужно извиняться перед ребенком за то или иное действие, но объяснять ему, почему он это сделал (если он этого хочет). Если ребенок извиняется под давлением своих родителей, это может привести к гневу, а не к раскаянию.

– Полезно уменьшить количество комментариев. Постарайтесь, чтобы родители записали все комментарии для ребенка в течение дня. Вечером пусть перечитают список. По-видимому, им было невозможно многое объяснить: они не помогали или только вредили вам и вашему ребенку.

– Детям нельзя угрожать невозможными наказаниями: («Заткнись, или я заклею тебе рот! Я оставлю тебя! Я тебя убью!»). Они уже боятся всего на свете. В качестве меры предосторожности родители должны чаще разговаривать со своими детьми и помогать им выражать свои мысли и чувства словами, а не ждать чрезвычайной ситуации.

– Сострадание родителей помогает проблемному ребенку обрести уверенность и доверие к миру, что освобождает его от страха насмешек и предательства.

– Родители взволнованного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощрять и наказывать его. Ребенок, например, будет

еще более напуган, если не знает, как мама отреагирует на сломанную тарелку сегодня, и это приведет к стрессу.

– Родители взволнованных детей часто чувствуют мышечное напряжение, поэтому им могут быть полезны упражнения на расслабление.

– Такие уроки могут быть предложены не только родителям, но и учителям. Не секрет, что заботы родителей часто передаются детям, а заботы учителей – ученикам и ученикам. Поэтому, прежде чем помочь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

- Доверяй ребенку. Отсутствие безопасности вызывает тревожность, недоверие, внутренние конфликты.

- Взрослые должны избегать противоречий в своих действиях, словах и поступках.

- Честность, доверие, безоговорочное принятие являются основой эмоционального благополучия ребенка. Ей нужно знать: она хорошая, ее любят.

- Помогите своему ребенку найти успешные ситуации. Хвалите его часто, будьте щедры с выражением любви и привязанности. Улучшение самооценки ребенка.

- Научитесь распознавать беспокойства ребенка, чтобы не воровать то, о чем нужно сожалеть, и не требовать, чтобы вы этого не делали.

- Тревожность у тревожных детей часто вызывает усталость. - Важно поддерживать глубокую эмоциональную связь, чтобы помочь и поддержать вашего ребенка. Тревожность может быть агрессивной или небрежной. Они часто являются результатом избыточных или неуместных требований. Вы не должны реагировать на агрессию детей агрессией. Небрежность ребенка не должна приводить к насмешкам, оскорблениям или ложным обещаниям.

- Помните, что взволнованный ребенок найдет способ справиться с тревожностью, таким как фантазия. Их следует уважать и использовать, чтобы помочь ребенку.

- Поддержка, искренняя забота о ребенке, часто положительно оценивают свои действия и поступки;

- Назовите ребенка часто и хвалите его или ее в присутствии других детей и взрослых;

Возложить выполнение авторитетных заданий;

- Если вы сравниваете результаты своей работы, только свои (достигнутые вчера, неделю или месяц назад);

- Не торопите и не меняйте их в ответе, дайте им время ответить и не повторяйте вопрос несколько раз (иначе ребенок не ответит в ближайшее время, потому что он воспримет новое повторение вопроса как новый стимул). Следует избегать ограниченных во времени задач;

- Избегайте чрезмерно эмоциональных реакций на неудачи учеников, сравнивайте учеников друг с другом, что может привести к страху, повышенной тревоге, снижению мотивации в школе, отсутствию у детей мотивации к неудаче, низкой самооценке, неврозам и взаимодействиям учителя и ученика. способствует ухудшению отношений. Хорошо бы попытаться показать положительную динамику в результатах отдельных учащихся, объяснить причины неудач, четко объяснить требования и систему оценки, научить детей преодолевать трудности, учиться на ошибках, избегать их в будущем, научить детей задавать вопросы. и т.п.

3). Профилактика тревожности (рекомендации для родителей).

1. При работе с ребенком не вредите репутации других важных людей. (Например, вы не можете сказать ребенку: «Ваши учителя много понимают! Лучше слушайте свою бабушку!»).

2. Будьте последовательны в своих действиях, вы не должны запрещать ребенку по любой причине.

3. Учитывайте способности детей, не просите их не делать этого. Если ребенку сложно рассказать какую-то тему, не забудьте похвалить его, если вы снова ему поможете, поддержите его и добьетесь небольшого успеха.

4. Доверяй ребенку, будь верен ему и прими его таким, какой он есть.

5. Если по какой – либо объективной причине является трудным для ребенка читать, то необходимо выбрать уроки, которые будут приносить ему радость и не заставит его чувствовать себя плохо. Если родитель недоволен поведением и достижениями своего ребенка, это не причина отказывать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и уверенности, тогда все его таланты будут видны.

1. Для того, чтобы ваш ребенок чувствовал с вами спокойно и уверенно, постройте с ним взаимоотношения следуя следующим рекомендациям:

Внимательно выслушивайте своего ребенка, постарайтесь проводить вместе с ним как можно больше времени. Современный ритм жизни не всегда дает нам возможность проводить с детьми столько времени направленные на интересы ребенка: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение, интересующих ребенка, книг, совместные походы в кинотеатры, выставки, музеи; совершайте с ребенком совместные покупки (позвольте ребенку принять участие в обсуждении важных покупок); совместные прогулки в парк, вечерние прогулки, выезды на природу, почаще привлекайте ребенка к приготовлению пищи.

- Для того чтобы, привить ребенку нужные навыки, поделитесь своим собственным опытом, расскажите о своих трудностях, о своих достижениях в возрасте равном ребенку;

- Если в семье несколько детей, сделайте все возможное для того, чтобы уделять свое внимание каждому из них в отдельности в равной степени, обратите внимание на то, чтобы внимание и интерес был искренним по отношению к ребенку;

2. Обратите внимание на свое поведение в то время когда рассержены, раздражены:

- сделай глубокий вдох, скажи себе: «Стоп!» и считая до 10;
- старайтесь избегать физического контакта с ребенком, не трогайте его;
- в этом случае необходимо вести совместные дела с ребенком (по возможности);
- старайтесь не делать резких движений в такой момент, двигайтесь медленно для этого;
- обращайтесь внимание на дыхание, старайтесь дышать глубже и медленнее, не понижайте громкость и громкость голоса, не закрывайте дверь.

3. Будьте искренне со своим ребенком, в ситуациях, когда вы чем-то расстроены, детям необходимо знать об этом, очень важно говорить детям прямо о том, что вы сейчас чувствуете, чего желаете, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извините, я очень устал на работе. Не все хорошо. Это был очень трудный день. Теперь я буду пить чай и отдыхать, а потом мы с вами поговорим»;

- «Я был очень расстроен, я был счастлив. Я хочу побыть один. Пожалуйста, играйте в соседней комнате»;

- «Извини, я очень зол. Тебя ни в чем не обвиняют. Теперь я буду дисциплинировать себя и пойду к тебе».

4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;
- примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;

- напрягайте и расслабляйте кисти рук [Цит. по: 38, с. 100].

Родителям важно знать:

- Не обесценивайте чувства ребенка, очень важно понять и не менее важно принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право.

Интересуйтесь его жизнью, его идеями, его эмоциями, его страхами. Чтобы научить ребенка выходить из любой ситуации – научите его рассказывать о своем опыте, вместе обсудить проблему и попытаться найти способ, основанный на его опыте в этом возрасте.

- Поделитесь своими проблемами, чтобы научить своего ребенка делать полезные выводы из негативного опыта – после приобретения опыта вы сможете устранить еще больше трудностей в жизни ребенка. Помогите своему ребенку быть уверенным, что он или она всегда могут обратиться к вам за помощью, советом и поддержкой. Даже если проблемы вашего ребенка кажутся вам важными, не стоит их недооценивать. Научите своего ребенка видеть позитив в любой ситуации [Цит. по: 59, с. 74].

- Для того, чтобы помочь ребенку научиться преодолевать тревогу – необходимо создавать такие условия, в которых ему будет менее страшно, в которых он будет чувствовать себя увереннее. Показывайте ребенку выход из ситуаций на собственном примере. Таким образом вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- Если ваш ребенок, пропустил школьные занятия в большом количестве (например: из-за болезни) то ваша первоочередная задача состоит в то, чтобы сделать его возвращение к школьной жизни постепенным. Не ограничивайте ребенка в общении с одноклассниками.

- Предоставьте ребенку возможность самому подумать, найти правильное решение и справиться с проблемой, если ребенок обратился к вам за помощью не игнорируйте ребенка.

- Проведите беседу с ребенком о том, что его может ожидать - важные жизненные события, какие – либо перемены. Постарайтесь оговорить с ребенком все, что возможно, с ним будет происходить.

- Перед важным событием (контрольная работа, олимпиада, выступление, соревнование и др.) не требуйте от ребенка повысить уровень работоспособности, не описывайте негативный исход ситуации.

- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("все что ни делается, все к лучшему"): не следует акцентировать ребенка на неудаче.

- Обратите внимание на то, чтобы ребенок научился ставить перед собой достижимые цели и задачи.

- Научите ребенка использовать для расслабления дыхательные упражнения, контролировать свои эмоции в разных их проявлениях.

- Используйте частый телесный контакт с ребенком, для того, чтобы ему легче удавалось преодолевать тревожное состояние. Это важно для детей любого возраста.

- У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

- Не просите от ребенка того, что он выполнить не в состоянии, учитывайте возможности детей, не забывайте хвалить ребенка при малейших достижениях.

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть [Цит. по: 59, с. 67].

Таким образом, нами на основе проведенного эксперимента были составлены рекомендации для педагогов и родителей, реализация которых позволит закрепить результат снижения уровня школьной тревожности при реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Выводы по третьей главе

В ходе экспериментального исследования была организована и проведена программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у четвероклассников.

Данная программа направлена на повышение психологического комфорта четвероклассников, развитие коммуникативных навыков, оптимизацию уровня тревожности в школе, повышение уровня мотивации и познавательной активности учащихся.

После реализации программы происходит качественное изменение уровня школьной тревожности. По методике «Школьной тревожности» Б. Н. Филлипса 53,8% (14 чел.) испытуемых показали нормальный уровень школьной тревожности, характеризующий себя тем, что ученика с таким уровнем не пугают трудности, он спокойно относится к пустякам, не краснея из-за них, он не мнителен и нормально переносит моменты, когда нужно подождать. В то время как у 38,5% (10 человека) наблюдается средний уровень тревожности, характеризующийся беспокойным отношением к трудностям, неприятностям и к моментам ожидания и 7,7% (2 чел.) учащихся высокий уровень тревожности.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса, можно увидеть проявление высокого уровня тревожности у 4 человек (15,5%). Такие дети, терзаются постоянными сомнениями, не способны на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивны.

Наблюдается увеличение тревожности у 6 человек в классе (23,1%), повышенный уровень тревожности обычно «диффузный», генерализованный. Дети находятся в депрессии, не имеют инициативы, испытывают трудности в общении, неуверены в себе и имеют неустойчивую самооценку.

В свою очередь, 16 детей (61,54%) имеют низкий уровень тревожности. Низкий уровень тревожности в школе характеризуется тем, что он не боится делать уроки, отвечает на вопросы на доске, участвует в соревнованиях и разговаривает с директором школы.

Рассмотрим результаты, полученные по методике «Тест тревожности» (В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммл) после проведения коррекционной работы, у 3 детей (11,5%) испытуемых наблюдается высокий уровень тревожности, у 6 испытуемых наблюдается повышенная тревожность, что составляет 23,1%. Это свидетельствует о том, что ребенок в разных ситуациях проявляет себя неодинаково. Низкий уровень тревожности наблюдается у 17 человек (65,4%). Большинство класса не испытывают тревожность. Им комфортно, как в общении с учителем, так и с одноклассниками. Такие дети не боятся отвечать у доски, или же с плохой отметкой идти домой.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы с помощью Т-критерия Вилкоксона подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов и достоверность выдвинутой гипотезы исследования - уровень школьной тревожности учеников четвертых классов, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Составлены рекомендации для педагогов и родителей по коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя современную психолого-педагогическую литературу, мы отметили, что общая тревожность и страх развиваются как определенное эмоциональное состояние, такое как страх делать что-то, что не соответствует общепринятым требованиям и нормам, в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст характеризуется периодом положительных изменений и изменений, которые происходят в личности ребенка. Поэтому очень важно, чтобы ребенок достиг определенного уровня развития. Если в этом возрасте ребенок не испытывает радости от познания, не верит в свои способности и способности, ему будет гораздо труднее это делать в будущем.

Тревожность в школе – одна из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются школьные психологи. Это особенно важно, поскольку это явный признак адаптации ребенка к школе, который негативно влияет на все аспекты жизни ребенка: не только его или ее учебу, но и его или ее отношения, включая внеклассное здоровье и общее психологическое благополучие. Распространенное проявление тревожности в школе из-за социальных и психологических факторов или факторов в образовательных программах.

По данным психологов ситуация перехода из начального звена в среднее вызывает у многих четвероклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, страх усугубляет неудовлетворенность ожиданиями других, что обычно сильнее в этом возрасте, чем страх самовыражения. Трудной проблемой для четвероклассников является смена учителя в классе. Действительно, при переходе из начальной в среднюю школу дети должны иметь хорошие отношения, особенно с учителями.

Для осуществления психолого-педагогической коррекции-школьной тревожности было сформировано дерево целей исследования и создана модель психолого-педагогической коррекции уровня школьной тревожности учеников четвертых классов. Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов в условиях общеобразовательного учреждения. Модель включает в себя четыре блока: теоретический, диагностико-аналитический, коррекционный и блок оценки психолого-педагогической коррекции.

Исследование школьной тревожности учеников четвертых классов проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Были выбраны теоретические: (анализ, синтез, обобщение научных источников, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам), математический (Т-критерий Вилкоксона) методы, и методики: тест школьной тревожности Б. Н. Филлипса, шкала тревожности Р.Р. Сирса, тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл).

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 г. Челябинска». В исследовании приняли участие ученики 4 «В» класса в количестве 26 человек.

Рассмотрим результаты диагностики общей школьной тревожности, полученные с помощью методики «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филиппа, значения показателей общей тревожности, позволяет говорить о среднем уровне тревожности 42,3% (11 детей), а такой показатель как, 15,4% (4 ребенка) – говорит о высоком уровне тревожности ребенка, который выражается в повышенном беспокойстве, которое имеет место в учебных ситуациях, а также в классе. Низкий уровень тревожности имеют 11 школьников, что составляет 42.3% испытуемых.

Результаты исследования уровня тревожности по методике «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса которое мы проводили не с учениками, а с классным руководителем, можно увидеть проявление высокого уровня тревожности у 12 человек (50%). Средний уровень тревожности наблюдается у 8 человек в классе (31%), в свою очередь 19% 6 детей имеют низкий уровень тревожности.

Результаты исследования уровня тревожности младших школьников по методике «Тест тревожности» (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэмпл) у 14 испытуемых (54%) наблюдается высокий уровень тревожности. У 7 испытуемых наблюдается средний уровень тревожности, что составляет 27%. Низкий уровень тревожности наблюдается у 5 человек 19%.

Чтобы создать оптимальный уровень тревожности, мы разработали и внедрили программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у четвероклассников.

Эта программа направлена на психологическую и педагогическую коррекцию тревожности в школе, повышение психологической устойчивости и эмоциональной устойчивости детей, развитие чувства собственного достоинства, навыков общения, самостоятельности, уверенности в себе и инициативы.

Представлены подробные результаты повторной диагностики методов после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у четвероклассников.

Рассмотрим результаты исследования школьной тревожности у испытуемых по методике «Школьной тревожности» Б.Н. Филлипса где видно, что после проведения коррекционной программы, количество учащихся с низким уровнем возросло на 11,5% и составляет 53,8% (14 чел.) В то время как средний уровень снизился на 3,8%, средний уровень наблюдается у 38,5% (10 человека). Высокий уровень тревожности учеников четвертых классов, после коррекционной работы, снизился на 7,7% и составляет всего 2 учащихся.

Проанализировав результаты, полученные с помощью методики «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса, мы видим, что высокий уровень наблюдается у 4 человек (15,4%), средний уровень тревожности, после проведения коррекционной работы, снизился на 7.9% и наблюдается у 6 человек в классе (23,1%), низкий уровень тревожности вырос на 11.5 %, после проведения коррекционной работы, 16 детей (61,5%) имеют низкий уровень тревожности.

Изучим результаты, полученные по методике «Тест тревожности» (В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммл) после проведения коррекционной работы высокий уровень, после проведения коррекционной работы снизился на 7.5%. и наблюдается у 3 детей (11,5%) У 6 (23,1%) испытуемых наблюдается средний уровень школьной тревожности, что составляет на 3.9 % меньше, чем до проведения коррекционной работы. Низкий уровень тревожности, после проведения коррекционной работы, вырос на 11.4% и наблюдается у 17 человек (65,4%).

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы с помощью Т-критерия Вилкоксона подтвердил эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов и достоверность выдвинутой гипотезы исследования - уровень школьной тревожности учеников четвертых классов, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Для педагогов и родителей нами были составлены рекомендации по коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология [Текст] : учеб. пособие / Галина Абрамова. - Москва : Академия, 2008. - 368 с.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст] / Вячеслав Аверин. - Санкт-Петербург : Речь, 2009. - 379 с.
3. Ананьев, Б. Г. Избранные труды по психологии [Текст] : в 2 т. / Борис Ананьев. - Санкт-Петербург : МИР, 2011. - 964 с.
4. Аникеева, Н. П. Психологический климат в коллективе [Текст] / Нелли Аникеева. - Москва : Просвещение, 2009. - 319 с.
5. Бардиер, Г. Л. Что касается меня: Сомнения и переживания младших школьников [Текст] / Г. Л. Бардиер, И. М. Никольская. - Санкт-Петербург : Речь, 2009. - 203 с.
6. Бодалёв, А. А. Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалев, В. В. Столин. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 440 с.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. - Москва, 2014. - 43 с.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. - Санкт-Петербург : Питер, 2008. - 276 с.
9. Большая психологическая энциклопедия [Текст] / А. Б. Альмуханова, Е. С. Гладкова, Е. В. Есина, Е. Г. Имашева - Москва : ЭКСМО, 2007. - 544с.
10. Большой психологический словарь [Текст] / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. - Москва : Прайм-Еврознак, 2003. - 672 с.
11. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика [Текст] : учеб. пособие / Галина Бороздина. - Москва : Юрайт, 2014. - 480 с.

12. Возрастная психология [Текст] : детство, отрочество, юность : учеб. пособие для пед. вузов / А. А. Хвостов, В.С. Мухина - Москва : Академия, 2011. - 624 с.
13. Габдреева, Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии [Текст] / Гузель Габдреева. - Москва : Тонус, 2008. - 179 с.
14. Галкова, К. М. Специфика агрессивности и тревожности у детей младшего школьного возраста в семьях с разными детско-родительскими отношениями вестник психофизиологии [Текст] / К. Галкова. - Москва : Аспект Пресс, 2015. - 202 с.
15. Горностаева, З. Я. Психологическая защита у детей: как проявляется и от чего защищает [Текст] : Начальная школа / З. Я. Горностаева, Л. В. Орлова. - Москва : Аспект Пресс, 2016. - 122 с.
16. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Текст] : учеб. пособие / Павел Гуревич. - Москва : Юрайт, 2014. - 480 с.
17. Гурова, Е. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : тексты : учеб. пособие / Елена Гурова. Москва : Аспект Пресс, 2005. -174 с.
18. Дерманова, И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития [Текст] / И. Дерманова.- Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 180 с.
19. Дети с аффективным поведением [Текст] / Л. С. Славина, А. А. Спиваковская. - Москва : Просвещение, 2016. - 150 с.
20. Детская практическая психология [Текст] : учеб. пособие / Т. Д. Марцинковская ; под ред. проф. Т. Д. Марцинковской. - Москва : Гардарики, 2010. - 255 с.
21. Детская психология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.- сост. Б. Д. Эльконин. 4-е изд., стер. - Москва : Издательский центр « Академия», 2007. - 384 с.
22. Джеймс, У. Психология [Текст] / Уильям Джеймс. - Москва : Академический Проект, 2011. - 320 с.

23. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец.- Москва : Издательство Перо, 2015. - 200 с.
24. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция [Текст] : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. - Челябинск : Изд-во «АТОКСО», 2010. - 183 с.
25. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст] : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. - Москва : Изд-во «Перо», 2014. - 173 с.
26. Долгова В. И. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : В. И. Долгова, Г. М. Ключева, В. А. Бондарчук. Режим доступа : <http://ekoncept.ru/2015/95512.htm>. - Загл. с экрана. (Дата обращения 10.12.2019).
27. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец. - Челябинск : Изд-во «АТОКСО», 2010. - 111с.
28. Долгова, В. И. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье [Текст] / В. И. Долгова, Рокицкая Ю. А., Меркулова, Н. А. - Москва : Издательство Перо, 2015. - 180 с.
29. Дубровина, И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст] /Ирина Дубровина. - Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. - 464 с.
30. Жеребкина, В. Ф. Педагогическая психология [Текст] : учебно-методическое пособие / Валентина Жеребкина. - Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. - 252 с.
31. Захаренко, Е. С. Взаимосвязь компонентов психологического здоровья в младшем школьном возрасте [Текст] : на примере тревожности и уверенности личности / Елена Захаренко. - Пермь : Вестник, 2018. - 22 с.
32. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка [Текст] / Александр Захаров. - Москва, 2013. - 145 с.

33. Захаров, А. И. Неврозы у детей [Текст] / Александр Захаров. - Санкт-Петербург : Питер, 2016. - 53 с.
34. Ильина, Т. А. Педагогика школы [Текст] / Татьяна Ильина. - Москва: Просвещение, 2009. - 198с.
35. Истратова, О. Н. Психодиагностика [Текст] / Оксана Истратова. - Ростов на Дону : изд-во Феникс, 2008. - 376 с.
36. Казанская, К. О. Детская и возрастная психология [Текст] / К. Казанская. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с.
37. Ключко, О. И. Гендерная педагогика и психология [Текст] : учеб. пособие / Ольга Ключко. - Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2005. - 156 с.
38. Коротаева, А. И. Особенности диагностики тревожности младших школьников во внеурочной деятельности [Текст] / А. И. Коротаева, Е. А. Артемьева // Сборник Дошкольное и начальное образование. - Ярославль : пед. факультет ЯГПУ. - 2015. - № 2. - С. 99 – 103.
39. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д.Бокум.- Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 448с.
40. Левитов, Н. Д. Психология характера [Текст] / Николай Левитов. - Москва, 2009. - 275 с.
41. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии [Текст] / Алексей Леонтьев. - Москва : Смысл, 2010. - 511с.
42. Литвиненко, Н. В. Направления психологической коррекции школьной тревожности младших школьников [Текст] / Н. В. Литвиненко, Н. Н. Чернова. - Москва : Эксмо, 2008. - 97 с.
43. Луговская, А. Ребенок без проблем [Текст] / Анна Луговская. - Москва : Эксмо, 2008. - 352 с.
44. Малкина-Пых, И. Возрастные кризисы [Текст] / Ирина Малкина-Пых. - Москва : Эксмо, 2011. - 896 с.

45. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности [Текст] / Вольф Мерлин.- Москва : МОДЭК, МПСИ, 2009. - 544 с.
46. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. - Санкт-Петербург : Речь, 2012. - 248 с.
47. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] : феноменология развития / Валерия Мухина. - Москва : Аспект Пресс, 2011. - 656 с.
48. Наместникова, И. В. Методы исследования в социальной работе [Текст]: учебник для бакалавров / И. В. Наместникова. — Москва:Юрайт, 2015. — 430 с.
49. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1: Основы общей психологии / Роберт Немов. - Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. - 688 с.
50. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.3: Основы общей психологии / Роберт Немов. - Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. - 673 с.
51. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Раиса Овчарова. - Москва : ТЦ «Сфера» , 2011. - 240 с.
52. Павлов, И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных [Текст] / Иван Павлов. - Москва : Наука, 2008. - 664 с.
53. Павлов, И. П. Психология личности [Текст] : определения, схемы, таблицы / Иван Павлов. - Москва : Феникс, 2015. - 112 с.
54. Петровский, А. В. Психология [Текст] : учебник. 4-е изд., стереотип / Артур Петровский. - Москва: Academia, 2008. - 501 с.
55. Прихожан, А. М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10–12 лет [Текст] : программа курса занятий : Руководство практического психолога / Анна Прихожан. - Москва, 2015. - 49 с.

56. Прихожан, А. М. Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст [Текст] / программа курса занятий / Анна Прихожан. - Москва : АСТ, 2015. - 23 с.
57. Прихожан, А. М. Психология тревожности [Текст] : дошкольный и школьный возраст - 2-е изд. / Анна Прихожан. Санкт – Петербург : Питер, 2009. - 192 с.
58. Психология в разрезе [Электронный ресурс] / Исследование индивидуальных особенностей внимания. Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/psychologies>. – Загл. с экрана. (Дата обращения 22.11.19)
59. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации в практической деятельности [Текст] : под ред. Т. В. Лаврентьевой. - Москва : Новая школа, 2009. - 144 с.
60. Психология. Социология. Педагогика [Текст] / Николай Гоношенко // Еженедельный журнал. - 2012. - № 6 - С. 43-46
61. Работа с родителями [Текст] : психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками / ред. Д. Циантис. - Москва : Когито-Центр, 2006. - 196 с.
62. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. - Санкт-Петербург : «Питер», 2010. - 712 с.
63. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. - Санкт-Петербург : «Питер», 2009. 134 с.
64. Рыбалко, Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология [Текст] : учеб. пособие / Елена Рыбалко. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 256 с.
65. Свеницкий, А. Л. Краткий психологический словарь [Текст] / Анатолий Свеницкий. - Москва : Проспект, 2007. - 512 с.
66. Семенюк, Л. М. Возрастной психология [Текст] : учеб. пособие для студентов / под ред. Д.И. Фельдштейна : издание 3-е, дополненное / Л. Семенюк. - Москва : Институт практической психологии, 2009. - 304 с.

67. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки данных [Текст] / Елена Сидоренко. - Санкт-Петербург : Речь, 2003. - 250 с.
68. Фельдштейн, Д. И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста [Текст] / Давид Фельдштейн. - Москва : Институт практической психологии, 2007. - 304 с.
69. Фрейд, З. Психоанализ творчества [Текст] / Зигмунд Фрейд. - Москва : Алгоритм, 2016. - 256 с.
70. Фромм Э. Человек для себя [Текст] / Эрих Фромм. - Москва : Республика, 1993. - 320с.
71. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] : новые пути в психоанализе / Карен Хорни. Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 304 с.
72. Шевченко, С. Г. Коррекционное обучение [Текст] : организационно-педагогические аспекты / Светлана Шевченко. - Москва : Гуманитарное издание центр. ВЛАДОС, 2015. - С. 5-7.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности учеников четвертых классов

Тест школьной тревожности Филлипса

Цель тест школьной тревожности Филлипса: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

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

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».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что 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 не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает? 32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с 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 сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем? 45. Высмеивают ли временами 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 заданий 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. Беспokoишься 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?

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 проявление тревожности. При обработке подсчитываются:

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

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

Таблица 1 - Распределение вопросов по факторам

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 E=22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E=11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 1.1.1.1.1.1 E=13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 E=6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 E=6
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 E=5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 E=5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 E=8

Таблица 2 - Ключ к вопросам

«+» — Да «-» — Нет

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

Результаты:

1) Число несовпадений знаков («+» — Да, «-» — Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ³ 50%; ³ 75%).

Для каждого респондента:

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм. 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; ³ 50%; ³ 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору ³ 50% и ³ 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах. 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста). Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее 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.

Шкала тревожности Сирса

Методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников и младших школьников. Оценку школьника по данной шкале в качестве эксперта проводит их учитель или знающий ученика психолог. Состоит из 14 вопросов.

Инструкция эксперту

Оцените каждое утверждение одним из следующих

баллов: 0 - признак отсутствует;

1 - признак слабо выражен;

2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен. Утверждения

Таблица 3 - Бланк утверждений для определения уровня тревожности

1. Обычно напряжен, скован.	
2. Часто грызет ногти.	
3. Легко пугается.	
4. Плаксив.	
5. Очень ко всему чувствителен.	
6. Часто бывает агрессивным.	
7. Обидчив.	
8. Нетерпелив, не может ждать.	
9. Легко краснеет или бледнеет.	
10. Испытывает трудности с сосредоточением.	
11. Суевлив.	
12. Потеют руки.	

13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.	
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.	

Оценка результата:

до 20 баллов - низкий уровень

тревожности; 20-30 баллов- средний

уровень тревожности;

более 30 баллов- высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

Проективная диагностика детей.

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.

Методика "Выбери нужное лицо".

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов.

Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха. Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

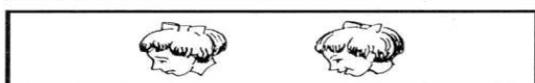
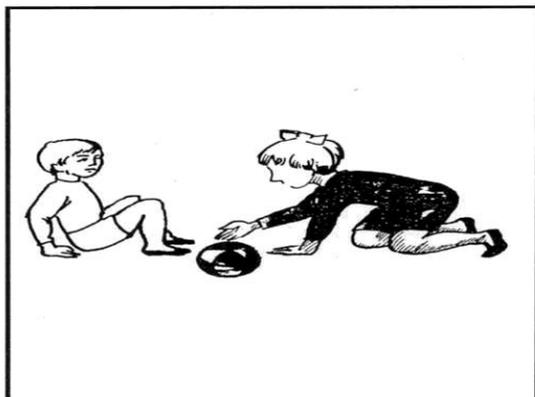
Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальными ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в школе.

Тест проводится индивидуально с детьми. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо". Проективная диагностика детей:

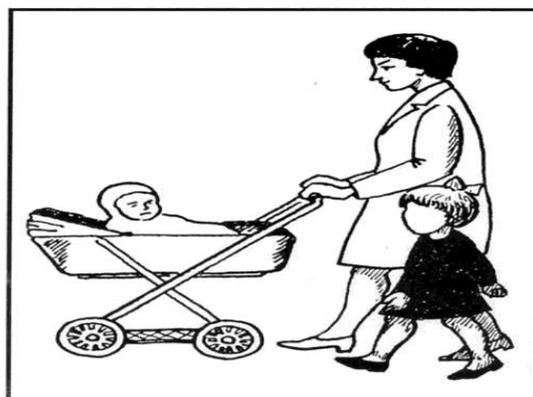
Инструкция. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания

Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для девочек

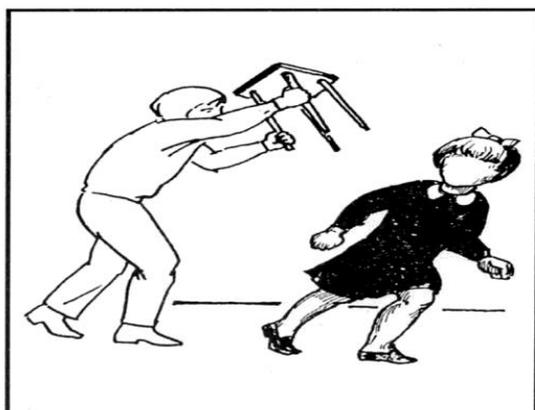
1



2



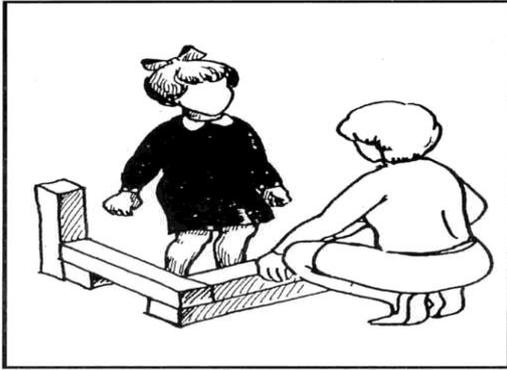
3



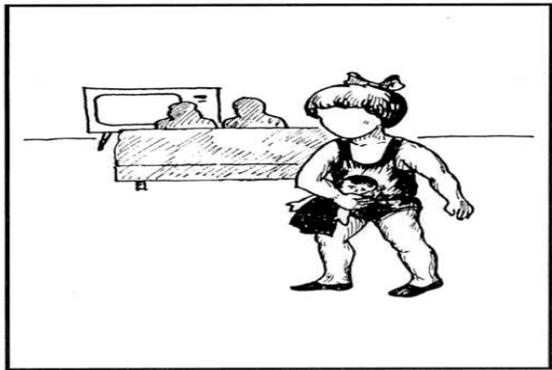
4



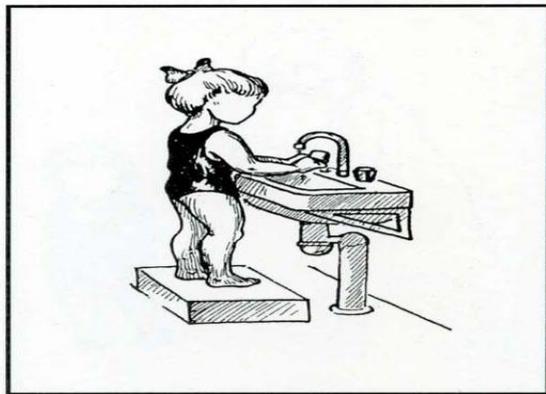
5



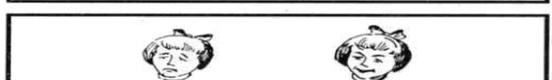
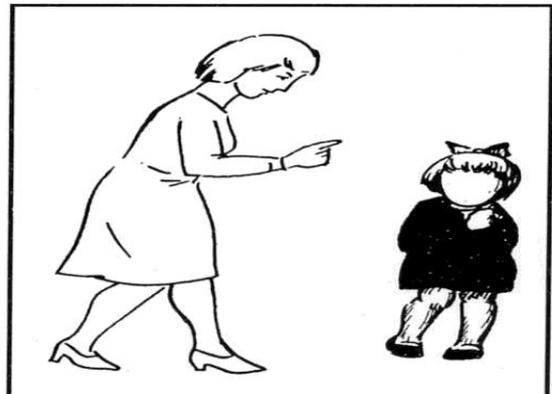
6



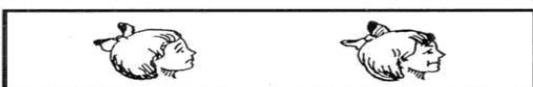
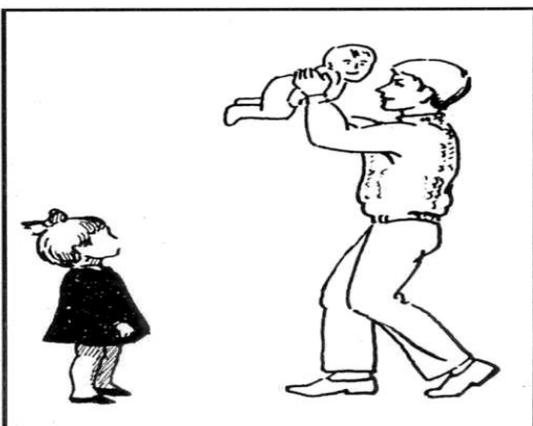
7



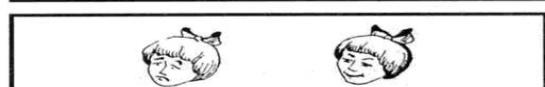
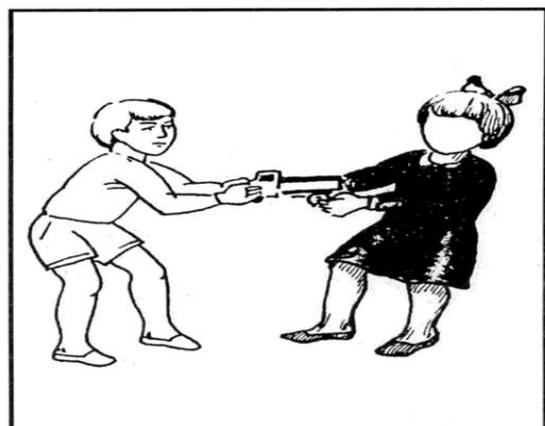
8



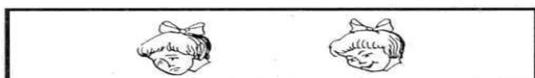
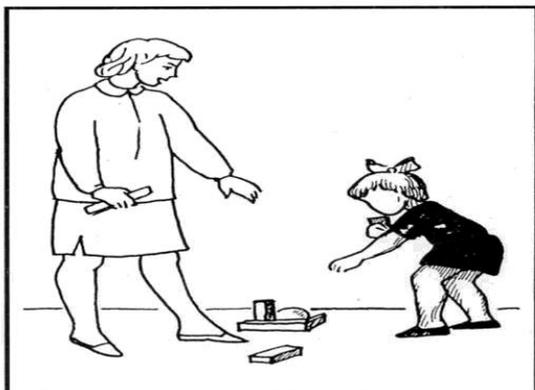
9



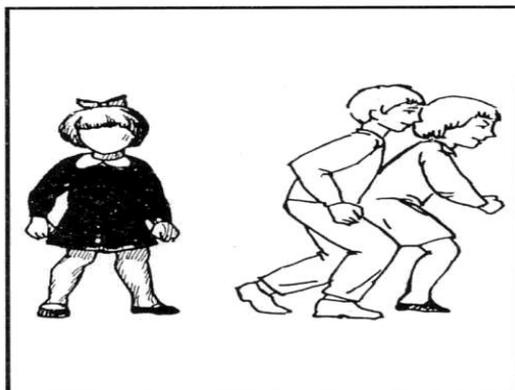
10



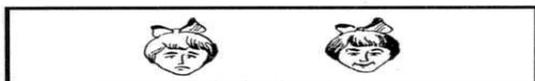
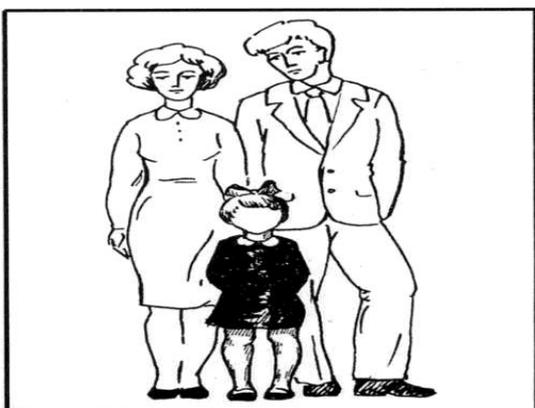
11



12



13

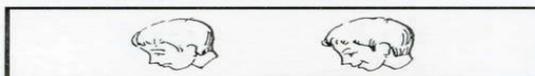
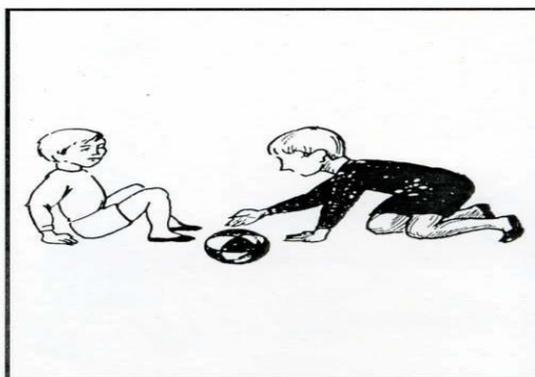


14

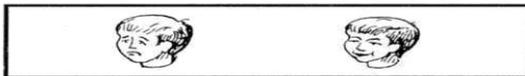
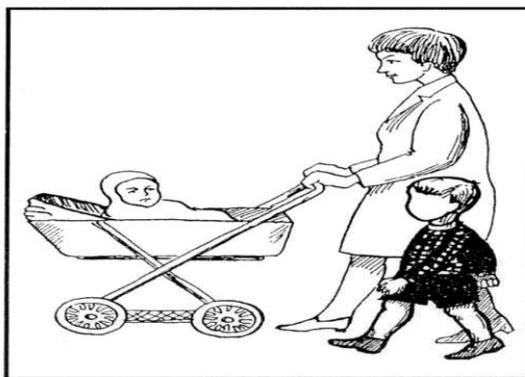


Тестовый (стимульный) материал. Рисунки для мальчиков

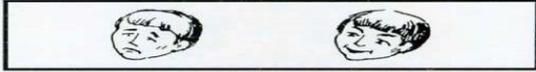
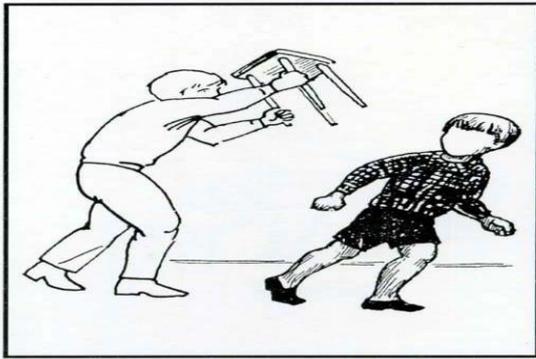
1



2

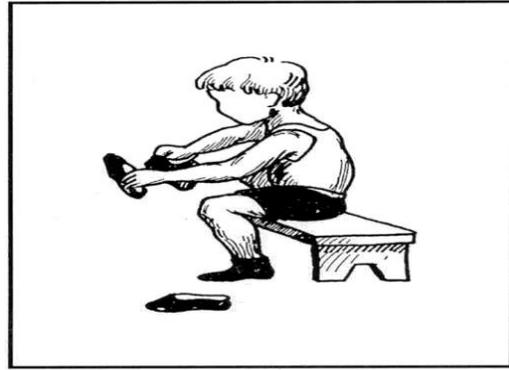


3

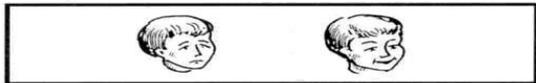
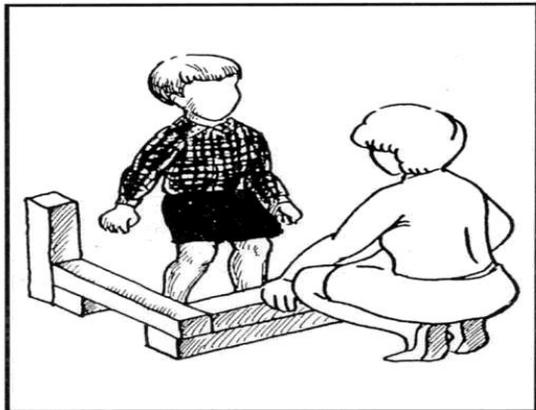


5

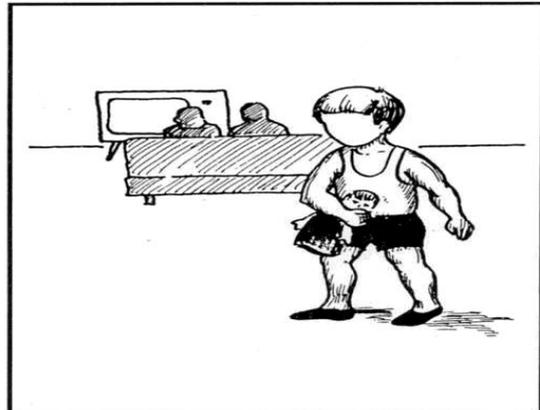
4



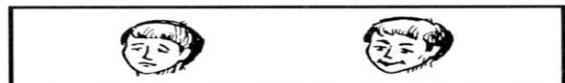
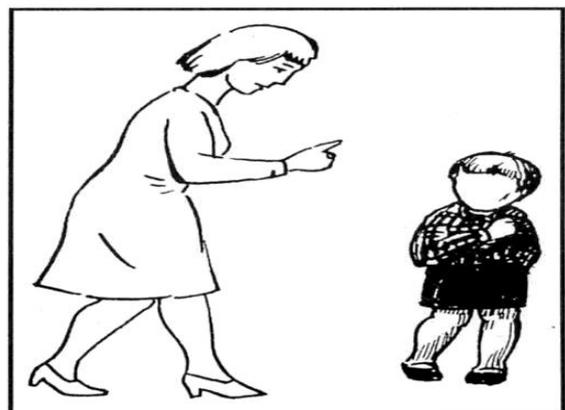
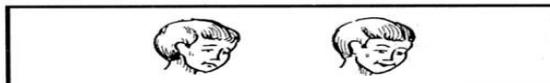
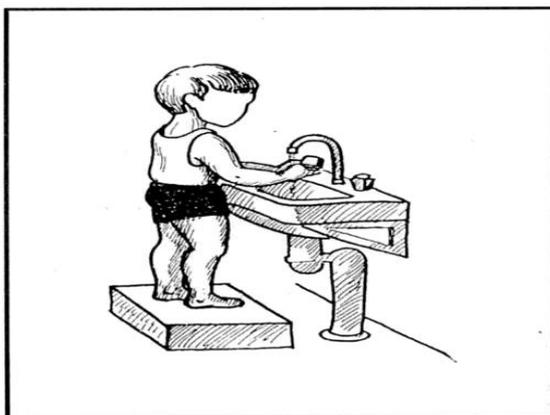
6



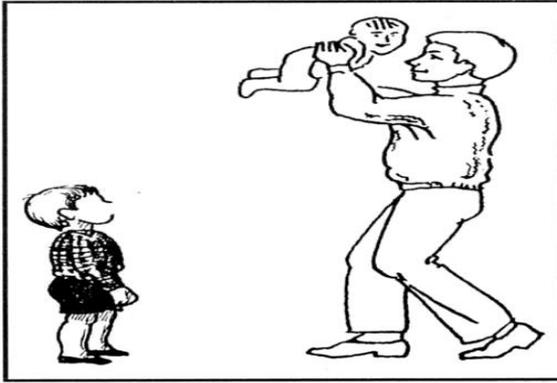
7



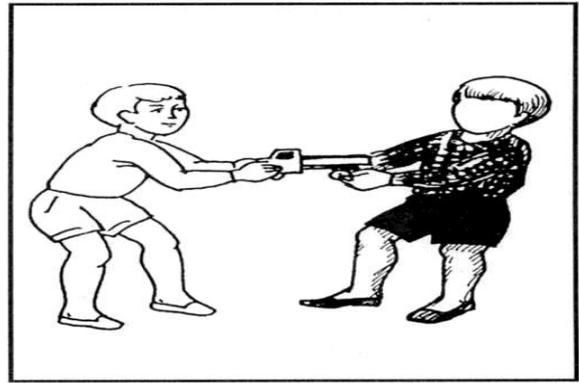
8



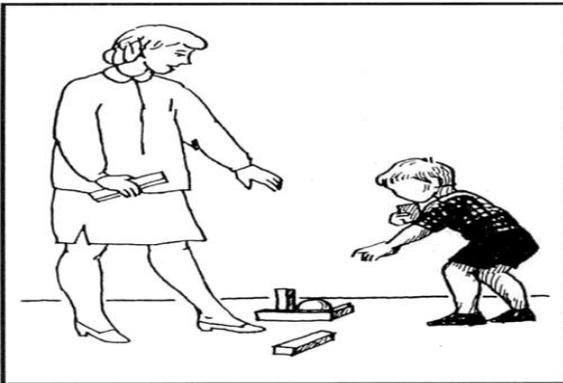
9



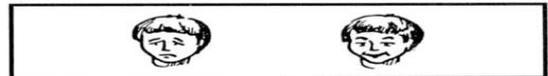
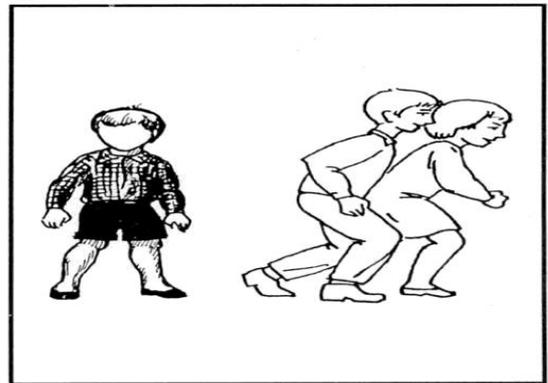
10



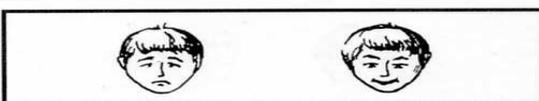
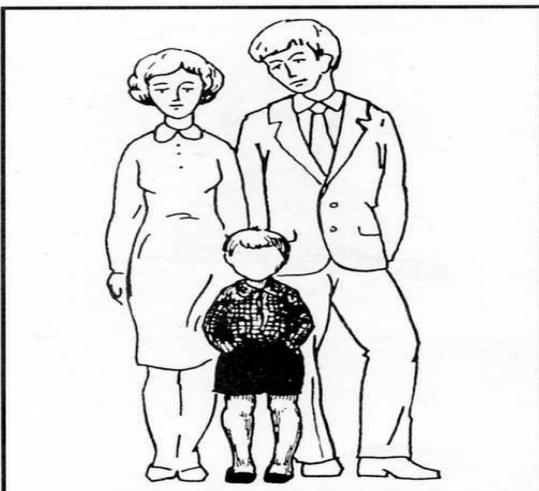
11



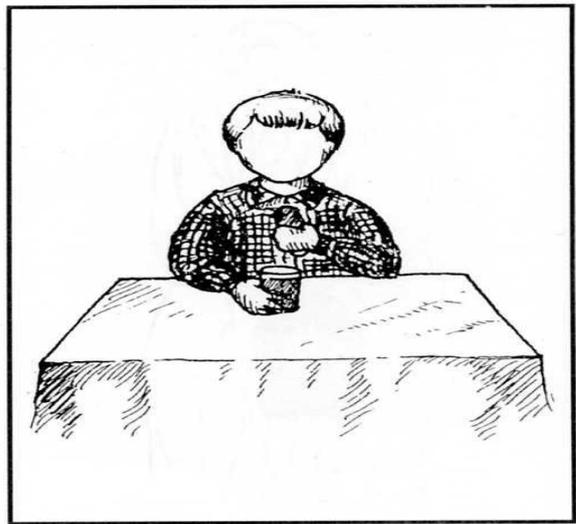
12



13



14



Обработка.

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираение игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест». Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Таблица 4 - Протокол обследования

Рисунок	Высказывание ребенка	Выбор	
		Веселое лицо	Грустное лицо
1.Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6.Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			

10. Агрессивность			
11. Собираение игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Ключ, интерпретация.

Количественный анализ.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы: а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%); в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собираение игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собираение игрушек», «Еда в одиночестве»)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования школьной тревожности учеников четвертых классов

Таблица 5 - Результаты диагностики уровня общей школьной тревожности младших школьников по методике «Тест школьной тревожности» Филипса

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Баллы в %	Уровень тревожности
1	А. Н.	50	Нормальный
2	А. Е.	53	Повышенный
3	В. А.	62	Повышенный
4	Г. А.	60	Повышенный
5	Д. Е.	78	Высокий
6	Ж.Я.	78	Высокий
7	К. Ж.	38	Нормальный
8	К. В.	74	Повышенный
9	К. О.	47	Нормальный
10	Л. А.	43	Нормальный
11	Л. Е.	41	Нормальный
12	Л. А.	34	Нормальный
13	Л. Т.	53	Повышенный
14	М. Н.	65	Повышенный
15	М. Н.	91	Высокий
16	Н. И.	52	Повышенный
17	О. С.	34	Нормальный
18	С. Э.	55	Повышенный
19	С. Р.	74	Повышенный
20	С. И.	33	Нормальный
21	С. Е.	76	Высокий
22	С. Я.	36	Нормальный
23	У.Е.	65	Повышенный
24	У. А.	60	Повышенный
25	Ч. В.	47	Нормальный
26	Х. С.	45	Нормальный

Повышенный уровень тревожности (11 школьников) – 42.3 %

Высокий уровень тревожности (4 школьника) – 15.4%

Нормальный уровень тревожности (11 школьников) - 42.3%

Таблица 6 - Результаты диагностики уровня тревожности учеников четвертых классов по методике «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса.

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Баллы	Уровень тревожност
1	А. Н.	32	Высокий
2	А. Е.	33	Высокий
3	В. А.	19	Нормальный
4	Г. А.	27	Повышенный
5	Д. Е.	34	Высокий
6	Ж.Я.	33	Высокий
7	К. Ж.	34	Высокий
8	К. В.	21	Повышенный
9	К. О.	15	Нормальный
10	Л. А.	22	Повышенный
11	Л. Е.	26	Высокий
12	Л. А.	9	Нормальный
13	Л. Т.	27	Повышенный
14	М. Н.	26	Высокий
15	М. Н.	31	Высокий
16	Н. И.	25	Повышенный
17	О. С.	13	Нормальный
18	С. Э.	22	Повышенный
19	С. Р.	31	Высокий
20	С. И.	14	Нормальный
21	С. Е.	27	Повышенный
22	С. Я.	31	Высокий
23	У.Е.	17	Нормальный
24	У. А.	26	Высокий
25	Ч. В.	18	Нормальный
26	Х. С.	24	Повышенный

Высокий уровня тревожности у 12 школьников (50%).

Повышенный уровень тревожности у 8 школьников (31%).

Низкий уровень тревожности -6 школьников (19%)

Таблица 7 - Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Тест тревожности» (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл).

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Баллы в %	Уровень тревожности
1	А. Н.	5	Высокий
2	А. Е.	4	Высокий
3	В. А.	4	Высокий
4	Г. А.	3	Средний
5	Д. Е.	4	Высокий
6	Ж.Я.	4	Высокий
7	К. Ж.	2	Нормальный
8	К. В.	3	Средний
9	К. О.	2	Нормальный
10	Л. А.	4	Высокий
11	Л. Е.	2	Нормальный
12	Л. А.	4	Высокий
13	Л. Т.	3	Средний
14	М. Н.	5	Высокий
15	М. Н.	7	Высокий
16	Н. И.	3	Средний
17	О. С.	4	Высокий
18	С. Э.	2	Средний
19	С. Р.	4	Высокий
20	С. И.	5	Высокий
21	С. Е.	3	Средний
22	С. Я.	4	Высокий
23	У.Е.	2	Нормальный
24	У. А.	5	Высокий
25	Ч. В.	2	Нормальный
26	Х. С.	3	Средний

Из таблицы 3 видно, что у 14 (54%) испытуемых наблюдается высокий уровень тревожности. У 7 испытуемых наблюдается повышенная тревожность, что составляет 27%. Низкий уровень тревожности наблюдается у 5 (19%) человек.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов

Занятие №1.

Цель: познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство детей с основными правилами.

2. Упражнение «Здравствуйте, я рад(а) познакомиться» .

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад(а) с вами познакомиться!» . Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

6 Выработка правил поведения на занятиях.

Инструкция: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

2. Доверительный стиль общения. Для того, наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на «ты».

3. Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

4. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

5. Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

6. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только их действие и поведение. Мы не используем высказывание «Ты мне не нравишься», а заменяем на « Ты совершил плохой поступок», «Мне не нравится твоя манера».

7. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

8. Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.

9. Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любые минуты мы реально включение в работу группу, активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом. мы не замыкаемся в себе что-то неприятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.

10. Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие. Рекомендации ведущему подробно объяснить участникам эти правила, ответить на вопросы. Затем обсудить предложения от участников.

Дается возможность высказываться всем участникам.

Ритуал принятия правил. Ведущий « торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

7 Разминка: «Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Время: 5-7 минут.

8 Упражнение «Мой личный герб»

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Инструкция: Я раздам вам вот такие заготовки (см. Приложение 1), а вы должны будете заполнить их. Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. На это я даю вам 5 минут. По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему (10 минут), а затем мы вывесим все гербы вот здесь на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

Время: 10-15 минут.

9 Рефлексия:

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: « Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами» . Передавать мячик по кругу.

Время: 10 минут.

6.Ритуал прощания:

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Время: 7 минут.

Занятие №2

Цель: снятие чувства тревожности, сплочение группы, налаживание эмоциональных контактов.

1 Упражнение «Снежный ком».

Цель: знакомство участников группы друг с другом, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами.

Инструкция:

Психолог предлагает познакомиться друг с другом, путем создания снежного кома. Для этого каждый должен придумать себе прилагательное, которое начинается с той же буквы что и его имя. Потом психолог начинает первым: он говорит свое имя и прилагательное к нему. Второй человек, сидящий от психолога справа, должен сначала повторить его высказывание, а затем сказать свое. Дальше каждый последующий должен сначала повторить все предыдущие высказывания, начиная с высказывания психолога, а затем назвать свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя «снежный ком». Затем, если группа большая, можно

предложить учащимся на небольших листочках (заготовленных заранее) написать свои имена и прикрепить их к груди на английские булавки. В конце занятия их можно собрать в отдельную коробку, чтобы на следующем занятии снова ими воспользоваться.

Время: 7 минут.

2 Упражнение «Варежки».

Цель: повысить сплоченность группы через совместную деятельность.

Инструкция:

В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек» (на тот случай, если участников окажется нечетное количество, необходимо приготовить одну «тройку» варежек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое творение. В случае конфликтов внутри пар возможна тактичная помощь ведущего.

Время: 10-15 минут.

4. Игра «Рука».

Цель: развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развития эмпатии.

Инструкция:

Все сидят в кругу. Необходимо по команде ведущего « три-четыре» , ни с кем не договариваясь, показать определенное количество пальцев. Играет только правая рука. Задача заключается в том, чтобы все участники показали одинаковое количество пальцев.

В обсуждении выясняется, что никто в группе не может « выиграть» , пока группа не работает синхронно, а участники не пытаются понять и почувствовать друг друга.

В случае проявления раздражения агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы данные особенности поведения регулируются на основе правил групповой работы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

Время: 15 минут.

5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 3 минуты.

Занятие № 3

Цель: развитие мотивации, снятие напряжения, осознание своих трудностей.

1 Упражнение «Я сегодня»

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция: я кидаю вам по очереди мяч и вы одним словом описываете свое настроение. Например: Я сегодня ночь/ солнце/ бабочка/ квадрат и д.т.

Время: 5-7 минут.

3 Игра «Дотронься до...»

Цель: развитие сплоченности через физический контакт, для внимания к окружающим.

Инструкция:

Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

Время: 10 минут.

3 Игра «Гусеница».

Цель: закрепления мотивации групповой работы, развития групповой сплоченности.

Инструкция: воздушные шары, резиновые мячи, альбомные листы, цветные карандаши, краски, ручки.

Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Ведущий говорит: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

Время: 10 минут.

4 Упражнение «Храбрый герой»

Цель: преодоление страха, тревожности

Инструкция: Лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает, как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Повтори – «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

Время: 7 минут.

5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 6 минут.

Занятие № 4

Цель: осознание причин школьной тревожности, формирование позитивного отношения к школьным занятиям.

1 Упражнение «Я сегодня»

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция: я кидаю вам по очереди мяч, и вы одним словом описываете свое настроение. Например: Я сегодня ночь/ солнце/ бабочка/ квадрат и д.т.

Время: 5-7 минут.

2 Упражнение «Смелчак»

Цель: закрепление состояния успеха, покоя и уверенности.

Инструкция: Вначале обращаемся к дыхательным упражнениям. Затем – смотрим «фильм». Однако «фильм» имеет иное содержание. Ученик должен очень хорошо представить сцену, где Некто успешно совершает те действия, которых он

боится. (К примеру, успешно и смело играет на концерте, сдает зачет) Нужно, чтоб ребенок очень четко представил себе то, что происходит – поведение смельчака, его вид, действия, настроение. Делаем краски фильма ярче, звуки – громче, важно сконцентрироваться на воображаемом образе. Затем прошу представить, что ученик – сам стал этим самым Смельчаком. Ему нужно тщательно, в подробностях, ощутить - как он успешно, спокойно и смело выступает. Представить свое самочувствие, ощущение уверенности. Четко (и неоднократно) проговорить: « я уверен, я спокоен, все хорошо» .

Время: 10-15 минут.

3 Упражнение «Мои трудности» .

Цель: вербализация собственных трудностей, развитие доверия друг к другу.

Инструкция:

Детям предлагается вспомнить, что им трудно в жизни и нарисовать свои трудности с помощью символов, чучел и т.д. После обсуждаются рисунки и участники группы дают советы по их преодолению.

Время: 15-20 минут.

4 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 3 минуты.

Занятие № 5

Цель: определение страхов и причин тревожного состояния. Развитие чувства уверенности в своих силах и самопринятия.

5 Упражнение «Приветствие»

Цель: Развитие в течение второго и последующих дней семинара доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: « Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или « Привет, ты, как всегда, энергичен и весел» .

Время: 5-7 минут.

6 Игра « Изобрази предмет»

Цель: создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

Инструкция:

Детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет имеется в виду.

Время: 10 минут.

7 Упражнение “Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Инструкция: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. А теперь покажите их друг другу.

Время: 5-7 минут.

8 Упражнение « Неоконченные предложения» .

Цель: развитие рефлексии.

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

Время: 10-15 минут.

5 Упражнение « Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу « Сегодня я...»

Время: 3 минуты.

Занятие № 6

Цель: развитие навыков общения, снятие напряжения и скованности в общении, осознание различных черт характера и чувств.

1 Упражнение Игра в кругу « Комплименты» .

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

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

Время: 5-7 минут.

2 Упражнение Разминка: « Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Чтобы привлечь внимание детей, психолог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Время: 5 минут.

3 Упражнение « Фигура монстра» .

Цель: вербализация и работа со школьной тревожностью в безопасной форме, снижения школьной тревожности.

Инструкция:

Участники объединяются в группы с одинаковыми страхами или похожими.

Инструкция:

Ведущий предлагает вспомнить, что больше всего тревожит в школе каждого участника. Какие ситуации, задания, люди их беспокоят. Далее, предлагается вылепить эту тревогу. Причем, не саму ситуацию, а те чувства, которые беспокоят в этой ситуации. На что похожи эти чувства, с чем или с кем ассоциируются. (Дети лепят/рисуют тревогу). После каждый рассказывает про свои беспокойства и соединяет их вместе с другими, чтобы получился монстр.

Каждая группа представляет своего монстра, рассказывает, как он появился и из чего состоит, сочиняет страшилку, но в кульминации должно случиться что-то приятное, смешное, а может даже он станет чем-то полезным.

Время: 15 минут.

4 Упражнение « Спасибо за прекрасный день»

Цель: завершить тренинговый день

Инструкция: Дети стоят в кругу. Сейчас один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: « Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: « Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Последний участник замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Время: 7 минут.

5 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...»

Время: 6 минуты.

Занятие № 7

Цель: развитие внимания к поведению другого и способности получения обратной связи.

1 Упражнение «Это мое имя»

Цель: формирование позитивного восприятия себя. Данная игра позволяет ребенку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны.

Инструкция: Ребенку предлагается поискать в комнате такой предмет, которому он бы мог дать свое имя. После того как ребенок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребенку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребенку.

Время: 10-15 минут.

2 Упражнение «Доведение до абсурда»

Цель: снятие напряжения, снижение количества страхов.

Инструкция: Школьникам поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

Время: 10 минут.

3 Упражнение «Слепой танец».

Цель: Развитие чувства уверенности, доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

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

Время: 7-10 минут.

4 Упражнение «Прощание»

Цель: завершение дня тренинга.

Инструкция: Закончите фразу «Сегодня я...» Время: 5 минут.

Занятие № 8

Цель: актуализация школьных переживаний, выработка правильного отношения к ошибкам и неудачам. Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Беседа «Моя школа»

Цель: актуализировать школьные переживания.

Описание: Обсудить, зачем дети ходят каждый день в школу. Какое место она занимает в их жизни. Здесь же можно проиграть и отрефлексировать негативные моменты из школьной жизни (трудности в общении с одноклассниками, друг с другом, со взрослыми: учителями, родителями.).

Время: 7 мин.

Упражнение 2. «Путешествие по классной доске»

Цель: позволить детям раскрепоститься и делать всё, что хочется, не боясь оценки и критики.

Инструкция: Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие по... классной доске. Каждый из вас внесёт свой вклад в создание общей картины. Один за другим вы будете выходить к доске и рисовать на ней какие-нибудь линии. При этом следует придерживаться одного правила: нельзя отрывать мел от доски. Как только человек оторвал руку от доски - это сигнал того, что он закончил. Кроме того, каждому из вас даётся ограниченное время, примерно 10 секунд. Дольше этого рисовать никто не может, но если кто-то сможет уложиться в меньшее время - то это хорошо. Лучше, если вы будете работать быстро, не оценивая свои результаты. Представьте себе, что мы все вместе отправляемся в путешествие. Когда мы путешествуем, мы идём то медленно, то

быстро; мы чему-то поражаемся, мы открываем прелестные уголки, идём дальше, останавливаемся, иногда прыгаем от удовольствия. Когда картина наша будет готова, мы её сотрём, и она сохранится только в нашем воспоминании. Нарисованные вами линии могут пересекаться, вы можете выбирать мелки разных цветов, вы можете рисовать всё, что хотите. Время: 10-15 мин.

Упражнение 3. «На ошибках учатся»

Цель: дать возможность детям обсудить то, как они обычно реагируют на свои ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

Инструкция: Каждый из нас совершает ошибки. Только так мы можем чему-то научиться. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою ошибку? Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто ещё раз попытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не делают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как вы реагируете на свои ошибки? Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете ещё нарисовать подходящие картинки. Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что вы вообще думаете по этому поводу. А теперь возьмите новый лист бумаги и напишите не нём очень крупно: «Делать ошибки - это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память.

Время: 10-15 мин.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: Формирование умения выразить положительное отношение к другим.

Описание: Одна команда образует маленький круг (спиной друг к другу). Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к 91 участнику первой команды. Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что - то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоят во внутреннем круге, должны суметь поблагодарить партнера за добрые слова. Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока ребята не обойдут весь круг и не окажутся напротив того, с кого начали.

Время: 3 мин.

Занятие № 9

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя, снятие вербальной агрессии, развитие уверенности в себе. Ритуал приветствия

Упражнение 1. «Клоуны ругаются»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Описание: Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, - говорит клоун, - капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей. Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты - колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

Упражнение 2. Ролевая игра «Родительская собрание»

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя.

Описание: Каждый из участников занятия выходит к доске в роли учителя и «ведет родительское собрание», говоря о классе в целом и о любом из учеников в отдельности. Дети сменяют друг друга в этой роли, продолжая рассказ «учителя» о

школьных успехах и проблемах детей. Обсуждение: - Легко ли было в роли учителя? Что при этом чувствовали?

Упражнение 3. «Изобрази ситуацию»

Цель: актуализация школьных трудностей.

Описание: Ведущий записывает на карточках трудные школьные ситуации и раздаёт карточки детям. Они по очереди изображают выпавшую им ситуацию. Дети могут объединяться по двое-трое. Группа отгадывает, какая ситуация была изображена. - Ученик опоздал в школу... - Ученика вызвали к доске решить задачу, а он не знает как... и т. д.

Упражнение 4. «Хвасталки»

Цель: помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.

Инструкция: Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы могли быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха. Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении, которое он совершил вчера. При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько порадовало меня это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о каком-то своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше. Вы поняли как играть?

Анализ упражнения

- Понравилась ли тебе игра?

- Легко ли тебе было говорить о своих успехах?

- Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?

- Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

Занятие № 10

Цель: завершение тренинга.

1 Упражнение «Комплимент».

Цель: снятие остаточного напряжения, получение обратной связи.

Инструкция:

Участники становятся в два круга лицом друг к другу, образуя внешний и внутренний круги. Внутренний стоит на месте, а внешний передвигается на 1 человека после взаимного общения и преподнесения комплимента друг другу. Условие: называть друг друга по имени, смотреть в глаза партнеру и улыбаться.

Время: 7 минут.

2 Упражнение «Подарок под елкой».

Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Инструкция:

Психолог говорит следующее: «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады?

Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

Время: 7-10 минут.

3 Упражнение «За что меня любит мама».

Цель: Способствует повышению значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Инструкция:

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Время: 10-15 минут.

4 Игра «Волшебная палочка».

Цель: дать ребенку возможность задуматься и подвести итог прошедшей недели, нескольких дней, развивать навык общения и групповую сплоченность.

Инструкция:

Психолог предлагает сесть всем участникам группы, образуя круг, и посмотреть на волшебную палочку, которую он принес. После он сообщает, что право говорить получит только тот ребенок, у которого в руках будет находиться волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Условие будет следующее: каждый, кто держит волшебную палочку, должен рассказать всем, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе или за последние дни. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше.

Другие возможные вопросы:

— Что было для тебя на занятиях было самым трудным?

— Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

— Было ли на занятиях что-нибудь, что ты делал действительно с удовольствием?

Необходимо следить за тем, чтобы каждый ребенок получил слово.

Время: 8 минут.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно – экспериментального исследования психоло – педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертого класса

Таблица 8 - Результаты диагностики уровня общей школьной тревожности младших школьников по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса после реализации программы психолога – педагогической коррекции

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Баллы в %	Уровень тревожности
1	А. Н.	49	Нормальный
2	А. Е.	53	Повышенный
3	В. А.	60	Повышенный
4	Г. А.	48	Нормальный
5	Д. Е.	47	Нормальный
6	Ж.Я.	50	Нормальный
7	К. Ж.	38	Нормальный
8	К. В.	74	Повышенный
9	К. О.	44	Нормальный
10	Л. А.	41	Нормальный
11	Л. Е.	38	Нормальный
12	Л. А.	30	Нормальный
13	Л. Т.	50	Повышенный
14	М. Н.	60	Повышенный
15	М. Н.	78	Высокий
16	Н. И.	50	Повышенный
17	О. С.	30	Нормальный
18	С. Э.	50	Повышенный
19	С. Р.	72	Повышенный
20	С. И.	31	Нормальный
21	С. Е.	68	Высокий
22	С. Я.	34	Нормальный
23	У.Е.	63	Повышенный
24	У. А.	59	Повышенный
25	Ч. В.	45	Нормальный
26	Х. С.	41	Нормальный

Повышенный уровень тревожности (10 школьников) - 38.5%

Высокий уровень тревожности (2 школьника) – 7.7%

Нормальный уровень тревожности (14 школьников) – 53.8 %

Таблица 9 - Результаты диагностики уровня тревожности младших школьников по методике «Шкала тревожности» Р.Р. Сирса после реализации программы психолого – педагогической коррекции

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Баллы	Уровень тревожност
1	А. Н.	11	Нормальный
2	А. Е.	30	Высокий
3	В. А.	15	Нормальный
4	Г. А.	25	Повышенный
5	Д. Е.	31	Высокий
6	Ж.Я.	32	Высокий
7	К. Ж.	11	Нормальный
8	К. В.	19	Повышенный
9	К. О.	11	Нормальный
10	Л. А.	20	Повышенный
11	Л. Е.	13	Нормальный
12	Л. А.	9	Нормальный
13	Л. Т.	23	Повышенный
14	М. Н.	12	Нормальный
15	М. Н.	30	Высокий
16	Н. И.	20	Повышенный
17	О. С.	9	Нормальный
18	С. Э.	22	Повышенный
19	С. Р.	17	Нормальный
20	С. И.	11	Нормальный
21	С. Е.	16	Нормальный
22	С. Я.	11	Нормальный
23	У.Е.	12	Нормальный
24	У. А.	12	Нормальный
25	Ч. В.	11	Нормальный
26	Х. С.	19	Нормальный

Высокий уровня тревожности у 4 школьников (15.5%).

Повышенный уровень тревожности у 6 школьников (23.1%).

Низкий уровень тревожности -16 школьников (61.55%)

Таблица 10- Результаты диагностики уровня тревожности по методике «Тест тревожности» (В. Амен., М. Дорки, Р. Тэммл) после реализации программы психолого – педагогической коррекции

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Баллы в %	Уровень тревожности
1	А. Н.	2	Нормальный
2	А. Е.	3	Высокий
3	В. А.	1	Нормальный
4	Г. А.	2	Средний
5	Д. Е.	3	Высокий
6	Ж.Я.	2	Нормальный
7	К. Ж.	2	Нормальный
8	К. В.	3	Средний
9	К. О.	2	Нормальный
10	Л. А.	1	Нормальный
11	Л. Е.	2	Нормальный
12	Л. А.	1	Нормальный
13	Л. Т.	3	Средний
14	М. Н.	2	Нормальный
15	М. Н.	7	Высокий
16	Н. И.	2	Нормальный
17	О. С.	1	Нормальный
18	С. Э.	2	Средний
19	С. Р.	2	Нормальный
20	С. И.	1	Нормальный
21	С. Е.	3	Средний
22	С. Я.	1	Нормальный
23	У.Е.	2	Нормальный
24	У. А.	1	Нормальный
25	Ч. В.	2	Нормальный
26	Х. С.	3	Средний

Из таблицы 6 видно, что у 3 (11.5%) испытуемых наблюдается высокий уровень тревожности. У 6 испытуемых наблюдается повышенная тревожность, что составляет 23.1%. Низкий уровень тревожности наблюдается у 17 (65.4%) человек.

Таблица 11- Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
50	49	-1	1	1.5
53	53	0	0	-
62	60	-2	2	6.5
60	48	-12	12	20
78	47	-31	31	23
78	50	-28	28	22
38	38	0	0	-
74	74	0	0	-
47	44	-3	3	12
43	41	-2	2	6.5
41	38	-3	3	12
34	30	-4	4	15
53	50	-3	3	12
65	60	-5	5	17.5
91	78	-13	13	21
52	50	-2	2	6.5
34	30	-4	4	15
55	50	-5	5	17.5
74	72	-2	2	6.5
33	31	-2	2	6.5

76	68	-8	8	19
36	34	-2	2	6.5
65	63	-2	2	6.5
60	59	-1	1	1.5
47	45	-2	2	6.5
45	41	-4	4	15
Сумма				276

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=276$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=23$:

$$T_{кр} = 62 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 83 (p \leq 0.05)$$

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 же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается. Показатели интенсивности сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения после реализации программы психолого – педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.