



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

**Коррекция школьной тревожности младших школьников с
применением методов психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:

60,11 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«17» 05 2023 г.

зав.кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1

Челяпина Ксения Александровна

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук

доцент, доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	7
1.1 Проблема тревожности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Возрастно-психологические особенности проявления школьной тревожности у младших школьников.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.....	22
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	34
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	47
3.1 Программа коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.....	47
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	54

3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по профилактике школьной тревожности младших школьников	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности младших школьников.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования школьной тревожности младших школьников	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа коррекции школьной тревожности младших школьников	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции школьной тревожности младших школьников	105

ВВЕДЕНИЕ

Самый важный период школьного детства – младший школьный возраст. Глубокие возрастные преобразования, происходящие в психологическом облике младшеклассника, способствуют появлению многочисленных возможностей развития ребенка на этой возрастной ступени. Именно в качестве активного, социализированного и развивающего субъекта у ребенка есть возможность реализоваться в коллективе сверстников на качественно новом уровне. Допустим, что ребенок, учащийся в начальных классах, не испытывает радости от обучения, не приобретает способности учиться, не учится быть другом, не приобретает уверенность в своих способностях и навыках, ему будет намного труднее сделать это в будущем. В настоящее время возросло количество тревожных школьников, которые существенно выделяются повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью и неуверенностью. Создание благоприятных и способствующих росту и развитию детей условий в последнее время так остро откликается в обществе.

Проблема тревожности вызвала также интерес и нашла отражение в работах отечественных таких ученых в области психологии как: А.М. Прихожан, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, С.С. Степанов, так и за рубежом: З. Фрейд, К. Хорни, Х. Хекхаузен. В.Ю. Завьялова, Ч. Спилбергер, В.С. Мухина, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова занимались изучением оптимальных границ тревожности и ее негативного, пагубного, в некоторых случаях даже необратимого влияния на поведение и деятельность индивида. Известно, что негативная эта характеристика, неблагоприятно сказывающаяся на жизнедеятельности человека, считается завышенной тревожностью.

Тревожность как психолого-педагогическая проблема в своих исследованиях рассматривали Р.М. Грановская, А.М. Прихожан,

С.Л. Рубинштейн, С.С. Степанов, З. Фрейд, Х. Хекхаузен, К. Хорни, А. Эллис.

Обобщая выше сказанное, актуальность данного исследования школьной тревожности определена наличием инновационного опыта.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования – школьная тревожность младших школьников.

Предмет исследования – коррекция школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования – школьная тревожность младших школьников характеризуется повышенным уровнем и требует проведения психологической коррекции. Психологическая коррекция школьной тревожности младших школьников будет эффективной при реализации программы с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать особенности проявления школьной тревожности младших школьников.
3. Разработать и теоретически обосновать модель коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по профилактике и преодолению школьной тревожности.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы – анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по изученной проблеме, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические методы – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: 1) Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан; 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

3. Математико-статистический метод – Т-критерий Вилкоксона.

База исследования и выборка: Базой исследования выступила Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 115 г. Челябинска» учащиеся 2 «В» класса в количестве 26 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Проблема тревожности в психолого-педагогической литературе

Как известно, в трудах по психологии есть такое толкование понятия «тревожности», как ситуативный феномен и как личная и индивидуальная характеристика, учитывающая переходное состояние и его ход развития. В стремительно развивающемся обществе тревожность – явление, ставшее довольно распространенным среди такой возрастной категории, как младшие школьники. Проблема тревожности рассматривалась в работах многих ученых.

В научных работах А.М. Прихожан характеризует тревожность как «проживание эмоционального расстройства, или иначе чувство психологического дискомфорта, которое взаимосвязано с ожиданием неприятностей и проблем, с видимостью неминуемой и неизбежной угрозы и опасности. Дифференцировать тревожность следует как эмоциональное состояние и как устойчивую во времени индивидуальную черту, черту личности или темперамента» [47, с. 64].

С.С. Степанов в своих работах предлагает данную трактовку исследуемого нами феномена: «тревожность - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [цит. по 58].

В словаре «Психология» под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского можно увидеть следующее понятие: «тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий» [цит. по 23].

По мнению С.Л. Рубинштейна тревожность подразумевает под собой

некую склонность и тенденцию человека переживать и беспокоиться, находиться в напряженном и беспокойном эмоциональном состоянии, которое может возникать в случаях неопределенности, неоднозначности, угрозы и опасности, которые могут характеризоваться нежеланным ожиданием и предчувствием процесса хода событий [54].

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно сказать, что большинство психологов определяют тревожность как состояние человека, которое может характеризоваться высокой склонностью к переживаниям и беспокойству, страху, опасениям и тревоге, которые имеют негативный и отрицательный эмоциональный оттенок.

В ранних работах Зигмунда Фрейда можно проследить концепцию о том, что крайне неприятное состояние тревоги и беспокойства нужно в качестве механизма приспособления и адаптации, побуждающего субъект к действию предохранительного защитного характера по преодолению опасностей и угроз. Кроме того, З. Фрейд характеризует тревожность и беспокойство как предметно ненаправленное состояние предчувствия или выжидания не обоснованной и неопределенной угрозы [60].

З. Фрейд в своих работах придавал особый смысл значимости бессознательного в происхождении состояния беспокойства граничащего с тревожностью. Он полагал, что абсолютно все человеческие страхи и тревоги могут находиться в связи с ранним детством и детскими не достигнутыми, фрустрированными желаниями [60].

К. Хорни в своих работах говорит об крайне явной иррациональности тревоги и беспокойства и чувстве беспомощности и слабости при тревожности. Простыми словами: боязнь, беспокойство, страх и тревога могут считаться адекватными и правильными реакциями на опасность и угрозу, однако есть отличие в том, что в случае страха опасность очевидна, объективна, но именно в случае тревоги она скрыта и субъективна. Иными словами, интенсивность и насыщенность тревоги пропорциональна и соразмерна тому субъективному и иррациональному

резону, который для данного субъекта имеет конкретная и определенная ситуация. Точные и четкие причины и предпосылки его собственной тревоги и беспокойства, по сути, ему не известны и не всегда могут быть объяснены [62, с. 14].

А. Эллис подчеркнул две группы детских страхов: боязнь внешних объектов и страх собственной неполноценности. Именно второй тип страха обычно определяют, как тревожность [6, с. 42].

Обычно ученые отдают предпочтение в трактовке тревожности как длящемуся в течение определенного интервала времени страх, а именно – когда сама ситуация угрозы не уходит, или как сумма трёх составляющих компонентов: субъективного переживания самого неопределенного предчувствия, телесных реакций таких как к примеру: увеличение частоты сердечных сокращений, учащение дыхания и усиление потоотделения) и поведения, характеризующегося отстраненностью и избеганием.

Школа социального обучения наделяет тревожность ключевой и значимой ролью становления и развития личности в социуме и заявляет, что первоначально нейтральные стимулы, благодаря методам подкрепления и обучения, могут трансформироваться в что-то большее и внушительное а также стать возбуждающими факторами и условиями для возрастания и усиления напряжения у субъекта, а, кроме того, приобретать свойства, иницирующие и активизирующие проявления тревожности.

В ходе изучения феномена стало известно, что тревожность и беспокойность в дальнейшем становится крайне стабильным и устойчивым образованием, что весьма сложно остановить, перевоспитать или переучить, несмотря на то что первоначально она появлялась и пропадала относительно просто. Данное стойкое образование может воздействовать непредсказуемо на любого индивида а также оказывать содействие выработке позитивных и положительных а также негативных свойств и качеств, таких как, к примеру, враждебность, агрессия либо чрезмерная зависимость.

Психическое состояние, возникающее в ответ на сложную или неопределенную жизненную ситуацию А.М. Прихожан в своих исследованиях выделяла как тревогу. По ее мнению, данная тревога может иметь как положительные и позитивные, так и негативные аспекты в жизни человека. Например, тревога может стимулировать деятельность и помочь преодолеть трудности.

Р.М. Грановская в своих работах подчеркивала, что тревожность может быть связана с нарушением работы различных систем организма. Она отмечала, что часто причина тревоги может быть скрыта глубоко в подсознании человека.

В исследованиях Р.М. Грановской тревожность рассматривается в ключе важного проявления эмоций и чувств. Согласно ее суждениям, тревожность рассматривается равно как ответная реакция на опасную обстановку и угрозу, что несет в себе возможную и вероятную опасность и риск. В целом тревога а также страх - это ответ психики, возникающий на угрозу и опасность, однако основное отличие в том, что страх обуславливается явной, очевидной а также объективной угрозой, а с тревогой он неочевиден, нередко сокрыт и совершенно необъективен. Отталкиваясь от этого, реакция страха в большей либо меньшей степени отвечает уровню риска, в то время как в случае тревожности данная реакция никак не содержит в себе равных, так как именно она также имеет в себе мнимые угрозы. [19, с. 93].

Исследования отечественной психологии в области вопроса, касающегося тревожности достаточно фрагментарны и не полны. В настоящее время внушительно возросла заинтересованность отечественных специалистов по психологии в исследовании тревожности из-за внезапных преобразований в существовании социума, рождающих нерешительность и неуверенность, а также непредвиденность и непредсказуемость грядущего и, равно как результат, чувство эмоционального напряжения, а также тревожности.

Согласно суждению А.М. Прихожан, на психическом уровне тревожность и беспокойность чувствуется «как напряжённость, обеспокоенность, волнение, нервозность и раздражительность, а также волнение в виде ощущения неопределенности, слабости и беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящего провала и неудачи, невозможности принять решение» [47, с. 38].

Обычно тревожность в рамках психологии принято рассматривать как естественную реакцию настроения, возникающую перед ожидаемым событием или при восприятии риска или угрозы. В некоторых случаях, тревожность может быть полезной, поскольку она предупреждает человека об опасности и помогает ему подготовиться к возможным негативным последствиям.

Однако в других случаях, сильная тревожность может оказаться неблагоприятной, особенно если становится хронической и приводит к различным психическим и физическим проблемам, таким как беспокойство, нервное изнурение, депрессия, бессонница, апатия, нарушения пищевого поведения и др.

Оптимальный уровень тревожности необходим для эффективного приспособления к реальности и адаптации. Тревожность характеризуется различной интенсивностью, постоянной изменчивостью во времени, присутствием неприятных переживаний напряженности, плохого предчувствия, неизвестности, беспокойства, сопровождается активизацией вегетативной нервной системы. Существует два симптома выраженной тревоги: осознание физиологических ощущений и психологическое осознание факта тревоги, что может усугубиться чувством стыда [56, с. 74].

Ключевые аспекты «тревожного» мышления младших школьников включают в себя:

1. Опасения о произошедшем или будущем событии. Младшие школьники могут беспокоиться о том, что что-то плохое может случиться

с ними или с их близкими, как в прошлом, так и в будущем.

2. Негативная оценка себя, ошибок и неудач. Дети начинают сравнивать себя с другими и могут считать себя неудачниками, если они не соответствуют ожиданиям своих родителей, учителей или сверстников.

3. Страх перед новой ситуацией. Младшие школьники могут испытывать страх перед новой школой, новым учителем, новыми друзьями или новой деятельностью.

4. Необходимость контроля. Дети могут беспокоиться о том, что что-то может пойти не так, если они не будут вести себя и действовать так, как они считают правильным.

5. Интенсивное воображение. Дети младшего школьного возраста могут легко впасть в фантазии о возможных опасностях и часто переживать их в своем воображении.

6. Тенденция к переживанию. Младшие школьники могут легко впасть в состояние тревоги и переживания, что может привести к испытанию стресса и беспокойства в повседневной жизни.

Итак, детей, относящихся к категории очень тревожных, можно отличить по склонности к восприятию угрозы собственной самооценке и жизни в самых разных ситуациях и очень напряженному реагированию на любые жизненные ситуации с заметным состоянием беспокойства и тревоги [59, с. 31].

Действия высоко тревожных людей в деятельности наставленной на приобретение успехов, имеют острое эмоциональное восприятие на неудачи, в стрессовых ситуациях их работоспособность ухудшается, у них преобладает причина избегания неудачи, индивидуальная тревожность способствует тому, что человек воспринимает и расценивает многие объективно неопасные ситуации как те, что якобы таят в себе серьезные угрозы и проблемы [65].

В своих работах Х. Хекхаузен указал на особенность тревожных людей, которая проявляется под влиянием стресса, боли, угрозы

общественному статусу и подлобных: различия между высокотревожными и менее тревожными людьми появляются ярче и пронзительнее [66].

В целом, тревожность рассматривается как часть естественного спектра эмоциональных состояний, которые могут помочь человеку приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды. Важно помнить, что тревожность может быть полезной, но только если ее уровень умеренный и не приводит в серьезной дистресс. Если же тревожность становится слишком сильной, это может стать причиной серьезных проблем.

Тревожность на уровне физиологии может проявляться в виде проявлений организма, таких как учащение пульса, повышенное давление, повышенное потоотделение, тремор, нарушение сна и аппетита, головные боли, мигрени, расстройства органов желудочно-кишечного тракта.

Тревожность на уровне психологии можно определить как состояние эмоционального напряжения, переживаний и волнений, страхов, неуверенности в будущем и т.д. Это состояние приводит к изменениям настроения, проявлению раздражительности и повышенной чувствительности к окружающему миру, снижению творческой и интеллектуальной активности, а также к развитию психологических проблем, таких как депрессия, фобии, панические атаки и другие.

Если анализировать вариации тревожности, можно проследить, что разграничены следующие ее вариации:

— устойчивая и стабильная тревожность в какой-либо сфере или области (тестовая, межличностная, естественная, природная и др.) – ее принято обозначать, как специфическую, частную, парциальную;

— общая, генерализованная тревожность, легко меняющая объекты в зависимости от того, насколько велика их значимость для человека. В данных вариантах частная тревожность представляется только фигурой формулирования общей.

Конкретный и определенный уровень тревожности –

непосредственная, а также неотъемлемая отличительная черта активной деятельности личности. У любого человека имеется собственный приемлемый либо желательный уровень тревожности, иными словами - полезная тревожность.

Обобщая позиции таковых ученых как А. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни и др., можно предположить, что тревога – это неясное, неопределенное предчувствие, оно расплывчатое, «неуловимое», «бесмысленное», вероятно считается результатом ложных и ошибочных коммуникативных способностей и навыков; специализированные черты тревоги – это ощущение незащищенности а также бессилия и слабости перед лицом опасности и угрозы. А под тревожностью подразумевается будто негативное и отрицательное эмоциональное переживание, сопряженное вместе с проявлением риска. В таком случае, тревожность наряду со страхом а также надеждой – особое, предвосхищающее чувство, разъясняет ее специальное состояние в центре других психических явлений. Ранней диагностики ее уровня. Тревога, зарождаясь на самых ранних этапах онтогенеза, при неблагоприятном социальном воздействии становится устойчивым свойством личности и перерастает в постоянную тревожность.

Итак, высокая тревожность, порожденная боязнью возможного провала и неудачи, является адаптационным механизмом, который увеличивает и повышает серьезность человека перед лицом социальных запросов и установок.

Таким образом, проблема тревожности в психолого-педагогической литературе рассматривается с разных точек зрения. Ученые выделяют различные причины возникновения тревоги и виды этого состояния. Важно помнить, что достаточная тревога может стимулировать деятельность, а чрезмерная тревога может привести к различным нарушениям психического и физического здоровья.

1.2 Возрастно-психологические особенности проявления школьной тревожности у младших школьников

Как было замечено, уже в дошкольном возрасте возникают первые проявления школьной тревожности, возникающая при столкновении ребенка, будущего школьника, с предъявляемыми требованиями к готовности обучению в школе [7, с. 24].

Школьная тревожность – это широкое понятие, охватывающее различные аспекты продолжающегося школьного эмоционального дистресса. Школьная тревожность – это специальный элемент тревожных черт для данного класса обстановок – обстановок взаимодействия ребят с различными элементами и компонентами школьной среды, а также с физиологическое пространство школы; человеческие факторы, образующие общественную подсистему образовательного учреждения, а именно: «ученик – преподаватель – администрация – родители» [10, с. 79].

Под феноменом школьной тревожности понимается сравнительно свободная форма проявления чувственного расстройства ребенка, что выражается в волнении, робости, увеличенной тревожности в учебных ситуациях и обстоятельствах, на уроках, в ожидании нехорошего и негативного отношения к себе, отрицательной оценки себя со стороны учителей, сверстников. Тревожность выражается у младшего школьника в постоянном чувстве своей неполноценности, в нерешительности и робости, в постоянном сомнении относительно правильности своего действия и принимаемых решений [50, с.11].

Школьная тревожность по мнению А.М. Прихожан, «проявляется в волнении, нервозности, высоком беспокойстве в учебных ситуациях, в школе, ожидании плохого и негативного отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников» [48, с. 77].

Ребенок, переживая ощущение тревоги, непрерывно испытывает чувство собственной неполноценности, он постоянно сомневается в

правильности своего поведения, своих решений и действий. Следует сказать, что школьная тревожность – это специальный тип тревожной характеристики в ситуациях и обстоятельствах взаимодействия обучающихся с различными частями школьной образовательной среды.

А.М. Прихожан описывает и объясняет разновидности школьной тревожности на основании ситуаций и обстоятельств, связанных с процессом обучения: «с процессом обучения – учебная тревожность; с представлением о себе – самооценочная тревожность; с общением – межличностная тревожность» [49, с. 36].

Изменение социальной ситуации развития детей связано с началом учебы в учебном заведении. У ребенка появляются общественно требуемые функции и обязанности - учеба в школе, а также установление как «общественного» субъекта. Начинается иной стиль и вид взаимоотношений с окружающими, что приводит к утрате безусловного престижа родителей и взрослого. На место влиятельного взрослого приходят ровесники и общение в детском коллективе единомышленников [32].

Ключевым вариантом деловитости в младшем школьном возрасте делается образовательная деятельность, складываются психические новообразования, характеризующие преимущественно необходимые заслуги в формировании младших школьников. Основная цена учебной деятельности в развитии ребенка не опускает того, что младший школьник энергично вовлекается в некоторые варианты деятельности, в ходе которых его новые заслуги улучшаются и закрепляются [17].

У будущего школьника подрастает сумма возбуждающих беспокойство событий, таких как оценки, ответ на доске, тест или экзамен, что может повергнуть к неспешности в учебной деловитости и стать причиной недоступности учебной мотивации. Эта тенденция сможет повергнуть к проявлению разнообразных отклонений в психике и поведении младшего школьника, что создает почву для развития боязни и

страха перед школой, сужает и обесценивает область ближайшего развития ребенка, а это, в свою очередь, может привести к депрессии, психической нестабильности, неврозам, обострению хронических заболеваний и многим другим нежелательным последствиям [2].

В периоде младшего школьного возраста присутствует кризис семи лет, когда у ребёнка обнаруживается чувственная и эмоциональная несдержанность, волнение, капризы, что обусловлено принятием новой роли ученика [1].

Школьная тревожность в первом классе «персонифицирована» в фигурах отца с матерью, этот случай отображен в исследованиях Е. Лютовой. Это проявляется в боязни расстроить отца с матерью. В результате степень школьной тревожности у детей нормализуется по истечению полгода. Было установлено, что у детей беспокойность в втором-третьем классе ниже, в сопоставлении с первым годом в школе. Однако и здесь нереально не выделить индивидуального роста у младшего ученика, погружающего к конкретным условиям и факторам школьной тревожности [35].

Социальное неприятие и отвержение сверстников могут иметь долгосрочные негативные последствия для детей. В частности, опыт постоянного совладания с неприятием со стороны сверстников может привести к последующему развитию тревоги. К сожалению, дети с признаками тревожности не только более склонны к проблемным отношениям с коллегами, но они также чрезвычайно чувствительны к негативным последствиям такого рода переживаний [24].

Дети младшего школьного возраста, проявляя первые факторы тревожности, которые также отвергались их сверстниками, часто остаются в состоянии тревоги, а также к четвертому классу приобретают симптомы тревоги. С другой стороны, с меньшей вероятностью будут оставаться в этом состоянии и проявлять тревожные симптомы дети, которых не отвергают их сверстники.

Имеется ряд исследований, в которых излучилось поведение замкнутых детей, детей с признаками тревожности, которые извлекали пользу из позитивного взаимодействия со сверстниками. Главную роль в этом процессе отводится близкому другу, который мог помочь адаптироваться в раннем школьном возрасте [40].

Часто дети, которые не посещали детские сады до поступления в школу, значительно тревожнее, чем те дети, которые посещали садик. У тревожных детей имеется ряд характеристик, которые выражаются в серьезном выражении лица, сдержанности, опускании глаз, частом сидении за партой, усердии не совершать ненужных движений, не создают шума, пытаются являться незаметными. Их можно назвать скромными, застенчивыми. Родители ровесников зачастую приводят их в пример своим сыновьям: «Посмотрите, как здорово ведет себя Глеб. Он послушный, не капризничает и каждый день складывает свои игрушки по местам. Он слушает папу». Именно после такого тревожные дети становятся замкнутыми и ведут себя «должным образом» [18].

Тревожность, будто стойкое состояние, препятствует ясности размышления об действенности общения в группе одноклассников, делает проблемы в знакомстве и созданию дружественных отношений. У тревожности есть обратная сторона, которая проявляется в чрезмерном усердии при выполнении домашних заданий. В таком случае младший школьник в ущерб прогулкам и встречам с друзьями тратит большое количество времени на выполнение домашних заданий, постоянно их совершенствуя.

В младшем школьном возрасте среди индивидуальных свойств на первое место для ребенка устанавливаются подвижность активность, связь и умение организованно играть, и ребенок с таким видом тревожности просто присаживаться во время каникул, подготавливаясь для следующих уроков.

Как известно, школьная тревожность является достаточно

распространенным явлением среди школьников. Она может проявляться в разных формах - от легкого беспокойства до серьезных психологических нарушений. Особенно проблематична школьная тревожность у младших школьников, которые еще не сформировали многих навыков саморегуляции и не умеют адекватно оценивать свои эмоции.

По мнению ученых, причины школьной тревожности у младших школьников могут быть различными. Например, это могут быть стрессовые ситуации в семье, связанные с переездом, разводом родителей или болезнью близкого человека. Также тревожность может возникать из-за неудач в учебе, конфликтов со сверстниками или чувства неуверенности в себе.

Несмотря на разнообразие причин, школьная тревожность часто проявляется через определенные симптомы. Например, ребенок может стать более застенчивым и уклончивым в общении, появляться ночные кошмары, страдать от головных болей или болезненных синдромов. Также дети могут начать расстраиваться по поводу того, что им раньше не приходило в голову, и реагировать сильно на мелочи.

Чтобы помочь младшим школьникам справиться со школьной тревожностью, необходимо принимать различные меры. Важно создать благоприятную атмосферу в школе и дома. Школы могут организовывать различные мероприятия, направленные на укрепление самооценки учеников, поддержку их склонности к творчеству. Также родители могут уделить больше внимания своему ребенку и настроению на домашнюю атмосферу. Нужно развивать навыки саморегуляции у младших школьников. Это может происходить через практики медитации, физические упражнения или различные виды терапии.

Действительно младшие школьники очень уязвимы к школьной тревожности; однако, через создание благоприятной атмосферы в школе и дома, развитие навыков саморегуляции и правильное обращение к специалистам, можно помочь им справиться с этой проблемой. Важно

помнить, что забота о детях – это важная и ответственная задача, и родители и учитель должны принимать активное участие в этом процессе.

Тревожность у ребенка может сформировать в его системе взаимоотношений с окружающими ошибочный вывод, о том, что смелый человек, это тот, которого боятся все. Тем самым они пытаются передать свою тревожность окружающим. В исследованиях ряда авторов показано, что причиной агрессивного поведения может являться высокая личностная тревожность. Именно поэтому агрессию тяжело отличить от тревожности, потому что она проявляется в самоуверенности, агрессивности, в действиях, унижающих окружающих, приносящих им вред. Таким образом детям удается справиться чувством неуверенности в себе и с бессилием жить как хочется [2].

Другой вид скрытия повышенной личностной тревожности является пассивное поведение, апатия, вялость, безынициативность. У такого ребенка имеется внутриличностный конфликт между что-то сделать, к чему-то стремиться и отказом от всех предоставляемых возможностей. К развитию подобного состояния приводят пассивность, что выражается в нехватке какой-нибудь чувственной реакции, тем самым усложняет определение беспокойного фона, внутреннего противоречия [1].

Нарушение адаптации к новой социальной роли приводит к апатии у ребенка. Такие дети чувствительны к своим неудачам, резко на них реагируют, склонны отказываться от занятий, в которых испытывают трудности.

Тревожные дети с проявлением апатии разительно отличаются поведением в классе и вне стен школы. На уроках они неразговорчивы, на вопросы учителей отвечают тихим, неразборчивым голосом, ведут себя скованно и напряженно. Для эмоциональной разрядки они могут крутить в руках предметы, делать произвольные движения ногами и т.д. Когда же занятия заканчиваются, их поведение становится более расслабленным, жив и жизнерадостным [24, с. 57].

Таким образом, для младших школьников характерен ряд специфических проявлений тревожности в школе. Одно из ключевых правил школы гласит: «На занятия нельзя опаздывать». Некоторые учителя применяют к ученикам всевозможные «репрессии», доходя до того, что выгоняют их из класса. Следовательно достаточно зачастую первоклассник побаивается опоздать в школу. Данный испуг может быть сформулирован как вербально, так и не вербально (взгляд на часы, убыстренные движения, беспокойство, раздражительность) [10].

Второе типическое беспокойство - волнение за свои школьные принадлежности. Эта ситуация может обостриться необыкновенной позицией родителей, требующих на полной сохранности школьных вещей.

Когда у ребенка увеличивается тревожность, так могут созреть невротические черты. Возникает сомнение в себе – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности, мрачная установка на жизнь, если она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Нерешительность порождает тревожность и неуверенность, а они, в свою очередь, формируют подходящий характер [8].

Обобщая сказанное, под школьной тревожностью подразумевается особый элемент тревожности, специфический для определенного класса ситуаций: взаимодействия обучающегося с различными элементами школьной образовательной среды. Школьная тревожность сопряжена с процессом обучения, с самовосприятием и общением. Школьники младшего возраста с увеличенной степенью тревожности различаются довольно возвышенным уровнем обучаемости, невыполнимостью распределить основной и неприятными последующими попытками первой неудачи. Завязываются отдельные трудности. В младшем школьном возрасте тревожность появляется из-за фрустрации или травмы потребности в доверии, отсутствия базового ощущения защиты от внешних угроз и окружающей среды. В дальнейшем остается

неудовлетворенность данной потребности, которую в определенном возрасте принято считать серьезной. В этот период беспокойство является причиной неблагоприятных отношений с близкими из-за отсутствия доверия у ребенка.

В. И. Долгова считает, что тревожность – это предупреждение о опасности, который привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, присутствующим в ситуации, побуждает мобилизовать все возможные силы и тем самым добиться оптимального итога [21].

Таким образом, адекватный уровень тревожности в психологии рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к реальности и присущ всем людям.

1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования

Теоретическая верификация модели коррекции школьной тревожности обучающихся младших классов – это исследование различных подходов к понятию «модель» и «моделирование».

Модель – это искусственно произведенный объект, представляющий собой схемы, физиологические структуры, формы, реконструирующий в упрощённой форме целостность, компоненты, связи среди элементов предоставленного объекта, так понятие истолковал А. Н. Дахин.

Моделирование в психологии несёт в себе создание моделей протекания эмоциональных процессов с целью внешней проверки их реализации, а вдобавок преобразование психической деятельности в лабораторных условиях для обучения ее, как целостной системы.

Одним из важнейших этапов моделирования принято считать целеполагание, во время которого выполняются такие функции, как побуждение, познание и управление.

Целеполагание – процесс моделирования результата какой-либо деятельности, которая ещё не осуществилась. Целеполагание представлено ментальной моделью определённого объекта, качественными или количественными характеристиками, или системой знаков и терминов.

Процесс целеполагания представляет из себя следующее:

1. Диагностика, прогнозирование и проектирование – понимание и определение цели деятельности, а также анализ объективных возможностей в реализации поставленной цели.

2. Выбор форм, приёмов и средств в контексте с общими особенностями и индивидуальными свойствами субъекта.

3. Разработка программы установленной деятельности (коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования).

Для создания корректирующей модели научно-исследовательские цели используются формирование дерева целей.

Представим объективное дерево целей коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования (рисунок 1). Оно включает в себя следующие составные части:

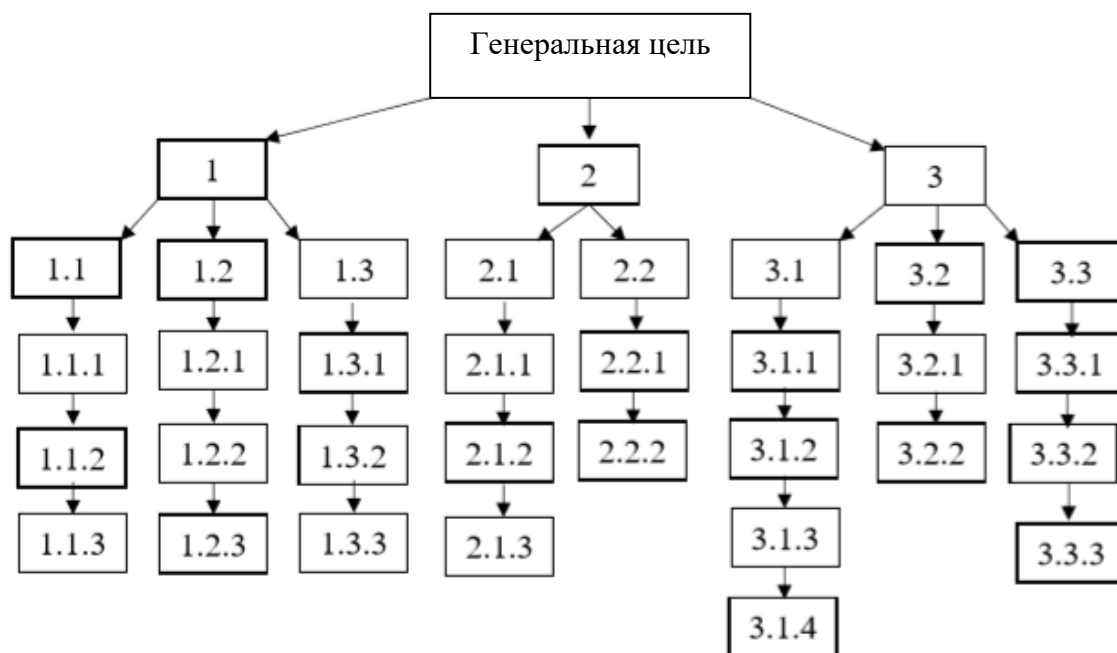


Рисунок 1 – Дерево целей коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

1. Изучить теоретические основы коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования;

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

1.1.2. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «школьная тревожность».

1.1.3. Выявить особенности проявления школьной тревожности младших школьников.

1.2. Изучить психологические особенности младших школьников;

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего школьного

возраста.

1.2.2. Выявить особенности школьной тревожности младших школьников.

1.2.3. Изучить особенности школьной тревожности младших школьников.

1.3. Теоретически обосновать модель коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Разработать «дерево целей» коррекции школьной тревожности младших школьников.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

1.3.3. Выделить основные принципы программы коррекции.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования;

2.1. Определить этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования. Охарактеризовать выборку исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2. Провести констатирующий эксперимент. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.2. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

3.1 Разработать и реализовать программу коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу коррекции школьной тревожности младших школьников.

3.1.3. Определить этапы программы коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

3.1.4. Реализовать психолого-педагогическую программу коррекции школьной тревожности младших школьников.

3.2. Проанализировать результаты эксперимента;

3.2.1. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.2. Проанализировать эффективность программы коррекции школьной тревожности младших школьников.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации обучающимся, родителям и педагогам по профилактике и преодолению школьной тревожности.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Разработать рекомендации педагогам.

3.3.3. Разработать рекомендации школьникам.

Метод дерева целей предназначен для достижения относительно устойчивой структуры целей, проблем и направлений. Для этого при создании первоначального варианта структуры необходимо учесть модели постановки целей и использовать принципы формирования единообразных структур.

Моделирование – процесс изучения основных психических процессов и закономерностей развития с использованием каких-либо моделей. Действенным методом испытания обоснованности и целостности

теоретических концепций в различных участках знаний будет создание простых системных моделей.

Построение модели – в некоем значении универсализация, которая представляется одной из функций модели, а сама модель рассматривается, будто значительный фактор формирования познания по противоречивому движущемуся пути знания от реальности к ее конкретному отражению.

Каждая модель выстроена по принципу выбора определённых форм, методов, типов, включительно шаги и структурные блоки.

Цель структурного аспекта анализа модели – понять внутреннюю организацию системы; определить направление, качество соединения составляющих его элементов.

Для осуществления корректирующих деяний нужно подготовить и реализовать обусловленную модель коррекции: общую, типичную, индивидуальную.

1. Всеобщая коррекционная модель – создание условия для оптимального возрастного формирования психического самочувствия личности. Предоставленная модель презентует из себя понимание, углубление и расширение представлений личности обо охватывающем мире.

2. Стандартная коррекционная модель – установление реалистичных операций с целью исследования определенных компонентов операций и последующее их развитие.

3. Индивидуальная коррекционная модель – установление персональных особенностей умственного формирования обучающегося, его данных к обучению, исследование противоречий, а также определение ведущей деятельности.

Перечислим преимущества процесса моделирования:

1. На одном комплексе данных возможно произвести целый ряд разнообразных моделей, по-всякому интерпретировать исследуемое явление, и выбрать особенно продуктивную из них для теоретического

истолкования.

2. При построении модели позволено исполнять разные добавления к исследуемой проблеме и получить ее упрощение.

3. В сложных моделях позволено употреблять компьютерную технику.

4. Вероятность выполнения модельных экспериментов.

Изобразим модель коррекции школьной тревожности младших школьников с использованием методов эмоционального консультирования (рисунок 2).

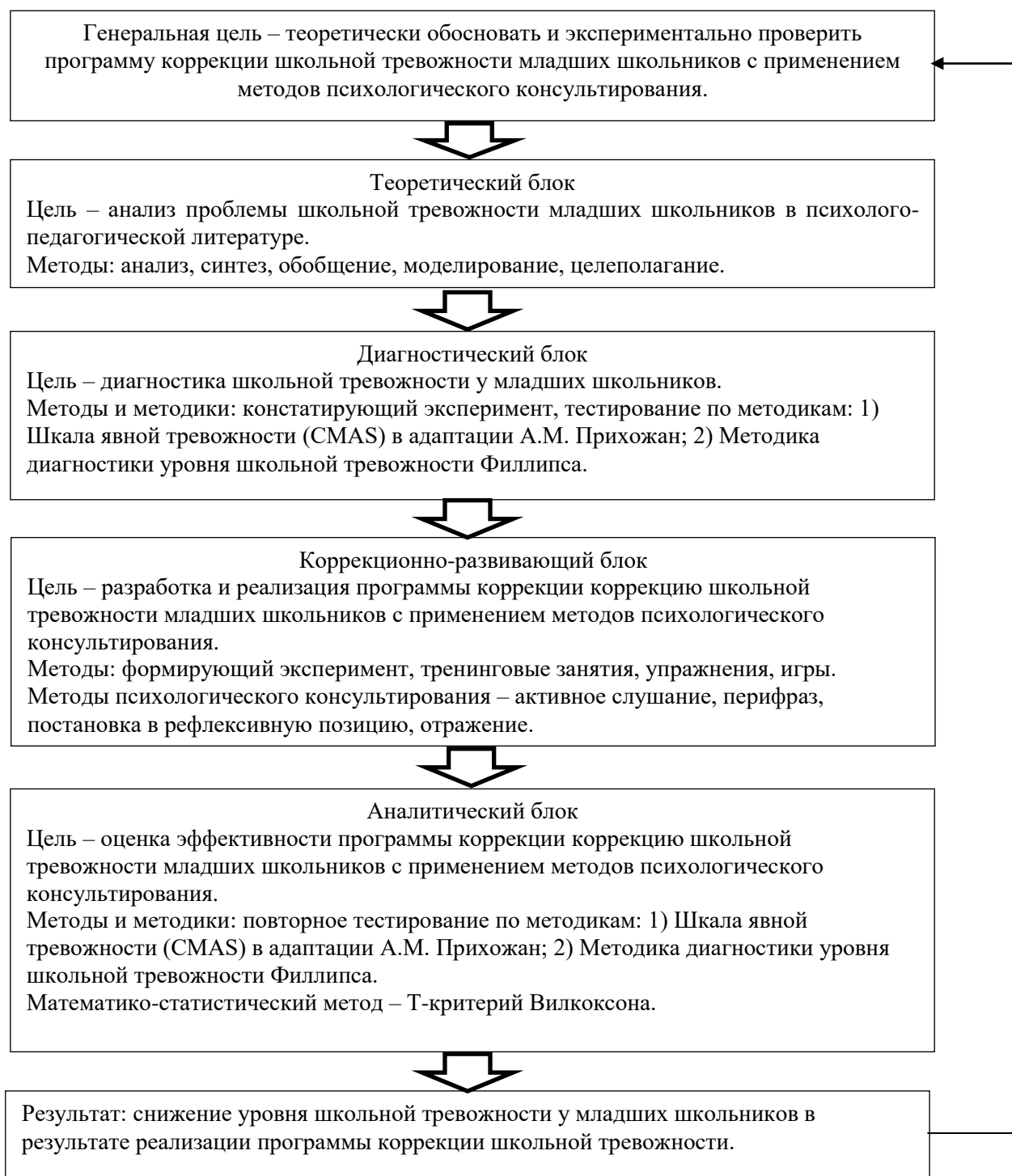


Рисунок 2 – Модель коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования

Охарактеризуем блоки разработанной модели коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования:

1. Теоретический блок:

Цель: проанализировать проблему тревожности младших школьников в психолого-педагогической литературе.

Задачи:

1. Изучить понятие школьной тревожности в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить психологические особенности младших школьников.
3. Теоретически доказать модель коррекции школьной тревожности младших школьников с применением способов психического консультирования.

Методы: синтез, моделирование, анализ, обобщение, целеполагание.

2. Диагностический блок:

Цель: провести диагностику школьной тревожности у младших школьников.

Задачи:

1. Определить этапы, методы и методики исследования.
2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

Методы и методики: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: 1) Шкала явной тревожности (CMAS) в адаптации А.М. Прихожан; 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

3. Коррекционно-развивающий блок:

Цель: разработать и реализовать программу коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

Задачи:

1. Проведение упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения.
2. Повышение уровня самопринятия у ребенка.
3. Снижение уровня тревожности и поднятие самооценки ребенка.

Методы: формирующий эксперимент, тренинговые занятия, упражнения, игры.

Методы психологического консультирования: активное слушание, перифраз, постановка в рефлексивную позицию, отражение.

4. Аналитический блок.

Цель: оценка эффективности программы коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

Задачи:

1. Анализ результатов формирующего эксперимента.
2. Разработка рекомендаций для младшекласников, родителей, учителей.

Методы и методики: повторное тестирование по методикам:

- 1) Шкала явной тревожности (CMAS) в адаптации А.М. Прихожан;
- 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Математико-статистический метод – Т-критерий Вилкоксона.

Таким образом, нами были изучены основные понятия модели, целеполагания и моделирования. В психологии часто опираются на одно определение: моделирование – это исследование психических состояний с использованием определённых, преимущественно математических моделей. Наличие частичных связей подобия чего-либо подобного даёт возможность использовать модель в качестве замены или представителя изучаемой системы.

Нам удалось ознакомиться с методом дерева целей, который направлен на достижение относительно стабильной структуры целей, проблем и направлений. Для этого при построении первоначального варианта структуры необходимо учитывать модели постановки целей и использовать принципы формирования иерархических структур. На основе полученных знаний о данном методе, нам удалось построить объективное дерево целей и модель коррекции школьной тревожности младших

школьников с применением методов психологического консультирования и дерево целей, где мы раскрыли основные блоки: теоретический, диагностический и аналитический.

Вывод по первой главе

Итак, мы изучили психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования. Растет число работ, посвященных коррекционным программам, направленным на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. Самый важный период школьного детства – младший школьный возраст. Глубокие возрастные преобразования, происходящие в психологическом облике младшеклассника, способствуют появлению многочисленных возможностей развития ребенка на этой возрастной ступени. Именно в качестве активного, социализированного и развивающего субъекта у ребенка есть возможность реализоваться в коллективе сверстников на качественно новом уровне. Допустим, что ребенок, учащийся в начальных классах, не испытывает радости от обучения, не приобретает способности учиться, не учится быть другом, не приобретает уверенность в своих способностях и навыках, ему будет намного труднее сделать это в будущем. В настоящее время возросло количество тревожных школьников, которые существенно выделяются повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью и неуверенностью. Создание благоприятных и способствующих росту и развитию детей условий в последнее время так остро откликается в обществе.

Результаты теоретических исследований позволили нам определить цели и задачи дальнейшей работы, а также разработать дерево целей, где мы раскрыли основные блоки: теоретический, диагностический и аналитический, и также построить модель коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

Был проведён анализ и обобщение проблемы в психолого-педагогической литературе, основные понятия, условия, подходы, принципы.

Ключевым видом деятельности в младшем школьном возрасте становится образовательная деятельность, определяются психологические новообразования, характеризующие особенно необходимые успехи в формировании младших школьников. Основная роль учебной деятельности в развитии ребенка не опускает того, что младший школьник оживленно вовлекается в иные виды деятельности, в ходе которых его новые успехи улучшаются и закрепляются.

У будущего школьника подрастает количество возбуждающих переживания событий, таких как оценки, что может повергнуть к неспешности в учебной деловитости и стать причиной недоступности учебной мотивации. Эта тенденция может привести к проявлению разнообразных отклонений в психике и поведении младшего школьника, что содействует развитию боязни перед школой, а это, в свою очередь, приводит к депрессии, психической нестабильности, неврозам, обострению хронических заболеваний.

В периоде младшего школьного возраста имеет место кризис семи лет, когда у ребёнка проявятся эмоциональная несдержанность, волнение, капризы, что обусловлено принятием новой роли ученика.

Нами были изучены основные понятия модели, целеполагания и моделирования. В психологии чаще опираются на данное определение: моделирование – это исследование психических состояний с использованием определённых, преимущественно математических моделей.

В следующей главе будет представлена организация опытно-экспериментального исследования коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Этап поисково-подготовительной работы: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, выбор способов для проведения констатирующего эксперимента. На этом рубеже сделано исследование школьной тревожности младших школьников.

2. Этап исполнение констатирующего опыта и переработка результатов. Была проведена проверка испытуемых по методике Филлипса и по шкале очевидной тревожности (СМАС) в адаптации А. М. Прихожан. Полученные итоги были подвержены обрабатыванию и были сформулированы в виде диаграмм, а также переведены в общие таблицы.

3. Контрольно-обобщающий этап: осуществлен анализ, обобщение и математико-статистическая обработка результатов исследования, формулировка выводов, а также проверка гипотезы.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, сравнение, систематизация, обобщение;

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, личностные опросники, шкалирование, методики:

1) шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан;

2) методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования:

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет рассмотреть отдельные стороны, процессы, явления изучаемой проблемы путем выделений их из целого.

Анализ – это метод научного исследования, при котором целое мысленно разбивается на составляющие в контексте познавательного процесса или предметно-практической деятельности. Анализ заключается в разложении целого психологического явления на отдельные компоненты, анализе их взаимодействия и определении их значимости в целом.

Обобщение – это форма расширения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Логическая операция, заключающаяся в том, что для данной группы явлений обнаруживается новая более широкая концепция, отражающая сходство свойств этих явлений на уровне новых знаний о них. Каждое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, которые позволяют группировать явления и обозначать эту группу с помощью некоторого понятия

Метод тестирования – это метод психодиагностики, включающий стандартизированные вопросы и задания - тесты, которые имеют определенную ценность. С помощью этого способа позволено дать характеристику персональным особенностям школьников в рамках исследования. Тесты комфортны при получении информации и гарантируют достоверность. Основные преимущества этого метода: стандартизация условий и результатов, эффективность и экономичность, концептуально-количественный характер оценки, задания составлены в соответствии с возрастными нормами [22].

Метод тестирования предполагает выполнение человеком заданий определенного рода с точными способами оценки результатов и их числового выражения [13].

Психологический тест – стандартизированное план (испытание), по результатам исполнения которого осуждают о психофизиологических и

индивидуальных характеристиках, знаниях, умениях и навыках испытуемого. Тесты, по которым осуждают о знаниях, умениях и навыках испытуемого, занимают промежуточное положение посреди психологическими, образовательными и профессиональными тестами [6].

Личностные опросники – это совокупность методических средств, используемых для выявления и оценки отдельных свойств и проявлений личности [6].

Метод тестирования – группа психодиагностических методик, относящихся к группе формализованных методик, основной целью которых является изучение психических явлений, определение количественных и качественных показателей изучаемого свойства. И на основании этого возможно сопоставление полученных данных друг относительно друга. Данный метод отличается 3 важными критериями: стандартизацией, валидностью и надежностью.

Вместе с этим к тестам предъявляют особые требования:

- все этапы теста строго формализованы;
- все тесты проходят строгую стандартизацию заданий и условия выполнения;
- сведение полученных качественных результатов к количественным и осуществление их структуризации;
- осуществление истолкования и объяснения признака по результатам полученного исследования.

Эксперимент – функциональное и целеустремленное ввязывание в протекание исследуемого процесса, соответственное изменение исследуемого предмета или его воссоздание в умышленно разработанных и контролируемых условиях, характеризующихся целями эксперимента, в его ходе изучаемый предмет изолируется от влияния побочных, затемняющих его сущность факторов и доставляется в «чистом виде».

Основные особенности эксперимента:

- а) более активное (чем при наблюдении) отношение к объекту

исследования, вплоть до его изменения и преобразования;

б) возможность контроля над поведением объекта и проверки результатов;

в) многократная воспроизводимость изучаемого объекта по желанию исследователя;

г) возможность обнаружения таких свойств явлений, которые не наблюдаются в естественных условиях.

В нашем исследовании будет использоваться один из видов эксперимента, а именно констатирующий эксперимент, который позволяет установить состояние психолого-педагогической действительности на момент исследования

Метод констатирующего эксперимента – это эксперимент, производимый до начала формирующего эксперимента, целью которого является определение уровня выраженности тех или иных качеств, психического развития. Констатирующий эксперимент позволяет подтвердить актуальность изучаемой проблемы и сопоставить его с выдвигаемой гипотезой.

Далее рассмотрим методики, выбранные для исследования, и охарактеризуем их:

1) Методика выявления явной тревожности (Прихожан А.М).

Тревожность – это естественная реакция организма на внешний раздражитель, который сопровождается определенным набором переживаний и эмоций, которые позволяют человеку осуществлять свою деятельность в соответствии с этими ощущениями. Только оценивая свое состояние, человек может выполнить функцию самоконтроля для решения той или иной проблемы.

Начало изучения в школе порождает значительные изменения в экспансивной жизни детей, у них постепенно развивается знание владеть своими эмоциями, хотя младшие школьники еще не могут ограничивать проявления эмоций. Потребность постоянного и как можно более раннего

контроля над ходом психического формирования ребенка и коррекции появившийся нарушений давно признана в отечественной психологии.

Известно, что школьное обучение постоянно сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, определенный оптимальный уровень волнения активизирует обучение, осуществляет его эффективнее. Но когда уровень тревожности превосходит этот оптимальный предел, человека обхватывает паника.

Тенденция избегнуть неуспеха также увеличивает ужас неудачи. В результате, вырастающая тревожность становится непрерывной помехой и приводит к появлению подобных отрицательных симптомов, как школьная дезадаптация, дидактогенные неврозы, школьная фобия, хроническая неуспешность, школьный невроз. Тревожность будто повреждение эмоциональной сферы личности, представляется крепким образованием, сохраняющимся на протяжении длительного периода времени и свидетельствует о недостаточной приспособляемости человека к тем или иным социальным ситуациям [47].

Тревожность является ответственным моментом для развития многих невротических и психосоматических отклонений. Следовательно ранняя испытание и успешная корректировка тревожности в младшем школьном возрасте представляется одной из значительных задач школьной психологической службы.

2) Методика диагностики уровня школьной тревожности (Б. Филлипс).

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с

различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Одной из самых распространённых проблем, с которой встречается школьный психолог, представляется школьная тревожность. Своевременное обнаружение этого состояния безгранично важно, поскольку оно обнаруживает негативное воздействие на все сферы жизни ребёнка: здоровье и состояние психики, общение со сверстниками и учителями, успеваемость в школе, поведение как в учебном заведении, так и за его пределами.

3) Т-критерий Вилкоксона.

Непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале.

Цель: сравнение двух связанных выборок по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале.

Сущность метода складывается в сравнении безусловных величин выраженности сдвигов в том или другом направлении. В первую очередь все безотносительные величины сдвигов ранжируются, а затем суммируются ранги.

Ежели сдвиги в ту или иную сторону случаются случайно, то и суммы их рангов окажутся приблизительно равны. Если же напряжение сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов безотносительных значений сдвигов в противоположную сторону будет существенно ниже, чем при случайных изменениях [55, с. 48].

Таким образом, осуществление психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младшеклассников с применением методов психологического консультирования проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-

обобщающий. В исследования нами использованы следующие методы исследования: теоретические, эмпирические, математико-статистические.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего этапа

Экспериментальная база и выборка исследования: Базой исследования выступила Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 115 г. Челябинска» учащиеся 2 «В» класса в количестве 26 человек.

В целом, класс очень дружный, все между собой общаются и помогают, явных микрогрупп замечено не было. Стоит отметить, что все тестирования проводились в период перед итоговыми контрольными работами, благодаря чему можно увидеть яркие выражения тех или иных признаков, исследуемых в подобранных методиках.

Несколько школьников воспитываются в многодетных и неполных семьях, но в самом классе преобладает количество учащихся из полных семей. Из беседы с классным руководителем стало известно, что в целом ребята воспитываются в хороших семьях, где родители уделяют должное внимание своим детям.

На уроках школьники активны, хорошо воспринимают материал. Класс в целом дружный, с хорошим потенциалом. Учащиеся умеют работать совместно. Класс проявляет высокую заинтересованность в успехе, стойко преодолевает трудности, ученики дорожат честью класса. При решении коллективных задач быстро ориентируются, находят общий язык. В целом учащиеся хорошо знают друг друга, отношения между ними доброжелательные.

Исследования в группе проводились в комфортной обстановке, ученики проявляли активность, задавали интересующие их вопросы.

Результаты диагностики по методике выявления явной тревожности (Прихожан А.М) представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 в

ПРИЛОЖЕНИИ 2.



Рисунок 3 – Результаты исследования уровня общей тревожности по результатам диагностики по методике выявления явной тревожности (Прихожан А.М)

Таким образом, исходя из данных, полученных из рисунка 3, стоит отметить, что 38,2% (10 человек) обладают высокой тревожностью, что выразалось в заметном беспокойстве, желании завершить тестирование как можно скорее. Некоторые из детей постоянно оборачивались, смотрели на часы, задавали отвлеченные вопросы, были немного взволнованны и напряженны во время прохождения тестирования, не задавали вопросов. 46,2% (12 человек) обладают нормальным уровнем тревожности, эти дети, как правило, были спокойны, выполняли задания не торопясь, некоторые из них задавали уточняющие вопросы по поводу выполнения тестирования. 15,2% (4 человека) тревожность не свойственна, эти дети не нервничали, не паниковали, так же были уверены в себе, поэтому не задавали вопросов, что привело к некоторым ошибкам в понимании прохождения тестирования.

Результаты диагностики по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 в ПРИЛОЖЕНИИ 2.



Рисунок 4 – Результаты исследования уровня школьной тревожности по результатам методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Исходя из данных, полученных из рисунка 4, стоит отметить, что 15,4% (4 ребенка) обладают высоким уровнем тревожности, эти дети были заметно напряжены во время всего тестирования, все время крутились, некоторые пытались подсмотреть ответ у соседа по парте в надежде быстрее закончить тестирование и уйти на перемену. 42,3% (11 детей) обладают средним уровнем тревожности, эти дети выглядели достаточно спокойными, не было заметно никаких признаков эмоционального напряжения. 42,3% (11 детей) обладают нормальным уровнем тревожности, такие дети вели себя достаточно спокойно, внимательно слушали, выполняли инструкции и были сосредоточены на заданиях.

Таблица 1 – Результаты по методике «Тест школьной тревожности» Б. Н. Филлипса до реализации программы по факторам

	Факторы	Уровень	до проведения программы	
			чел.	%
1	Общая тревожность в школе	низкий	11	42,3
		средний	11	42,3
		высокий	4	15,4
2	Переживание социального стресса	низкий	9	34,6
		средний	10	38,5
		высокий	7	26,9

Продолжение таблицы 1

3	Фрустрация потребности в достижении успеха	низкий	8	30,7
		средний	12	46,2
		высокий	6	23,1
4	Страх самовыражения	низкий	14	53,8
		средний	6	23,1
		высокий	6	23,1
5	Страх ситуации проверки знаний	низкий	10	38,5
		средний	11	42,3
		высокий	5	19,2
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	низкий	15	57,7
		средний	7	26,9
		высокий	4	15,4
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	низкий	13	50
		средний	10	38,5
		высокий	3	11,5
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	низкий	12	46,2
		средний	11	42,3
		высокий	3	11,5

Содержательная характеристика каждого рассматриваемого фактора:

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. Присутствие высокого уровня общей тревожности в школе выражается в волнении, в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителя, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

2. Переживания 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. А также свойственен таким ребятам страх ситуации проверки знаний т.е. негативное отношение и переживание тревоги в ситуации проверки (особенно публичной) знаний,

достижений, возможностей.

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 несоответствовать 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.

Поэтому каждый фактор школьной тревожности достаточно негативно влияет на эмоциональное состояние младших школьников, именно от эмоционального состояния зависит их реакция на учебную среду, поведение и результативность учебной деятельности. Повышенность любого из факторов свидетельствует о том, что испытуемые не могут адекватно справляться с возникающими жизненными трудностями и находятся в состоянии эмоциональной дестабилизации. Не верят в свои силы, настроены на неудачи. Жизнь представляется в виде сплошных неприятностей, которые они предотвратить не могут и ожидают их со страхом. Обычно страхи преувеличены, но уже устойчивы. Попытки успокоить успеха не имеют.

В то время как значительно сниженные показатели по факторам

означают, что испытуемые спокойны, не чувствуют скованности, напряженности. У испытуемых отсутствует необходимая реакция на изменение ситуации, адаптационные изменения поведения обычно запаздывают. Излишняя расслабленность не позволяет вовремя корректировать поведение. Он может долго не замечать осложнений в учебе, быть уверенным, что у него все в порядке [15].

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [24].

На основе данных констатирующего эксперимента, нами будет разработана и проведена программа коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования, в которой примут участие дети с высокой тревожностью, а также примут участие ученики с нормальной и низкой тревожностью, с целью профилактики школьной тревожности. В данном параграфе была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Вывод по второй главе

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково–подготовительный этап:
2. Опытно–экспериментальный этап:
3. Контрольно–обобщающий этап:

В исследовании были использованы следующие методы:

1. Теоретические:

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез, моделирование и целеполагание.

2. Эмпирические:

4. Констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: 1) Методика выявления явной тревожности (Прихожан А.М); 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Результаты диагностики по методике выявления явной тревожности (Прихожан А.М): 38,6% (10 человек) обладают высокой тревожностью, 46,2% (12 человек) обладают средним (нормальным) уровнем тревожности, 15,2% (4 человека) тревожность не свойственна.

Результаты диагностики по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса: 15,3% (4 человек) обладают высокой тревожностью; 42,3% (11 человека) обладают средним уровнем тревожности; 42,3% (11 человек) обладают нормальным уровнем тревожности.

Таким образом, нами было проведено опытно-экспериментальное изучение коррекции школьной тревожности младших школьников с применением способов психологического консультирования.

В следующей главе будет представлена разработка и реализация программы коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования, будут проведены: вторичная диагностика школьной тревожности младших школьников, математико-статистическая обработка по Т-критерию Вилкоксона, а также будут разработаны рекомендации педагогам и родителям по профилактике и преодолению школьной тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСЕЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования

В результате изучения уровня школьной тревожности младших школьников выявились разные показатели: высокий, средний и низкий уровень школьной тревожности. В связи с этим, возникает необходимость в разработке программы коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

Взяв во внимание полученные результаты диагностики школьной тревожности младших школьников, а также учитывая опыт таких авторов программ, как Тарадайник Д.В, Хухлаева, О.В. и Микляева, А.В., была разработана программа, ориентация которой направлена на коррекцию школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования [63].

Цель программы: коррекция школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования.

Задачи программы:

1. Формирование интереса к преодолению тревожности.
2. Снижение школьной тревожности у младших школьников.
3. Повышение уверенности в себе.
4. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения.
5. Преодоление страхов ребенком.
6. Снятие психомышечного напряжения.

Форма работы – групповая.

Методы: тренинг, игра.

Методы психологического консультирования: активное слушание, перифраз, отражение, постановка в рефлексивную позицию.

Активное слушание – процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации, повторение отдельных слов или словосочетаний клиента без каких бы то ни было изменений.

Перифраз – не прямое, описательное обозначение объекта на основе выделения какого-либо его качества, признака, особенностей, например, «голубая планета» вместо «Земля».

Отражение – форма копирования кого-либо как способ общения с ним. В человеческом поведении обычно наблюдают виды отражения: перенимание позы, жестикулирования и выделение тоном голоса.

Постановка в рефлексивную позицию – направление на осмысление собственных действий, деятельности самоконтроля, самосознания [22].

Оборудование: бумага формата А-4, цветные карандаши, фломастеры, мяч, ручки, компьютер, музыкальное оборудование.

Программа предназначена для младших школьников.

Время занятий: 2-3 раза в неделю.

Длительность программы: 10 занятий по 35 минут.

Состав группы: 26 человек.

Предполагаемый результат реализации программы: поддержание эмоционального фона школьника, снижение уровня тревожности, развитие и закрепление адекватной самооценки, снижение постоянного напряжения, повышение работоспособности, закрепление чувства уверенности в себе.

Совместная работа проводилась в просторном и хорошо вентилируемом помещении, в котором преобладают спокойные непрозрачные тона.

При успешной реализации данной программы у младших школьников нормализуется эмоциональное состояние, снизится тревожность, сформируется адекватная самооценка, а также укрепятся

навыки стрессоустойчивости.

Структура занятий:

1. Вступление.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Рефлексия.
5. Завершение.

Принципы психолого-педагогической программы коррекции:

1) принцип ранней психолого-педагогической поддержки – подготовленность индивида к стрессовым и напряженным жизненным ситуациям должна осуществляться на всех этапах его развития. Если более рано начать подготовку, тем более адаптированным к трудностям будет личность, тем самым повысится стрессоустойчивость и навыки социальной адаптации;

2) принцип профилактической направленности основан на опережающем совладании – попытка индивида предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния;

3) принцип комплексного подхода – для успешной психолого-педагогической занятия нужно вовлечение ближайшего общественного окружения ребенка – родителей, педагогов. Групповая работа профессионалов и родителей содействует эффективной коррекции психологических и поведенческих проблем, а также формированию личности ребенка, повышению его социальной компетентности [13];

4) принцип конфиденциальности – обеспечивает защиту личной информации о учащих и гарантирует сохранение их права на конфиденциальность;

5) принцип компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

6) принцип ответственности – психолог заботится, прежде всего,

о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред;

7) принцип индивидуального подхода выдвигается в качестве расклада к клиенту будто целой личности с учетом всей ее трудности и всех персональных особенностей, следовательно в коррекционной работе предусматривается прежде всего не изолированная психическая функция, а личность в целом;

8) принцип деятельностного подхода – выступает как предмет приложения коррекционных усилий; он заключается в том, что личность формируется и проявляется в процессе жизнедеятельности, важен выбор средств и способов достижения цели, тактики проведения коррекционной работы, путей и способов реализации поставленных целей. стимулирование школьников на активное разрешение проблемных ситуаций и социальное взаимодействие. Основным способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности школьников, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях;

9) принцип единства диагностики и коррекции – в ходе коррекционно-развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Тщательно рассмотренный в работах Ученых И.В. Дубровиной и Д.Б. Эльконина, данный принцип считается главным принципом для всей коррекционной работы, потому что ее результативность находится в зависимости от комплексности, глубины предыдущей диагностической работы. Результаты диагностического исследования являются основополагающими для планирования и проведения психолого-педагогических коррекционных мероприятий. Эффективная коррекционно-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей [25];

10) принцип гуманистической направленности и

дифференцированного подхода – работа по формированию навыков совладающего поведения строится на основе дифференцированного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка. Предполагается использование разнообразных игр и упражнений на совместное взаимодействие детей в проблемной ситуации. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию;

11) принцип художественно-коррекционной направленности – этот принцип предполагает использование арттерапевтических техник, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем детей. Средства арт-терапии наиболее эффективны в коррекции негативных эмоциональных состояний, связанных со стрессом;

12) принцип личностного подхода выступает в качестве подхода к клиенту как целостной личности с учетом всей ее сложности и всех индивидуальных особенностей, поэтому в коррекционной работе учитывается прежде всего не изолированная психическая функция, а личность в целом.

Правила проведения коррекционных занятий:

1. Конфиденциальность. Весь процесс занятий, чувства, эмоции и поведение участников не должны обсуждаться вне группы с посторонними лицами. Вся высказанная информация, высказанная на занятиях в конфиденциальном формате, должна остаться в аудитории.

2. «Здесь и сейчас». Участникам требуется оставить все не относящиеся к занятию вопросы за пределами аудитории, ориентация на то, что работа проходит в формате «здесь и сейчас». Участники акцентируют внимание на себе и на том, что в данный момент происходит вокруг них.

3. «Я». На занятиях не используются такие рассуждения, как: «У всех такое мнение», «Мы считаем». Собственная точка зрения излагается

только от первого лица, иначе участники перекладывают ответственность за ощущения и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все утверждения необходимо выстраивать по принципу «я».

4. «Поднятая рука». Когда во время занятия происходит обсуждение проблемы, необходимо следовать правилу поднятой руки, говорить по очереди, не прерывать других.

5. Не критиковать. Каждый на тренинге учится чему-то новому, поэтому задача остальных участников – проявлять уважение к другим, дать им возможность максимально выразить свои чувства и эмоции. Нет критики, только обратная связь.

Для проведения программы коррекции школьной тревожности младших были взяты занятия и упражнения, которые соответствуют цели и задачам программы.

Подробнее программа коррекции представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Вводная часть программы коррекции школьной тревожности у младших школьников с применением методов психологического консультирования включает в себя ритуал приветствия, знакомство школьников с ведущим, снятие напряжения путём научения управлению состоянием мышечного напряжения.

Основная часть заключается в проведении различных упражнений и техник, направленных на коррекцию тревожного состояния. В основной части формируются навыки адекватного поведения в тревожных ситуациях, повышается мотивация к работе с собственным эмоциональным состоянием.

В заключительной части формируется уверенное поведение младших школьников и проводится рефлексия по поводу полностью проведённых коррекционных занятий.

В содержание программы входят 10 занятий, продолжительность которых занимает 35 минут:

Занятие №1.

Цель: знакомство обучающихся с ведущим, эмоциональное и мышечное расслабление.

Занятие №2.

Цель: развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Занятие №3.

Цель: коррекция тревожного состояния, снятие напряжения.

Занятие №4.

Цель: повышение самооценки, развитие самопринятия.

Занятие №5.

Цель: формирование навыков адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Занятие №6.

Цель: Формирование уверенного поведения.

Занятие №7.

Цель: коррекция тревожного состояния, снятие напряжения.

Занятие №8.

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность.

Занятие №9.

Цель: повышение мотивации в работе с собственным эмоциональным состоянием, со страхами.

Занятие №10.

Цель: Формирование уверенного поведения.

При успешной реализации данной программы, у обучающихся снизился уровень школьной тревожности.

Таким образом, коррекционные занятия позволили научить младших школьников понимать своё эмоциональное состояние, справляться со стрессовыми ситуациями. Участники программы научились понимать своё эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции в зависимости

от ситуации, обучились конструктивным способам справляться со стрессовыми ситуациями.

После коррекционной работы проводилось повторное диагностическое обследование младших школьников. Результаты повторной диагностики обучающихся представлены в следующем параграфе.

3.2 Анализ результатов формирующего этапа исследования

После проведения программы коррекции школьной тревожности младших школьников на базе: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 115 г. Челябинска» по методикам: 1) Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан; 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, для проверки эффективности реализации программы коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования путём проведения математико-статистической обработки данных, была проведена повторная диагностика уровня тревожности.

Программа коррекции у младших школьников проводилась на той же выборке, на которой был проведен констатирующий эксперимент учащихся 2 «В» класса в количестве 26 человек. Соответственно, характеристика выборки соответствует той, что представлена в констатирующем эксперименте.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы коррекции.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике выявления явной тревожности (А.М.Прихожан) показаны на рисунке 5 в таблице 4.1 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

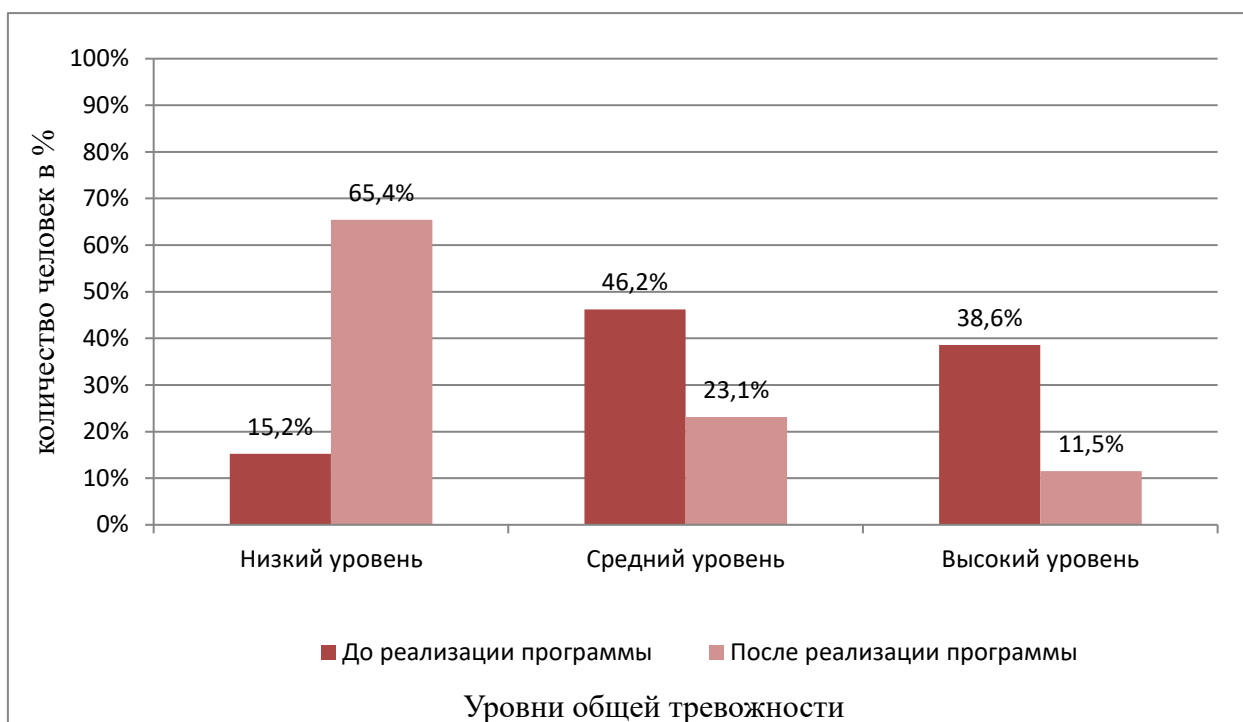


Рисунок 5 – Сравнение результатов диагностики уровня общей тревожности младших школьников по методике выявления явной тревожности (А.М. Прихожан) до и после реализации программы

После проведения программы коррекции школьной тревожности у младших школьников было выявлено, что 65,4 % (17 человек) имеют низкий уровень тревожности. Это означает, что у 38,6% (10 человек) обучающихся уровень тревожности стал ниже, и этот обучающийся стал более уверенным в себе, и менее напряженным.

Средний уровень тревожности имеют 46,2 % (12 человек). Эти обучающиеся стали более адекватно относиться к проблемам.

Высокий уровень тревожности имеют 11,5 % (3 человека). У 27,1% (7 человек) уровень тревожности понизился. Связано это с тем, что они до сих пор чувствительны к неудачам, не ощущают эмоциональной свободы.

Графически результаты исследования до и после коррекционной программы по методике «Тест школьной тревожности» Б. Н. Филлипса показаны на рисунке 6 в таблице 4.2 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

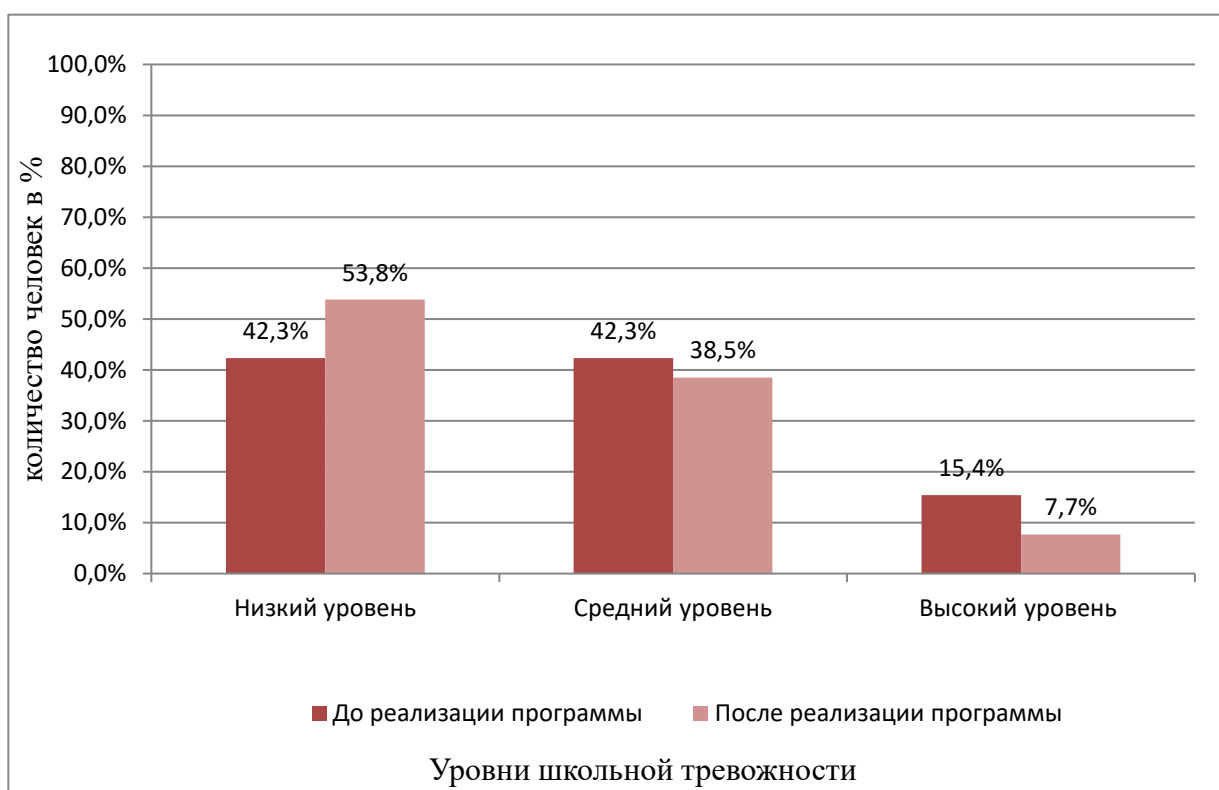


Рисунок 6 – Сравнение результатов диагностики по методике «Тест школьной тревожности» Б. Н. Филлипса до и после реализации программы

После коррекционной программы число учащихся с низким уровнем тревожности увеличилось на 11,5% до 53,8% (14 человек). Низкий уровень школьной тревожности свидетельствует о том, что испытуемый 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.

Таблица 2 – Сравнение результатов по методике «Тест школьной тревожности» Б. Н. Филлипса до и после реализации программы по факторам

	Факторы	Уровень	до проведения программы		после проведения программы	
			чел.	%	чел.	%
1	Общая тревожность в школе	Низкий	11	42,3	14	53,8
		средний	11	42,3	10	38,5
		высокий	4	15,4	2	7,7
2	Переживание социального стресса	Низкий	9	34,6	16	61,6
		средний	10	38,5	7	26,9
		высокий	7	26,9	3	11,5
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	Низкий	8	30,7	13	50
		средний	12	46,2	12	46,2
		высокий	6	23,1	1	3,8
4	Страх самовыражения	Низкий	14	53,8	15	57,7
		средний	6	23,1	9	34,6
		высокий	6	23,1	2	7,7
5	Страх ситуации проверки знаний	Низкий	10	38,5	14	53,8
		средний	11	42,3	10	38,5
		высокий	5	19,2	2	7,7
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкий	15	57,7	16	61,6
		средний	7	26,9	9	34,6
		высокий	4	15,4	1	3,8
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Низкий	13	50	13	50
		средний	10	38,5	12	46,2
		высокий	3	11,5	1	3,8
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	Низкий	12	46,2	14	53,8
		средний	11	42,3	12	46,2
		высокий	3	11,5	0	0

В целях подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности младших школьников изменится при проведении коррекционной программы был использован метод математико-статистической обработки результатов исследования уровня школьной тревожности у младших школьников – Т-критерий Вилкоксона на результатах методики «Школьная тревожность» Б.Н. Филлипса, т.к. данная

методика позволяет измерить уровень школьной тревожности, до и после проведения коррекционной работы.

Обозначим гипотезы исследования:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону снижения школьной тревожности учеников младших классов не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня школьной тревожности учеников младших классов превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Расчет критерия представлен в Приложении 4, результаты расчета изображены на рисунке 7.

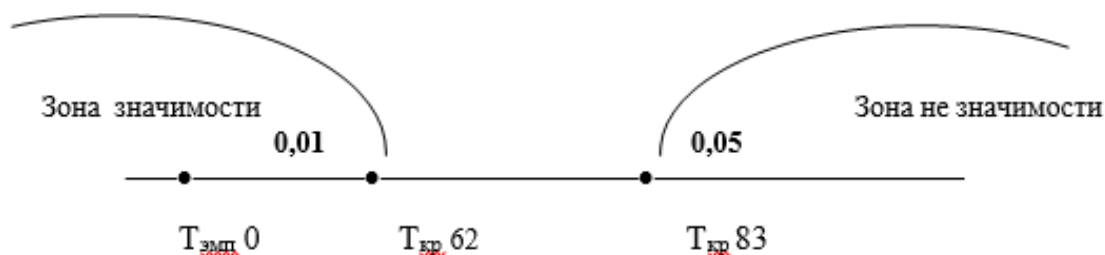


Рисунок 7 – Ось значимости

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

Гипотеза H₁ принимается. Показатели интенсивности сдвигов в сторону снижения уровня тревожности превышают интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения после реализации программы коррекции школьной тревожности учеников младших классов.

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

Гипотеза исследования верна.

Таким образом, нами была проведена повторная диагностика

школьной тревожности обучающихся младших классов. В целях подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности обучающихся младших классов изменится при проведении коррекционной программы применялся метод математико-статистической обработки – Т-критерий Вилкоксона.

В результате была принята гипотеза Н1. Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня школьной тревожности учеников младших классов превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения. Гипотеза исследования подтверждается – уровень ситуативной тревожности обучающихся старших классов понизился после проведения коррекционной программы.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по профилактике школьной тревожности младших школьников

Психолого-педагогические рекомендации по профилактике школьной тревожности.

Современная реальность ставит перед детьми множество сложных задач и проблем. В связи с этим, заботы о том, как справиться с тревожностью учащихся, особенно младшего школьного возраста, становятся важными задачами для педагогов и родителей.

Изучив литературу психолого-педагогического содержания, мы разработали методические рекомендации по формированию адекватного уровня ситуативной тревожности младших школьников. Рассмотрим их.

Чувство тревоги неизбежно в младшем школьном возрасте. Однако интенсивность этого опыта не должна превышать «критическую точку», индивидуальную для каждого ребенка, после которой он или она начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние. Наиболее типичное проявление тревожности в школе связано с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ.

Существует несколько факторов, влияние которых способствует его

формированию и закреплению: учебная перегрузка; неспособность ученика справиться со школьной программой; неадекватные ожидания от родителей; неблагоприятные отношения с педагогами; регулярно повторяющиеся оценки и экзаменационные ситуации; смена школьной команды или отвержение сверстниками в классе [47].

Школьная тревожность может проявляться на разных уровнях и иметь различные проявления. Некоторые из них могут включать:

1. Физические симптомы: повышенное сердцебиение, потливость, головокружение, желудочные боли, беспокойство и нервозность.

2. Социальная изоляция: избегание общения с другими учениками, невозможность установить друзей или рационально взаимодействовать с окружающей средой.

3. Снижение уровня академической работы: затруднения в учебе, за фактом чего скрываются наличие тревожности.

4. Опасливость: избегание новых ситуаций, побочные риски, трудности с изменениями распорядка дня.

5. Признаки депрессии: потеря интереса к учебе, снижение самооценки, расстройство сна, изменения в аппетите.

В общем, школьная тревожность может выражаться в разных формах и проявлениях, и поэтому его обнаружение и коррекция должны быть индивидуальными и зависеть от конкретного случая. [13].

Младшие школьники даже не всегда понимают, что их беспокоит и как им с этим справиться, поэтому важно знать, какие причины могут вызвать тревожность у ребенка и как ее понять.

Прежде всего, родители и учителя должны проявлять понимание, заботу и внимательность к ребенку, выслушивать его, не оценивать негативно его переживания и проблемы. Необходимо также служить ему примером терпеливости и спокойствия.

Нежелание ходить в школу чаще всего возникает из-за недостаточной школьной мотивации, однако свидетельствует о том, что

ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий [7].

Так же влияет страх или беспокойство из-за разлуки с родителями или близкими людьми, затруднения в учебе, что может привести к чувству беспомощности и растерянности, межличностные проблемы в школе, такие как конфликты со сверстниками или проблемы с учителем.

Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках - признак школьной тревожности. Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках [48].

Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника, это то, что заложено от природы в ребенке. Не в последнюю очередь – важную роль играют особенности воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (например, все нужно знать и делать только на «отлично») Отсюда возникает страх разочаровать родителей, вызвать у них на себя агрессию, порой даже телесное наказание, быть лишенным чего-либо [9].

У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения – учебная тревожность: например, нужно отвечать на уроке, когда подходишь разговаривать с учителем, не можешь справиться с заданием на уроке, непонимание объяснений учителя, неожиданный вопрос на уроке, учитель задает трудное задание, учитель оценивает работу и т.п. В том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью [23].

Следующий момент причины школьной тревожности – это самооценочная тревожность.

Самооценочная тревожность младшего школьника - это негативное отношение к себе, которое может проявляться в виде беспокойства, тревожности, страха не оправдать ожидания окружающих, быть неудачником, недостаточно умным или талантливым. Дети, страдающие самооценочной тревожностью, часто склонны переживать насмешки, критику и отказы, думать, что они недостаточно хорошие, не заслуживают дружбы или любви [21].

Родители и педагоги могут помочь детям преодолеть самооценочную тревожность, развивая уверенность в себе, позитивное отношение к жизни и к себе, поддерживая ребенка и помогая ему осознавать свои достижения и способности. Более того, они могут научить ребенка осмысливать свои ошибки как возможности для роста и развития, а не как повод для ухода в себя и торможения личностного роста [35].

И последний компонент школьной тревожности – межличностная тревожность.

Межличностная тревожность младшего школьника – это ощущение беспокойства, связанное с общением с другими людьми. Дети в этом возрасте чувствуют неуверенность в себе и могут бояться проявлять свою личность в обществе.

Симптомы межличностной тревожности могут включать:

1. Избегание общения со сверстниками.
2. Страх исполнения перед всем классом.
3. Чувство неудобства при общении с новыми людьми.
4. Неприязнь к обществу в целом.
5. Слезливость и привязанность к родителям.

Важно помнить, что межличностная тревожность – это часто встречающееся явление у детей младшего школьного возраста и не является признаком серьезных проблем. Однако, если вы заметили, что ваш ребенок страдает от тревоги, обратитесь за советом к психологу. Они помогут понять, как помочь вашему ребенку развивать самоуверенность и

уверенность в себе в общении с другими людьми [6].

Детям с повышенным и высоким уровнем межличностной тревожности довольно неприятны следующие ситуации: подойти или пойти в дом к малознакомым людям, ситуации критики и упреков, когда наблюдают во время работы, когда ребята не играют, не дружат с ними, сердятся взрослые непонятно почему, другие ребята смеются во время их ответа на уроке [40].

Рекомендации педагогам по психологической коррекции школьной тревожности младших школьников [63].

Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих. Когда они чувствуют:

- что способны решить задание;
- знают, что могут строить удовлетворяющие обоим отношения с педагогом;
- вносить свою индивидуальность в классный коллектив [59].

1. Создавайте дружелюбную и спокойную атмосферу в классе. Старайтесь быть доброжелательными и поддерживающими, особенно к тем ученикам, которые испытывают тревогу.

2. Помогайте детям находить ресурсы для управления своей тревожностью. Спрашивайте у них, что помогает им успокаиваться, и учите их простым техникам дыхательной гимнастики или медитации.

3. Объясняйте ученикам, что означает тревожность и как ее можно контролировать. Показывайте им, что чувства тревоги — это естественная реакция на стресс, и что можно научиться управлять ими.

4. Старайтесь создавать предсказуемую и структурированную учебную среду. Регулярное расписание, понятные правила и организованный учебный процесс помогут уменьшить тревогу учеников.

5. Не давите на детей слишком сильно. Оставляйте место для ошибок и промахов. Учите учеников смотреть на неудачи как на возможность

учиться и расти.

6. Обратите внимание на жизненные потребности учеников. Важно, чтобы они имели достаточно времени на сон и отдых, регулярно занимались физической активностью и получали достаточное количество питательных веществ.

Для родителей младших школьников по коррекции школьной тревожности:

- 1) внимательное слушание ребенка и выражение поддержки;
- 2) рассказывайте детям о своих эмоциях и как вы их контролируете;
- 3) объясните ребенку, что тревожные эмоции – это нормально и что их можно контролировать;
- 4) обсудите с детьми, какие сценарии поведения помогают им справляться со стрессом;
- 5) проводите время вместе и придумывайте различные способы расслабления, такие как занятия йогой, медитация и массаж;
- 6) содействуйте организации регулярной физической активности, которая помогает контролировать стресс;
- 7) старайтесь создать позитивную атмосферу дома, где ребенок чувствует любовь, поддержку и безопасность;
- 8) если ваш ребенок испытывает серьезную школьную тревожность, обсудите с педагогом, надо ли воспользоваться услугами школьного психолога;
- 9) поддерживайте авторитет классного руководителя в глазах ребенка;
- 10) спланируйте обучение ребенка таким образом, чтобы у него оставалось время для игр.

Важно понимать, что школьная тревожность – это явление, которое можно преодолеть, если родители и учителя начнут слушать детей, задавать правильные вопросы и оказывать адекватную поддержку и помощь. Тогда ученик будет чувствовать себя более комфортно и уверенно в окружающем мире.

Таким образом, соблюдение выше представленных рекомендаций поможет родителям и педагогам скорректировать школьную тревожность у младших школьников.

Вывод по третьей главе

В данной главе мы разработали и реализовали программу коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования, проанализировали результаты её применения с использованием математико-статистической обработки данных. А также дали рекомендации педагогам и родителям по профилактике школьной тревожности. Коррекционные занятия позволили научить учеников младших классов справляться со стрессовыми ситуациями.

После программы коррекции проводилось повторное диагностическое обследование младших школьников. Для повторного исследования использовались следующие методики: 1) Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан; 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Для математико-статистической обработки был использован Т-критерий Вилкоксона.

Результаты методики: Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан показали, что после проведения программы коррекции школьной тревожности у младших школьников было выявлено, что 65,4 % (17 человек) имеют низкий уровень тревожности. Это означает, что у 38,6% (10 человек) обучающихся уровень тревожности стал ниже, и этот обучающийся стал более уверенным в себе, и менее напряженным.

Результаты методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса говорят о том, что после коррекционной программы число учащихся с низким уровнем тревожности увеличилось на 11,5% до 53,8% (14 человек). Низкий уровень школьной тревожности свидетельствует о том, что испытуемый спокоен, реагирует спокойно провал ситуации,

ребенок не испытывает трудности в приобретении новых знаний, он не боится трудностей.

В результате математико-статистической обработки гипотеза H1 была принята. Интенсивность сдвигов в направлении снижения тревожности превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения тревожности.

Следовательно, подтвердилась гипотеза исследования – при проведении коррекционной программы понизится уровень школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования. Нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно сделать вывод, что исследование школьной тревожности учащихся младших классов имеет большое значение в психологической теории и практике.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, представляющая из себя повышенную склонность индивида испытывать беспокойство и страх в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Тревожность на физиологическом уровне проявляется в форме физических реакций, таких как быстрый пульс, повышенное давление, потливость, дрожь тела, нарушение сна и аппетита, головные боли, расстройства желудка.

Тревожность на психологическом уровне определяется как состояние эмоционального напряжения, переживаний, страхов, неуверенности в будущем. Это состояние приводит к изменениям настроения, проявлению раздражительности и повышенной чувствительности к окружающему миру, снижению творческой и интеллектуальной активности, а также к развитию психологических проблем, таких как депрессия, фобии, панические атаки и другие.

Обобщая взгляды таких ученых как А.М. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни и др., можно предположить, что тревога – это неопределенное предчувствие, оно расплывчатое, «неуловимое», «бессмысленное», может быть результатом неправильных коммуникативных навыков; особые черты тревоги – это чувство незащищенности и беспомощности перед лицом опасности. А тревожность понимается как негативное эмоциональное переживание, связанное с проявлением риска. То, что тревожность наряду со страхом и надеждой – особая, предвосхищающая эмоция, объясняет ее особое положение среди других эмоциональных явлений. ранней

диагностики ее уровня. Тревога, зарождаясь на самых ранних этапах онтогенеза, при неблагоприятном социальном воздействии становится устойчивым свойством личности и перерастает в постоянную тревожность.

Таким образом, повышенная тревожность, вызванная страхом возможной неудачи, является адаптивным механизмом, который увеличивает ответственность человека перед лицом социальных требований и установок. Это еще раз подчеркивает социальную природу феномена «тревожности». В то же время отрицательные эмоции, сопровождающие тревогу, являются «ценой», которую человек вынужден платить за дополнительную способность ответственно реагировать и, в конечном итоге, лучше адаптироваться к требованиям и нормам, социальным.

В результате проведения работы удалось теоретически обосновать и экспериментально проверить коррекцию школьной тревожности у младших школьников с применением методов психологического консультирования. Был проведён анализ и обобщение проблемы в психолого-педагогической литературе, основные понятия, условия, подходы, принципы.

Наше исследование проводилось в 3 этапа:

1. Поисково–подготовительный.
2. Опытно–экспериментальный.
3. Контрольно–обобщающий.

В исследовании школьной тревожности в 2 классе были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ психолого–педагогической литературы, обобщение, моделирование, синтез.

2. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методике – 1) Шкала явной тревожности (CMAS) в адаптации А.М. Прихожан; 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Данное исследование проводилось на базе Муниципальное бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 115 г. Челябинска» учащиеся 2 «В» класса в количестве 26 человек, в групповом режиме, в привычной обстановке.

Была проведена диагностика, которая показала:

Результаты диагностики по методике выявления явной тревожности (Прихожан А.М): 38,6% (10 человек) обладают высокой тревожностью, 46,2% (12 человек) обладают средним (нормальным) уровнем тревожности, 15,2% (4 человека) тревожность не свойственна.

Результаты диагностики по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса: 15,3% (4 человек) обладают высокой тревожностью; 42,3% (11 человека) обладают средним уровнем тревожности; 42,3% (11 человек) обладают нормальным уровнем тревожности.

Также, нами была разработана и реализована программа коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования. Коррекционные занятия позволили научить обучающихся старших классов справляться со стрессовыми ситуациями.

После программы коррекции проводилось повторное диагностическое обследование младших школьников. Для повторного исследования использовались следующие методики: 1) Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан; 2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Для математико-статистической обработки был использован Т-критерий Вилкоксона.

Результаты методики: Шкала явной тревожности (СМАС) в адаптации А.М. Прихожан показали, что после проведения программы коррекции школьной тревожности у младших школьников было выявлено, что 65,4 % (17 человек) имеют низкий уровень тревожности. Это означает, что у 38,6% (10 человек) обучающихся уровень тревожности стал ниже, и

этот обучающийся стал более уверенным в себе, и менее напряженным.

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

Для математико-статистической обработки применялся Т-критерий Вилкоксона. В результате была принята гипотеза H1. Интенсивность сдвигов в направлении снижения тревожности превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения тревожности. Следовательно, подтвердилась гипотеза исследования – при проведении коррекционной программы с применением методов психологического консультирования понизится уровень школьной тревожности младших школьников.

В результате исследования данной работы можно сделать вывод о том, что все поставленные задачи решены и цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – Изд. 2-е., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN: 978-5-9916-4273-6.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва: Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN: 978-5-00172-091-1.
3. Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребёнка / пер. с англ. Альфред Адлер. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 165 с. – ISBN: 978-5-88230-458-3.
4. Андрущенко Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития ребенка семи лет: учебное пособие для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 103 с. – ISBN: 978-5-534-13134-5.
5. Астапов В. М. Клиническая психология. Коморбидность тревоги и депрессивности: учебное пособие для вузов / В. М. Астапов, А. Н. Гасилина. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2020. – 178 с. – ISBN: 978-5-534-07940-1.
6. Астапов В. М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства: учебное пособие для вузов / В. М. Астапов, Е. Е. Вакнин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. – 273 с. – ISBN: 978-5-534-06937-2.
7. Багнетова Е. А. Школьная среда и факторы риска, влияющие на здоровье учащихся / Е. А. Багнетова, В. И. Корчин, И. В. Сорокун. – Москва : Юрайт, 2011. – 71 с.
8. Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности / А. В. Батаршев. – Санкт-Петербург : Наука, 2019. – 283 с. – ISBN: 5-9268-0364-0.

9. Безруких М. М. Возрастная анатомия и физиология: для студентов заоч. формы обучения геодез. и др. специальностей / Марьяна Безруких – Москва: МИИГАиК, 2019. – 76 с. – URL: https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/05/17/_bezrukih_m.m.vozrastnaya_fiziologiya.pdf (дата обращения: 11.10.2022).
10. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе: В 3 ч. Ч. 2. Школьный психолог / Марина Битянова. – Москва : АСТ : Астрель, 2018. – 503 с. – ISBN: 5-89441-007-0.
11. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Лидия Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 398 с. – ISBN: 978-5-91180-846-4.
12. Бреслав Г. М. Психология эмоций: учебное пособие для вузов / Г. М. Бреслав. – Санкт-Петербург : Юрайт, 2018. – 351 с. – ISBN: 978-5-89357-341-1.
13. Вараксин В. Н. Психолого-педагогический практикум : учебное пособие для вузов / Владимир Вараксин. – Ростов-на-Дону : 2016. – 283 с. – ISBN: 978-5-534-09647-7.
14. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / Игорь Вачков. – Москва : Юрайт, 2017. – 100 с. – ISBN: 5-86894-274-4.
15. Вилюнас В. К. Психология эмоций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Витис Вилюнас. – Москва: 2007. – 496 с. – ISBN: 5-94723-691-5.
16. Выготский Л. С. Психология развития: избранные работы / Лев Выготский. – Москва: Юрайт, 2020. – 281 с. – ISBN: 978-5-534-07290-7.
17. Гонина О. О. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Ольга Гонина. – Москва : КноРус, 2020. – 150 с. – ISBN: 978-5-406-06318-7.

18. Гранкина Е. В. Взаимосвязь уровня школьной тревожности и успешности обучения младших школьников / Елена Гранкина // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. – 2017. – 25 с. – ISSN 2542-0011.
19. Грановская Р. М. Психологическая защита / Рада Грановская. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 474 с. – ISBN: 5-9268-0587-2.
20. Дерябина Е. А. Возрастная психология: учебное пособие / Елена Дерябина. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69317.html> (дата обращения: 11.10.2022).
21. Долгова В. И. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская, Н. А. Грамзина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – 50 с. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95516.htm> (дата обращения: 11.10.2022).
22. Долгова В. И. Психолого–педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога-психолога / Валентина Долгова. – Челябинск, 2018. – 204 с. – ISBN: 978-5-00204-731-4.
23. Завьялова А. Н. Теоретический аспект изучения гендерных особенностей проявления школьной тревожности у младших школьников / А. Н. Завьялова, Л. И. Бочанцева // Образование и наука в современных реалиях. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Москва: 2018. – 135 с. – ISBN: 978-5-6040732-7-8.
24. Карандашев В. Н. Изучение оценочной тревожности / В. Н. Карандашев, М. С. Лебедева, Ч. Спилбергер // Классика психологии. – 2018. – URL: <https://www.livelib.ru/book/1000091120-izuchenie-otsenочноi-trevozhno-sti-vn-karandashev-ms-lebedeva-ch-spilberger> (дата обращения: 11.10.2022).
25. Коджаспирова Г. М. Педагогика: учебник для вузов / Галина Коджаспирова. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. – 711 с. – ISBN: 978-5-9916-3603-2.

26. Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / Владимир Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2017. – 615 с. – ISBN: 5-89144-162-4.
27. Кон И. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Игорь Кон. – Москва : Академия, 2016. – 624 с. – ISBN: 5-93134-195-1.
28. Коновалова Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Наталья Коновалова. – Санкт-Петербург : С.-Петербургский университет, 2018. – 312 с. – ISBN: 5-288-02417-0.
29. Короткевич О. В. Психолого-педагогические подходы к рассмотрению взаимосвязи школьной тревожности и самооценки младших школьников / О. В. Короткевич, М. П. Кулаченко // Проблемы личности в современном мире. Сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. –2017. – 212 с.
30. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми/ Л.М. Костина. – Санкт-Петербург : Наука, 2017. – 160 с. – ISBN: 5-9268-0158-3.
31. Кочубей Б. И. Как лечить тревожность / Борис Кочубей. – Москва : Просвещение, 2016. – 81 с. – ISBN: 978-5-907411-92-0.
32. Кулагина И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ирина Кулагина. – Москва: Юрайт, 2021. – 291 с. – ISBN: 978-5-534-03657-2.
33. Лебедеко О. А. Взаимосвязь социального интеллекта младших школьников с уровнем школьной тревожности / О. А. Лебедеко, Н. В. Бубликова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2016. – С.1-20.

34. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г. Л. Лэндрет. – Москва : Международная педагогическая академия, 2016. – 365 с. – ISBN: 978-5-907365-49-0.
35. Лютова Е. К. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – Санкт-Петербург: Речь, 2012. – 136 с. – ISBN: 978-5-9268-1012-4.
36. Магун В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В. С. Магун. – Санкт-Петербург : Наука, 2017. – 48 с.
37. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / Анатолий Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 583 с. – ISBN: 5-272-00062-5.
38. Маслова Т. А. Воспитание в обучении. Эмоционально-ценностный аспект образования школьников : учебное-методическое пособие / Татьяна Маслова. – Саратов : Вузовское образование, 2019. – 207 с.
39. Могильникова И. В. Педагогическое сопровождение саморазвития школьника в условиях воспитательной системы школы / Ирина Могильникова. – Соликамск : ВИЭСП, 2016. – 234 с.
40. Нартова-Бочавер С. К. Психология личности и межличностных отношений : учебное пособие для вузов / Софья Нартова-Бочавер. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 262 с. – ISBN: 978-5-534-06161-1.
41. Неумоева-Колчеданцева Е. В. Возрастно-педагогическое консультирование : практическое пособие / Елена Неумоева-Колчеданцева. – 2-е изд., стер. – Москва: Юрайт, 2020. – 307 с. – ISBN: 978-5-534-11301-3.
42. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для среднего профессионального образования / Людмила Обухова. – Москва: Юрайт, 2021. – 460 с. – ISBN: 978-5-534-00646-9.

43. Патракова К. Т. Проблемы школьной тревожности младших школьников в педагогической практике / Катерина Патракова // Вектор развития современной науки. сборник материалов X Международной научно-практической конференции. – 2016. – 983 с.
44. Подласый И. П. Педагогика в 2 т. Том 1. Теоретическая педагогика в 2 книгах. Книга 1 : учебник для среднего профессионального образования / Иван Подласый. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 404 с. – ISBN: 978-5-534-01919-3.
45. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. – 124 с. – ISBN: 978-5-534-10922-1.
46. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого–педагогических исследованиях / Татьяна Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Международной научной конф. – Челябинск: 2013. – С. 107–110.
47. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / Анна Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: 2016. – 192 с. – ISBN: 978-5-469-01499-7.
48. Прихожан А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности. Тревога и тревожность / А. М. Прихожан; ред. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – С. 143–156. – ISBN: 5-318-00212-9.
49. Прихожан А. М. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика / Анна Прихожан. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2016. – 139 с. – ISBN: 978-5-469-01499-7.
50. Прохорова О. А. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Ольга Прохорова. – Санкт-Петербург: Речь, 2014. – 480 с. – ISBN: 5-9268-0288-1.

51. Рогов Е. И. Практикум школьного психолога : практическое пособие / Евгений Рогов. – Москва: Юрайт, 2020. – 435 с. – ISBN: 978-5-534-00817-3.
52. Романин А. Н. Практическая психология и психотерапия / Андрей Романин.– Москва: Кнорус, 2011. –503 с. – ISBN: 978-5-406-00827-0.
53. Рослякова С. В. Педагогика: учебник и практикум для вузов / С. В. Рослякова, Т. Г. Пташко, Н. А. Соколова; под ред. Р. С. Димухаметова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. – 219 с. – ISBN: 978-5-534-08194-7.
54. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн; под ред. К. Альбухановой. – Москва: АСТ, 2020. – 959 с. – ISBN: 978-5-17-114740-2.
55. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2000. – 350с. – ISBN: 5-9268-0010-2.
56. Соловьева С. Л. Психотерапия. Тревога по Фрейду / Светлана Соловьева. – Москва: «PSYERA», 2018. – 123 с. – URL: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-frevidu> (дата обращения: 11.10.2022).
57. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Чарльз Спилбергер. – Санкт-Петербург: 2008. – 99 с.
58. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия / Сергей Степанов. – Москва: Эксмо, 2015. – 672 с. – ISBN: 5-699-08839-3.
59. Тарасова С. Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика. – Светлана Тарасова. – Москва: Генезис, 2016. – 143 с. – URL: <https://www.litres.ru/sofva-urevna-tarasova/shkolnava-trevozhnost-prichinv-sledstviva-i-profilaktika/chitatonlavn/> (дата обращения: 11.10.2022).
60. Фрейд З. «Я» и «Оно» / Зигмунд Фрейд; пер. с нем. Л. Голлербах, И. Ермаков. – Москва: 2017. – 149 с. – ISBN: 978-5-699-96353-9.

61. Фромм Э. Душа человека: пер. с нем. / Эрих Фромм. – Москва: АСТ: Астрель, 2011. – 253 с. – ISBN: 978-5-17-066520-4.
62. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: новые пути в психоанализе / Карен Хорни. – Москва: Юрайт, 2014. – 301 с. – ISBN: 978-5-4461-1378-1.
63. Хухлаева О. В. Психологическая служба в образовании. Школьный психолог : учебное пособие для вузов / Ольга Хухлаева. — Москва: Юрайт, 2021. – 353 с. – ISBN: 978-5-534-06780-4.
64. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Юрий Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 256 с. – ISBN: 978-5-459-01160-9.
65. Эверли Дж. Стресс. Природа и лечение. / Дж Эверли Дж, Р. Розенфельд // Медицина. – Москва, 2015. – 224 с.
66. Яроцкий А. И. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях / под общ. ред. А. И. Яроцкого, И. А. Криволапчука. – Гродно: ГрГУ, 2016. – 494 с. – ISBN: 985-417-304-6.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности младших школьников

1. Методика выявления явной тревожности (Прихожан А.М)

Методика предъявляется ребенку на индивидуальном бланке. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.). Здесь же целесообразно оставить место для записи оценки и выводов по результатам исследования. На второй странице имеется инструкция к методике и примеры:

Инструкция.

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: «ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, подчеркни слово «ВЕРНО», если нет - «НЕВЕРНО». Не думай долго над ответом. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления текста, естественно, исключен. Примерное время выполнения теста - 15-25 мин.

Вопросы:

Давай потренируемся:

№ п/п	Вопросы	Ответы	
1	Ты мальчик	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2	Тебе больше нравится играть во дворе, а не дома	ВЕРНО	НЕВЕРНО
3	Твой любимый урок - математика	ВЕРНО	НЕВЕРНО

А теперь отмечай нужные ответы на следующие утверждения:

№ п/п	Вопросы	Ответы	
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2	Тебе неприятно, если за тобой наблюдают, когда ты что-нибудь делаешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
3	Тебе очень хочется быть во все	ВЕРНО	НЕВЕРНО

	самым лучшим		
4	Ты легко краснеешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
5	Все твои знакомые тебе нравятся	ВЕРНО	НЕВЕРНО
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце	ВЕРНО	НЕВЕРНО
7	Ты очень сильно стесняешься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
8	Бывает, что тебе хочется быть как можно дальше от того места, где ты находишься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя	ВЕРНО	НЕВЕРНО
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
11	В глубине души ты многого боишься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой	ВЕРНО	НЕВЕРНО
13	Ты боишься оставаться дома один	ВЕРНО	НЕВЕРНО
14	Тебе трудно решиться на что-либо	ВЕРНО	НЕВЕРНО
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется	ВЕРНО	НЕВЕРНО
16	Часто тебя что-то мучает, а что – непонятно	ВЕРНО	НЕВЕРНО
17	Ты всегда и со всеми вежлив	ВЕРНО	НЕВЕРНО
18	Тебя беспокоит, что скажут родители	ВЕРНО	НЕВЕРНО
19	Тебя легко разозлить	ВЕРНО	НЕВЕРНО
20	Часто тебе трудно дышать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
21	Ты всегда хорошо себя ведешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
22	У тебя потеют руки	ВЕРНО	НЕВЕРНО
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям	ВЕРНО	НЕВЕРНО
24	Другие ребята удачливее тебя	ВЕРНО	НЕВЕРНО
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие	ВЕРНО	НЕВЕРНО
26	Часто тебе трудно глотать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
27	Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет	ВЕРНО	НЕВЕРНО

	значения		
28	Тебя легко обидеть	ВЕРНО	НЕВЕРНО
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует	ВЕРНО	НЕВЕРНО
30	Ты никогда не хвастаешься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться	ВЕРНО	НЕВЕРНО
32	Вечером тебе трудно уснуть	ВЕРНО	НЕВЕРНО
33	Ты очень переживаешь из-за отметок	ВЕРНО	НЕВЕРНО
34	Ты никогда не опаздываешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе	ВЕРНО	НЕВЕРНО
36	Ты всегда говоришь только правду	ВЕРНО	НЕВЕРНО
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает	ВЕРНО	НЕВЕРНО
38	Ты боишься, что тебе скажут: "Ты все делаешь плохо"	ВЕРНО	НЕВЕРНО
39	Ты боишься темноты	ВЕРНО	НЕВЕРНО
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе	ВЕРНО	НЕВЕРНО
41	Иногда ты злишься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
42	У тебя часто болит живот	ВЕРНО	НЕВЕРНО
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате	ВЕРНО	НЕВЕРНО
44	Ты часто делаешь то, чего не стоило бы делать	ВЕРНО	НЕВЕРНО
45	У тебя часто болит голова	ВЕРНО	НЕВЕРНО
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится	ВЕРНО	НЕВЕРНО
47	Иногда ты не выполняешь свои обещания	ВЕРНО	НЕВЕРНО
48	Ты быстро устаешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым	ВЕРНО	НЕВЕРНО
50	Тебе нередко снятся страшные сны	ВЕРНО	НЕВЕРНО
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой	ВЕРНО	НЕВЕРНО

52	Бывает, что ты врешь	ВЕРНО	НЕВЕРНО
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Обработка

результатов.

Предварительный

этап.

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смешением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы - «верно») или правосторонней (все ответы - «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов. Обратит внимание на наличие ошибок в заполнении бланков двойные ответы (то есть подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и так далее. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более 3 пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной степени это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, то есть является показателями скрытой тревожности.

Основной

этап.

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

Таблица

1.

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС):

Ответ "Верно"	Ответ "Неверно"
5, 17, 21, 30, 34, 36	10, 41, 47, 49, 52

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

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

Таблица

2.

Ключ к субшкале тревожности:

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

3. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую» оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка («стены»). Для этого данные испытуемого

сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. Перевод «сырых» баллов в «стены»

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

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

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

2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипа

3.

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

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов.

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

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

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

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13	19	25	31	37	43	49	55
	-	-	+	-	-	+	-	-	-
2	8-	14	20	26	32	38	44	50	56
-	-	+	-	-	+	+	-	-	-

3-	9-	15	21	27	33	39	45	51	57
	-	-	-	-	-	+	-	-	-
4-	10	16	22	28	34	40	46	52	58
	-	-	+	-	-	-	-	-	-
5-	11	17	23	29	35	41	47	53	
	+	-	-	-	+	+	-	-	
6-	12	18	24	30	36	42	48	54	
	-	-	+	+	+	-	-	-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 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).

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

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

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

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

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

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

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

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

Текст опросника.

Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

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

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

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

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

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

Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?

Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?

Похож ли ты на своих одноклассников?

Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

Боишься ли ты временами вступать в спор?

Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?

Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования школьной тревожности младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты диагностики по методике выявления явной тревожности (Прихожан А.М)

Код испытуемого	Баллы	Уровень тревожности
1	7	Высокая тревожность
2	5	Нормальный уровень тревожности
3	4	Нормальный уровень тревожности
4	5	Нормальный уровень тревожности
5	9	Высокая тревожность
6	9	Высокая тревожность
7	4	Нормальный уровень тревожности
8	4	Нормальный уровень тревожности
9	8	Высокая тревожность
10	5	Нормальный уровень тревожности
11	2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно
12	4	Нормальный уровень тревожности
13	3	Нормальный уровень тревожности
14	7	Высокая тревожность
15	7	Высокая тревожность
16	8	Высокая тревожность
17	4	Нормальный уровень тревожности
18	2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно
19	9	Высокая тревожность
20	2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно
21	1	Состояние тревожности испытуемому не свойственно
22	5	Средняя уровень тревожности
23	5	Нормальный уровень тревожности
24	9	Высокая тревожность
25	4	Нормальный уровень тревожности
26	9	Высокая тревожность

38,6% (10 человек) обладают высокой тревожностью.

46,2% (12 человек) обладают средним (нормальным) уровнем тревожности

15,2% (4 человека) тревожность не свойственна

Таблица 2.2 – Результаты диагностики по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Испытуемые	Баллы в %	Уровень тревожности
1	50	Нормальный
2	53	Повышенный
3	62	Повышенный
4	60	Повышенный
5	78	Высокий
6	78	Высокий
7	38	Нормальный
8	74	Повышенный
9	47	Нормальный
10	43	Нормальный
11	41	Нормальный
12	34	Нормальный
13	53	Повышенный
14	65	Повышенный
15	91	Высокий
16	52	Повышенный
17	34	Нормальный
18	55	Повышенный
19	74	Повышенный
20	33	Нормальный
21	76	Высокий
22	36	Нормальный
23	65	Повышенный
24	60	Повышенный
25	47	Нормальный
26	45	Нормальный

15,4% (4 человек) обладают высокой тревожностью;

42,3% (11 человека) обладают средним уровнем тревожности;

42,3% (11 человек) обладают нормальным уровнем тревожности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции школьной тревожности младших школьников с применением методов психологического консультирования

Проблема: доказано, что тревожность у детей отрицательно сказывается на школьной успеваемости. При выполнении сложных заданий высокая тревожность снижала эффективность выполнения заданий у учащихся с высоким уровнем IQ, по сравнению с обладающими таким же уровнем интеллекта низкотревожными субъектами.

Встречи проводятся 2-3 раза в неделю, продолжительностью 35 минут. Программа включает в себя 10 встреч.

Форма работы – индивидуальная, групповая.

Цель программы – коррекция высокого уровня тревожности у детей 7-10 лет

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности.
2. Повысить уверенность в себе.
3. Преодоление страхов ребенком.
4. Снятие психомышечного напряжения.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Результаты первого уровня.

Получить социально-значимые знания необходимые в преодолении тревожности.

Результаты второго уровня.

Развить социально значимые отношения к себе и другим, повысить самооценку.

Результаты третьего уровня.

Приобрести опыт социально-значимого действия. Открыть в себе новые внутренние силы и жизненные ресурсы, обрести внутреннюю гармонию, научиться владеть собой, контролировать и распознавать свои и чужие чувства, эмоции, настроения, овладеть механизмом самопомощи.

Личностные УУД:

- Оценивать ситуации и поступки (ценностные установки, нравственная ориентация);
- Объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей(личностная саморефлексия, способность к саморазвитию)

Осмысление:

- Объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми (в т.ч. и самим собой).

Самосознание:

- Объяснять самому себе:

- «что во мне хорошо, а что плохо» (личные качества, черты характера), «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты).

Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки(личностная позиция)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

3. Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

4. Игротерапия.

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

5. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

6. Арт-терапия.

Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение

Структура занятия

№ п/п	Элемент тренинга	Комментарий
-------	------------------	-------------

1	Ритуал приветствия	Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой
---	--------------------	---

2	Разминка — воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. (Психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, цветотерапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)	Разминка выполняет важную функцию
---	---	-----------------------------------

настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения

3 Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. (Ролевые игры, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия.) Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений 2—4

4 Рефлексия занятия — оценка занятия. Арт-терапия, беседы Две оценки: эмоциональная (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали)

5 Ритуал прощания По аналогии с ритуалом приветствия
Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка, ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки, краски, карандаши, альбомы для рисования.

Учебно – методическая литература

1. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. / А. И. Захаров. – СПб.: Речь, 2013.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. -Феникс, 2009.
3. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми/ Костина Л. М. – СПб.:Речь, 2012.
4. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Генезис, 2011.
5. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В.Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2009.
6. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции /О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2014.

7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2011.

Встреча 1

Цель занятия: знакомство обучающихся с ведущим, эмоциональное и мышечное расслабление

“ Росточек под солнцем”

Цель: эмоциональное и мышечное расслабление.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

“ Что я люблю?”

Цель: знакомство с ребенком.

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».

Цель: повышение позитивного настроения.

Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

Обсуждение.

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей («Даже если... В любом случае...») и слов менять ситуацию. Давай потренируемся.

Рисование на тему “ Автопортрет”

Цель: осознание своего самочувствия

Ребенку предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым он пойдет с занятия.

Подарок другу

Цель: повышение позитивного настроения.

Психолог и ребенок по очереди дарят друг другу улыбку (берет его за руки) или говорят что-то приятное.

Встреча 2

Цель занятия: развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Росточек под солнцем

См. встреча 1.

«Волшебное имя»

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

Психолог задаёт вопросы, ребенок отвечает .

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как?

Ребенок выбирает понравившееся имя. Затем ребенок говорит несколько предложений о нем, о его достоинствах.

Рисование самого себя

Цель: достижение взаимопонимания и сплочённости.

Материал и оборудование: краски, карандаши, листы для рисования.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном- такими какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;
- в красном – какими их видят друзья.

Подарок другу

См. встреча 1.

Встреча 3

Цель занятия: коррекция тревожного состояния, снятие напряжения.

Росточек под солнцем

См. встреча 1

Упражнение “Превращения”

Цель: осознание своего эмоционального состояния

Психолог предлагает ребенку:

нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;

позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;

испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец , упавший из гнезда;

улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

Рисование на тему “ Моё настроение”

Цель: осознание своего эмоционального состояния.

После выполнения рисунков ребенок рассказывает, какое настроение он

изобразил.

Упражнение “ Закончи предложение”

Цель: развитие умения чувствовать настроение.

Ребенку предлагается закончить предложение :

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....;
папы обычно боятся....

Обсуждение.

Подарок другу

См. встреча 1.

Встреча 4

Цель занятия: повышение самооценки, развитие самопринятия.

Росточек под солнцем

См. встреча 1.

"Похвалилки"

Цель: повышение самооценки ребенка.

Ребенок получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..." Например: "Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего ребенок делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

Игра “ На что похоже моё настроение?”

Цель: осознание своего самочувствия.

Ребенок говорит, на что похоже настроение. Начинает психолог: “Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе”.

Подарок другу

См. встреча 1

Встреча 5

Цель занятия: формирование навыков адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Росточек под солнцем

См. встреча 1

“ Расскажи свой страх”

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог рассказывает ребенку о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем ребенок сам рассказывает чего он боялся, когда был маленьким.

Рисование на тему “ Чего я боялся, когда был маленьким..”

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенок рисует свои страхи.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

"Водопад"

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

Материал и оборудование:магнитофон, спокойная музыка.

"Сядь поудобнее и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза".

Подарок другу

См. встреча 1.

Встреча 6

Цель занятия: Формирование уверенного поведения.

Приветствие

Цель: позитивный настрой.

Ребенку предлагается поприветствовать психолога так, как он хочет (в случае затруднений можно предложить поздороваться как представитель какой-нибудь страны).

Игра "За что меня любит мама"

Цель: повышение уверенности в себе

Ребенок говорит, за что его любит мама.

Затем можно попросить его, чтобы он повторил то, что перечислил.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«Продумай заранее».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.

Вообрази себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.

Подумай, что скажешь и что сделаешь.

Придумывай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Что ты чувствовал, когда выполнял упражнение? Получилось ли у тебя успокоиться?

«Расслабление под музыку»

Цель: расслабление.

Сядь спокойно в комфортной позе. Закрой глаза. Медленно расслабь мышцы.

Представь, что находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Какое место ты представил? Расскажи о нем.

Подарок другу

См. встреча 1.

Встреча 7

Цель занятия: коррекция тревожного состояния, снятие напряжения.

Приветствие

См. встреча 6.

Упражнение “ Конкурс боюсек”

Цель: формирование уверенности в себе.

Психолог и ребенок передают друг другу мяч. Получив мяч, ребенок должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно “ Я..... этого не боюсь!”

Рисование на тему “ Волшебные зеркала”

Цель: формирование положительной “Я-концепции” ,самопринятия.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах , но не простых , волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы : какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

"Волшебное путешествие"

Цель: расслабление.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты

можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал?

Примечание. Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб "сказку сделать былью".

Встреча 8

Цель занятия: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность.

Приветствие

См. встреча 6.

"Скульптура"

Цель: снять мышечное напряжение.

Ребенок - скульптор, психолог - скульптура. Затем меняются. По заданию скульптор лепит из "глины" скульптуру:

- ребенка, который всем доволен.
- ребенка, который грустит.
- ребенка, который чего-то боится.
- веселого ребенка.

"Моя жемчужина"

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность.

Материал и оборудование: магнитофон, спокойная музыка.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: "Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблаговари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза".

Подарок другу.

См. встреча 1.

Встреча 9

Цель занятия: повышение мотивации в работе с собственным эмоциональным состоянием, со страхами.

Приветствие

См. встреча 6.

“Неопределённые фигуры”

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Материал и оборудование: ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки.

Психолог рисует различные фигуры, ребенок говорит на какие страшные существа они похожи.

«Веселый страх»

Цель: символическое уничтожение страха.

Материал и оборудование: ватман с изображением различных фигур или отдельные карточки, краски, карандаши.

Ребенку предлагается пририсовать к этим неопределённым фигурам что-то

смешное, чтобы было смешно, а не страшно на него смотреть. Затем каждый рассказывает как он это сделал.

«Помоги Аху»

Цель: символическое уничтожение страха.

Психолог читает начало сказки про Аха. После прослушивания, ребенок предлагает как он хотел бы ему помочь. Жалко ли ему Аха. Потом сочиняет сам конец сказки.

Страх по имени «Ах»

В одной далеко стране жил был страх, звали его все Ахом. По ночам Ах выходил на улицу и заглядывал каждому в окна, врвался во сны всем и пугал. Детей он пугал, прячась под кроватью и в шкафу. Днем же он спал. Сложная работа была у Аха. Да и сложно ему было жить – не было друзей у него, все его боялись. Только днем, когда он спал, ему снились папа и мама. А ведь они говорили ему не идти на эту работу, просили найти что-то другое, полегче. Предупреждали его.

Но вот однажды утром, когда Ах шел домой, он вдруг увидел девочку. Она сидела на скамейке и смотрела на него широко раскрытыми ногами, но она не боялась его. Ее звали Катя.

Катя подбежала к нему и спросила: «Почему ты не спишь, ведь еще даже солнце не встало?»

Ах не мог поверить тому, что происходит. Она не боялась его. И тут он ответил ей: «Ты... Ты меня не боишься?»

«Вовсе нет, как тебя можно бояться? Ты такой милый, у тебя добрые глаза», - ответила она.

Ах улыбнулся, впервые его кто-то не испугался. Радости его не было границ.

- Как тебя зовут?

- Катя.

- А тебя?

- Меня все зовут Ах. А своего настоящего имени я уже и не помню. У меня нет друзей. Все меня боятся, - сказал Ах и горько заплакал.

- Хочешь я буду с тобой дружить, ты только не плачь. Я тебя не боюсь.

И они пошли в гости к Аху. Ах рассказал девочке много интересного. Они долго говорили, до позднего вечера, а потом девочка ушла домой.

Тут Ах понял, что не нужно пугать людей, что люди добрые и всегда помогут. И в эту ночь Ах заснул крепким сном и все жители города уснули спокойным сладким сном.

Подарок другу См. встреча 1.

Встреча 10.

Цель занятия: Формирование уверенного поведения.

Приветствие

См. встреча 6.

Автопортрет.

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ребенок рисует свой портрет, затем психолог достает прошлые рисунки ребенка (в 3 зеркалах и т.д.) и спрашивает, что изменилось?

Мои достижения.

Цель: повышение уверенности в своих силах.

Ребенок символически изображает вокруг своего портрета свои достижения.

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Теперь тебе тепло и радостно.

Подарок другу См. встреча.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования коррекции школьной тревожности младших школьников

Таблица 4.1 – Результаты повторной диагностики по методике выявления явной тревожности (Прихожан А.М) после реализации программы коррекции.

№ п/п	Баллы в %	Уровень тревожности
1	3	Нормальный
2	8	Высокий
3	3	Нормальный
4	5	Средний
5	8	Высокий
6	2	Нормальный
7	2	Нормальный
8	5	Средний
9	2	Нормальный
10	1	Нормальный
11	2	Нормальный
12	1	Нормальный
13	4	Средний
14	2	Нормальный
15	7	Высокий
16	2	Нормальный
17	1	Нормальный
18	5	Средний
19	2	Нормальный
20	1	Нормальный
21	5	Средний
22	1	Нормальный
23	2	Нормальный
24	3	Нормальный
25	2	Нормальный
26	4	Средний

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

Таблица 4.2 – Результаты повторной диагностики по методике «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса после реализации программы коррекции.

№ п/п	Баллы в %	Уровень тревожности
1	49	Нормальный
2	53	Повышенный
3	60	Повышенный
4	48	Нормальный
5	47	Нормальный
6	50	Нормальный
7	38	Нормальный
8	74	Повышенный
9	44	Нормальный
10	41	Нормальный
11	38	Нормальный
12	30	Нормальный
13	50	Повышенный
14	60	Повышенный
15	78	Высокий
16	50	Повышенный
17	30	Нормальный
18	50	Повышенный
19	72	Повышенный
20	31	Нормальный
21	68	Высокий
22	34	Нормальный
23	63	Повышенный
24	59	Повышенный
25	45	Нормальный
26	41	Нормальный

Повышенный уровень тревожности (10 школьников) - 38.5%

Высокий уровень тревожности (2 школьника) – 7.7%

Нормальный уровень тревожности (14 школьников) – 53.8 %

Таблица 4.3 – Подсчет по T–критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Тестшкольной 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

Продолжение таблицы 4.3

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 $\Sigma=276$

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 $n=23$:

$$T_{кр} = 62 \quad (p \leq 0.01) \quad T_{кр} = 83 \quad (p \leq 0.05)$$

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 снижения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения после реализации программы психолога – педагогической коррекции школьной тревожности учеников четвертых классов.