



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности
учащихся средней школы**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

82,12 % авторского текста

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

«06» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В. Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Гайсина Эльвина Рафисовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Терехова Галина Владимировна

Челябинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	8
1.1 Понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности проявления школьной тревожности учащихся средней школы.....	16
1.3 Теоретическое обоснование процесса моделирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	51
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы	51
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	60
3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики школьной тревожности учащихся средней школы.....	90

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования школьной тревожности учащихся средней школы.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования школьной тревожности учащихся средней школы после реализации программы.....	120

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования определяется тем, что в настоящее время появляется все больше учащихся, которые характеризуются повышенным уровнем тревожности, неуверенностью в себе, эмоциональной нестабильностью, а как следствие, повышенной утомляемостью и снижением успеваемости. Как отмечают практические психологи и исследователи в рамках возрастной психологии, именно тревожность – это основа для возникновения психологических трудностей, особенно на этапе подросткового периода. Поэтому ключевым вопросом является профилактика и дальнейшая коррекционная работа проблемы повышенной тревожности детей среднего школьного возраста.

Изучением тревожности занимались различные учёные, среди них: отечественные исследователи (В.М. Астапов, Ф.Б. Березин, Л.И. Божович, Е.Ю. Брель, В.И. Брутман, А.И. Захаров, Б.И. Кочубей, В.С. Мерлин, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, Т.Л. Шабанова) и зарубежные исследователи (Дж.А. Грей, Р. Мэй, Ч. Спилбергер, Дж. Тейлор, К. Хорни и др.) [Цит. по: 53, с. 690].

Проблема тревожности у детей среднего школьного возраста – это одна из актуальных проблемы в современной психологической науке, так как тревожность постепенно приобретает устойчивую форму и может стать причиной девиантного поведения подростков, формирования у них депрессивных и невротических расстройств.

Проблемой тревожности у детей среднего школьного возраста занимались многие учёные. В зарубежной психологии явление тревожности исследовали Р. Мэй, Дж. Тейлор, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорни. В отечественной психологии известны работы по проблеме тревожности В.М. Астапова, В.Р. Кисловской, И.А. Мусиной, Р. Мэй, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина. Также изучением детской тревожности занимались,

Ч. Спилбергер, Б. Филлипс и другие зарубежные исследователи [Цит. по: 63, с. 57].

Кроме того, средний дошкольный возраст приходится на период адаптации детей к средней школе. Проблему адаптации детей к средней школе исследовали Т.В. Драгунова, К.А. Мельникова, Д.Б. Эльконин. В период адаптации важно обеспечить ребёнку спокойную, щадящую обстановку, чёткий режим, чтобы он постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны педагогов и родителей. При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений может возникнуть эмоциональный дискомфорт и проявиться тревожность [69, с. 81].

Средний школьный возраст приходится на подростковый возраст. Повышенная тревожность в подростковом возрасте может привести к снижению самооценки, что приводит к возникновению конфликтных взаимодействий с педагогами и сверстниками, снижению общей успеваемости, формирования неуверенности в себе. Тревожность является индивидуальной психологической особенностью личности, которая характеризует склонность личности переживать тревогу по различным поводам, и связана с такими проявлениями, как: повышенное беспокойство, негативные предчувствия.

Тревожность отличается возрастными особенностями, в частности, у детей среднего школьного возраста тревожность может быть связана с конфликтами в среде сверстников и с учителями, соматическими нарушениями, самооценкой и другими причинами. В подростковом возрасте тревожность является устойчивым личностным образованием, так как опосредована развитием Я-концепции ребенка, которая характеризуется своей противоречивостью. Также тревожность у детей среднего школьного возраста может быть следствием фрустрации потребности самопринятия и уважения в кругу сверстников.

Проблема тревожности у детей при переходе в среднюю школу связана с изменением окружающей обстановки и ритма школьной жизни. Переход на новую ступень обучения приводит к повышению уровня школьной тревожности. Для решения проблемы тревожности у детей среднего школьного возраста важна психолого-педагогическая коррекция.

Вышесказанное определило тему нашего исследования: «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся средней школы».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

Объект исследования: школьная тревожность учащихся средней школы.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся средней школы.

Гипотеза: уровень школьной тревожности учащихся средней школы снизится если:

- разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, включающей игры и упражнения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить особенности проявления школьной тревожности учащихся средней школы.

3. Теоретически обосновать и разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая), «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), методика «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28 имени кавалера ордена Красной Звезды Николая Владимировича Заики муниципального образования Темрюкский район (МБОУ СОШ № 28) Краснодарский край, Темрюкский район, ст. Тамань, ул. Карла Маркса, д.176. В исследование приняли участие 20 обучающихся 5 «А» класса.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

1.1 Понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе

Понятие тревожности было впервые введено в психологию психоаналитиками и психиатрами, а в последние годы феномен тревожности получил очень широкое распространение. Стоит отметить, что существующие в психологии понятия «тревожность» и «тревога» очень похожи, но не одинаковы.

Тревога – это «эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного развития событий» [59, с. 814].

Тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом появления тревоги» [59, с. 814].

Из этих определений становится понятно, что тревога – это эмоциональное состояние, а тревожность – психическое свойство индивида.

Представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство индивида, помогающее ему адекватно реагировать в ситуациях опасности. Основатель психоанализа австрийский психолог З. Фрейд утверждал, что у человека есть врожденные биологические инстинкты, являющиеся побудительной силой его поведения и определяющие его настроение. По его мнению, столкновение биологических побуждений с социальными запретами порождает тревожность и неврозы. Конфликт биологического и социального начинается с рождения и длится всю жизнь, а выход из этой ситуации З. Фрейд видит в сублимации «либидиозной энергии» – направление энергии к другим жизненным целям: производство и творчество. В свою

очередь, успешная сублимация освобождает человека от тревожности. З. Фрейд выделил три типа тревоги, которые зависят от происхождения угрозы для Эго: реалистическая, невротическая, моральная [Цит. по: 55, с. 44].

Американский психотерапевт Р. Мэй разделяет мнение психоаналитиков, утверждая, что тревогу, а не страх, следует рассматривать как первичное явление. Традиционный подход, при котором тревога изучается в зависимости от чувства страха и относится к более общей категории Р. Мэй считает неправильным, и предлагает, в первую очередь, разобраться в проблеме тревоги, поскольку она является не только первичной реакцией на опасность, но и может угрожать глубинной сущности индивида. Между тем, страх – это скорее реакция на внешнюю, физическую угрозу [Цит. по: 68, 184].

Основатель системы индивидуальной психологии А. Адлер предлагает новый взгляд на возникновение неврозов, в основе которого, по его мнению, лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид не может достичь из-за индивидуальных особенностей или социальных условий. А. Адлер выделяет условия, при которых у ребенка могут сформироваться неправильная позиция и неправильный образ жизни: органическая (физическая неполноценность организма), избалованность, отверженность ребенка [Цит. по: 57, с. 158].

В наши дни психологи разных стран так и не могут сойтись в едином мнении, пытаясь охарактеризовать понятие «тревожность».

А.М. Прихожан под тревожностью понимает неприятное ощущение эмоционального неудобства, которое сопряжено с предвосхищением неудачи [49, с. 70].

А.В. Петровский считает ее способностью переживания тревоги конкретным человеком, которая описывается крайне незначительным поводом, при наличии которого возникают тревожные переживания. Он

называет это одним из определяющих различий между людьми. Сама тревожность имеет свойство повышаться при разном характере отклонений в здоровье людей (физических и психологических), а также у всех остальных людей, которые находятся под впечатлением какой-либо травмы психологического характера, либо находящихся в иных неблагоприятных жизненных условиях [45, с.79].

Р.С. Немов определяет тревожность, как способность личности оказываться в ситуации высокого беспокойства, ощущать страх и неуверенность в некоторых жизненных обстоятельствах [43, с. 315].

По мнению Л.И. Божович, тревожность – это переживание, в основе которого лежит неудовлетворенность ведущих потребностей индивида. Тревожность может быть адекватной (отражает объективное отсутствие условий удовлетворения той или иной потребности) и неадекватной (в ситуациях, когда эти условия существуют в наличии) [Цит. по: 47, с. 306].

По мнению Ф.Б. Березина, тревожность – это не только свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, страха и тревоги в конкретной социальной ситуации, но и личностное образование, и свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [Цит. по: 59, с. 814].

В.В. Давыдов определяет тревожность через специфическое психологическое свойство личности, которое проявляется в том, что человек беспокоится практически постоянно, даже в тех случаях, когда к этому нет никаких предпосылок [Цит. по: 23, с. 46].

К. Хорни утверждала, что тревога – адаптивная реакция на воображаемую угрозу. По её мнению, тревога возникает в результате нарушения межличностных взаимоотношений. Она выделяет такие виды тревоги, как нормальная и невротическая [33, с. 23].

По определению Ч. Спилбергера, тревожность – это эмоциональное состояние или реакция, характеризующиеся различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных

переживаний напряжённости, озабоченности, беспокойства, опасения и одновременно выраженной активацией вегетативной нервной системы. Учёный выделял два вида тревожности:

1. Ситуативная (реактивная) – возникает как кратковременная реакция на какую-либо текущую ситуацию.

2. Личностная – является собственно личностной чертой и предполагает восприятие личностью широкого круга ситуаций и обстоятельств как тревожных, хотя объективно это может быть совсем не так [Цит. по: 54, с. 244].

Следовательно, по мнению некоторых ученых, тревожность – это продолжающийся страх, когда источник опасения не исчезает, либо же, сочетание таких факторов, как:

– острое ощущение сложно описываемого и крайне неприятного ожидания;

– проявление соматических реакций на раздражитель (увеличенное потоотделение, учащенное дыхание и сердцебиение и т.п.).

3. Попытка избежать некомфортной ситуации.

В нашем исследовании мы будем опираться на определение В.С. Мерлина, который описывал тревожность как собирательную функцию психологической активности, сопряженную с инерционностью процессов нервной системы, иначе говоря, как психодинамическую черту человека [Цит. по: 55, с. 50].

После обзора психологических и педагогических источников по теме «тревожность», можно перейти к исследованию термина «школьная тревожность».

В психолого-педагогической литературе понятие «школьная тревожность» рассматривается различными учеными, оно рассматривается широко и включает в себя различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия.

Школьная тревожность по определению А.М. Прихожан – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребёнка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребёнок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. Она выделила три вида тревожности, один из которых – школьная, связанная с процессом обучения [Цит. по: 22, с. 89].

Р.С. Немов рассматривал школьную тревожность как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [Цит. по: 25, с. 147].

С.С. Степанов определил школьную тревожность как «переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [Цит. по: 70, с. 76].

А.В. Микляева и П.В. Румянцева предлагают определение школьной тревожности как «специфический вид тревожности, характерный для определённого класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребёнка с различными компонентами школьной образовательной среды» [Цит. по: 38, с. 331].

Школьная тревожность проявляется в волнении, завышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании безрадостного отношения к себе, отрицательной оценки со стороны преподавателей и сверстников. Ребёнок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений [61, с. 32].

Школьная тревожность – понятие, которое применяется в случаях стабильного психологического расстройства учеников. Проявления ее имеют место во время всего обучения в школе, являясь итогом постоянной

коммуникации ребенка с частями школьного окружения. В это время проявление тревожности естественно из-за непривычной обстановки, новых коммуникаций с чужими людьми, незнакомых условий общения и деятельности. Адекватный учебный процесс может иметь проявления беспокойства, однако в рамках нормальных значений, которые не влекут за собой критических отклонений в психологическом здоровье ребенка [53, с. 692].

Определение тревожности у школьников вмещает в свой состав разные стороны постоянного учебного эмоционального дискомфорта. Тревожность у школьников является одной из основных сложностей в работе детского психолога, наблюдающего учеников своей школы. Особенно остро её отслеживают из-за того, что она является ярким указанием на отсутствие корректной адаптации к школьной жизни ребенка, негативно влияя на его поведение в жизни в самой школе и за ее стенами: это касается не только учебного процесса и коммуникаций с другими школьниками и учителями, а вплоть до общего состояния здоровья и психической успешности [42, с. 51].

Указанная непростая ситуация усугубляется еще и тем, что дети, которые транслируют признаки повышенного беспокойства, оказываются очень «комфортными» для педагогов и родных: у них очень сильная мотивация к выполнению всех требований взрослых и школьных заданий, также отсутствует стремление к нарушению прочих школьных норм и правил. Однако, такие признаки характерны и «тяжелым» детям, которых педагоги оценивают, как «рассеянных», «своенравных», «непослушных» и «деструктивных». Подобный разброс проявлений беспокойства объясняется разностью условий, которые не позволяют сформировать корректную адаптацию к школе у ребенка. Но невзирая на столь различные проявления в поведении, объединяет эти реакции одно – школьная тревожность, которую из-за названных причин бывает достаточно сложно точно идентифицировать [13, с. 2].

Школьные тревоги помимо того, что отбирают у школьника комфортное самоощущение в учебном заведении и удовольствие от учебного процесса, еще и могут спровоцировать детский невроз. Ученики первых классов, которые сразу не смогли приспособиться к новым школьным условиям (в силу разнообразных причин), с течением времени пополняют ряды отстающих, что помимо истерических тревожных состояний грозит развитием школобоязни. Ученики, подверженные излишней тревожности очень остро переживают каждый свой неуспех, ярко негативно откликаются на них и даже готовы вообще отказаться от тех областей, в которых не могут добиться успеха [58, с. 89].

В настоящей работе мы опираемся на термин школьной тревожности, описанный А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, который гласит, что это характерный вид беспокойства, присущий определенному роду обстоятельств – ситуаций коммуникации школьника с различными составляющими учебного процесса:

- материальное, фактическое помещение учебного заведения;
- субъективные факторы, присутствующие в школьной системе «школьник-педагог-административный персонал-родные ученика»;
- школьная образовательная программа [40, с. 49].

Самые распространенные причины появления тревожности у школьников – социально-психологические факторы или структура учебного плана школы. Анализируя профильную литературу по теме тревожности, мы смогли выявить факторы, которые помогают ее возникновению и укреплению:

- 1) чрезмерная учебная нагрузка;
- 2) отставание школьника от программы, трудности в освоении материала;
- 3) завышенные требования от родных;
- 4) дискомфортное общение с учителями;

5) систематически присутствующие условия оценивания и экзаменирования;

б) изменение коллектива в школе, либо неуспешная попытка «вливания» в него [35, с. 225].

А.М. Прихожан выделила особенности тревожных детей в школе, выделенные:

– сравнительно высокий уровень обучаемости, при этом учитель может считать такого ребёнка неспособным или недостаточно способным к учению;

– школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания;

– если не удаётся сразу справиться с заданием, тревожный ребёнок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей;

– на уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы;

– при указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести [49, с. 119].

Таким образом, школьная тревожность – это один из видов тревожности, появляющийся у ребенка по причине его соприкосновения с разными элементами школьной жизни и укрепляющийся в этом взаимодействии. В развитии беспокойства можно выявить следующие группы факторов: ситуационные (сама коммуникация с элементами учебного процесса) и личностные (характер, самовосприятие и др.). «Школьная тревожность» – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она

выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников, страхе совершить ошибку, опасениях не отвечать требованиям взрослых.

1.2 Особенности проявления школьной тревожности учащихся средней школы

Проблема тревожности у детей среднего школьного возраста – это одна из актуальных проблемы в современной психологической науке, так как тревожность постепенно приобретает устойчивую форму и может стать причиной девиантного поведения подростков, формирования у них депрессивных и невротических расстройств [73, с. 31].

Учащиеся средней школы относятся к среднему школьному возрасту (от 11-12 до 15 лет). Возраст от 11-12 до 15 лет называется подростковым или средним школьным. Это переходный период от детства к юности, он совпадает с обучением в школе (5-9 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма [18, с. 149].

Возраст 11-15 лет в периодизации Д.Б. Эльконина относится к среднему школьному возрасту. В этот период ведущим видом деятельности является общение со сверстниками [71, с. 211].

Подростки переживают определенные физиологические изменения, перестройку нервной системы и гормональные взрывы: все это довольно-таки определенным образом сказывается на состоянии психики ребенка, которая имеет свои особенности.

Физиологические особенности среднего школьного возраста способствуют изменению нервно-психической сферы ребенка. Именно в этом возрасте у школьника происходит окончательное формирование интеллекта, совершенствуется способность к абстрактному мышлению, усложняются процессы в психической сфере, более совершенной

становится деятельность вегетативной нервной системы. Ведущий вид деятельности – личностное общение [44, с. 221].

Средний школьный возраст характеризуется тем, что восприятие подростка более планомерно, организовано и целенаправленно в сравнении с тем, как воспринимает жизнь и учебу младший школьник. В области эмоционально-волевой сферы для подростка характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Если в отношении к нему проявляется малейшая несправедливость, он способен «взорваться», впасть в состояние аффекта, хотя потом может об этом сожалеть. Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей [1, с. 78].

В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева [74, с. 951].

На психическое развитие подростка определенное влияние оказывает половое созревание. Причем у девочек этот период наступает с 11 лет, а у мальчиков несколько позже. Этот аспект является, пожалуй, основополагающим для изменения поведения подростка, его душевного равновесия, переживаний и общения со сверстниками противоположного пола [65, с. 55].

Одной из существенных особенностей личности подростка является стремление быть и считаться взрослым. Подросток всеми средствами пытается утвердить свою взрослость, и в то же время ощущения полноценной взрослости у него еще нет. Поэтому стремление быть взрослым и потребность в признании его взрослости окружающими остро

переживается. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии. При этом в первую очередь усваиваются более доступные, чувственно-воспринимаемые стороны зрелости: внешний облик и манера поведения (способы отдыха, развлечений, специфический лексикон, мода в одежде и прическах, а подчас курение, употребление алкоголя). Стремление быть взрослым ярко проявляется и в сфере взаимоотношений со взрослыми. Подросток протестует, обижается, когда его, «как маленького», опекают, контролируют, наказывают, требуют беспрекословного послушания, не считаются с его желаниями и интересами [67, с. 79].

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Он болезненнее и острее переживает неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Формирование личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения.

Иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. Она может сохраниться на всю жизнь. У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки [32, с. 29].

Отметим главные особенности этого периода:

- 1) продолжает развиваться абстрактное мышление, укрепляются познавательные интересы, формируется научное мировоззрение;
- 2) в плане эмоций ребёнок начинает лучше контролировать себя, осознаёт свои поступки, правильность и неправильность своих действий;

- 3) появляются чувства дружбы, преданности, любви;
- 4) нарастает потребность в самоопределении;
- 5) основное психологическое новообразование возраста – чувство взрослости и стремление считаться взрослым в окружающей среде;
- 6) на первый план выходит общение со сверстниками, формирование социальных связей в коллективе, совместное времяпрепровождение, обмен информацией;
- 7) в этот же период формируется критическое мышление, усиливается стремление к самостоятельности и независимости от родителей.

Следовательно, можно сказать, что характерными возрастными особенностями подросткового возраста являются: усиленное внимание к собственному внутреннему миру; развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику; авантюризм; утрата внешних авторитетов, опора на личный опыт; моральный критицизм, негативизм; внешние формы нарочитой неуважительности, небрежность, заносчивость; самоуверенность; любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома); лукавство; бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием.

В подростковом возрасте тревожность является устойчивым личностным образованием, так как опосредована развитием Я-концепции ребенка, которая характеризуется своей противоречивостью. Также тревожность у детей среднего школьного возраста может быть следствием фрустрации потребности самопринятия и уважения среди сверстников [63, с. 58].

В исследовании Е.А. Емельяновой отмечается, что на этапе дошкольного детства наиболее тревожными являются мальчики, в то вот уже после 12 лет более высокий уровень тревожности отмечается у девочек, так как их начинают беспокоить взаимоотношения со сверстниками. При этом следует отметить, что повышенный уровень школьной тревожности не всегда является негативным проявлением, так как дети и подростки с

данными показателями могут достаточно успешно проявлять себя, например, в творческой или спортивной деятельности [19, с. 34].

Проявлениями школьной тревожности в подростковом возрасте являются: пассивность на уроках, скованность, неуверенность в себе, конфликтные взаимодействия со сверстниками и учителями. У подростка отмечается эмоциональная нестабильность, эмоциональные перегрузки, которые приводят к частым заболеваниям ребенка. Во внеурочное время и на переменах подростки с высокой тревожностью малообщительны, избегают тесных эмоциональных контактов со сверстниками [70, с. 76].

А.К. Бикметова установила, что при поступлении в пятый класс число детей с выраженной общей школьной тревожностью увеличивается в полтора раза. По её мнению, это связано с повышением требований к учебным умениям и способности управлять собой и своей деятельностью [Цит. по: 27, с. 279].

М.Р. Битянова отметила, что переход в среднюю школу сопровождается изменением системы школьных требований, что влечёт за собой необходимость адаптационных усилий и, соответственно, ведёт к повышению уровня школьной тревожности [Цит. по: 48, с. 94].

О.А. Слепичева провела исследование и пришла к выводу, что наиболее высокий уровень тревожности демонстрируют дети из классов учителей, исповедующих «рассуждающе-методический» стиль педагогической деятельности [Цит. по: 10, с. 18].

А.Д. Андреева считает, что наиболее значительным фактором, вызывающим тревогу у подростков, является обучение в школе. Тревогу часто испытывают не только двоечники, но и школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учёбе, общественной жизни, школьной дисциплине [Цит. по: 62, с. 228].

О.Ю. Камакина и П.В. Кузнецова пришли к выводу, что к индивидуальным характеристикам тревожности среди школьников в подростковом возрасте можно отнести более высокие результаты по

следующим параметрам: переживание социального стресса, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх самовыражения [Цит. по: 24, с. 25].

Исследователи доказали, что высокий уровень школьной тревожности не только дезорганизует учебную деятельность, значительно снижает академическую успеваемость, но и может приводить к трудностям коммуникации, социальной изоляции, а также выступает предиктором развития серьёзных тревожных расстройств и соматических заболеваний.

Тревожность является индивидуальной психологической особенностью личности, которая характеризует склонность личности переживать тревогу по различным поводам, и связана с такими проявлениями, как: повышенное беспокойство, негативные предчувствия. Повышенная тревожность в подростковом возрасте может привести к снижению самооценки, что приводит к возникновению конфликтных взаимодействий с педагогами и сверстниками, снижению общей успеваемости, формирования неуверенности в себе [70, с. 77].

Тревожность отличается возрастными особенностями, в частности, у детей среднего школьного возраста тревожность может быть связана с конфликтами в среде сверстников и с учителями, соматическими нарушениями, самооценкой и другими причинами.

У школьной тревожности подростков есть эмоциональные, физические и поведенческие признаки.

1) эмоциональные симптомы:

- сильное беспокойство в учебных ситуациях (например, перед экзаменами или ответом у доски);
- ожидание плохого отношения к себе из-за недостатка знаний, внешнего вида или отличающегося поведения;
- страх плохих оценок;
- не оправданная конкретным поводом грусть;
- продолжительная неконтролируемая раздражительность.

2) физические симптомы:

- головные боли;
- расстройства ЖКТ [66, с. 58];
- головокружения;
- повышения температуры;
- потеря аппетита;
- мышечное напряжение и усталость;
- потеря концентрации (рассеянность);
- нарушения режима питания и сна;
- приступы паники.

3) поведенческие симптомы:

- избегание школы и прогулы уроков;
- пассивность на занятиях;
- нежелание участвовать во внеклассной деятельности [6, с. 16].

Распознать симптомы школьной тревожности бывает сложно: дети умеют подавлять тревогу, не всегда признают наличие проблемы и обычно не просят о помощи. Это маскирует внешние признаки, но не решает внутренних трудностей.

Некоторые учёные, изучавшие уровни школьной тревожности учащихся, выделяют разные подходы.

И.В. Имедадзе выделяет низкий и высокий уровни тревожности. Низкий уровень необходим для нормальной адаптации к окружающей среде, а высокий уровень вызывает дискомфорт у личности в обществе [Цит. по: 64, с. 172].

В.В. Давыдов. Выделяет четыре степени тревожности [Цит. по: 55, с. 44]:

1. Лёгкая тревожность – лёгкие физические или эмоциональные симптомы, такие как нервозность, раздражительность или повышенная сердечная частота.

2. Умеренная тревожность – более явные симптомы, такие как

беспокойство, тревожность и слабость.

3. Выраженная тревожность – более интенсивные и длительные симптомы, такие как панические атаки, беспокойство и бессонница.

4. Серьёзная тревожность – тревога, ограничивающая повседневную жизнь, например, избегание определённых ситуаций или социальных контактов.

Выделяют всего их три уровня тревожности:

1. Низкая тревожность – это адекватное и уместное беспокойство: например, перед контрольной работой. Ребёнку не всё равно, но в пределах разумного. Он повторит теорию накануне теста, попрактикуется, а после сдачи экзамена проведёт работу над ошибками, успокоится и сместит фокус внимания на что-то иное.

2. Умеренная тревожность более выражена. В примере с контрольной ребёнок больше времени будет думать о предстоящем тестировании и дольше готовиться. И переживания могут сохраняться ещё несколько дней после экзамена.

3. Ребёнок с выраженной тревожностью заиклен на контрольной. Он плохо засыпает, усиленно учит материал, забывая о жизни вне учебника, постоянно думает о предстоящем тесте. А после проверки знаний прокручивает в голове свои ответы, думает, что мог бы справиться лучше, тревожится, достаточно ли хорошо оценят его работу. Или наоборот: зная о контрольной, ребёнок не говорит о ней родителям и избегает любых попыток подготовиться, а получив жуткий лист заданий – сдаётся, даже не приступая к задачам [41, с. 143].

Исследование, описанное в статье Е.А. Емельяновой, И.А. Головановой, К.В. Лобаковой «Проявление тревожности у школьников при переходе в основную школу» (2022) говорит о том, что при переходе из начальной в основную школу уровень личностной и ситуативной тревожности учащихся повышается, но к концу первого года обучения на ступени основного общего образования этот показатель

несколько снижается [Цит. по: 19, с. 34].

Е.А. Белова в автореферате выпускной квалификационной работы «Феномен тревожности у школьников при переходе в основную школу» (2023) говорит, что при переходе в основную школу наблюдается повышение уровня тревожности до высоких показателей, который выражен в таких сферах, как межличностное взаимодействие и общее беспокойство, страхи [8, с. 4].

Таким образом, возраст от 11-12 до 15 лет называется подростковым или средним школьным. На основании проведенного анализа проявлений тревожности у детей среднего школьного возраста можно выделить наиболее типичные проявления:

- частые соматические заболевания детей (повышенная температура, частые головные боли);
- повышенная раздражительность, агрессивность, конфликтность;
- страхи, депрессивные состояния, вызывающие эмоциональный дискомфорт; данные состояния могут быть связаны как непосредственно с учебной деятельностью, так и возникать в рамках в сфере взаимоотношений со сверстниками;
- проявления демонстративности и негативизма по отношению к педагогам (например, демонстративный отказ отвечать на уроке), которые связаны с желанием произвести впечатление на своих одноклассников и добиться одобрения с их стороны;
- низкий уровень школьной мотивации, который связан с нежеланием ходить в школу, в следствие чего отмечаются частые прогулы.

1.3 Теоретическое обоснование процесса моделирования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы

Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели [56, с. 13].

Психологическая коррекция в психологии – это профессиональное воздействие на личность человека и отдельные её структуры с целью исправления и приведения их к оптимальной модели, формирования психологических качеств и моделей поведения для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям. Она осуществляется с помощью специальных средств психологического воздействия [46, с. 5].

Психолого-педагогическая коррекция тревожности подростков включает несколько направлений:

1. Повышение самооценки. Для этой цели проводятся групповые встречи, выполняются упражнения на поддержку, создаются ситуации успешного преодоления страхов. Ведётся работа с родителями по улучшению семейного взаимодействия.

2. Обучение самовыражению. Через игровые и творческие методики подростки учатся выражать, осознавать и принимать собственные эмоции.

3. Снятие напряжения. При высокой тревожности проводится обучение техникам расслабления, дыхательным упражнениям. Могут использоваться практики релаксации через арт-терапию, работа с преодолением ошибочных убеждений, провоцирующих напряжение.

4. Выработка индивидуальных эффективных моделей поведения. Подростков готовят к новым ситуациям, снижают неопределённость

различных ситуаций, обсуждают возможные трудности и обучают конструктивным способам их решения.

5. Развитие навыков саморегуляции. Подросткам помогают справиться с тревожностью самостоятельно различные упражнения и практики, способствующие уменьшению тревожности и стабилизации эмоционального состояния [22, с. 91].

Организация психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы начинается с построения «дерева цели» предстоящей деятельности.

В.И. Долгова представила в своих работах «дерево целей», связанное с моделированием психолого-педагогических процессов. По мнению автора, «дерево целей» как метод планирования основывается на теории графов и представляет собой траекторные цели, которые определяют направление движения к заданным стратегическим целям, и точечные цели, характеризующие степень приближения к заданным целям по заданной траектории [17, с. 15].

Алгоритм построения «дерева целей»:

1. Определение генеральной (общей) цели. Она должна быть вершиной дерева.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

При построении «дерева целей» используется принцип «от общего к частному» [16, с. 16].

Представим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

1. Теоретически обосновать предпосылки психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

1.1. Рассмотреть понятие «школьная тревожность» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «тревожность».

1.2. Изучить возрастные проявления школьной тревожности учащихся средней школы.

1.2.1. Рассмотреть возрастные особенности учащихся средней школы.

1.2.2. Выявить особенности школьной тревожности учащихся средней школы.

1.3. Теоретически обосновать и разработать модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

1.3.2. Описать основные принципы построения модели исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

1.3.3. Раскрыть этапы модели исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

2. Провести исследование школьной тревожности учащихся средней школы.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования школьной тревожности учащихся средней школы.

2.1.2. Выбрать методы исследования школьной тревожности учащихся средней школы.

2.1.3. Подобрать методики исследования школьной тревожности учащихся средней школы.

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

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.1.1. Определить цель, задачи, этапы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.1.2. Разработать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования школьной тревожности учащихся средней школы после реализации программы.

3.2.1. Провести диагностическое исследование школьной тревожности учащихся средней школы после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.3.1. Разработать рекомендации педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3.3.2. Разработать рекомендации родителям по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

Модель – это искусственно созданное явление (предмет, процесс, ситуация), аналогичное естественному явлению, научное изучение которого затруднено или невозможно. Модель исследования – это упрощённое представление реального объекта или явления, которое отражает существенные особенности изучаемого реального объекта, явления или процесса. Она сохраняет только те свойства оригинала, которые важны для конкретного исследования [17, с. 18].

Модель психолого-педагогической коррекции – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков в поведении или психологии человека при помощи специальных средств психолого-педагогического воздействия.

Выделяют виды моделей психолого-педагогической коррекции:

1. Общая. Направлена на создание условий для оптимального возрастного развития личности. Предполагает расширение, углубление и уточнение представлений человека об окружающем мире.

2. Типовая. Основана на организации практических действий, направлена на овладение различными компонентами действий, поэтапное формирование.

3. Индивидуальная. Включает определение индивидуальной характеристики психического развития подростка, его обучаемости, проблем, выявление ведущих видов деятельности [21, с. 85].

На основе дерева целей составлена модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы (рисунок 2).

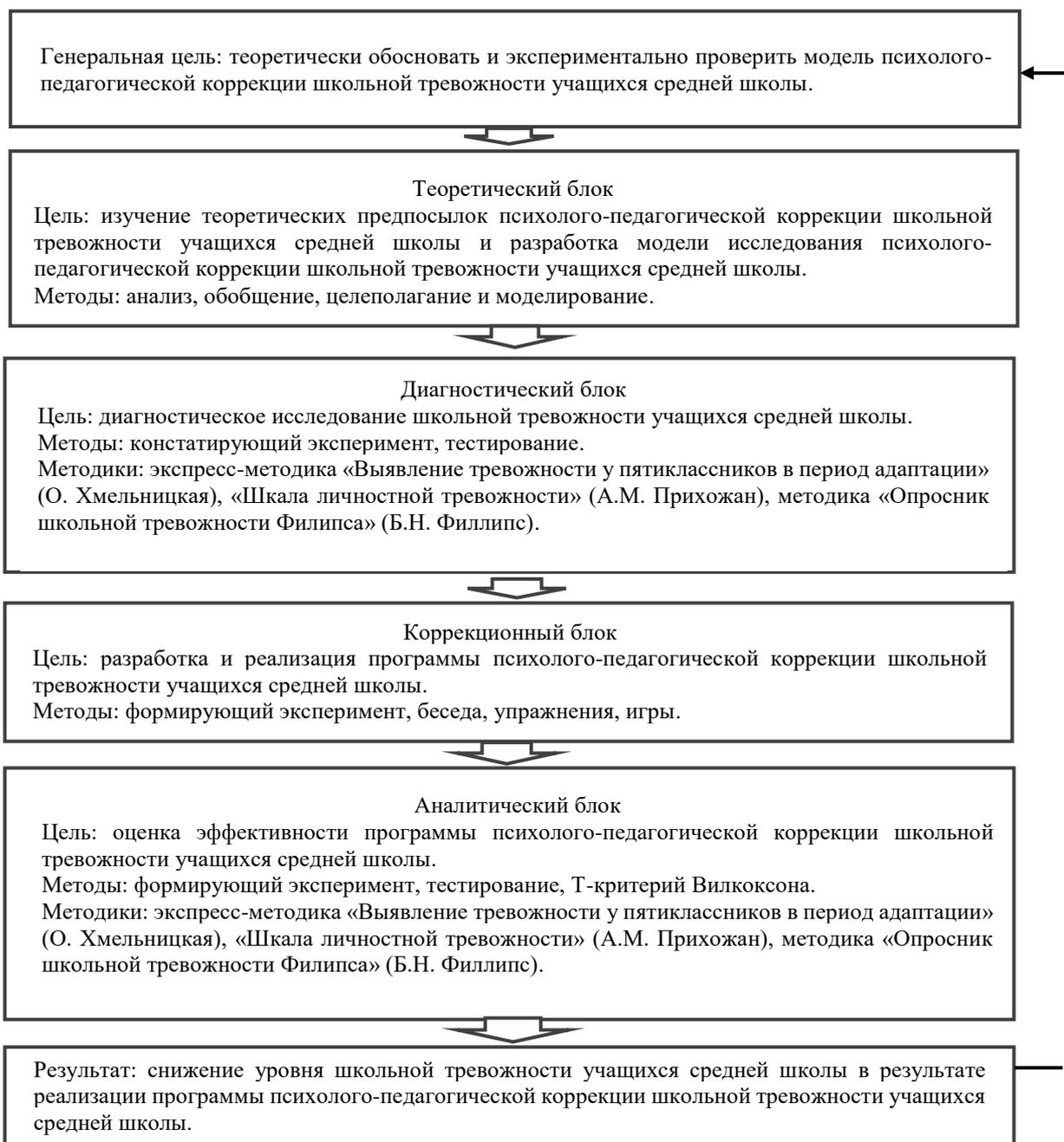


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы

Модель исследования развития видов памяти у детей старшего дошкольного возраста содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

1. Теоретический блок.

Цель: изучение теоретических предпосылок психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы и разработка модели исследования психолого-педагогической коррекции

школьной тревожности учащихся средней школы. Разработка теоретического блока предполагает анализ понятия тревожность и школьная тревожность психолого-педагогической литературе, ее психологические особенности и обоснование модели исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

2. Диагностический блок.

Цель: диагностическое исследование школьной тревожности учащихся средней школы. Были использованы 3 методики диагностики школьной тревожности учащихся средней школы: экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая), «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), методика «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс).

3. Коррекционный блок.

Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Блок посвящен разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся средней школы. Занятия проводились с использованием игр и упражнений на коррекцию школьной тревожности учащихся средней школы.

4. Аналитический блок.

Цель: оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Он направлен на проведение повторной диагностики уровня школьной тревожности учащихся средней школы, сопоставление и анализ результатов контрольно-диагностического этапа. Для подтверждения достоверности гипотезы исследования и полученных результатов исследования была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Составлены психолого-педагогические

рекомендации педагогам и родителям по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

Таким образом, анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать «дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. На основе дерева целей составлена модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Разработанная модель включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Выводы по первой главе

Мы рассмотрели понятие школьная тревожность в психолого-педагогической литературе. Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожиданиях плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников, страх совершить ошибку, опасения не отвечать требованиям взрослых. Школьная тревожность проявляется в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Ребёнок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Изучили особенности проявления школьной тревожности учащихся средней школы. Возраст от 11-12 до 15 лет называется подростковым или средним школьным. На основании проведенного анализа проявлений тревожности у детей среднего школьного возраста можно выделить наиболее типичные проявления: частые соматические заболевания детей; повышенная раздражительность, агрессивность, конфликтность; страхи,

депрессивные состояния, вызывающие эмоциональный дискомфорт; проявления демонстративности и негативизма по отношению к педагогам; низкий уровень школьной мотивации, который связан с нежеланием ходить в школу, в следствие чего отмечаются частые прогулы.

Разработана и реализована модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Мы описали «дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, описали его структуру; были выявлены понятия моделирования и модели, на основе этого была построена модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Модель включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический. Модель предполагает следующий результат: снижение уровня школьной тревожности учащихся средней школы в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследования школьной тревожности учащихся средней школы проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап. На данном этапе была выбрана и сформулирована тема выпускной квалификационной работы, обоснована ее актуальность, разработана концепция исследования. Было произведено изучение психолого-педагогической и методической литературы по теме школьной тревожности учащихся средней школы, их возрастных особенностей, определение особенностей проявления школьной тревожности, теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, были подобраны методики с учетом возрастных характеристик испытуемых и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап. На данном этапе проводился эксперимент определения уровня школьной тревожности учащихся средней школы посредством проведения выбранных методик среди учащихся пятого класса: экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая), «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), методика «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс). Полученные результаты были проанализированы, произведено обобщение и систематизация полученных результатов исследования. Была проведена программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

3. Контрольно-обобщающий этап. На этом этапе происходило подведение итогов исследования, оформление их в выпускную

квалификационную работу, формулировка выводов и проверка гипотезы исследования, разработка рекомендаций родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

В исследование видов памяти старших дошкольников были применены соответствующие методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая), «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), методика «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого [11, с. 24].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений [11, с. 24].

Целеполагание – первичная фаза управления, которая предусматривает постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в согласовании с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и стилем решаемых задач.

Моделирование – создание и изучение моделей в действительности существующих объектов, явлений или процессов для разъяснения этих

явлений, а также ради прогнозов явлений, интересующих исследователя [16, с. 16].

Эксперимент – это научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения, и многократно воспроизводить его при повторении этих условий [36, с. 19].

Констатирующий эксперимент – это психологический метод, устанавливающий существование определенного и обязательного явления или факта. Констатирующий эксперимент имеет следующую цель: измерение существующего уровня развития, а также получение исходного материала для организации дальнейших исследований, формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – метод отслеживания изменений в психике субъекта при активном воздействии исследователя на предмет. Форма формирующего эксперимента, который характеризуется тем, что изучение отдельных психических процессов происходит при их целенаправленном формировании [39, с. 72].

Тестирование – это кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д. Тесты в основном служат для целей испытания, чтобы выявить, насколько психические качества испытуемого соответствуют уже ранее выявленным психическим нормам и стандартам [11, с. 41].

Математическая статистика – раздел математики, который посвящен математическим методам обработки, систематизации и использования статистических данных для различных выводов. Статистические данные

при этом называют сведения о числе объектов в какой-либо совокупности, которые обладают теми или иными признаками [12, с. 125].

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Название психодиагностической методики: экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации».

Автор психодиагностической методики: О. Хмельницкая.

Назначение психодиагностической методики: определить уровень тревожности учащихся в период адаптации к средней школе.

Структура психодиагностической методики: методика включает в себя 15 вопросов и два варианта ответов «да» или «нет».

Стимульный материал: бланки с анкетой и ручки.

Процедура обследования: диагностика может проводиться в индивидуальной и групповой форме. Испытуемым предлагается оценить изменения в своём самочувствии, произошедшие в последнее время. Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы «В последнее время...».

Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчёт баллов происходит в соответствии с ключом – начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы – 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 и «нет» на вопросы – 2, 3, 7, 11. 1. Оценка уровня тревожности: 1-4 балла – низкий уровень, 5-7 баллов – средний уровень, 8-10 баллов – повышенный уровень, 11-15 баллов – высокий уровень.

Регистрируемые показатели: уровень тревожности (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Название психодиагностической методики: «Шкала личностной тревожности».

Автор психодиагностической методики: А.М. Прихожан.

Назначение психодиагностической методики: определение уровня личностной тревожности.

Структура психодиагностической методики: предлагает 40 ситуаций и обстоятельств. К каждой ситуации нужно дать ответ: вызывает тревогу, страх или нет. Ответ не является категоричным, а включает несколько вариантов, которые обозначают степень проявления беспокоящего состояния: «Нет» (0), «Немного» (1), «Достаточно» (2), «Значительно» (3), «Очень» (4).

Стимульный материал: бланки с анкетой и ручки.

Процедура обследования: диагностика может проводиться в индивидуальной и групповой форме. Испытуемому предлагают прочитать каждое предложение из списка и представить себя в описанных обстоятельствах. Нужно обвести кружком одну из цифр (0, 1, 2, 3 или 4) в зависимости от того, насколько ситуация неприятна, может вызвать беспокойство, опасения или страх.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке результатов ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округлённой при ответе на него цифре. Затем подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Выделяется пять уровней личностной тревожности: «чрезмерного спокойствия» – 0 баллов, соответствующего норме – 3-6 баллов, несколько завышенного – 7-8 баллов, очень высокого – 9 баллов, явно завышенного – 10 баллов.

Регистрируемые показатели: школьная тревожность.

Название психодиагностической методики: «Опросник школьной тревожности Филипса».

Автор психодиагностической методики: Б.Н. Филлипс.

Назначение психодиагностической методики: предназначен для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Структура психодиагностической методики: тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам или предлагать в

письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Стимульный материал: бланки с опросником и ручки.

Процедура обследования: диагностика может проводиться в индивидуальной и групповой форме. Ученикам объясняют, как нужно отвечать на вопросы опросника, просят отвечать искренне и правдиво, не задумываясь над ответами.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Если число несовпадений больше 75% (больше 40), то это высокая школьная тревожность. Если число несовпадений больше 50% (больше 27), то говорят о повышенной школьной тревожности. Если испытуемый набрал до 26 несовпадений – это умеренная школьная тревожность

Регистрируемые показатели: уровень тревожности; 8 факторов (общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями).

Для проверки гипотезы мы будем использовать Т-критерий Вилкоксона. Т-критерий Вилкоксона – это непараметрический статистический тест, который используется для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или порядковой шкале. Суть метода состоит в сопоставлении абсолютных величин выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [20, с. 118].

Таким образом, мы охарактеризовали этапы, методы и методики исследования. Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В ходе работы были выбраны методы и методики. Методики исследования подобраны на основании таких характеристик как: надежность и валидность, они полностью отвечают цели и задачам исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 28 Краснодарского края, Темрюкский район, ст. Тамань, ул. Карла Маркса, д.176. В исследование приняли участие 20 обучающихся 5 «А» класса.

Охарактеризуем выборку исследования. Данный класс был рекомендован педагогом-психологом школы.

В 5 «А» классе обучается 20 детей, из них 13 девочек и 7 мальчиков; 12 человек – 10 лет, 8 человек – 11 лет. В классе обучаются пять детей из многодетных семей. 15 человек проживают в полных, 5 человек в неполных семьях. Неблагополучных семей нет. Четыре семьи многодетные – трое детей и более детей. По анализам результатов медицинского обследования, учащихся в классе в основном ученики, имеющих основную группу здоровья.

Все учащиеся были зачислены в 1 класс в 2019 году. До поступления в школу 15 детей посещали детский сад, 5 – дома.

В классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.

Коллектив дружный, дети уважительно относятся к взрослым и друг к другу, присутствует взаимовыручка. Ребята дружат не только в школе, но и за её пределами. Часто ученики переживают за неудачи своих друзей, подбадривают их, радуются их успехам. Ученики прислушиваются к словам своих одноклассников, им важно их мнение. Конфликты в коллективе возникают, но они носят скорее бытовой характер и мы стараемся быстро их разрешать. В классе нет ярко выраженных групп, все ребята охотно помогают друг другу и общаются все вместе, они доброжелательны. Класс активный, дети принимают активное участие во всех школьных мероприятиях, у некоторых детей есть выраженные черты лидер. На переменах дети активны и подвижны. Ученики очень ответственно относятся к дежурству по классу.

На уроках учащиеся внимательны, добросовестно относятся к выполнению домашних заданий. Учатся на «отлично» – 2 человека, учатся на «4» и «5» – 15 человек, на «3» – 3 человека. Многие дети с желанием и

интересом посещают учебные занятия, у них сформирована познавательная и учебная мотивация, они ответственно относятся к учебным занятиям и выполнению заданий, быстро усваивают новый учебный материал. Они внимательно слушают на уроках, активно вступают в беседу и дискуссию. С интересом узнают новое, любознательные, задают много интересующих их вопросов. Уровень интеллектуального развития класса средний. Есть дети с ярко выраженным интеллектуальным потенциалом (5 человек). Есть дети, которые проявляют большую активность на уроках (7 человек). Все учащиеся класса активно участвуют в учебной деятельности, у большинства учащихся сформирована стойкая учебная мотивация, выраженная высокой активностью на уроках, стремление получить хорошую оценку на уроке. Дети умеют коллективно работать и у них это уже неплохо получается, однако еще много надо работать, чтобы дети подавляли собственное желание и старались делать приятное другому.

Ребята хорошо воспринимают руководство со стороны классного руководителя, адекватно реагируют на замечания со стороны старших и своих одноклассников. Они поддерживают друг друга в трудных ситуациях. Мальчики не обижают девочек. Наблюдается контроль со стороны родителей за учебной деятельностью детей в школе. Многие учащиеся вовлечены во внешкольную и во внеклассную деятельность. Родители учащихся проявляют интерес к школе и учебным достижениям своих детей, стараются участвовать в мероприятиях, проводимых в классе и в школе, проявляют инициативу в помощи классу и школе по подготовке мероприятий и общественной работе.

С учащимися средней школы было проведено исследование уровня тревожности по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

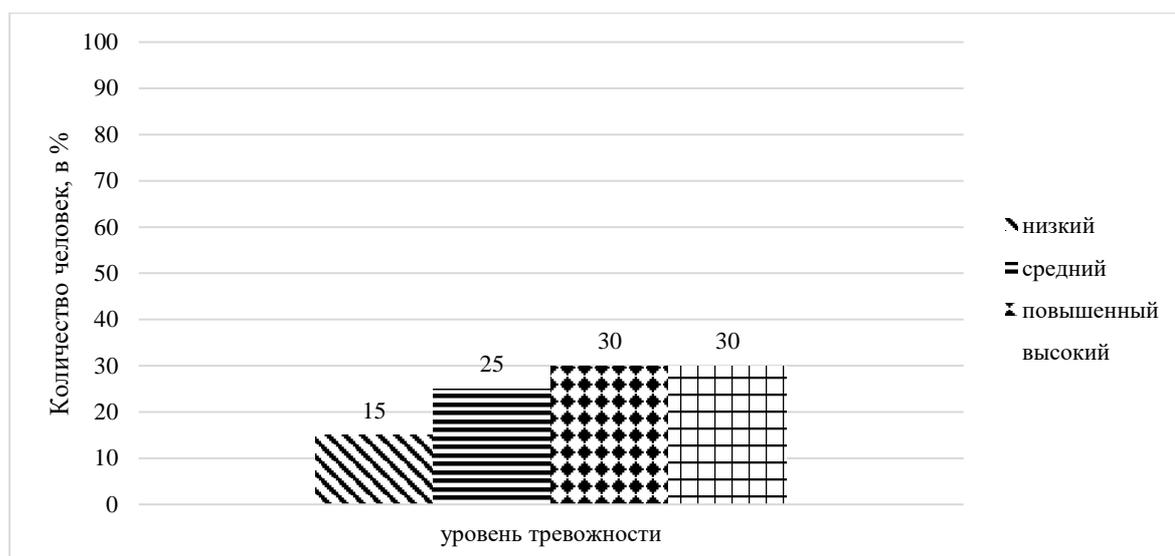


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая)

Согласно рисунку 3 низкий уровень тревожности был выявлен у 15 % (3 человека). Низкий уровень тревожности обучающихся средней школы характеризуется адекватным и уместным беспокойством, которое не влияет на принятие решений и общее состояние.

Средний уровень тревожности был выявлен у 25 % (5 человек). Средний уровень тревожности обучающихся средней школы характеризуется чувством эмоционального комфорта и сохранением эмоционального равновесия и работоспособности в учебных ситуациях, в которых был опыт деятельности и взаимодействия с другими.

Повышенный уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек). Повышенный уровень тревожности обучающихся средней школы может характеризоваться следующими проявлениями: частые соматические заболевания, повышенная раздражительность, агрессивность, конфликтность; страхи, депрессивные состояния, вызывающие эмоциональный дискомфорт; проявления демонстративности и негативизма по отношению к педагогам; низкий уровень школьной мотивации, связанный с нежеланием ходить в школу, из-за чего отмечаются частые

прогулы; пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек). Уровень характеризуется повышенной раздражительностью, агрессивностью, конфликтностью; проявлением демонстративности и негативизма по отношению к педагогам; низким уровнем школьной мотивации, который связан с нежеланием ходить в школу, из-за чего отмечаются частые прогулы; пассивностью на уроках, скованностью, неуверенностью в себе; малообщительностью во внеурочное время и на переменах, избегание тесных эмоциональных контактов со сверстниками.

С учащимися средней школы было проведено исследование уровня тревожности по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

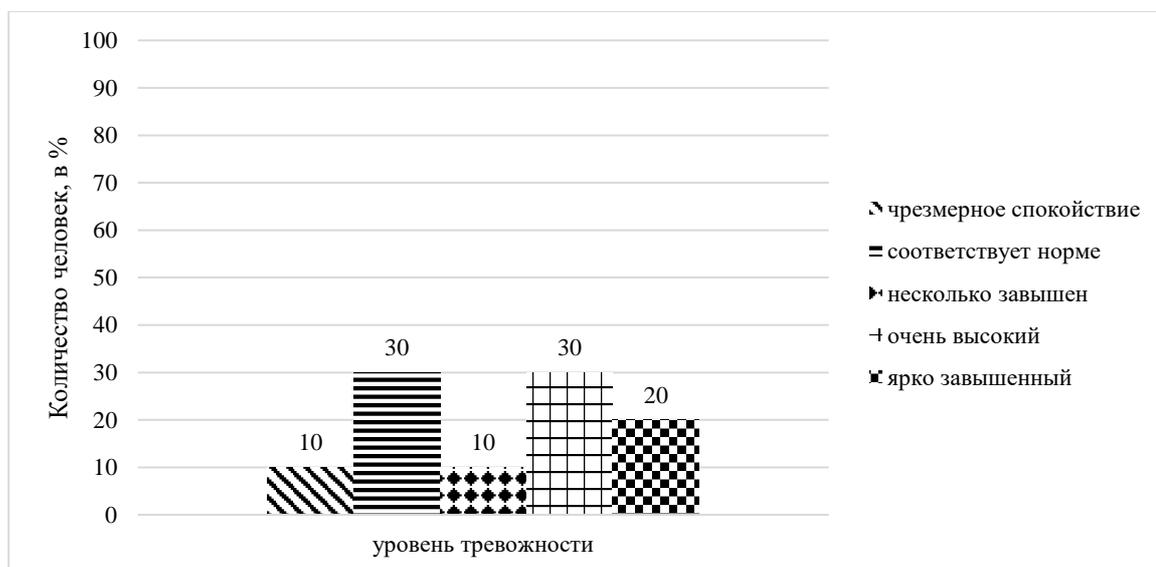


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся средней школы по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан)

Согласно рисунку 4 уровень чрезмерное спокойствие был выявлен у 10 % (2 человека). «Чрезмерное спокойствие» у подростков характеризуется нечувствительностью к неблагополучию, которая носит компенсаторный, защитный характер. При таком состоянии подросток как бы не допускает

неприятный опыт в сознание. Это препятствует полноценному формированию личности, а также отрицательно сказывается на продуктивности деятельности. При этом за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой подросток по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Уровень соответствует норме был выявлен у 30 % (6 человек). Уровень тревоги подростков, соответствующий норме, характеризуется средним уровнем тревожности, который характеризует подростков, проявляющих тревожность в стрессовых ситуациях. Нормальный уровень тревоги (адаптационная тревога) характеризуется как чувство дискомфорта, которое непродолжительно по времени, переносимо и не оказывает негативного влияния на значимые отношения, деятельность, состояние.

Уровень несколько завышен был выявлен у 10 % (2 человека). Повышенная тревожность у подростков характеризуется чрезмерной тревогой и беспокойством, которые могут препятствовать ежедневной жизни и функционированию.

Очень высокий уровень был выявлен у 30 % (6 человек). Очень высокий уровень тревожности у подростков может характеризоваться следующими признаками: беспокойство и нервозность, физические симптомы, бессонница, снижение настроения, замкнутость, частая смена настроения, преобладание угнетённого состояния.

Завышенный уровень был выявлен у 20 % (4 человека). Повышенная тревожность у подростков – это состояние, при котором подросток испытывает чрезмерную тревогу и беспокойство, которые могут препятствовать его ежедневной жизни и функционированию. Ярко завышенный уровень тревожности у подростков характеризуется склонностью к беспокойству в большинстве жизненных ситуаций.

С учащимися средней школы было проведено исследование уровня тревожности по методике по методике «Опросник школьной тревожности

Филипса» (Б.Н. Филлипс). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

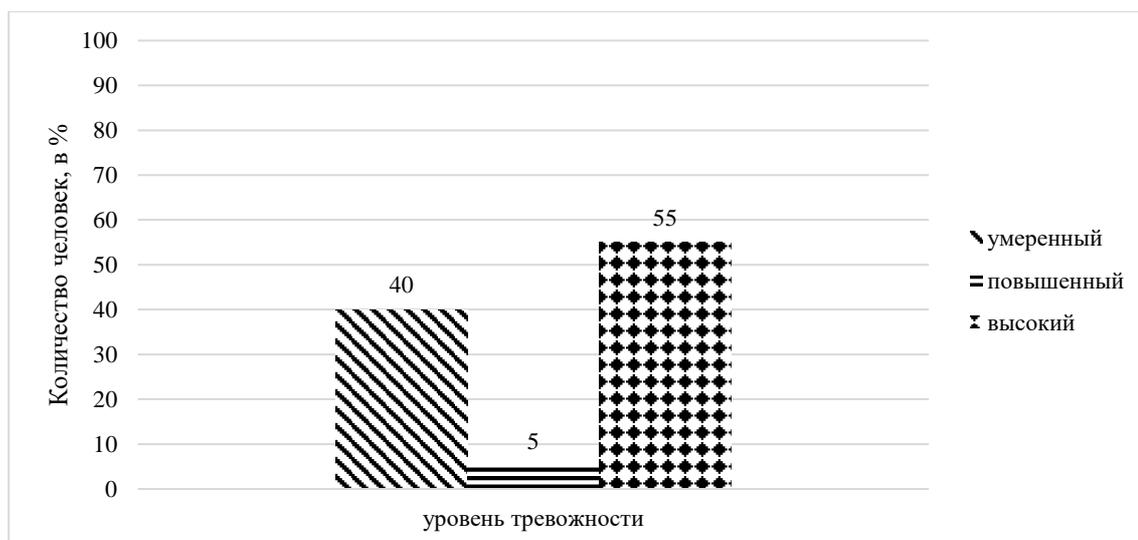


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс)

Согласно рисунку 5 умеренный уровень тревожности был выявлен у 40 % (8 человек). Умеренный уровень тревожности подростков характеризуется тем, что они часто избегают ситуаций, вызывающих тревогу. Это затрудняет их обучение и позиционирование себя в новом коллективе. Также подростки с умеренной тревожностью часто сталкиваются с проблемами сна и снижением общей активности. Однако стоит отметить, что умеренная тревожность, может быть, одним из наиболее благоприятных для личности уровней тревожности, необходимым для эффективного приспособления к действительности. При таком уровне поведение подростка характеризуется, с одной стороны, адекватностью и конструктивностью, с другой – вариативностью и гибкостью.

Повышенный уровень тревожности был выявлен у 5 % (1 человек). Повышенный уровень тревожности у подростков характеризуется чрезмерной тревогой и беспокойством, которые могут препятствовать ежедневной жизни и функционированию. Повышенный уровень тревожности может быть связан с различными причинами, среди которых

генетические факторы, сложности в семье, школьная среда и социальное давление.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 55 % (11 человек). Высокий уровень тревожности может негативно влиять на академическую производительность, социальные отношения, физическое здоровье и психическое благополучие подростка.

Результат исследования показывают следующие результаты:

– по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая) низкий уровень тревожности был выявлен у 15 % (3 человека), средний уровень тревожности был выявлен у 25 % (5 человек), повышенный уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек), высокий уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек);

– по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) чрезмерное спокойствие было выявлено у 10 % (2 человека), уровень соответствует норме был выявлен у 30 % (6 человек), уровень несколько завышен был выявлен у 10 % (2 человека), очень высокий уровень был выявлен у 30 % (6 человек), завышенный уровень был выявлен у 20 % (4 человека);

– по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филипс) умеренный уровень тревожности был выявлен у 40 % (8 человек), повышенный уровень тревожности был выявлен у 5 % (1 человек), высокий уровень тревожности был выявлен у 55 % (11 человек).

Следовательно, результаты исследования указывают на необходимость разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы с 12 (60%) учащимися средней школы, которые имеют завышенный, повышенный, высокий уровни тревожности.

Таким образом, исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 28 Краснодарского края, Темрюкский район, ст. Тамань, ул. Карла Маркса, д.176. В исследование приняли участие 20 обучающихся 5 «А» класса. Нами

было выявлена необходимость разработки и реализации программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы с 12 (60%) учащимися средней школы, которые имеют завышенный, повышенный, высокий уровни тревожности.

Выводы по второй главе

Исследования школьной тревожности учащихся средней школы проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий этап. В исследование видов памяти старших дошкольников были применены соответствующие методы и методики исследования: теоретические (анализ, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические (экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая), «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), методика «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс)), математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 28 Краснодарского края, Темрюкский район, ст. Тамань, ул. Карла Маркса, д.176. В исследование приняли участие 20 обучающихся 5 «А» класса.

Результат исследования по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая) низкий уровень тревожности был выявлен у 15 % (3 человека), средний уровень тревожности был выявлен у 25 % (5 человек), повышенный уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек), высокий уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек).

Результат исследования по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) чрезмерное спокойствие был выявлен у

10 % (2 человека), уровень соответствует норме был выявлен у 30 % (6 человек), уровень несколько завышен был выявлен у 10 % (2 человека), очень высокий уровень был выявлен у 30 % (6 человек), завышенный уровень был выявлен у 20 % (4 человека).

Результат исследования по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс) умеренный уровень тревожности был выявлен у 40 % (8 человек), повышенный уровень тревожности был выявлен у 5 % (1 человек), высокий уровень тревожности был выявлен у 55 % (11 человек).

Результаты исследования указали на необходимость разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы с 12 (60%) учащимися средней школы, которые имеют завышенный, повышенный, высокий уровни тревожности.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы

Актуальность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы связана с тем, что условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребёнка, часто называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В связи с этим проблема снижения тревожности и формирования жизнестойкости современной молодёжи приобретает особую актуальность.

Программа составлена на основе программы, по снижению тревожности у подростков «Познай себя» Е.В. Шутовой. Она представлена в виде подробных сценариев занятий, имеет четкую логику построения, имеет общую гибкую структуру, которая была разработана с учетом возрастных особенностей детей подросткового возраста.

Цель программы: коррекция школьной тревожности учащихся средней школы.

Задачи программы:

- 1) снижение тревожности учащихся средней школы;
- 2) развитие умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- 3) развитие уверенности в себе;
- 4) обучение участников группы способам в тревожной ситуации.

Форма работы: групповая.

Методы работы: игры и упражнения.

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 40-60 минут. Группа состоит из 12 человек.

Ожидаемые результаты:

- снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- навыки и умения адаптироваться к различным жизненным ситуациям;
- повышение самооценки учащихся, развитие культуры общения.

Программа работы включает в себя несколько этапов.

На подготовительном этапе выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в группу риска, и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимися, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Кроме того, создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивация самоизменения.

Основной этап предполагает групповую работу. Программа построена по следующему алгоритму:

- занятие 1 ориентировано на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия 2-4 направлены на осознание наличия тревожности у участников группы, на определение школьных ситуаций, вызывающих тревожность;
- занятия 5-7 направлены на разрядку школьной тревожности, отреагирования отрицательных эмоций;
- занятия 8-9 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;

– занятие 10 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

На завершающем этапе групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы.

Необходимые материалы для проведения занятий: чистые листы бумаги формата А4, ручки, карандаши, бланки, магнитофон, ватман или доска.

Рассмотрим структуру занятий более подробно.

Занятие № 1. «Знакомство».

Цель: познакомить участников группы друг с другом и ведущим, а также сформировать у участников конкретные цели и ожидания от посещения тренинга.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Упражнение 2. «Знакомство».

Цель: познакомить участников группы друг с другом и ведущим, а также сформировать у участников конкретные цели и ожидания от посещения тренинга.

3. Установление правил работы группы.

Цель: создание благоприятной психологической обстановки, в которой участники будут чувствовать доверие и психологическую безопасность, захотят говорить и слушать друг друга.

4. Игра «Путаница».

Цель: сплочение группы.

5. Рисунок «Школа зверей».

Цель: выявление трудностей, которые возникли у детей в процессе учебной и воспитательной деятельности.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 2. «Тревожность».

Цель: знакомство с тревожностью и её проявлениями, приведение конкретных примеров.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Упражнение 2 «Перечисли правила».

Цель: повторить правила группы.

3. Мини-лекция «Тревожность».

Цель: познакомить слушателей с понятием ситуативной и общей тревожности, объяснить соотношение понятий «тревога» и «тревожность», «боязнь» и «страх».

Упражнение 4. «Фантом».

Цель: осознание влияния тревожности на деятельность, формирование мотивации на работу с ней.

5. Упражнение «Встаньте те, кто...».

Цель: сплочение группы.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 3. «Школьные ситуации».

Цель: снижения школьной тревожности до уровня, соответствующего возрастной норме.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: создание атмосферы доверия в группе, осознание собственных переживаний и чувств, стимулирование готовности к общению.

2. Игра «Передай предмет».

Цель: создание рабочей атмосферы группы.

3. Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу».

Цель: осознание собственного опыта, получение поддержки от окружающих («не один я такой»).

4. Упражнение «Некоторые люди».

Цель: создание рабочей атмосферы, способствование обращению к школьной проблематике.

5. Упражнение «Секреты успеха».

Цель: развития гибкости поведения.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 4. «Страх».

Цель: преодоление страха через смену отношения к нему, при сохранении самооценности «страшных» переживаний.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

2. Упражнение «Страшилки».

Цель: вербализация собственных причин школьной тревожности в безопасной проективной форме.

3. Обсуждение понятия страх, рассказ о школьном страхе.

Цель: снижение школьной тревожности у учащихся.

4. Игра «Один стул».

Цель: формирование рабочего настроения, закрепление мотивации групповой работы.

5. Упражнение «Рисование школьных страхов».

Цель: разрядка страхов.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 5. «Страшные истории».

Цель: проработка школьной тревожности.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание позитивного настроения и настроения на работу в группе.

2. Игра «Угадай, кто я».

Цель: развитие умения понимать и интерпретировать поведение людей, опираясь на невербальные средства общения.

3. Работа со сказкой «О мальчике Вале».

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

4. Упражнение «Написание страшилки».

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

5. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 6. «Агрессивность».

Цель: осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей.

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

Цель: познакомить участников тренинга с лучшими качествами друг друга.

Упражнение 2. «Новое, хорошее».

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.

3. Обсуждение понятия агрессивность.

Цель: осознание личностного смысла этого понятия, её позитивных и негативных сторон.

4. Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева.

Цель: дать участникам знания о том, как выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, ни окружающим.

5. Медитация «Полет на ковре-самолете».

Цель: обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 7. «Школа и тревожность».

Цель: разрядка школьной тревожности, отработка отрицательных эмоций.

1. Упражнение «Пожелания».

Цель: создание положительного настроения в группе.

2. Упражнение «В школе я словно птица».

Цель: создание «рефлексивного» настроения, «вентиляция» школьной тревожности по принципу «такие сложности есть не только у меня».

3. Игра «Школа для людей».

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

4. Упражнение «Скала».

Цель: развитие сплочённости группы через физический контакт, а также закрепление правил групповой работы.

5. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 8. «Мои школьные трудности».

Цель: развитие навыков общения.

1. Упражнение «Для приветствия».

Цель: развитие доверительного стиля общения и создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

2. Игра «Перебежки».

Цель: развитие коммуникативных умений.

3. Упражнение «Мои школьные трудности».

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

4. Рисунок «Мои достижения в школе».

Цель: помочь ученикам отразить на рисунке как можно больше своих достижений.

5. Игра «Гомеостаз».

Цель: сплочение коллектива.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 9. «Самооценка».

Цель: повышение самооценки учащихся.

Упражнение 1 «Привет! Как твои дела?».

Цель: сближение участников, установление дружеских отношений.

2. Игра «Похвалки».

Цель: помочь подросткам чувствовать себя увереннее, осознавать свои достижения.

3. Мини-лекция о самооценке.

Цель: формирование позитивной, адекватной и устойчивой самооценки, принятие себя.

4. Упражнение «Что мне нравится в себе».

Цель: помочь участникам осознать свои положительные качества, повысить самооценку.

5. Игра «Изобрази чувство».

Цель: развитие атмосферы сплочённости в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Занятие № 10. «Завершение».

Цель: подведение результатов работы.

Упражнение 1. «Нестандартное приветствие».

Цель: установить контакт между участниками тренинга, создать доверительный стиль общения.

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».

Цель: снятие накопившегося напряжения и сплочение членов группы.

3. Упражнение «Отвечаем на вопросы».

Цель: развитие коммуникативных умений.

4. Упражнение «Кораблик успехов».

Цель: повышение самооценки участников через самоанализ достоинств.

5. Упражнение «Герб нашей группы».

Цель: создание условий для совместного решения проблемной ситуации и творческого воплощения собственных идей при создании коллективного продукта.

6. Упражнение «Дипломы достижений».

Цель: помочь участникам осознать личные достижения.

7. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Таким образом, нами была разработана программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Были определены цель, задачи, принципы, ожидаемые результаты программы. Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 40-60 минут. Форма работы – групповая. Методы работы – игры и упражнения.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы было проведено исследование уровня тревожности учащихся средней школы с целью проверки эффективности программы.

Исследование проводилось с 12 учащимися средней школы, которые принимали участие в программе по тем же самым методикам:

- экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая);
- «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан);
- методика «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс).

С учащимися средней школы после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы было проведено исследование уровня тревожности по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

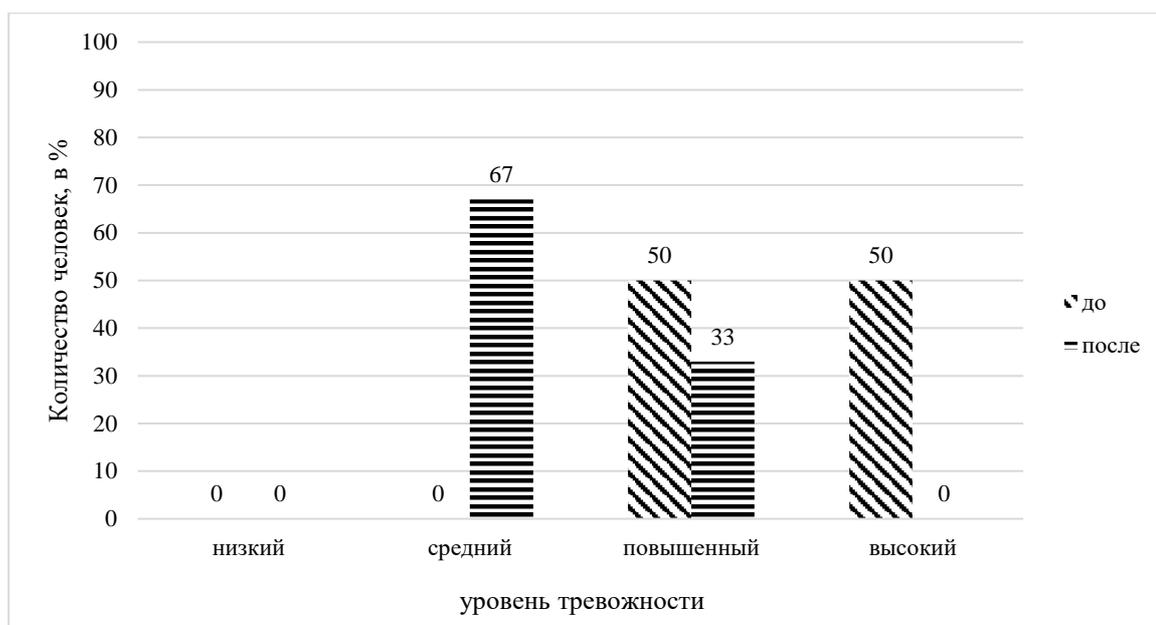


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая) до и после реализации программы

Согласно рисунку 6 низкий уровень тревожности до и после реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек).

Средний уровень тревожности до не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек). Средний уровень тревожности обучающихся средней школы характеризуется чувством эмоционального комфорта и сохранением эмоционального равновесия и работоспособности в учебных ситуациях, в которых был опыт деятельности и взаимодействия с другими.

Повышенный уровень тревожности до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и был выявлен у 33 % (4 человек). Повышенный уровень тревожности обучающихся средней школы может характеризоваться следующими проявлениями: частые соматические заболевания, повышенная раздражительность, агрессивность, конфликтность; страхи, депрессивные состояния, вызывающие эмоциональный дискомфорт; проявления демонстративности и негативизма по отношению к педагогам; низкий уровень школьной мотивации,

связанный с нежеланием ходить в школу, из-за чего отмечаются частые прогулы; пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя.

Высокий уровень тревожности до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

С учащимися средней школы было проведено исследование уровня тревожности по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

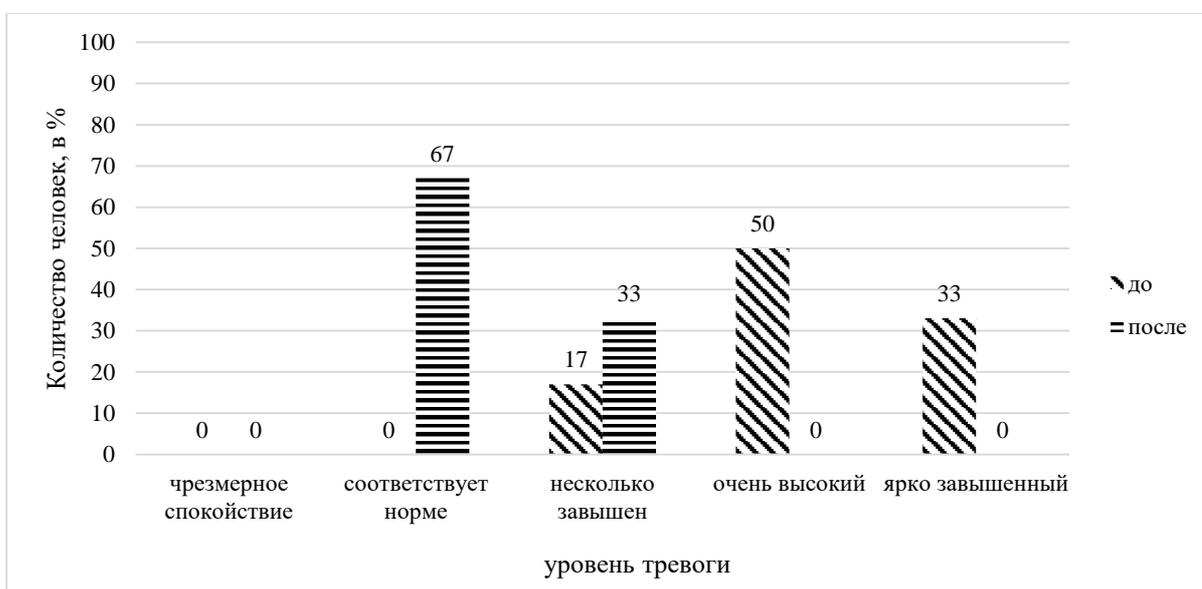


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся средней школы по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) до и после реализации программы

Согласно рисунку 7 уровень чрезмерное спокойствие до и после не был выявлен у 0 % (0 человек).

Уровень соответствует норме до не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек). Уровень тревоги подростков, соответствующий норме, характеризуется средним уровнем тревожности, который характеризует подростков, проявляющих тревожность в стрессовых ситуациях.

Уровень несколько завышен до был выявлен у 17 % (2 человека), а после уровень повысился и был выявлен у 33 % (4 человека). Повышенная

тревожность у подростков характеризуется чрезмерной тревогой и беспокойством, которые могут препятствовать ежедневной жизни и функционированию.

Очень высокий уровень до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

Завышенный уровень до был выявлен у 33 % (4 человека), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

С учащимися средней школы было проведено исследование уровня тревожности по методике по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

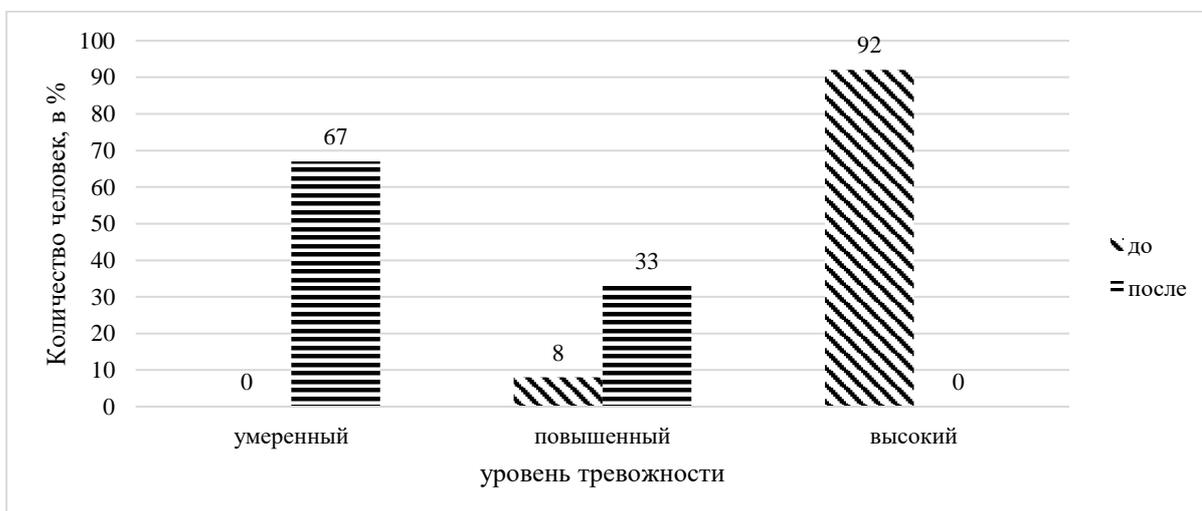


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс) до и после реализации программы

Согласно рисунку 8 умеренный уровень тревожности до не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек). Умеренный уровень тревожности подростков характеризуется тем, что они часто избегают ситуаций, вызывающих тревогу. Это затрудняет их обучение и позиционирование себя в новом коллективе. Также подростки с умеренной тревожностью часто сталкиваются с проблемами сна и снижением общей активности. Однако стоит отметить, что умеренная тревожность, может быть, одним из наиболее

благоприятных для личности уровней тревожности, необходимым для эффективного приспособления к действительности. При таком уровне поведение подростка характеризуется, с одной стороны, адекватностью и конструктивностью, с другой – вариативностью и гибкостью.

Повышенный уровень тревожности до был выявлен у 8 % (1 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 33 % (4 человек). Повышенный уровень тревожности у подростков характеризуется чрезмерной тревогой и беспокойством, которые могут препятствовать ежедневной жизни и функционированию. Повышенный уровень тревожности может быть связан с различными причинами, среди которых генетические факторы, сложности в семье, школьная среда и социальное давление.

Высокий уровень тревожности до был выявлен у 92 % (11 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

Результат исследования показывают, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы снизился уровень тревожности у учащихся средней школы.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности учащихся средней школы снизится если:

- разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, включающей игры и упражнения, был использован Т-критерий Вилкоксона. Расчет Т-критерия Вилкоксона был проведен по результатам диагностики экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая), которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 в таблице 4.4.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Произведем расчет по формуле (1), (2).

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t, \quad (1)$$

где $T_{\text{эмп}}$ – эмпирическое значение T-критерия Вилкоксона, R_t – ранги нетипичных сдвигов.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 0 \quad (2)$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=12$: $T_{\text{кр}}=9$ ($p \leq 0,01$), $T_{\text{кр}}=17$ ($p \leq 0,05$).

Построим ось значимости (рисунок 9):

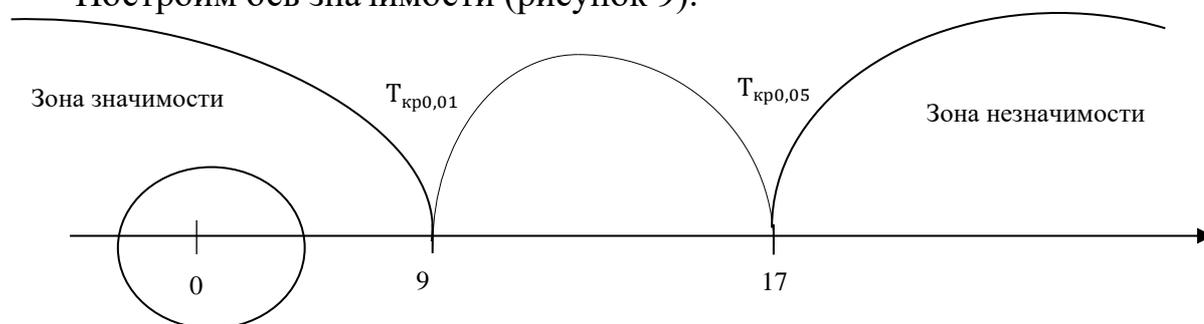


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета критерия T-критерия Вилкоксона по методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая)

Зона значимости простирается влево, $T_{\text{эмп}}$ попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$, следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Показатели школьной тревожности учащихся средней школы статистически достоверны в результате реализации психолого-педагогической программы. Следовательно, расчет T-критерия Вилкоксона в исследуемой выборке позволяет утверждать, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения, т.е. гипотеза нашего исследования подтвердилась.

Таким образом, данные математической статистики подтвердили нашу гипотезу о том, что уровень школьной тревожности учащихся средней школы снизится если:

- разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, включающей игры и упражнения.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

Школьная тревожность формируется и закрепляется у детей на этапе начального образования вследствие возникновения отрицательного негативного опыта обучения, который запоминает только ситуации неуспеха. В таком случае ребенок не сможет оценивать свои способности и достижения адекватно, а так как школьную успеваемость дети связывают напрямую со своей личностью, то он не сможет адекватно оценивать и себя [52, с. 131].

Есть только один способ избежать школьной тревожности – развить у учеников адекватную самооценку и самоуважение, которое состоит из трех компонентов: способность решать поставленные задачи, уверенность в выстроенных взаимоотношениях с субъектами образовательной среды и ощущение значимости и принадлежности к учебному коллективу [4, с. 470].

Рекомендации педагогам по снижению уровня школьной тревожности учащихся средней школы:

1. Всегда обращайтесь к ребенку по имени, так смысл сказанных вами слов усиливается.

2. Не сравнивайте ученика с другими учащимися класса или школы, допускается лишь акцент на сравнение ребенка с самим собою, его собственных достижений за конкретный временной промежуток (например, сравнение навыка скорости чтения в начале учебного года и в конце).

3. Стимулируйте позитивный взгляд ученика на его возможности и способности (если одобрение заслужено, то обязательно похвалите, поддержите). Когда говорите об ошибках, то делайте это в мягкой форме, не ругайте школьника при объяснении недостатка его ответа или работы, упоминайте о его достоинствах и способностях, вселяя в него уверенность в преодолении сложившихся трудностей [14, с. 260].

4. Старайтесь по возможности избегать выставления низких оценок детям с высоким уровнем школьной тревожности, либо выставляйте рядом с «плохой» оценкой за работу «хорошую» – за старания и упорство (в случае, если ученик не проявлял пассивности). Тем самым вы оградите ребенка от критики и насмешек со стороны одноклассников, а также избавите его от чувства неуспеха.

5. Акцентируйте внимание ученика на его успешности, предоставляя ему посильное задание, с которым он гарантированно справится. Это позволит ребенку почувствовать свои возможности, придаст уверенности в себе [51, с. 310].

6. Во время объяснения новой темы, работой с новым материалом не спешите, дайте время всем учащимся понять смысл сказанного вами. Лучше повторить какой-то момент еще раз и добиться обратной связи от класса, точно ли всем все понятно.

7. Репетируйте, «проигрывайте» с классом тревожащие ситуации (контрольная работа, публичное выступление, открытый урок), чтобы это

воспроизведение избавило учащихся от неопределенности и неизвестности происходящего, сделало более привычным, а значит менее пугающим. Обсуждайте с ребенком все тревожащие перемены, объясняя, что и как будет происходить.

8. Выдвигайте конкретные, четкие, обоснованные и последовательные требования, одинаково относимые ко всем учащимся класса без исключения. Не выделяйте никого из класса позитивным или негативным образом, снижая и подрывая свой авторитет [28, с. 101].

9. Четко аргументируйте и объясняйте свою позицию в случае наказания ученика (например, «Ты получил низкую оценку за работу, потому что не слушал меня, когда я объясняла эту тему. Уверена, что если бы ты не отвлекался, то услышал бы меня и выполнил задание без ошибок»). Не проявляйте вербальной или невербальной агрессии и раздражительности, не высмеивайте ученика за его поведение (чтобы он не чувствовал неполноценности и беспомощности). В качестве наказания лишите его привычной награды или поощрения (отсутствие «пятерки» или слов одобрения уже являются наказанием.) Старайтесь научить школьника быть собственным судьей, чтобы он ориентировался на самооценку и полагался на самоконтроль и рефлекссию (спрашивайте: «В чем была твоя ошибка?», «Какую оценку ты бы себе поставил?»). Так дети лучше понимают требования и учатся принимать свои ошибки, перестают бояться их совершать [15, с. 79].

10. Чтобы для детей интерес к получению и применению новых знаний, умений и навыков, а не страх наказания и порицания являлся мотивацией, применяйте в своей деятельности инновационные технологии: элементы игры, викторины, разминки, дополнения интересными фактами, демонстрация фотографий и видеороликов, презентаций и пр. Так вы сможете расширить диапазон позитивных чувств ребенка. А как известно, деятельность, которая приносит удовольствие, не может быть сопряжена с

чувство страха и тревоги, поэтому чем больше интереса у детей вызовет урок, тем ниже будет их тревожность [7, с. 151].

11. Избегайте публичного обсуждения с учеником тревожащих его вопросов (иначе это повлечет за собой еще более травматичный опыт и повысит его тревожность). Разбор ошибок, критика и т.п. только наедине с ребенком.

12. Чтобы заблаговременно предотвратить или вовремя скорректировать педагогическую запущенность, внимательно отслеживайте успеваемость школьника в течение всего учебного года, учитывая при этом индивидуальные возможности конкретного ученика (перегруз информацией и учебной деятельностью являются стрессогенными факторами и повышают тревожность).

13. Учитывайте индивидуально-типологические (характер, темперамент, способности), возрастные (возрастные кризисы) и гендерные особенности каждого ученика, его соматическое и психическое здоровье. Проявляйте творческую гибкость в деятельности и поведении, чтобы установить эмоциональный контакт с классом и иметь возможность поддерживать его [5, с. 68].

14. Применяйте в практике приемы и методы саморегуляции и самоконтроля, чтобы транслировать спокойствие и сдержанность в поведении. Избегайте демонстрации личного раздражения, негодования, фрустрации и т.п., чтобы ученик не испытывал чувство вины и тревоги, подразумевая, якобы он является причиной вашего настроения и состояния (ребенок не знает и не понимает причину негативных чувств учителя) [30, с. 429].

15. Избегайте эмоциональной депривации ученика. Демонстрируйте, что вы принимаете и уважаете его, независимо от его успехов и достижений, чтобы ребенок чувствовал безопасность, уважение к самому себе и не нуждался в поисках социального одобрения. Транслируйте доброжелательность, дарите внимание через вербальное обращение к

ученику («Ты большой молодец!», «У тебя очень здорово получилось!») и невербальное (тактильный контакт, улыбка).

16. Проводите беседы с классом на тему смысложизненных ценностей, помогайте переосмыслить определенные события или ситуации, формируя верный вектор развития и становления ценностно-смысловых ориентаций школьников. Множество стрессовых ситуаций на самом деле расцениваются как тревожные только потому, что человек изначально субъективно наделил их большой значимостью и важностью, а как следствие субъективно оценил как угрожающие и стрессовые. А ребенок перенимает отношение педагога к определенным обстоятельствам и моментам (если учитель транслирует негативизм и чувство тревоги перед определенной ситуацией, превращая ее в «трагедию», то ученики также неадекватно будут к ней относиться). Важно сформировать в себе адекватное восприятие, а потом помогать ученикам с переосмыслением какого-либо факта или действия [3, с. 19].

17. Не делайте акцента на возможной неудаче, неблагоприятных непредвиденных обстоятельствах, слабых сторонах ученика и т.п. непосредственно перед самой тревожной и волнительной ситуацией (трансляция деструктивных мыслей и проецирование негативных возможностей демонстрируют неадекватное отношение, закрепляют и повышают уровень тревожности). Наоборот, повторяйте позитивные утверждения, концентрируйте внимание учеников на благоприятном исходе, придавайте веры в успех (например, напоминайте о хорошей подготовке, отработанном материале, сильных сторонах, прошлых достижениях: «Все пройдет хорошо, без сложностей. Ты хорошо подготовился и со всем справишься. Будь спокоен!»). Контроль над мышлением помогает снизить тревожность, поэтому концентрация на позитивном поможет ученику справиться с волнением в тревожный момент и добиться успеха [21, с. 83].

18. Применяйте приемы релаксации, упражнения на снятие мышечного напряжения и дыхательные гимнастики (данные методы

эффективно регулируют тревожность на физиологическом уровне). Их Вы можете использовать в форме игры с классом на переменах, а также применять для стабилизации своего собственного состояния и снижения внутреннего напряжения.

19. Не ориентируйте ученика на идеал и демонстрацию себя под девизом «нужно быть лучше всех». Не всегда получается быть лучшим из лучших, достичь совершенства, так как обязательно найдется кто-то более эрудированный, талантливый, сильный и т.п. Поэтому настраивайте ребенка на его возможность успеха в контексте его личной победы над самим собой, а не над кем-то [9, с. 11].

Психолого-педагогические рекомендации родителям по коррекции школьной тревожности:

1. Помогать ребёнку в выполнении сложных заданий, учитывая его возможности. Хвалить даже за небольшие достижения.

2. Избегать в общении с ребёнком угроз и наказаний. Не сравнивать его с «более успешными» одноклассниками или старшими детьми.

3. Разговаривать с ребёнком, чтобы он чувствовал поддержку в семье. Научить формулировать те проблемы, которые его беспокоят. Вместе искать выход из сложных школьных ситуаций [72, с. 94].

4. Научить выражать отрицательные эмоции без агрессии с помощью различных физических комплексов и дыхательных упражнений, медитаций.

5. Демонстрировать ребёнку своё доверие, не наказывать его запретами. Не стесняться демонстрировать свою любовь с помощью тактильного контакта.

6. Обеспечить безусловную любовь и поддержку. Это два важнейших фактора для психического благополучия ребёнка.

7. Регулярно беседовать с учителями ребёнка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

8. Поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребёнка происходят изменения [37, с. 93].

Также важно объяснить ребёнку, что тревога и беспокойство – это обычные человеческие чувства, и избавиться от них не удавалось никому.

Коррекция школьной тревожности – довольно трудоемкая работа, которая занимает достаточно много времени. Для снижения тревоги с учащимися средней школы рекомендуется работать по трем основным направлениям: повышение самооценки, обучение саморегуляции в конкретных наиболее волнующих ситуациях, снятие мышечного напряжения [31, с. 210].

Для повышения самооценки школьника необходимо ежедневно фиксировать всю информацию о его положительных результатах, успехах и достижениях, причем это могут быть даже самые, казалось бы, незначительные продвижения в лучшую сторону. Через какое-то время задачу фиксировать достижения можно поручить самому ребенку в целях воспитания у него положительного самоотношения и самовоприятия, через которые формируется адекватная самооценка. Обязательно нужно сообщать о прогрессе и положительной динамике родителям ученика.

Также для повышения самооценки тревожного ребенка необходимо проводить игры и мероприятия, в которых дети могут узнать что-то новое, приятное и положительное о себе от своих сверстников, понять, как их видят окружающие. Важно, чтобы сами дети действительно хотели порадовать друг друга комплиментом [34, с. 274].

Совмещение учебного процесса с другими видами деятельности (культурными мероприятиями, походами, экскурсиями и пр.) способствует снижению уровня тревожности у детей, поскольку это сплачивает коллектив, позволяет получить больше информации не только об окружающем мире, но и друг о друге, создает благоприятный психологический климат и просто обеспечивает некую перезагрузку.

Для обучения саморегуляции школьнику можно предложить самые простые способы снятия напряжения в тревожных ситуациях: дыхательные техника (передышка – короткий вдох – считать до 5, длинный выдох –

считать до 7); умение концентрироваться (сконцентрировать свое внимание на своих положительных качествах, перечислить их, когда они проявляются); настрой на результат (повторение позитивно настраиваемых фраз, например, «я спокоен», «я все смогу», «у меня все получится») [60, с. 220].

Для регуляции мышечного тонуса рекомендовано снимать напряжение в 12-ти точках: сжатие и расслабление пальцев ног, прокрутка ступней, напряжение и расслабление икр и бедер, прогибы в позвоночнике, три глубоких вдоха, сжатие и разжатие кулаков, расслабление и движение запястьями, поднятие и опускание плеч, прокрутка шеи, широкий зевок, движение глазами. Необходимо научить детей выполнять упражнения четко и точно, сначала напрягая до предела определенные мышцы, а затем расслаблять их [50, с. 48].

Подросток очень много информации получает также и невербальным путем, поэтому внешний вид преподавателя имеет очень большое значение. Создает ситуацию комфорта и безопасности в классе приветливое и доброжелательное выражение лица учителя (обязательно искреннее, поскольку дети легко считывают фальшь); снижает уровень тревоги более светлые оттенки в одежде (за исключение темно-синего цвета, который имеет особо интенсивное успокаивающее воздействие); контроль над жестикуляцией, избегание хаотичности и суетливости в движении; мягкий и ласковый голос; тактильные контакты, которые обладают успокаивающим эффектом. Учащиеся начальных классов видят в учителе нового значимого взрослого, поэтому его отношение к ним интериоризируется и впоследствии становится самоотношением. Значительная роль в адаптации учащихся начальных классов к обучению в общеобразовательной организации отводится семье, поэтому педагогу необходимо взаимодействовать с семьями учеников, проводить беседы на тему школьной тревожности и рекомендовать психолого-педагогическую литературу, призывать к

взаимодействию с психологом, привлекать к помощи в организации внеклассных мероприятий [29, с. 977].

Таким образом, составленные нами психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Соблюдая данные рекомендации, можно снизить уровень тревожности у учащихся средней школы.

Выводы по третьей главе

Нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Были определены цель и задачи программы. Форма работы: групповая. Методы работы: игры и упражнения. Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 40-60 минут. В программе принимали участие 12 человек. Программа работы включает в себя несколько этапов: подготовительный, основной, завершающий.

После проведения программы были проанализированы результаты формирующего эксперимента.

Результаты исследования после реализации программы по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая): низкий уровень тревожности до и после реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек); средний уровень тревожности до не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек); повышенный уровень тревожности до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и был выявлен у 33 % (4 человек); высокий уровень тревожности до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 5 (0 человек).

Результаты исследования после реализации программы по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан): уровень чрезмерное

спокойствие до и после не был выявлен у 0 % (0 человек). уровень соответствует норме до не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек); уровень несколько завышен до был выявлен у 17 % (2 человека), а после уровень повысился и был выявлен у 33 % (4 человека); очень высокий уровень до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек); завышенный уровень до был выявлен у 33 % (4 человека), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

Результаты исследования после реализации программы по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс): умеренный уровень тревожности до не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек); повышенный уровень тревожности до был выявлен у 8 % (1 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 33 % (4 человек); высокий уровень тревожности до был выявлен у 92 % (11 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

С целью проверки гипотезы исследования мы применили Т-критерий Вилкоксона. Расчет Т-критерия Вилкоксона был проведен по результатам диагностики экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая). Данные математической статистики подтвердили нашу гипотезу исследования.

Нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наша работа была посвящена актуальной теме психолого-педагогической коррекция школьной тревожности учащихся средней школы.

Актуальность темы связана с тем, что в настоящее время появляется всё больше учащихся, которые характеризуются повышенным уровнем тревожности, неуверенностью в себе, эмоциональной нестабильностью, а как следствие, повышенной утомляемостью и снижением успеваемости. Тревожность постепенно приобретает устойчивую форму и может стать причиной девиантного поведения подростков, формирования у них депрессивных и невротических расстройств. А также повышенная тревожность в подростковом возрасте может привести к снижению самооценки, что приводит к возникновению конфликтных взаимодействий с педагогами и сверстниками, снижению общей успеваемости, формирования неуверенности в себе.

Тревожностью называется индивидуальная психологическая особенность человека, проявляющаяся в склонности часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. «Школьная тревожность» – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников, страхе совершить ошибку, опасениях не отвечать требованиям взрослых.

Мы изучили особенности проявления школьной тревожности учащихся средней школы. Возраст от 11-12 до 15 лет называется подростковым или средним школьным. На основании проведенного анализа проявлений тревожности у детей среднего школьного возраста можно выделить наиболее типичные проявления: частые соматические

заболевания детей; повышенная раздражительность, агрессивность, конфликтность; страхи, депрессивные состояния, вызывающие эмоциональный дискомфорт; проявления демонстративности и негативизма по отношению к педагогам; низкий уровень школьной мотивации, который связан с нежеланием ходить в школу, в следствие чего отмечаются частые прогулы.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать «дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. На основании «дерева целей» нами была построена модель исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Модель включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Исследование развития школьной тревожности учащихся средней школы проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Экспериментальное исследование проходило на базе МБОУ СОШ № 28 Краснодарского края, Темрюкский район, ст. Тамань, ул. Карла Маркса, д.176. В исследование приняли участие 20 обучающихся 5 «А» класса.

Результаты констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая) низкий уровень тревожности был выявлен у 15 % (3 человека), средний уровень тревожности был выявлен у 25 % (5 человек), повышенный уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек), высокий уровень тревожности был выявлен у 30 % (6 человек);

– по результатам методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) чрезмерное спокойствие был выявлен у 10 % (2 человека), уровень соответствует норме был выявлен у 30 % (6 человек), уровень несколько завышен был выявлен у 10 % (2 человека), очень высокий уровень

был выявлен у 30 % (6 человек), завышенный уровень был выявлен у 20 % (4 человека);

– по результатам методики «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс) умеренный уровень тревожности был выявлен у 40 % (8 человек), повышенный уровень тревожности был выявлен у 5 % (1 человек), высокий уровень тревожности был выявлен у 55 % (11 человек).

У 12 (60%) учащихся средней школы были выявлены завышенный, повышенный, высокий уровни тревожности. Мы приняли решение о разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

Для того чтобы скорректировать уровень тревожности учащихся средней школы нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Программа была реализована 12 обучающимися. Данная программа позволила снизить уровень школьной тревожности у учащихся средней школы.

Для того чтобы проверить действенность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, мы провели повторную диагностику уровня школьной тревожности учащихся средней школы по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая) было выявлено: низкий уровень тревожности до и после реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек); средний уровень тревожности до не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек); повышенный уровень тревожности до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и был выявлен у 33 % (4 человек); высокий уровень тревожности до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 5 (0 человек).

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) было выявлено: уровень чрезмерное спокойствие до и после не был выявлен у 0 % (0 человек). уровень соответствует норме до не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек); уровень несколько завышен до был выявлен у 17 % (2 человека), а после уровень повысился и был выявлен у 33 % (4 человека); очень высокий уровень до был выявлен у 50 % (6 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек); завышенный уровень до был выявлен у 33 % (4 человека), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

По результатам повторной диагностики по методике ««Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс) было выявлено: умеренный уровень тревожности до не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 67 % (8 человек); повышенный уровень тревожности до был выявлен у 8 % (1 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 33 % (4 человек); высокий уровень тревожности до был выявлен у 92 % (11 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

Анализ результатов, представленных выше показал, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, изменился уровень школьной тревожности учащихся средней школы, что свидетельствует об успешной реализации данной программы. В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей школьной тревожности, после реализации программы.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов уровня развития видов памяти по методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая) до и после реализации программы. Т-критерий Вилкоксона позволил нам сопоставить

показатели до и после реализации программы: $T_{эмп}$ попадает в зону значимости $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что уровень школьной тревожности учащихся средней школы снизится если:

- разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы, включающей игры и упражнения, подтвердилась.

Разработаны рекомендации педагогам и по коррекции школьной тревожности учащихся средней школы. Данные рекомендации помогут родителям и педагогам скорректировать уровень школьной тревожности учащихся средней школы. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных организациях с коррекции школьной тревожности учащихся средней школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учеб. и практикум для вузов / Т. П. Авдулова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 394 с. – ISBN 978-5-9916-9438-4.
2. Агафонова Е. А. Индивидуальные и возрастные особенности детей среднего школьного возраста / Е. А. Агафонова, В. А. Мячина // Образование и воспитание. – 2023. – № 1 (42). – С. 39–41. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/241/8049/> (дата обращения: 05.04.2025).
3. Акатина Д. И. Социально-педагогические условия регулирования тревожного поведения младших подростков / Д. И. Акатина, Т. М. Гулевич // Студенческая наука Подмосковью. – Орехово-Зуево, 2018. – С. 17–19.
4. Алиева Э. Э. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности школьников / Э. Э. Алиева, Г. С. Турсунгожинова // Вестник науки. – 2024. – Т. 1, № 5 (74). – С. 465–473.
5. Альмуратова А. Б. Психологические детерминанты феномена тревожности в младшем подростковом возрасте / А. Б. Альмуратова, М. В. Мун // Eurasian Journal of Current Research in Psychology and Pedagogy. – 2023. – № 1. – С. 66–75.
6. Артюхова Т. Ю. Тревожность современных подростков / Т. Ю. Артюхова // Альманах современной науки и образования. – 2019. – № 4-1. – С. 15–19.
7. Батышева К. Ю. Изучение уровня тревожности у младших подростков / К. Ю. Батышева // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества. – Рязань : Концепция, 2022. – С. 149–153.
8. Белова Е. А. Феномен тревожности у школьников при переходе в основную школу / Е. А. Белова. – Москва : Московский государственный психолого-педагогический университет, 2023. – 7 с. – URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=480572> (дата обращения: 05.04.2025).

9. Блаувельт Е. И. Итоги экспериментальной работы, направленной на выявление школьной тревожности у младших подростков / Е. И. Блаувельт // Глобус : психология и педагогика. – 2021. – № 2 (42). – С. 9–15.
10. Власова Г. И. Особенности тревожности современных подростков-школьников / Г. И. Власова, А. С. Турчин // Научное мнение. – 2019. – № 9. – С. 16–21.
11. Выпускная квалификационная работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.
12. Высоков И. Е. Математические методы в психологии : учеб. и практикум для вузов / И. Е. Высоков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 413 с. – ISBN 978-5-534-15974-5.
13. Гаранина Ж. Г. Психологические особенности школьной тревожности подростков / Ж. Г. Гаранина, Н. С. Русайкина // Огарёв-Online. – 2020. – № 11 (148). – С. 2–5.
14. Давыдова С. Е. Особенности формирования и коррекции тревожности в подростковом возрасте / С. Е. Давыдова, Т. Ю. Хабарова // Молодой ученый. – 2016. – № 3 (107). – С. 259–261. – URL: <https://moluch.ru/archive/107/25568/> (дата обращения: 06.04.2025).
15. Демидова И. Г. Особенности личностной тревожности у детей младшего подросткового возраста / И. Г. Демидова // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 2. – С. 76–81.
16. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками : моногр. / В. И. Долгова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-00086-512-5.
17. Долгова В. И. Инновационные технологии практического психолога в образовании : учеб.-метод. пособие / В. И. Долгова. – Москва : Перо, 2020 – 134 с. – ISBN 978-5-906862-32-7.

18. Елагина Н. Л. Особенности обучающихся среднего школьного возраста и их учёт при повышении уровня физической подготовленности / Н. Л. Елагина, А. С. Скиридова // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 37. – С. 149–154.

19. Емельянова Е. А. Проявление тревожности у школьников при переходе в основную школу / Е. А. Емельянова, И. А. Голованова, К. В. Лобакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 4. – С. 34.

20. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии. В 2 ч. Ч. 1 : учеб. для вузов / О. Ю. Ермолаев-Томин. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 280 с. – ISBN 978-5-534-04325-9.

21. Жердева Л. А. Основные направления психологической работы по профилактике и преодолению негативного воздействия тревожности на когнитивное развитие младших школьников и подростков / Л. А. Жердева // Актуальные вопросы современной науки и образования. – Пенза, 2021. – С. 80–89.

22. Захаренкова Н. П. Психологическая специфика школьной тревожности и основные направления работы школьного психолога в контексте данной проблемы с учащимися первых классов / Н. П. Захаренко // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2019. – № 14. – С. 87–92.

23. Ибахаджиева Л. А. «Тревожность» как психологическое явление : интерпретация термина, особенности проявления / Л. А. Ибахаджиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 11-4 (113). – С. 45–49.

24. Иванова А. О. Особенности тревожности школьников во взаимосвязи с психологической безопасностью образовательной среды / А. О. Иванова, О. С. Степанова // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – Т. 1, № 3. – С. 20–35.

25. Игнатович В. К. Взаимосвязь школьной тревожности и субъектности младших школьников в условиях цифровизации образования / В. К. Игнатович, В. С. Игонина // Педагогика : история, перспективы. – 2023. – Т. 6, № 1. – С. 146–169.
26. Игнатович С. С. Особенности социализации детей подросткового возраста / С. С. Игнатович, Т. В. Сотникова // Педагогика : история, перспективы. – 2020. – Т. 3, № 1. – С. 19–26.
27. Изотова Е. Г. Особенности тревожности младших школьников при переходе от начального к основному общему образованию / Е. Г. Изотова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-4. – С. 278–280.
28. Илькевич Б. В. Психолого-педагогическая коррекция тревожности в подростковом возрасте / Б. В. Илькевич, С. А. Земскова // Материалы международного научного форума «Образование. Наука. Культура». – Гжель : ГГУ, 2024. – С. 101–104.
29. Исакова Н. В. Личностные и ситуативные причины школьной тревожности подростков и юношей / Н. В. Исакова // Студент и наука (гуманитарный цикл). – Магнитогорск, 2022. – С. 975–979.
30. Калёнова К. А. Коррекция страхов детей младшего подросткового возраста с помощью средств арт-терапии / К. А. Калёнова // Форум молодых ученых. – 2019. – № 3 (31). – С. 426–433.
31. Каменских Е. Ю. Взаимодействие психолога и родителей по коррекции школьной тревожности подростка / Е. Ю. Каменских // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. – Челябинск, 2018. – Т. 12 (47). – С. 208–212.
32. Карташова Е. Н. Межличностные отношения в подростковом возрасте / Е. Н. Карташова // Интернаука. – 2020. – № 31. – С. 29–30.
33. Кашапов М. М. Тревожность и тревога как личностный ресурс / М. М. Кашапов, А. А. Кудрявцева // Ярославский психологический вестник.

– 2021. – № 1. – С. 22–26. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45778311> (дата обращения: 06.04.2025).

34. Климова Н. Е. Исследование психологических детерминант школьной тревожности у подростков / Н. Е. Климова // *Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки.* – Уфа, 2020. – С. 272–279.

35. Коновалова К. В. Причины появления школьной тревожности / К. В. Коновалова, А. Б. Ваньков // *Инновационная наука.* – 2016. – № 1-2 (13). – С. 254–255.

36. Красова Т. Д. Методология и методы научных исследований в психологии и педагогике : учеб. пособие / Т. Д. Красова, Ж. В. Чуйкова. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2021. – 68 с. – ISBN 978-5-00151-236-3.

37. Кузнецова К. А. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у подростков средствами арт-терапии / К. А. Кузнецова // *Интернаука.* – 2020. – № 20-1. – С. 91–93.

38. Кузнецова М. А. Факторы школьной тревожности у обучающихся / М. А. Кузнецова // *Молодой ученый.* – 2025. – № 2 (553). – С. 331–332. – URL: <https://moluch.ru/archive/553/121659/> (дата обращения: 06.04.2025).

39. Методы психологического исследования / сост. З.А. Киреева. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2018. – 183 с. – ISBN 978-5-4217-0238-2.

40. Микляева А. В. Школьная тревожность : диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 248 с. – ISBN 5-9268-0300-4.

41. Минькова А. А. Тревожность личности у современных подростков / А. А. Минькова // *Вопросы науки и образования : новые подходы и актуальные исследования.* – Чебоксары, 2021. – С. 141–145.

42. Находкин В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции / В. В. Находкин, Ю. Г. Кривошапкина // *Азимут*

научных исследований : педагогика и психология. – 2020. – Т. 9, № 3 (32). – С. 350–352.

43. Немов Р. С. Общая психология. В 3 т. Т. 1. Введение в психологию : учеб. и практикум для вузов / Р. С. Немов. – 6-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 726 с. – ISBN 978-5-534-14603-5 // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/488734> (дата обращения: 06.04.2025).

44. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 411 с. – ISBN 978-5-534-18497-6 // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535165> (дата обращения: 06.04.2025).

45. Общая психология : учеб. для пед. институтов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, В. С. Мухина и др. ; под ред. проф. А. В. Петровского. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Просвещение, 2018. – 479 с.

46. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2018. – 508 с. – ISBN 5-89144-100-4.

47. Пилюгина Е. И. Исследование проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста / Е. И. Пилюгина, О. В. Бережнова, Р. Н. Юндин // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-4. – С. 305–308.

48. Полунина Л. В. Повышенная школьная тревожность как фактор снижения успеваемости учащихся пятых классов / Л. В. Полунина // Вестник Государственного университета просвещения. Сер. : Психологические науки. – 2019. – № 2. – С. 92–98.

49. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков : психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2018. – 304 с. – ISBN 5-89502-089-5.

50. Пушкарева О. А. Диагностика подростковой тревожности, ее коррекция и профилактика / О. А. Пушкарева, Е. Е. Руслякова // Студенческий форум. – 2024. – № 16 (283). – С. 48–49.

51. Пчелинцева Т. А. Психолого-педагогические особенности возникновения, протекания и коррекции тревожности младших подростков / Т. А. Пчелинцева // Служение педагогическому делу. – Петрозаводск, 2021. – С. 308–315.

52. Рачеева Ю. О. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности / Ю. О. Рачеева, Н. С. Завалин // Информационные технологии в науке нового времени. – Курган, 2016. – С. 129–132.

53. Романенко О. Н. Классические представления о тревожности / О. Н. Романенко // Форум молодых ученых. – 2019. – № 3 (31). – С. 690–697.

54. Рылова А. Ю. Исследование различий категорий «тревоги» и «тревожности» в эпоху транзитивности / А. Ю. Рылова // Трансмиссия культурного опыта и социальных практик в эпоху транзитивности. – Ижевск, 2022. – С. 243–244. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49985698> (дата обращения: 05.04.2025).

55. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен / К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Сер. :Философия. Психология. Педагогика». – 2019. – № 2. – С. 42–52.

56. Скотарева Е. М. Психолого-педагогическая коррекция : теоретико-методологический аспект : учеб. пособие для студ. психол. спец. / Е. М. Скотарева. – Саратов : Изд. центр «Наука», 2017. – 72 с. – ISBN 978-5-92172-116-8.

57. Соколова Э. А. Психологические проблемы в исследованиях Альфреда Адлера / Э. А. Соколова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 156–164.

58. Степанова В. А. Школьная тревожность как проблема подрастающего поколения / В. А. Степанова // Научный альманах. – 2020. –

№ 7-1. – С. 88–90. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43884861> (дата обращения: 05.04.2025).

59. Сухарева Н. В. Тревожность, тревога, страх : соотношение понятий / Н. В. Сухарева // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 5 (35). – С. 813–816.

60. Сухарева Н. Ф. Психопрофилактика школьной тревожности в подростковом возрасте / Н. Ф. Сухарева, И. Д. Желтенкова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2019. – № 1. – С. 217–224.

61. Тарасова С. Ю. Школьная тревожность : причины, следствия и профилактика / С. Ю. Тарасова. – Москва : Генезис, 2016. – 139 с. – ISBN 978-5-98563-357-3.

62. Турчин А. С. Особенности влияния тревожности на личностные качества подростков / А. С. Турчин, С. В. Марихин // Человеческий фактор социальный психолог. – 2018. – № 2 (36). – С. 228–236.

63. Ускова В. В. Тревожность у детей среднего школьного возраста / В. В. Ускова // Молодой ученый. – Казань, 2023. – С. 57–60. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/503/18239/> (дата обращения: 05.04.2025).

64. Хабиев Т. Р. Взаимосвязь жизнестойкости и личностной тревожности у лиц подросткового возраста / Т. Р. Хабиев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2020. – № 197. – С. 170–179.

65. Хилько М. Е. Возрастная психология : учеб. для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 201 с. – ISBN 978-5-534-00141-9.

66. Чуюсова Д. С. Особенности тревожности в подростковом возрасте / Д. С. Чуюсова, В. В. Володин // Юный ученый. – 2021. – № 1 (42). – С. 58–59. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/42/2250/> (дата обращения: 06.04.2025).

67. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 457 с. – ISBN 978-5-534-11341-9.

68. Шашкова Н. Н. Понятие «тревожности» и её виды / Н. Н. Шашкова, К. Н. Апушкина // Перспективы развития науки и образования. – Нефтекамск, 2023. – С. 183–189. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=mzpigq> (дата обращения: 06.04.2025).

69. Шевкун А. В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом / А. В. Шевкун // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – С. 80–85.

70. Ширванова Ф. В. Особенности проявления школьной тревожности / Ф. В. Ширванова, Д. Н. Каримова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – № 1-2 (29-30). – С. 74–79.

71. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконина ; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2019. – 383 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6.

72. Юшкова Н. Б. Психолого-педагогические аспекты деятельности школьного психолога по коррекции эмоционального состояния обучающихся среднего звена на основе исследования уровня тревожности / Н. Б. Юшкова // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 3. – С. 92–95.

73. Shahrabaki P. M. The relationship between covid-19 anxiety and self-efficacy among adolescent students : a cross-sectional study / P. M. Shahrabaki, S. Zeidabadinejad // Plos one. – 2024. – Т. 19, № 12. – P. 31–34. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=79794477> (дата обращения: 06.04.2025).

74. Yap M. B. H. Online parenting guidelines to prevent adolescent depression and anxiety : evaluating user characteristics and usefulness / M. B. H. Yap, P. D. Martin, A. F. Jorm // Early Intervention in Psychiatry. – 2018. – Т. 12, № 5. – P. 951–958. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35867250> (дата обращения: 06.04.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики школьной тревожности учащихся средней школы

Экспресс-методика «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая).

Детям предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие в последнее время. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы «В последнее время...»

1. Я быстро устаю (да, нет).
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (да, нет).
3. Я чувствую себя свободнее (да, нет).
4. У меня появились головокружения/слабость/подташнивание (да, нет).
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (да, нет).
6. Мне не хватает уверенности в себе (да, нет).
7. Я чувствую себя в безопасности (да, нет).
8. Я избегаю трудностей (да, нет).
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (да, нет).
10. У меня стало больше конфликтов (да, нет).
11. Домашние задания стали интереснее (да, нет).
12. Я хуже понимаю объяснения учителей (да, нет).
13. Я долго переживаю неприятности (да, нет).
14. Я не высыпаюсь (да, нет).
15. Хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлогодние учителя (да, нет).

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы – 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 и «нет» на вопросы – 2, 3, 7, 11.

Оценка уровня тревожности: 1-4 балла – низкий уровень, 5-7 баллов – средний уровень, 8-10 баллов – повышенный уровень, 11–15 баллов – высокий уровень.

Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан).

Инструкция: в таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как

могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4 – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх. Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Таблица 1.1 – Бланк с опросником

№ п/п	Утверждение	Совершенно не кажется неприятной	Немного тревожит, беспокоит	Беспокойство и страх достаточно сильны, хотелось бы не попадать в такую ситуацию	Ситуация очень неприятна, с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх	Очень сильное беспокойство, очень сильный страх.
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4

Продолжение таблицы 1.1

12.	После контрольной, теста – учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4

Продолжение таблицы 1.1

32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать с школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «погусторонних» существах.	0	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов теста. Ключ является общим для обеих форм:

- школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34;
- самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39;
- межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38;
- магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40.

Обработка и интерпретация результатов:

- «чрезмерного спокойствия» – 1-2 балла;
- соответствующего норме – 3-6 баллов;
- несколько завышенного – 7-8 баллов;
- очень высокого – 9 баллов;
- явно завышенного – 10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность). Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к

себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

Методика «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филлипс).

Инструкция: «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Текст опросника.

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

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

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.

Таблица 1.2 – Факторы тревожности

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования школьной тревожности учащихся средней ШКОЛЫ

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая)

№ п/п	Балл	Уровень
Испытуемый 1	5	средний уровень
Испытуемый 2	2	низкий уровень
Испытуемый 3	8	повышенный уровень
Испытуемый 4	11	высокий уровень
Испытуемый 5	3	низкий уровень
Испытуемый 6	12	высокий уровень
Испытуемый 7	6	средний уровень
Испытуемый 8	9	повышенный уровень
Испытуемый 9	2	низкий уровень
Испытуемый 10	8	повышенный уровень
Испытуемый 11	13	высокий уровень
Испытуемый 12	5	средний уровень
Испытуемый 13	9	повышенный уровень
Испытуемый 14	12	высокий уровень
Испытуемый 15	6	средний уровень
Испытуемый 16	9	повышенный уровень
Испытуемый 17	10	повышенный уровень
Испытуемый 18	7	средний уровень
Испытуемый 19	13	высокий уровень
Испытуемый 20	14	высокий уровень
Итого:	низкий уровень – 15 % (3 человека) средний уровень – 25 % (5 человек) повышенный уровень – 30 % (6 человек) высокий уровень – 30 % (6 человек)	

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся средней школы по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан)

№ п/п	Балл	Уровень
Испытуемый 1	3	соответствующего норме
Испытуемый 2	1	чрезмерного спокойствия
Испытуемый 3	7	несколько завышенного
Испытуемый 4	9	очень высокий
Испытуемый 5	4	соответствующего норме
Испытуемый 6	10	явно завышенный
Испытуемый 7	5	соответствующего норме
Испытуемый 8	9	очень высокий

Продолжение таблицы 2.2

Испытуемый 9	2	чрезмерного спокойствия
Испытуемый 10	8	несколько завышенного
Испытуемый 11	9	очень высокий
Испытуемый 12	4	соответствующего норме
Испытуемый 13	10	явно завышенный
Испытуемый 14	10	явно завышенный
Испытуемый 15	4	соответствующего норме
Испытуемый 16	9	очень высокий
Испытуемый 17	9	очень высокий
Испытуемый 18	4	соответствующего норме
Испытуемый 19	9	очень высокий
Испытуемый 20	10	явно завышенный
Итого:	чрезмерное спокойствие – 10 % (2 человека) соответствует норме – 30 % (6 человек) несколько завышенного – 10 % (2 человека) очень высокий – 30 % (6 человек) явно завышенный уровень – 20 % (4 человека)	

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филипс)

№ п/п	Балл	Уровень тревожности
Испытуемый 1	21	умеренный уровень
Испытуемый 2	18	умеренный уровень
Испытуемый 3	35	повышенный уровень
Испытуемый 4	50	высокий уровень
Испытуемый 5	16	умеренный уровень
Испытуемый 6	47	высокий уровень
Испытуемый 7	23	умеренный уровень
Испытуемый 8	46	высокий уровень
Испытуемый 9	20	умеренный уровень
Испытуемый 10	45	высокий уровень
Испытуемый 11	48	высокий уровень
Испытуемый 12	20	умеренный уровень
Испытуемый 13	48	высокий уровень
Испытуемый 14	50	высокий уровень
Испытуемый 15	18	умеренный уровень
Испытуемый 16	42	высокий уровень
Испытуемый 17	47	высокий уровень
Испытуемый 18	20	умеренный уровень
Испытуемый 19	45	высокий уровень
Испытуемый 20	49	высокий уровень
Итого:	умеренный уровень – 40 % (8 человек) повышенный – 5 % (1 человек) высокий – 55 % (11 человек)	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы

Актуальность программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся средней школы связана с тем, что условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребёнка, часто называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В связи с этим проблема снижения тревожности и формирования жизнестойкости современной молодёжи приобретает особую актуальность.

Программа составлена на основе программы, по снижению тревожности у подростков «Познай себя» Е.В. Шутовой. Она представлена в виде подробных сценариев занятий, имеет четкую логику построения, имеет общую гибкую структуру, которая была разработана с учетом возрастных особенностей детей подросткового возраста.

Цель программы: коррекция школьной тревожности учащихся средней школы.

Задачи программы:

- 1) снижение тревожности учащихся средней школы;
- 2) развитие умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- 3) развитие уверенности в себе;
- 4) обучение участников группы способам в тревожной ситуации.

Форма работы: групповая.

Методы работы: игры и упражнения.

Программа состоит из 10 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 40-60 минут. Группа состоит из 12 человек.

Ожидаемые результаты:

- снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- навыки и умения адаптироваться к различным жизненным ситуациям;
- повышение самооценки учащихся, развитие культуры общения.

Программа работы включает в себя несколько этапов.

На подготовительном этапе выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в группу риска, и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимися, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Кроме того, создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивация самоизменения.

Основной этап предполагает групповую работу. Программа построена по следующему алгоритму:

- занятие 1 ориентировано на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия 2-4 направлены на осознание наличия тревожности у участников группы, на определение школьных ситуаций, вызывающих тревожность;
- занятия 5-7 направлены на разрядку школьной тревожности, отреагирования отрицательных эмоций;
- занятия 8-9 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- занятие 10 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

На завершающем этапе групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы.

Необходимые материалы для проведения занятий: чистые листы бумаги формата А4, ручки, карандаши, бланки, магнитофон, ватман или доска.

Занятие № 1. «Знакомство».

Цель: познакомить участников группы друг с другом и ведущим, а также сформировать у участников конкретные цели и ожидания от посещения тренинга

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Ход упражнения: «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник выбирает любого, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение 2. «Знакомство».

Цель: познакомить участников группы друг с другом и ведущим, а также

сформировать у участников конкретные цели и ожидания от посещения тренинга.

Участники группы по кругу отвечают на три вопроса:

- Мое имя.
- Чего я жду от участия в этой группе?
- Что мне в себе нравится?

Определенные затруднения может вызывать последний вопрос, ведущий должен настаивать на том, чтобы каждый участник назвал какое-то конкретное качество и произнес эти слова с гордостью, даже, возможно, преувеличивая.

3. Установление правил работы группы.

Цель: создание благоприятной психологической обстановки, в которой участники будут чувствовать доверие и психологическую безопасность, захотят говорить и слушать друг друга.

Ведущий задает вопрос: «Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?». Участники группы обсуждают предлагаемые правила. Ведущий, в свою очередь, предлагает следующие правила:

Говорить по одному.

Не перебивать того, кто говорит.

Говорить только о себе и от своего имени.

Никого не оскорблять, не дразнить.

Соблюдать конфиденциальность (то, что происходит в группе не выноситься за ее пределы).

Не осуждать и не оценивать себя и других участников группы.

Не пропускать занятия.

Правила фиксируются на доске или листе ватмана. Затем участники отвечают по кругу на три вопроса:

1. Какое правило для меня самое важное?
2. Какое правило мне будет легче всего соблюдать?
3. Какое правило мне будет труднее всего соблюдать?
4. Игра «Путаница».

Цель: сплочение группы.

Все участники располагаются по кругу. По команде они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участника, затем – правую. Важно, чтобы каждый участник держал за руки двух разных ребят. Когда путаница «запуталась», нужно распутаться – не разнимая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказаться лицом в круг, некоторые из круга). Важнейшее правило ни в коем случае не расцеплять рук. Если

появился ребенок, у которого очевидные трудности, связанные с необходимостью телесного контакта, он может стать «соведущим» упражнения.

5. Рисунок «Школа зверей».

Цель: выявление трудностей, которые возникли у детей в процессе учебной и воспитательной деятельности.

Участникам раздаются чистые листы А4 и карандаши.

Ход упражнения: «Нарисуйте, пожалуйста, картинку на тему: что было бы, если бы наша школа превратилась в школу для зверей, а не для детей. Представьте себе эту школу. Какие звери учатся в ней? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются в ней ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете?».

Затем каждый из участников демонстрирует свой рисунок и отвечает на вопросы: чем заняты сейчас персонажи рисунка? Какое у них настроение? Где сейчас сам автор, если на рисунке его нет?

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 2. «Тревожность».

Цель: знакомство с тревожностью и её проявлениями, приведение конкретных примеров.

Упражнение 1 «Приветствие».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

В центр круга по очереди выходит пара участников, ведущий дает им задание: «Говорите по очереди друг другу комплименты. Найдите, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто сможет сказать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы... , учтите нельзя повторяться, копировать партнера, не комментируйте комплименты партнера, но благодарите его за них».

Упражнение 2 «Перечисли правила».

Цель: повторить правила группы.

Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе и т.д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

3. Мини-лекция «Тревожность».

Цель: познакомить слушателей с понятием ситуативной и общей тревожности, объяснить соотношение понятий «тревога» и «тревожность», «боязнь» и «страх».

Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

Упражнение 4. «Фантом».

Цель: осознание влияния тревожности на деятельность, формирование мотивации на работу с ней.

Участникам предлагается отметить штриховкой на бланке с изображением человеческого силуэта те части тела, на которых отражается тревожность («Как вы чувствуете, что вам беспокоит?»).

Рисунки анонимно демонстрируются ведущим всем участникам группы. В обсуждении обобщается влияние тревожности на человека, обосновывается необходимость работать с ней.

5. Упражнение «Встаньте те, кто...».

Цель: сплочение группы.

Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Каждый, кто считает, что у него есть это качество, встает. Тот, кто первый встал, становится ведущим и продолжает игру.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 3. «Школьные ситуации».

Цель: снижения школьной тревожности до уровня, соответствующего возрастной норме.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: создание атмосферы доверия в группе, осознание собственных переживаний и чувств, стимулирование готовности к общению.

Все участники сидят в кругу. Ведущий начинает занятие, приветствуя участников. «Сейчас каждый из вас начнет свое приветствие со слов «Никто не знает, что...».

2. Игра «Передай предмет».

Цель: создание рабочей атмосферы группы.

Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу».

Цель: осознание собственного опыта, получение поддержки от окружающих («не один я такой»).

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили общими словами.

4. Упражнение «Некоторые люди».

Цель: создание рабочей атмосферы, способствование обращению к школьной проблематике.

Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описаны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство

Ход упражнения: водящий вытаскивает карточку и предполагает, как может чувствовать себя человек в такой ситуации. Когда водящий высказался, остальные участники могут дополнить его высказывание своей точкой зрения. В роли водящего желательно побывать всем. Результаты упражнения обсуждаются.

Таблица 3.1 – Стимульный материал к упражнению «Некоторые люди»

Вызвали к директору	Раскритиковали сочинение при всех	Ругают за то, чего ты не делал
Случайно разбил окно	На физкультуре надо при всех сделать упражнение, которое не получается	Ждешь результатов контрольной
На перемене попал мячиком в учителя	Перессорился со всеми одноклассниками	Готовишься к ответственной контрольной
Вызвали отвечать на уроке	Вызывают родителей в школу	Многих похвалили, а тебя нет

5. Упражнение «Секреты успеха».

Цель: развития гибкости поведения.

Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа (желательно под музыку) готовит список приемов (способов), которые им помогают справиться с состоянием тревоги. Трудности в моделировании поведения требуют помощи со стороны ведущего.

По итогам происходит групповое обсуждение, составляется памятка. Обсуждаются возможные личные открытия. Участники получают задание выбрать три-четыре способов совладания с тревогой и опробовать их «по жизни».

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 4. «Страх».

Цель: преодоление страха через смену отношения к нему, при сохранении самооценности «страшных» переживаний.

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Задание: участникам предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом. Также можно выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия и поздороваться им.

2. Упражнение «Страшилки».

Цель: вербализация собственных причин школьной тревожности в безопасной проективной форме

Ведущий «Страшным голосом» читает участникам группы страшилку про школу.

«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: «Иди домой, а то тут ходят красные зубы». Мальчик сказал: «Я посмотрю школу и пойду». Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы – ни у кого таких зубов нет.

Напоследок решили проверить у директора. И у него оказались красные зубы!!!».

Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки, либо прочитанной, либо “авторской”, и рассказать о нем. Обсуждаются возможности превращения страшилки в сказку с хорошим концом. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского.

Если у кого-то из участников проявляется очевидный страх самовыражения, ведущий может предложить ему свою помощь в создании или озвучивании страшилки.

3. Обсуждение понятия страха, рассказ о школьном страхе.

Цель: снижение школьной тревожности у учащихся.

Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. Обсуждается вопрос о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается (нас утешают, говорят: «Не плачь, ты же большой» и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы – научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается смехом, потоотделением, дрожью.

Далее участникам по кругу предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. И тогда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

4. Игра «Один стул».

Цель: формирование рабочего настроения, закрепление мотивации групповой работы.

Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны рассестись на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее, все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока вся группа не сядет на один стул. В обсуждении подчеркивается, что группа сумела справиться с очень сложной задачей.

Если у кого-то из участников появляются яркие отрицательные чувства, связанные с тесным физическим контактом, возможно можно введение на время игры правила «Стоп!».

5. Упражнение «Рисование школьных страхов».

Цель: разрядка страхов.

На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Каждый участник рассказывает о своем страхе остальным и приводит в пример ситуации, в которых этот страх возникает чаще всего. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 5. «Страшные истории».

Цель: проработка школьной тревожности.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Инструкция: «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник выбирает любого, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

2. Игра «Угадай, кто я».

Цель: развитие умения понимать и интерпретировать поведение людей, опираясь на невербальные средства общения.

Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

3. Работа со сказкой «О мальчике Вале».

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

Жил в одном городе мальчик Валя. Этот Валя постоянно волновался. И так

сильно, что порой чувствовал себя очень одиноким и несчастным. Все случаи, когда он волновался невозможно перечислить. Например, он часто волновался из-за отметок. Все боялся плохую отметку получить.

А еще он боялся пропустить новую тему. А если вдруг контрольная, у него даже комок в горле застревал, пальцы деревянными делались: вдруг не получится! Вдруг учительница маме позвонит? А мама тут же накажет его или, того хуже разговаривать с ним не станет? Или отлупит? А то, может накричит на него? Из-за учительницы тоже волновался: вдруг она на него рассердится? А если уже действительно рассердилась, то он просто места себе не находил. А еще его волновало то, что другие могут заметить, как он волнуется. И чтобы, скрыть это, он изо всех сил старался быть послушным и спокойным. Но от этого становился неуверенным в своих силах. Прямо замкнутый круг какой-то!

«А можно сделать так? А как нужно? А так правильно?» эти слова стали его любимыми. И стал он похож на маленького старичка: неулыбчивый, робкий, жалкий. «Что это за жизнь! – думал он иногда. – Скучно так жить!»

А однажды перед контрольной, ужасно волнуясь и обкусывая себе ногти, он посмотрел на учительницу и вдруг подумал: «Интересно, а она ведь была когда-то маленькой? Конечно, была. А получала ли двойки? Пачкала платье мелом? Ругала ли ее мама? Может, иногда даже лупила? Наверное, плакала, когда мальчишки таскали ее за косички... А может, не плакала, а давала им сдачи? Вон у нее голос какой громкий! Небось и в детстве – как завизжит, так все взрослые сбегаются...»

Задумался Валя, даже глаза закрыл. Вдруг, чувствует, кто-то под локоть его тихонько толкает. А это учительница тетрадки для контрольных работ раздает.

– Скажите, Ирина Николаевна, а вы в детстве хулиганили? – Вдруг выпалил Валя. Опешила Ирина Николаевна. Рассмеялась. Даже на стол села.

– Да, было дело. Однажды вытащила из маминого кошелька тринадцать копеек. До сих пор стыдно. А однажды...

...Что было дальше? Придумайте сами!

Обсуждение: Какой был мальчик Валя? Как вы думаете почему он такой был? Что с ним произошло на контрольной работе? Испытывали вы когда-нибудь тоже, что и мальчик Валя? Когда?

4. Упражнение «Написание страшилки».

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

Участники разбиваются на пары с помощью приема выбор вслепую.

Ведущие на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только один мальчик или одна девочка; действие происходит в одном городе, на одной улице; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотиться на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При желании или невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 6. «Агрессивность».

Цель: осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей.

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

Цель: познакомить участников тренинга с лучшими качествами друг друга.

Участники встают по кругу. Водящий кидает мяч и говорит: «Никто не знает, что я ...», в продолжение фразы добавляет то качество, о котором, на его взгляд не догадываются участники тренинга

Обсуждение: как изменилось Ваше настроение? Какие появились ощущения?

Упражнение 2. «Новое, хорошее».

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.

Ведущий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?».

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставлять любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

3. Обсуждение понятия агрессивность.

Цель: осознание личностного смысла этого понятия, её позитивных и негативных сторон.

Ведущий задает участникам вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?».

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

Далее участникам предлагается по очереди ответить на вопрос: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?». Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

4. Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева.

Цель: дать участникам знания о том, как выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, ни окружающим.

Ведущий беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанося вреда ни себе, ни окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановить и прояснить разницу.

5. Медитация «Полет на ковре-самолете».

Цель: обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».

Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников

было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 7. «Школа и тревожность».

Цель: разрядка школьной тревожности, отреагирования отрицательных эмоций.

1. Упражнение «Пожелания».

Цель: создание положительного настроения в группе.

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т.д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

2. Упражнение «В школе я словно птица».

Цель: создание «рефлексивного» настроения, «вентиляция» школьной тревожности по принципу «такие сложности есть не только у меня».

Каждый работает индивидуально. Все получают бланки с незаконченными предложениями.

В школе я словно птица, которая ...

Если бы мне предложили бросить школу ... Особенно не хочется идти в школу, когда ...

Если бы меня превратили в школьный предмет мебели, то я хотел бы стать ... потому что ...

Мне не нравится в школе то, что ... Домашние задания, которые нам задают ... Мои одноклассники ...

Учителя у нас в школе ...

У меня есть несколько не очень любимых предметов, и я не люблю их потому ... Если меня спросят, зачем я хожу в школу, я отвечу ...

Если бы наша школа стала зоопарком, я бы в нем оказался ... потому что ... Самое неприятное в школьной жизни ...

Их необходимо дополнить и сдать ведущему. Ведущий заранее предупреждает, что ответы будут зачитываться анонимно: никто не узнает, чей конкретно ответ сейчас зачитывается. По окончании работы ведущий зачитывает ответы.

Результаты обсуждаются, выделяются наиболее типичные школьные трудности участников. В итоговом обсуждении участникам группы предоставляется возможность проанализировать свое состояние во время выполнения упражнения.

3. Игра «Школа для людей».

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Учитель, выбранный по жребию, всех хвалит (важно чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

4. Упражнение «Скала».

Цель: развитие сплочённости группы через физический контакт, а также закрепление правил групповой работы.

Выбирается водящий. Его задача – пройти через непролазные скалы, изображенные другими участниками группы. Они встают вдоль нарисованной на полу мелом черты в различных позах. Черта символизирует обрыв. Задача водящего – пройти вдоль шеренги ребят («скалы») и не свалиться при этом в «пропасть». «Скала» не должна двигаться, толкать или помогать. В случае неудачи ребенок начинает свой путь с начала. Ведущий может его подстраховывать, помогать. Прошедший маршрут становится «скалой» в конце шеренги, после чего выбирается новый водящий. В роли водящего должен побывать каждый. Обсуждается самочувствие во время выполнения упражнения (в обеих ролях), акцентируется роль группы в успешности прохождения дистанции каждым конкретным человеком.

Агрессивные проявления пресекаются согласно правилам, обсуждаются на итоговом кругу; такие участники требуют особого внимания со стороны психолога. Работает правило «Стоп!».

5. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну

руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 8. «Мои школьные трудности».

Цель: развитие навыков общения.

1. Упражнение «Для приветствия».

Цель: развитие доверительного стиля общения и создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

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

2. Игра «Перебежки».

В «шапку» складываются бумажки, на которых написаны названия «нелюбимых предметов». Ведущий подводит итоги и выбирает три-четыре самых нелюбимых дисциплин. Участники превращаются в соответствующих учителей методом «на первый-второй-третий-четвертый рассчитайсь!».

Из круга убирается один стул. Водящий становится в центре круга. Его задача – сесть в круг. Для этого он говорит: «Пересядьте ...» и называет «физиков», «математиков» и т.д. Если тебя назвали, встать и пересесть на другое место нужно обязательно.

Игра является разминочной и требует глубокого обсуждения только в том случае, если в адрес отдельных учителей раздаются неприятные реплики. Негативные высказывания в адрес отдельных учителей обсуждаются на общем кругу, находятся положительные стороны их уроков по принципу «перевертышей»: «это хорошо ..., а это плохо ...».

3. Упражнение «Мои школьные трудности».

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

Участникам раздаются чистые листы, разделенные на две колонки. В одну колонку ведущий предлагает участникам группы записать все трудности, с которыми они сталкивались в школе до начала занятий. А во второй колонке написать те школьные трудности, с которыми они сталкиваются сейчас.

Участники зачитывают по кругу свои трудности и анализируют, что изменилось в их школьной жизни за время посещения занятий, чего им все еще не хватает и т.д. Все ответы участников обсуждаются в общем кругу.

4. Рисунок «Мои достижения в школе».

Цель: помочь ученикам отразить на рисунке как можно больше своих достижений.

Только, что мы говорили о ваших трудностях, но я знаю, что у каждого из вас в школе есть много достижений и побед. Сейчас вам нужно нарисовать рисунок на тему «Мои достижения в школе» и в этом рисунке отразить как можно больше своих достижений. Обязательным является количество достижений не меньше трех.

После этого делается выставка рисунков. Участники группы обсуждают каждый рисунок, пытаются отгадать, кто его автор.

5. Игра «Гомеостаз».

Цель: сплочение коллектива.

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего нужно прыгнуть, повернувшись в одну из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 9. «Самооценка».

Цель: повышение самооценки учащихся.

Упражнение 1 «Привет! Как твои дела?».

Цель: сближение участников, установление дружеских отношений.

Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?». Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начать здороваться ещё с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

2. Игра «Похвалки».

Цель: помочь подросткам чувствовать себя увереннее, осознавать свои достижения.

Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков.

Таблица 3.2 – Карточки с названием различных хороших поступков

Быстро сделать уроки	Проводить до дома	Уступить место в автобусе
Помочь товарищу в беде	Защитить от собаки	Перевести через дорогу
Помочь донести тяжелую сумку	Помочь найти нужную улицу, адрес	Помочь подняться по лестнице

Участникам предлагается вспомнить и описать случай, когда здорово сделано именно то, что написано на карточке.

3. Мини-лекция о самооценке.

Цель: формирование позитивной, адекватной и устойчивой самооценки, принятие себя.

Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий говорит о том, что часто возникает проблема «Я недостаточно хорош(а)». Как возникает эта проблема? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенностью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроническая психологическая проблема.

Далее участники по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить участников вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих.

4. Упражнение «Что мне нравится в себе».

Цель: помочь участникам осознать свои положительные качества, повысить самооценку.

Участники письменно отвечают на вопрос: «Что мне нравится в своей внешности, в своем физическом облике? Затем эти списки зачитываются вслух.

Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявлять здесь мягкую настойчивость.

5. Игра «Изобрази чувство».

Цель: развитие атмосферы сплочённости в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения.

Один участник выходит из комнаты. Ведущий называет ему какое-нибудь чувство. Задача участника – показать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как оказывать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

6. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие

эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

Занятие № 10. «Завершение».

Цель: подведение результатов работы.

Упражнение 1. «Нестандартное приветствие».

Цель: установить контакт между участниками тренинга, создать доверительный стиль общения.

Все участники тренинга встают со своих мест и начинают хаотично передвигаться по комнате, приветствуя друг друга. Но приветствие должно быть нестандартным: недостаточно просто сказать «привет», необходимо сопроводить его действием (стойка на одной ноге, подпрыгивание, высовывание языка).

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».

Цель: снятие накопившегося напряжения и сплочение членов группы.

Выбирается водящий. Он становится в центр круга. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто ...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с несделанными уроками»). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего – успеть сесть на одно из освобожденных мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на внешних признаках. В таком случае роль водящего может взять на себя психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упоминанием более лично ориентированных качеств.

3. Упражнение «Отвечаем на вопросы».

Цель: развитие коммуникативных умений.

Участники по очереди отвечают на три вопроса, сначала на первый, потом на второй и затем на третий.

1. Что у меня хорошо получается делать?

2. Что я люблю делать?

3. Что мне нравится, что я люблю в самом себе?

Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

4. Упражнение «Кораблик успехов».

Цель: повышение самооценки участников через самоанализ достоинств.

Участникам предлагается нарисовать корабль с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то положительное качество. У корабля должно быть не меньше 3-х палуб. По завершении каждый участник показывает свой рисунок и вслух зачитывает свои положительные качества. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

5. Упражнение «Герб нашей группы».

Цель: создание условий для совместного решения проблемной ситуации и творческого воплощения собственных идей при создании коллективного продукта.

Участникам предлагается на большом листе бумаги нарисовать общий рисунок – герб нашей группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. Каждый участник должен отразить свою личность на этом рисунке, возможно отвечая на вопрос: «Что мне дала эта группа». В последствии рисунок обсуждается, а затем вывешивается на стену.

6. Упражнение «Дипломы достижений».

Цель: помочь участникам осознать личные достижения.

Участникам выдаются бланки с текстом «диплома достижение».

<p>Диплом</p> <p>торжественно вручен</p> <p>_____ ,</p> <p>учени _____ класса _____ школы.</p> <p>Диплом подтверждает, что после занятий по психологии</p> <p>_____ (фамилия и имя ребенка) умеет:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Подписи:</p> <p>Дата.</p>

Рисунок 3.1 – Диплом для участников

Каждый заполняет свой диплом сам. Затем в дипломах расписываются ведущий и все желающие.

7. Ритуал «Дерево дружбы».

Цель: закрепить положительный эффект занятия, привести в равновесие эмоциональное состояние участников, улучшить их самочувствие, способствовать дальнейшему сплочению группы.

Ход упражнения: участники (дети вместе с учителем) собираются в круг. Одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх. Строят дерево, цепляясь друг другу за пальцы. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: «Молодцы!».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования школьной тревожности учащихся средней школы после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по экспресс-методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая)

№ п/п	Балл	Уровень
Испытуемый 3	6	средний уровень
Испытуемый 4	8	повышенный уровень
Испытуемый 6	7	средний уровень
Испытуемый 8	6	средний уровень
Испытуемый 10	7	средний уровень
Испытуемый 11	7	средний уровень
Испытуемый 13	6	средний уровень
Испытуемый 14	8	повышенный уровень
Испытуемый 16	7	средний уровень
Испытуемый 17	6	средний уровень
Испытуемый 19	9	повышенный уровень
Испытуемый 20	8	повышенный уровень
Итого:	низкий уровень – 0 % (0 человека) средний уровень – 67 % (8 человек) повышенный уровень – 33 % (4 человека) высокий уровень – 0 % (0 человек)	

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня школьной тревожности учащихся средней школы по методике «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан)

№ п/п	Балл	Уровень
Испытуемый 3	6	соответствует норме
Испытуемый 4	7	несколько завышенного
Испытуемый 6	5	соответствует норме
Испытуемый 8	7	несколько завышенного
Испытуемый 10	6	соответствует норме
Испытуемый 11	8	несколько завышенного
Испытуемый 13	5	соответствует норме
Испытуемый 14	6	соответствует норме
Испытуемый 16	7	несколько завышенного
Испытуемый 17	6	соответствует норме
Испытуемый 19	6	соответствует норме
Испытуемый 20	5	соответствует норме
Итого:	чрезмерное спокойствие – 0 % (0 человека) соответствует норме – 67 % (8 человек) несколько завышенного – 33 % (4 человека) очень высокий – 0 % (0 человек) явно завышенный уровень – 0 % (0 человека)	

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня тревожности учащихся средней школы по методике «Опросник школьной тревожности Филипса» (Б.Н. Филипс)

№ п/п	Балл	Уровень тревожности
Испытуемый 3	20	умеренный уровень
Испытуемый 4	28	повышенный уровень
Испытуемый 6	22	умеренный уровень
Испытуемый 8	18	умеренный уровень
Испытуемый 10	29	повышенный уровень
Испытуемый 11	21	умеренный уровень
Испытуемый 13	19	умеренный уровень
Испытуемый 14	30	повышенный уровень
Испытуемый 16	23	умеренный уровень
Испытуемый 17	21	умеренный уровень
Испытуемый 19	32	повышенный уровень
Испытуемый 20	19	умеренный уровень
Итого:	умеренный уровень – 67 % (8 человек) повышенный – 33 % (4 человек) высокий – 0 % (0 человек)	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации» (О. Хмельницкая)

До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
8	6	-2	2	2,5
11	8	-3	3	5
12	7	-5	5	10
9	6	-3	3	5
8	7	-1	1	1
13	7	-6	6	11,5
9	6	-3	3	5
12	8	-4	4	8
9	7	-2	2	2,5
10	6	-4	4	8
13	9	-4	4	8
14	8	-6	6	11,5
Сумма				78

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=78$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+12)12}{2} = 78$$

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 направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{t=0} R_t$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=12$: $T_{кр}=9$ ($p \leq 0,01$), $T_{кр}=17$ ($p \leq 0,05$). Зона значимости в данном случае простирается влево. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается.