



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся четвертых классов

Выпускная квалификационная работа  
 по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
 Направленность программы магистратуры  
 «Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:  
47,1 % авторского текста

Выполнил:  
 студент группы: ЗФ-310/133-2-1  
 Самарина Олеся Николаевна

Работа рекомендована к защите  
 рекомендована / не рекомендована  
 « 6 » 11 2017 г.  
 зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:  
 к.псх.н., доцент  
 Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2017

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Коррекция школьной тревожности учащихся четвертых классов как психолого-педагогическая проблема .....	9
1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме школьной тревожности учащихся начальных классов .....	9
1.2. Особенности эмоциональной сферы учащихся четвертых классов.....	15
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся четвертых классов.....	21
Глава 2 Организация исследования уровня школьной тревожности учащихся четвертых классов.....	29
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	29
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	26
Глава 3 Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов...	44
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся четвертых классов.....	44
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента .....	50
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по снижению школьной тревожности учащихся четвертых классов.....	56
3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования .....	61
Заключение.....	72
Список используемой литературы.....	75

## Введение

Школьная тревожность и пути ее преодоления долгие годы остается важным вопросом для психологов и педагогов. Она является ярчайшим примером дезадаптации учащихся. В настоящее время ребенок школьного возраста проводит большинство своего времени либо в школе, либо за выполнением школьных домашних заданий. Высокие требования, предъявляемые к ученикам, заставляют родителей и педагогов задаваться вопросом повышения эффективности учебного процесса. Основным фактором этого является формирование психологически безопасной и благоприятной среды обучения. По данным Всемирной организации здравоохранения, школа сегодня признана общественно неблагоприятным фактором. Неблагополучие ребенка в школе проявляется прежде всего в высоком уровне тревожности.

Детям с повышенным уровнем тревожности свойственна боязливость, неуверенность, высокий уровень возбудимости. Они испытывают сложности в общении, не проявляют инициативу, у них снижена учебная мотивация. Ребенок становится нерешительным, занижаются цели и задачи и, как следствие, ухудшается успеваемость. Проявлением тревожности у одних детей является невнимательность, «неуправляемость». Они часто отвлекаются от выполнения заданий, им трудно сосредоточиться на занятиях после перемены, они не умеют прилагать усилия, требуют особого внимания учителя. В то же время возможны другие проявления тревожности: дети старательно делают уроки, выполняют все требования учителя, не нарушают правила поведения в школе.

Несмотря на различие проявлений, все они ведут к дезадаптации ребенка в школе и негативно сказываются на всех сферах жизнедеятельности. А в основе всего лежит повышенный уровень школьной тревожности, которую непросто распознать. В настоящее время все исследователи сходятся во мнении о негативном воздействии высокого

уровня тревожности. При постоянно повышающейся нагрузке в школе число тревожных детей, испытывающих подобные проблемы, постоянно растет. С тревожностью можно и нужно бороться.

Особое внимание состоянию ребенка и изучению уровня тревожности необходимо уделять в ситуациях, когда уровень стресса особенно высок. Самыми яркими примерами такой ситуации является переход в среднее звено школы и подготовка школьников к ЕГЭ.

Проблеме тревожности посвящено очень большое количество исследований и публикаций. Они затрагивают не только психологию, но и психиатрию, биохимию, физиологию, философию. Но несмотря на это тема тревожности остается многозначной и не до конца ясной.

Исходя из вышесказанного, можно выделить актуальность темы нашего исследования.

1. Тревожность блокирует процесс гармоничного развития Я- концепции.
2. Меняется мотивация от стремления к достижению успеха к избеганию неудач.
3. Это основной показатель дезадаптации ребенка в школе.
4. Происходит отрицательное влияние тревожности на все сферы жизни ребенка как школьные, так и внешкольные.
5. Ухудшается общее психическое здоровье ребенка, развивается эмоциональная неустойчивость.

Проблемой важности и актуальности темы школьной тревожности занимались многие отечественные и зарубежные авторы. Большое внимание этому вопросу уделяли Ч.Д.Спилберг Р.В. Кисловская, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и другие

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы обусловили выбор темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся 4-х классов».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого–педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

Объект исследования: школьная тревожность учащихся 4-х классов.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся 4-х классов.

Гипотеза исследования: уровень школьной тревожности учащихся 4-х классов изменится в результате реализации разработанной нами программы.

Задачи исследования

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме школьной тревожности.
2. Выявить особенности эмоциональной сферы учащихся 4-х классов.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.
4. Обозначить этапы, подобрать оптимальные методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.
7. Провести формирующий эксперимент посредством реализации разработанной программы и проанализировать его результаты.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям.
9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.

В исследовании использовались следующие методы.

1. Теоретические (изучение и анализ литературы, обобщение теоретических данных, целеполагание, моделирование).

2. Эмпирические (опрос педагогов и родителей, эксперимент: констатирующий и формирующий);

3. Статистико-математические (Т-критерий Вилкоксона).

Методики исследования

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса.

2. Методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.

3. Методика незаконченных предложений В.Ф. Петренко.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

1) концепции тревожности В.М. Астапова, А.М. Прихожан, А.В. Микляевой;

2) взгляды на природу происхождения тревожности, ее влияние на процессы адаптации учащихся младших классов, познавательные процессы и развитие личности в целом В.А. Ананьева, Г.С. Абрамовой, Л.Ф. Обуховой, Р.С. Немова и др.

База исследования. Исследование школьной тревожности учащихся проводилось на базе 4А класса МБОУ СОШ №18 г. Челябинска в количестве 21 человек, из которых 10 мальчиков и 11 девочек. Возраст испытуемых 10-11 лет.

Этапы исследования

1. Поисково-подготовительный (2015-2016 гг.). На данном этапе была выбрана и сформулирована тема диссертации, обоснована ее актуальность, разработана концепция исследования. Было произведено изучение психолого-педагогической и методической литературы по теме школьной тревожности детей младших классов. Основные методы: изучение, обобщение и систематизация теоретических источников.

2. Диагностико-аналитический (2016-2017 гг.). На этом этапе выявлялись особенности поведения учащихся 4-х классов. Происходило формулирование задач, гипотезы исследования, разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов. Проведен констатирующий эксперимент.

3. Опытнo-экспериментальный (2016-2017 гг.). На данном этапе проводился формирующий эксперимент посредством реализации разработанной коррекционной программы. Затем результаты были проанализированы, произведено обобщение и систематизация полученных результатов исследования. Разрабатывались практические рекомендации.

4. Обобщающий (2017 г.). На этом этапе происходило подведение итогов исследования, внедрение результатов исследования в работу школьного психолога.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоит в систематизации материалов, существующих в психолого–педагогической литературе по теме школьной тревожности учащихся младших классов, разработке дерева целей исследования и обосновании модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении разработанной программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов в практику работы школьного психолога. Материалы исследования и методические рекомендации могут быть применены педагогами и психологами для диагностики и коррекции школьной тревожности в период подготовки к ЕГЭ.

Положения, выносимые на защиту

1. Высокий уровень школьной тревожности негативно влияет на формирование всего эмоционального фона школьника, успеваемость и физическое здоровье.

2. Разработанная модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов прогнозирует снижение уровня тревожности, повышение показателей успеваемости и стрессоустойчивости у детей.

Надежность и достоверность данных исследования обеспечивается подробным изучением и систематизацией имеющейся по данной теме

научной литературы, применением тщательно подобранных методик, соответствующих цели и объекту исследования, применением методов математической обработки.

Структура диссертации включает в себя введение, 3 главы, состоящие из 9 параграфов, библиографический список и приложения.



## Глава 1. Коррекция школьной тревожности учащихся 4-х классов как психолого-педагогическая проблема

### 1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме школьной тревожности

Первое определение тревожности сформулировал еще З. Фрейд в 1926 году с своей работе «Торможение. Симптом. Тревожность», которая была переведена и издана на русском языке в 1927 году под названием «Страхи». В ней он очень внимательно подошел к анализу данного явления, постоянно пересматривая его причины и функции. З. Фрейд охарактеризовал явление тревожности как неприятное эмоциональное переживание, содержание которого это чувство неопределенности и беспомощности. С момента публикации работ З. Фрейда постоянно разгораются споры по поводу причин возникновения, форм тревожности и соотношения страхов и тревожности.

В состав понятия тревожности входят такие компоненты как страх, тревога, беспокойство. Страх в психологическом словаре трактуется как «аффективное отражение в сознании человека конкретной угрозы благополучия для жизни» [16]. Тревога же, в свою очередь, определяется у В.В. Давыдова как «эмоционально заостренное ощущение предстоящей тревоги» [16]. Общим для двух этих компонентов является чувство беспокойства. Оно дает о себе знать лишними движениями или, наоборот, неподвижностью.

Результаты изучения проблемы тревожности можно увидеть у многих авторов. Это Е.О. Брель, Ч.Д. Спилбергер, Р.В. Кисловская, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и другие. Уделяли внимание этой проблеме также Р.С. Немов, В.С. Мерлин, Г. Салливан.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно прийти к выводу неоднозначных взглядов на само определение тревожности

и причины ее возникновения. Также не утихают споры по поводу дифференциации явления и рассмотрения данного явления в его динамике.

Разнятся и определения тревожности у разных авторов.

По словам Р.С. Немова, тревожность представляет собой «свойство личности, предрасполагающее к возникновению реакции тревоги, к восприятию широкого круга объективно безопасных ситуаций как угрожающих» [53, с.154].

Г.С. Абрамова описывает тревожность как «состояние напряженности» [1, с. 21].

У А.М. Прихожан тревожность связана с «переживанием эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности» [61, с. 128].

В.В. Давыдов описывает тревожность, как «индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые к этому не предполагают» [16].

Б.Б. Айсмонтас называет тревожностью «специфическое переживание, вызываемое предчувствием опасности и угрозы, чаще всего связанным с собственной личностью» [13, с. 86].

В психологическом словаре это явление рассматривается «как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий» [26, с. 247].

Состояние человека с повышенной тревожностью не видно сразу. Это проявляется в том, как часто и как сильно человек проживает состояние тревоги. Люди с повышенным уровнем тревожности на весь мир смотрят с точки зрения угрозы и опасности.

В своих исследованиях Е.В. Березин сформировал определение тревожного ряда и его элементов. «Тревожный ряд включает в себя

несколько аффективных феноменов, закономерно сменяющих друг друга по мере возникновения и нарастания тревоги. Это: ощущение внутренней напряженности, гиперестезические реакции (раздражение), собственно тревога, страх, ощущение неотвратимости приближающейся катастрофы, тревожно-возбудимое возбуждение». При этом представленность элементов ряда зависит от полноты и силы переживаний чувства тревоги. Тревожный ряд позволяет отделить страх реальной угрозы от иррационального страха, возникающего при нарастании тревоги [39, с. 21].

В целом, можно выделить разграничение у авторов определения тревожности как устойчивую черту личности и тревожность как реакцию на ситуацию. Сторонники версии формирования тревожности как свойства личности говорят о том, что тревожность является врожденной генетической чертой человека. Но тогда она не может складываться под влиянием жизненных ситуаций.

Два этих подхода к рассмотрению явления тревожности попыталась примерить А.М. Прихожан, дав описание двум видам тревожности:

- беспредметная тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами;
- тревожность как склонность к ожиданию неблагополучия в различных видах деятельности и общения [14].

Среди психологов принято выделять два вида тревожности: личностную и ситуативную.

Под личностной тревожностью принято понимать черту личности человека, которая выражается в постоянном переживании состоянии тревоги, в ситуациях когда это совершенно не оправданно. Ребенок с проявлениями личностной тревожности испытывает затруднения в общении, постоянно находится в подавленном состоянии. И как результат у него формируется низкая самооценка и негативное отношение к окружающему миру.

Наше исследование направлено на изучение и коррекцию школьной тревожности как проявление ситуативной тревожности, которая связана с процессом обучения.

Ч.Д. Спилбергер называет ситуативной тревожностью «эмоциональную реакцию», которая выражается через нервозность, беспокойство. При этом реагирует и вегетативная нервная система. Ситуативная тревожность выполняет мобилизующую функцию. Сниженные показатели ситуативной тревожности дают в поведении такие черты как безалаберность и безответственность, что свидетельствует об инфантильном поведении в целом.

Чаще всего у детей младшего школьного возраста встречается ситуативная тревожность.

Понятие школьной тревожности более узкое и его определение дают А.В. Микляева и П.В. Румянцева «как специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: физическое пространство школы; человеческие факторы, образующие подсистему школы «ученик – учитель – администрация – родители»; программа обучения [48, с. 93].

В общем смысле, школьная тревожность – это понятие, которое включает в себя, согласно психологическому словарю, «различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия» [48].

В литературе встречаются разные обозначения школьного эмоционального неблагополучия. К ним можно отнести «школьный невроз», «школьную фобию», «дидактогенный невроз», «дидактогению». Все эти термины имеют ряд отличий.

Школьный невроз выражается в настолько сильной неосознанной боязни школы, что у ребенка наблюдаются соматические проявления, такие как головные и желудочные боли, рвота, повышение температуры и другие проявления.

Очень близка по проявлениям к невроту школьная фобия. Это проявление различных видов страхов, связанных со школой. Хотя по сути эти два термина можно легко объединить в один.

Еще одним из терминов обозначающих школьную тревожность является дидактогенный неврот или дидактогения. Это определение характеризует школьные страхи как страхи, связанные непосредственно с процессом обучения, не редко непосредственно с педагогом.

Проблему школьной тревожности рассматривала в своих трудах Л.И. Божович. Она утверждает, что «тревожность, выступая в качестве сигнала об опасности, способствует привлечению внимания личности к вероятным трудностям, препятствиям, проблемам в достижении цели, которые содержит ситуация, позволяя мобилизовать силы, достигая посредством этого наилучшего результата» [5, с. 162]. Поэтому оптимальный уровень тревожности можно рассматривать как необходимый элемент взаимодействия личности с действительностью, это обязательный элемент развития.

Школьная тревожность характеризуется взаимодействием личности ребенка и ситуации школьной среды. Возникновение ее неизбежно, так как любые новые знания – это открытия. И что несут эти открытия, скрывает неопределенность - основная причина появления тревожности. Нужно сказать, что оптимальный уровень тревожности формируется при систематическом переживании этой тревоги. При этом важно, чтобы сила и частота этих переживаний не превышали максимально допустимых значений для ребенка. Только при этих условиях тревожность будет оказывать положительное влияние и мобилизовать способности ученика. В противном случае тревожность дезорганизует и нарушает процесс обучения.

В нашей работе за основное определение школьной тревожности будем принимать определение данное Микляевой А. Н. «специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом

взаимодействии» [48, с. 31]. При этом повышенный уровень школьной тревожности может быть вызван как образовательной средой, так и личностными характеристиками учащегося.

Самое большое влияние на возникновение школьной тревожности имеет социально-психологический фактор и фактор образовательных программ. При анализе литературы было выявлено несколько категорий, которые способствуют возникновению и закреплению высокого уровня тревожности. Это, согласно А.Н. Микляевой: «учебные перегрузки, неспособность учащегося справляться со школьной программой, неадекватные ожидания со стороны родителей, неблагоприятные отношения с родителями, регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации, смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом.» [48, с. 35]. Влияние этих факторов может у разных подростков быть различным. Все зависит от личностных особенностей.

Тревожность может проявляться разными способами. На первом месте можно поставить ухудшение соматического здоровья. Подростки из-за нахождения в состоянии постоянного стресса часть испытывают головные боли, головокружение, снижается иммунитет.

На втором месте среди проявлений тревожности можно отметить резкое нежелание, вплоть до отказа посещать школу.

Также частым проявлением тревожности является раздражительность и даже агрессивность ребенка, рассеянность и невозможность концентрировать внимание.

Особое внимание нужно уделить такому проявлению, как невозможность контролировать физические реакции организма в стрессогенных условиях: когда при ответе подросток краснеет или бледнеет, чувствует дрожь в коленях. К этим ощущениям могут добавиться вполне реальные головокружение, тошнота и даже непроизвольное мочеиспускание.

Такие проявления тревожности как правило появляются в начальной школе и продолжаются на протяжении всего срока обучения, поэтому

вопросы коррекции школьной тревожности стоят очень остро и этой теме посвящено много работ различных авторов.

В нашей работе школьную тревожность мы будем рассматривать как причину возникновения у учащихся 4-х классов субъективных признаков, таких как нервозность, беспокойство и плохая успеваемость.

Подводя итог данному параграфу, нужно сказать, что тревожность может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Важно определить так называемый оптимальный уровень тревожности для каждого человека. В основе повышенного уровня тревожности лежат как биологические (личностные) факторы, так и факторы среды, окружающей человека. Превышение этого уровня у учеников школы влечет за собой ухудшение успеваемости, раздражительность, нервозность, ухудшение здоровья и всего уровня жизни.

## 1.2. Особенности эмоциональной сферы учащихся 4-х классов

При рассмотрении проблемы школьной тревожности учащихся необходимо прежде всего учитывать особенности их эмоциональной сферы. Для каждого возраста характерны свои проявления и переживания, которые формируют эмоциональное состояние человека.

Для начала необходимо проговорить, что эмоциональная сфера человека определяет собой широкий спектр эмоций и чувств.

Согласно определению, данному В.П. Зинченко, эмоции – это «особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» [16, с.97].

Эмоции выражают ситуативное переживание, через оценивание развивающихся жизненных событий. Ситуативный характер таких переживаний определяет то, что у каждого индивида реакция на одни и те же ситуации будет различной.

В младшего школьном возрасте формируются познавательные процессы, который помогают осваивать школьный материал. Основная задача младшей школы – формирование умения учиться. В этот период мышление становится основной функцией, которая влияет на все психические функции. Появляется новообразование – интеллектуальная рефлексия.

В младшем школьном возрасте формируется ответственность. Для ребенка важным становится получение признания от сверстников, родителей и учителей. Это порождается стремлением к самоутверждению и в первую очередь в учебе. Ответственность формируется как черта личности.

Личностная рефлексия и желание к самопознанию дает возможность увидеть границы своих возможностей, понимать «возможно ли решение задачи и что мне для этого нужно». Формируются требования по отношению к себе, рождается внутреннее чувство сочувствие, сопереживания, несправедливости.

Возраст 9-12 лет в психологии рассматривается с нескольких принципиальных позиций. Одни, такие как Л.С. Выготский, считают этот возраст началом стабильного подросткового периода. Другие (Л.И. Божович и др.) считают его частью кризиса подросткового возраста. З. Фрейд же относил этот возраст к окончанию детского возраста.

В настоящее время, в традиционной образовательной сфере принято считать конец младшего школьного возраста глубоким мотивационным кризисом. У ребенка к этому времени заканчивается мотивация на освоение новой социальной позиции школьника. А мотивация на получение знаний либо еще отсутствует, либо плохо сформирована.



У ребенка в период перехода от младшего звена в среднее складывается достаточно устойчивый образ ученика. Сложности в обучении, возникшие в младших классах, новые условия, в которых предстоит находиться ребенку, обостряют чувства тревожности и беспокойства.

Г.С. Абрамова говорит о том, что в младшем школьном возрасте ведущей деятельностью ребенка становится учебная деятельность, при этом складываются многие деловые качества. Эти качества в дальнейшем перерастают в свойства личности, формирующие мотивацию на достижения успехов.

Ребенок в основном повторяет то, что о нем говорят взрослые, так как для этого периода характерно полное доверие и подчинение взрослым. Основываясь на оценке своих действий взрослым, главным образом учителем, формируется личностное новообразование – самооценка. Открытость, послушание дает возможность воспитывать личность ребенка. И то, какой будет эта личность, во многом зависит от внимательности и ответственности взрослого.

В этом возрасте дети контролируют свое поведение на основе принятых решений и поставленных задач. Таким образом развивается сознательная постановка целей для их достижения. Если попытаться понять, как формируется мотивация достижения успехов у детей младшего школьного возраста, необходимо отметить следующее. Для достижения успеха используется два мотива: мотив достижения успехов и мотив избегания неудач. Выбор одного из мотивов напрямую зависит от поведения взрослых по отношению к ребенку. Если ребенка мало хвалят за успехи, а за неудачи часто ругают и наказывают, то у ребенка формируется мотив избегания неудач и наоборот. Если ребенка обильно хвалят за успехи и не акцентируют внимание на неудачах, складывается мотив на достижение успехов.

Это наблюдение легло в основу педагогических исследований Ш.А. Амонашвили. В этих работах рекомендовано не использовать отметки на

первых этапах обучения. Эти рекомендации основываются на том утверждении, что выставление оценок, особенно плохих, может вызвать у ребенка сильное чувство беспокойства и тревоги.

В период 10-12 лет ребенок становится самостоятельным. Но его самостоятельность относительна. Подросток реагирует на слова и действия взрослых еще как ребенок. Ребенок начинает уделять много внимания себе, своей внешности, самопознанию. Ребенок в этом возрасте вполне адекватно видит свои слабые и сильные стороны. Но при этом самооценка ребенка противоречива, он может сильно преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. Или наоборот видеть недостатки как что то от чего нужно срочно избавиться.

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, и ждет от других такого же отношения к себе. Его основной потребностью становится общение со сверстниками, саморазвитие отделение от взрослых. Чувство взрослости, по определению Д.Б. Эльконина, есть «новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образец для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность» [36, с.277].

По мнению И.В. Шаповаленко, «переходность психики подростка состоит в осуществлении, одновременном присутствии в ней черт детскости и взрослости» [26, с.248].

Кроме поведенческих реакций, характерных для более младшего возраста (таких как реакция отказа, реакция протеста, реакция имитации и др.) формируются уже новые собственно подростковые психологические реакции. В своих исследования А.Е. Личко выделяет следующие поведенческие реакции подростков.

1. Реакция эмансипации. Это можно сказать разновидность детской реакции отказа. Эта реакция складывается из желания не испытывать постоянный контроль и опеку, из стремления к самовыражению. Она может быть как скрытой так и явной. Явная реакция эмансипации может

выражаться в грубости, упрямстве, прямом игнорировании правил поведения. Скрытая реакция эмансипации может выражаться в склонности к бродяжничеству, половой свободе, пропускам в школе. Реакции эмансипации обычно носят ситуативный характер и свойственны для психотравмирующих ситуаций. Они краткосрочны и не закрепляются в поведении.

2. Реакция «отрицательной имитации». Такая реакция проявляется достаточно редко и является как бы негативом поведения предмета имитации.

3. Реакция группирования. Эта реакция имеет фенотипические корни. По мнению А.Е. Личко подростковая группа «может стать главным регулятором поведения» [37, с.20]. Группа для подростка это еще одна возможность познать себя и других сверстников. При неблагоприятных условиях группа может стать причиной асоциальных поступков.

4. Реакция увлечения (хобби-реакция). Это стойкий интерес к чему либо, который порождает такие чувства как одухотворённость, восторженность и т.д. Для многих подростков увлечение является способом самовыражения и очень часто возможностью получения определенного статуса. Часто в сложной ситуации подросток скрывается за увлечением свои переживания, сложности в межличностных отношений. Можно выделить несколько видов увлечений. Это: интеллектуально-эстетические (свойственны для подростков обоих полов); телесно-мануальные (преимущественно мальчики); эгоцентрические (преимущественно девочки); лидерские; накопительские; информационно-коммуникативные (совместные просмотры фильмов или прослушивание музыки); азартные.

5. Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением. В этом возрасте подросток начинает проявлять большой интерес к литературе, рассуждениям на тему секса, онанизму, кинофильмам.

Важно отметить, что в период 10-12 лет происходит формирование стратегий и способов преодоления сложных ситуаций. Х. Ремштедт писал,

что «среди всех способов поведения можно выделить конструктивные и неконструктивные стратегии» [38, с.158].

Конструктивные способы ведут к пониманию роста собственных возможностей. К конструктивным способам можно отнести желание не пускать все на самотек; достигать результата собственными силами, обращение за помощью, советом; изменение взгляда на проблему и др. Все они направлены на активную работу с причиной проблемы, преодоление ее. При этом возникают чувства тревожности и сомнения в успешности в будущем.

Неконструктивные методы – это методы всяческого успокоения. При этом создается и поддерживается миф о благополучии. При этом подросток старается не замечать проблему, смотреть на все поверхностно и т.д. Возможны нервные срывы, агрессивные реакции.

В подростковый период активно происходит отдаление от взрослых. Возникают проблемы во взаимоотношении с родителями. Ребенок стремится к достижению личного авторитета как среди взрослых, так и среди сверстников. Общие занятия и интересы становятся определяющим во взаимодействии. При этом в общении происходит проигрывание различных жизненных ситуаций в человеческих отношениях. Подростки начинают примерять на себя социальные роли: лидер, умелец, знаток и т.д. Самым легким способом достичь желанной роли это подражание взрослым, которые пользуются авторитетом.

В это время происходит и формирование организаторских способностей, деловых качеств. Это период наиболее благоприятен для развития познавательных процессов. Хорошая память дает возможность для совершенствования логики и ассоциативной памяти.

Наблюдается раздвоенность в мышлении. С одной стороны, подростки проявляют высокий интеллект при решении сложных задач, но с другой стороны детское поведение при принятии ответственности.

Это период становления индивидуальности и поэтому очень важен круг сверстников, в котором вращается подросток. Очень часто в ухудшении

отношений со сверстниками лежит причина плохой успеваемости в школе. В возрасте 10-12 лет для ребенка становится важна оценка его деятельности сверстниками, учителями, родителями. Становится важным получить признание, принести реальную пользу и получить одобрение общества. С этим очень часто связывают и появление тревожности среди подростков. Тревожность может быть вызвана переживаниями, связанными с желанием быть принятым в обществе сверстников. Нарушение межличностных связей также может быть причиной возрастания тревожности.

К подростковому периоду тревожность становится личностной характеристикой и закрепляется в качестве акцентуации личности.

Подводя итог параграфу, важно отметить, что период 10-12 лет очень важен в развитии ребенка. В этот период идет формирование и становление многих психологических новообразований и навыков. Ребенок вступает во взрослую жизнь как физически, так и психически. Именно в этот период могут появиться зачатки девиантного поведения. Основой для его формирования может стать тревожность подростка. Поэтому очень важно обращать пристальное внимание на становление внутреннего Я подростка в этот период.

### 1.3. Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов

Под моделью коррекции, в широком смысле, понимается образец исправления какого-либо процесса или ситуации. Моделирование в психологии- это процесс создания модели психологического процесса, в которой описывается процесс достижения нужного результата. В психологии этот метод используется для построения нового на практике, расширения научного представления о процессе или объекте. Модель позволяет наглядно представить процесс, в данном исследовании, психолого-педагогической

коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов. Метод моделирования наиболее полно раскрыт в трудах В. Г. Афанасьева, С. И. Архангельского, Ю.К. Баканского. В данной работе в качестве методической основы были взяты работы В.И. Долговой.

При моделировании использовался системный подход к процессу целеполагания методом «дерево целей». Разработанная модель была проверена на достоверность, проведено обоснование и применение.

Процесс целеполагания является первым этапом в данном исследовании. Он предполагает постановку генеральной цели, совокупности остальных целей в соответствии с системными установками и характером поставленных задач.

Во введении описаны цель и задачи данного исследования. Для наглядности, цели были структурированы по средствам метода «дерево целей». Построение было проведено с учетом логики исследования и стремления достичь целей на более высоком методологическом уровне.

Составленное «дерево целей» представлено на рис.1.

При построении дерева целей применялся принцип «от общего к частному». При этом выделяются следующие этапы:

1. Выделение генеральной (общей) цели;
2. Разделение генеральной цели на подцели 1 подуровня;
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на подцели 3-го уровня.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

Для реализации генеральной цели предполагается проведение исследования по трем основным направлениям.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу на предмет раскрытия вопроса психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

1.2. Определить особенности эмоциональной сферы учащихся 4-х классов.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

2. Провести исследование и определить уровень школьной тревожности учащихся 4-х классов.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования и дать их характеристику.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести анализ опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

3.1. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3. Подготовить рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся.

3.4. Составить карту внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

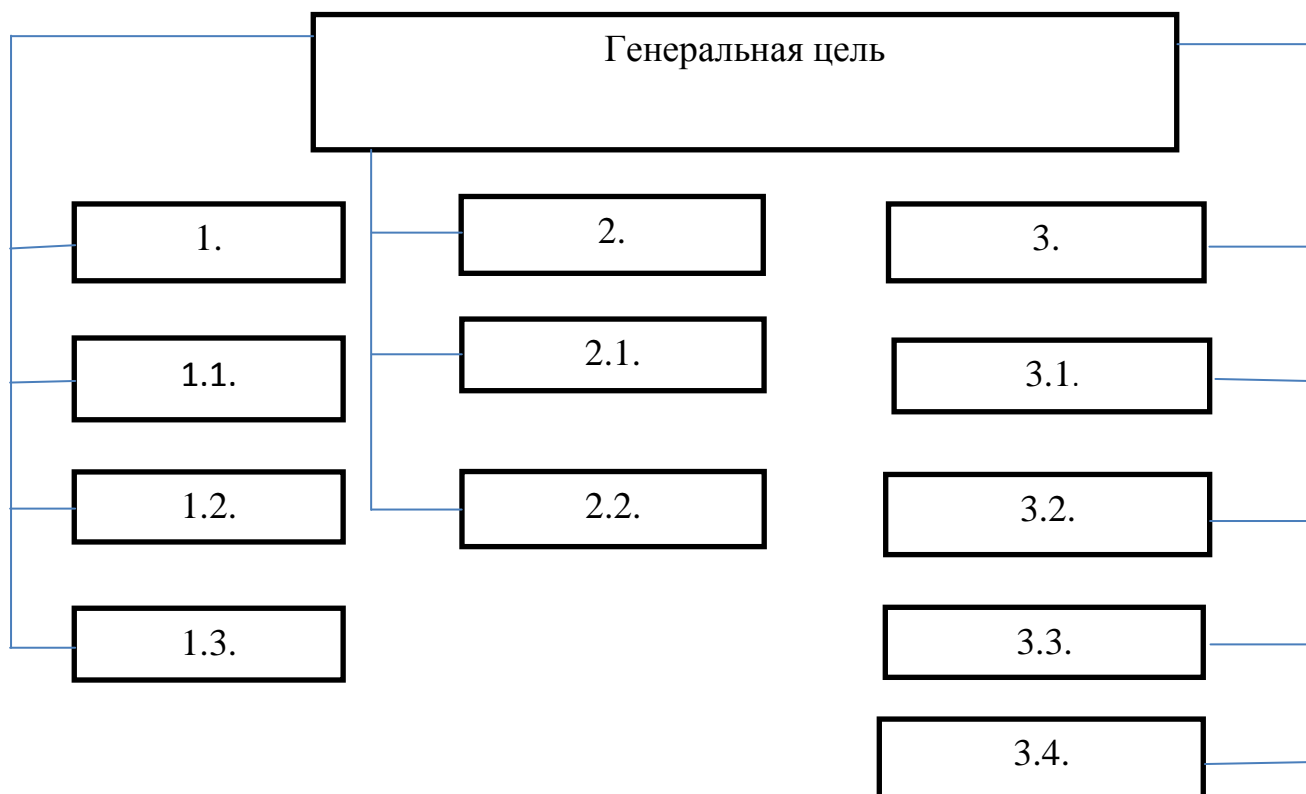


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов

Дерево целей представляет собой структурированное изображение совокупности целей, в строгом иерархическом порядке. Выделена генеральная цель и ей подчинены подцели первого, второго и третьего порядка.

Следующим этапом нашего исследования является построение модели психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов. Модель построена на основании целеполагания. Весь процесс проектирования можно разделить на несколько этапов.

1. Анализ модели. На этом этапе проводилось исследование проблемы, описание предмета, выбор методологических оснований, формулирование целей и задач данного исследования.

2. Разработка модели. На этом этапе происходила подборка методов и методик, содержания и средств исследования. Выявляется субъект



исследования, зависимость между основными компонентами, условия проведения исследования.

3. Анализ построенной модели. Интерпретация результатов, сравнение ожидаемого результата с полученным, применение модели в работе, обоснование технологии внедрения результатов исследования.

В нашем исследовании метод моделирования помогает наглядно увидеть содержание модели управления процессом коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

Представленная модель включает в себя четыре взаимосвязанных блока: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок и аналитический блок.

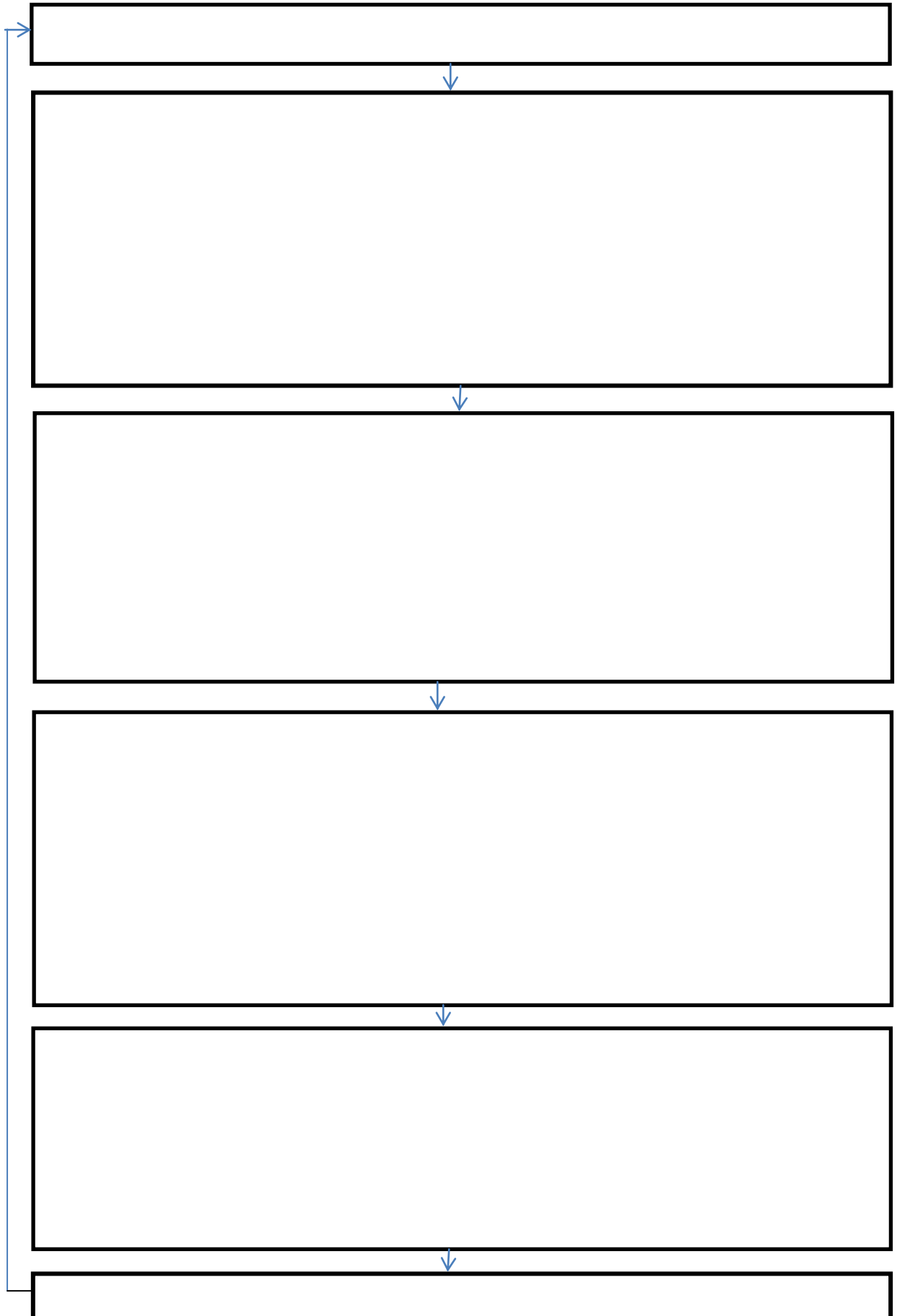


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов,

Теоретический блок включает изучение освещённости проблемы школьной тревожности учащихся младших классов в психолого-педагогической литературе, подбор методов исследования.

Диагностический блок содержит в себе процесс выявления уровня школьной тревожности учащихся 4-х классов. Исследование проведено с помощью методик определения уровня школьной тревожности Б. Филлипса, личностной тревожности А. М. Прихожан и метода незаконченных предложений В.Ф. Петренко. По результатам проведенной диагностики были выявлены дети с повышенным уровнем школьной тревожности. Для этой категории учащихся была проведена психолого-педагогическая коррекция.

Коррекционный блок характеризуется реализацией разработанной программы с категорией учащихся с повышенным уровнем тревожности. Программа содержит в себе такие методы как специально подобранный комплекс упражнений, беседы на заданные темы, ролевые игры.

Аналитический блок предусматривает подведение итогов коррекционной работы с повторным проведением диагностики. Проводились аналитические расчеты с применением методов математической обработки. Разрабатывались рекомендации для педагогов и родителей по психолого-педагогической коррекции школьной тревожности младших школьников.

Целью разработанной программы является формирование адекватного уровня школьной тревожности учащихся 4-х классов.

## Выводы по 1 главе

В данной главе были представлены определения понятий «тревога», «тревожность», «школьная тревожность». Школьная тревожность рассматривается как частный случай ситуативной тревожности, связанной с образовательной средой.

В главе описываются особенности развития эмоциональной сферы детей 10-12 лет. Затронуты кризисные состояния подростков в этот период, психологические новообразования, изменения, происходящие в организме и психике ребёнка. В этом возрастном периоде у ребенка формируются деловые качества, чувство ответственности и критическое отношение к себе.

Постоянное чувство напряжения, которое испытывает ребенок в период перехода из младшего школьного звена в среднее резко повышает его уровень школьной тревожности. Школьная тревожность не является личностной чертой и поэтому поддается коррекционным мероприятиям.

Для решения задач исследования было построено дерево целей и обоснована модель коррекции, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки.

## Глава 2. Исследование уровня школьной тревожности учащихся 4-х классов

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование уровня школьной тревожности учащихся 4-х классов проходило в 4 этапа.

1. Поисково-подготовительный (2015-2016 гг.). На данном этапе была выбрана и сформулирована тема диссертации, обоснована ее актуальность, разработана концепция исследования. Было произведено изучение психолого-педагогической и методической литературы по теме школьной тревожности детей младших классов. Основные методы: изучение, обобщение и систематизация теоретических источников.

2. Диагностико-аналитический (2016-2017 гг.). На этом этапе выявлялись особенности поведения учащихся 4-х классов. Происходило формулирование задач, гипотезы исследования, разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов. Проведен констатирующий эксперимент.

3. Опытно-экспериментальный (2016-2017 гг.). На данном этапе проводился формирующий эксперимент посредством реализации разработанной коррекционной программы. Затем результаты были проанализированы, произведено обобщение и систематизация полученных результатов исследования. Разрабатывались практические рекомендации.

4. Обобщающий (2017 г.). На этом этапе происходило подведение итогов исследования, внедрение результатов исследования в работу школьного психолога.

При проведении исследования были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические (изучение и анализ литературы, обобщение теоретических данных, целеполагание, моделирование).

2. Эмпирические (опрос педагогов и родителей, эксперимент: констатирующий и формирующий);
3. Статистико-математические (Т-критерий Вилкоксона).

#### Методики исследования

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса.
- Методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.
- Методика незаконченных предложений В.Ф. Петренко.

Рассмотрим подробнее методы и методики исследования.

Анализ литературы. С этого начинается любое исследование. Это метод научного исследования, представляющей собой разложение целого на составные части. Анализ психолого-педагогической литературы и обобщение полученных данных является очень важным этапом в исследовании. Анализ литературы дает ознакомление с концепцией проблемы, ее историей и истоками.

Обобщение - процесс отражения общих признаков и качеств явлений в результате аналитической деятельности. Виды обобщения соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение выступает также в качестве средства мыслительной деятельности. Простейшие обобщения заключаются в объединении, группировании объектов на основе отдельного, случайного признака (синкретические объединения). Более сложным является комплексное обобщение, при котором группа объектов объединяется в единое целое по разным основаниям. Наиболее сложно такое обобщение, при котором четко дифференцируются видовые и родовые признаки, объект включается в некоторую систему понятий [43].

Моделирование - процесс переноса полученных данных на другом объекте, модели, перенос их основных характеристик. Моделирование как метод применяется в том случае, когда исследование интересующего ученого явления путем простого наблюдения, опроса, теста или эксперимента затруднено или невозможно в силу сложности или труднодоступности. Тогда

прибегают к созданию искусственной модели изучаемого феномена, повторяющей его основные параметры и предполагаемые свойства. На этой модели детально исследуют данное явление и делают выводы о его природе [44].

Системный подход к совершенствованию целеполагания позволяет осуществить высокий уровень конкретизации деятельности управленческого аппарата, целенаправить эту деятельность на достижение конечного результата, который заранее запрограммирован, обогатить базу для выполнения всех управленческих функций (анализа, планирования, организации, регулирования и контроля). Все это приобретает особую значимость в современных условиях, когда ставится задача преодоления кризиса и перевода управления на новый качественный уровень работы [45].

Эксперимент – «исследование каких-либо явлений путем активного воздействия на них при помощи создания новых условий, соответствующих целям исследования, или же через изменение течения процесса в нужном направлении. Эксперимент – сторона общественно-исторической практики человечества и поэтому является источником познания и критерием истинности гипотез и теорий» [46, с.102].

Констатирующий эксперимент является методом, который показывает наличие определенного и обязательного какого-либо явления или факта. К нему предъявляются требования: перед исследователем ставится задача измерения имеющегося состояния, а также уровня сформированности определенного свойства, либо же изучаемого фактора. Это является целью и задачей данного метода. В ходе констатирующего эксперимента происходит измерение имеющегося уровня развития, а также получение исходного материала для проведения дальнейшего исследования, формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент, или по-другому обучающий эксперимент, представляет собой метод отслеживания изменений, которые происходят в результате активного воздействия исследователя на испытуемого. Его цель

активное формирование или воспитание тех или иных сторон психики, «используется при изучении конкретных путей формирования личности ребёнка, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы» [29, с. 139].

Тестирование – это метод исследования, стандартизированное определение индивидуальных количественных или качественных различий. Тестирование предполагает какой либо вид деятельности, который выполняет испытуемый. На основе результатов этой деятельности психолог делает выводы о наличии, либо отсутствии. Особенности и их уровне развития тех или иных свойств. Тесты чаще всего содержат в себе набор вопросов и заданий, требующих определенных кратких ответов. Тесты обычно характеризуются высокой диагностичностью и легко подвергаются обработке.

Беседа - это метод получения информации от испытуемого в процессе направленного разговора. В процессе беседы важно установить доверительные отношения, войти в тесное взаимодействие с испытуемым, что позволяет достигать поставленной цели.

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса (Приложение 1).

Назначение теста: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей среднего школьного возраста.

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

Тест состоит из 58 вопросов, которые предлагаются в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция к тесту:



«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

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

Назначение теста: определение уровня личностной тревожности.

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

Данная методика была разработана А.М. Прихожан в 1980–1983 гг. по принципу «Шкалы социально–ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. В методике оценивается ощущение тревожности человека тех или иных обыденных ситуаций из реальной жизни. Достоинствами шкалы такого типа является: 1. выделение области реальной жизни, вызывающей тревогу; 2. меньшая степень зависимости от умения школьников понимать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых. На бланке содержатся необходимые сведения об испытуемом, инструкция к тесту и содержание методики. Унифицированные бланки позволяют проводить эту методику коллективно.

Методика существует в двух формах, предназначенных для школьников 10–12 лет и для учащихся 13–16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Бланк методики содержит инструкцию к выполнению диагностики. Испытуемых просят прочитать приведенные в тексте ситуации из жизни и попробовать распознать, появляются ли чувства тревоги, беспокойства, страха и на сколько баллов можно оценить эти ощущения.

Каждому ответу, в зависимости от выраженности переживаний, присваивается определенное количество баллов. Далее все баллы подсчитываются и анализируется результат.

3. Методика незаконченных предложений В.Ф. Петренко (Приложение 1).

Этот метод помогает определить, какой именно компонент образовательной среды вызывает тревожность учащихся. Он представляет собой опосредованный метод установления семантических связей, позволяющий в свободной форме выявить основные представления испытуемого о заданном предмете (в нашем случае — о компонентах образовательной среды) и эмоциональное отношение к нему.

Методика подходит к разным возрастным категориям учащихся и может быть применима на протяжении всего учебного процесса.

Назначение методики: выяснить особенности эмоционального отношения школьников к различным компонентам образовательной среды.

Методика может проводиться как индивидуально так и в групповых занятиях.

На индивидуальных бланках содержится начало предложений, которые необходимо будет закончить.

При обработке результатов оценивается «эмоциональное благополучие» каждого ответа ребенка. К «эмоционально благополучным» ответам относятся те, которые указывают на позитивное или нейтральное отношение к заданным в незаконченных предложениях ситуациям. Ответы, указывающие на переживание тревоги, страха, обиды, злости и других отрицательных эмоций, можно рассматривать как «эмоционально неблагополучные». Оценить эмоциональное неблагополучие в точных цифрах достаточно сложно. Опыт проводимых исследований показывает, что тревожными детьми можно считать тех, у которых количество неблагополучных ответов 6 и более.

Ответы на вопросы можно обсуждать как индивидуально, так и группе. Из обсуждения можно сделать много выводов о специфике школьной тревожности ребенка. Особое внимание нужно уделять предложениям, на которые были трудности в даче ответов. Это можно рассматривать как работу механизма психологической защиты.

Для математико-статистической обработки результатов исследования был использован Т-критерий Вилкоксона. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет распознать не только направленность изменений, но и их выраженность.

Данный критерий можно применять тогда, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны изменяться в достаточно широком диапазоне Т - критерий Вилкоксона и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий Т вряд ли привнесет что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы рассчитать с помощью критерия знаков. Имеет смысл ранжировать сдвиги, если они изменяются, скажем, от -30 до +45. Затем ранги суммируют.

Суть метода состоит в том, чтобы сравнить проявление сдвигов в каком либо направлении по абсолютной величине. Сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги.

Мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы Т – критерия Вилкоксона:

**H<sub>0</sub>**: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

**H<sub>1</sub>**: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Есть ряд ограничений при использовании Т – критерия Вилкоксона:

1. Количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях от 5 до 50 человек.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, в данном параграфе были описаны методы и методики исследования школьной тревожности младших школьников. Исследование проводилось в 4 этапа: поисково-подготовительный, диагностико-аналитический, опытно-экспериментальный, обобщающий.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование школьной тревожности учащихся проводилось на базе 4А класса МБОУ – СОШ № 18 города Челябинска в количестве 21 человек, из которых 10 мальчиков и 11 девочек.

Большинство учеников обучаются с 1 класса. Взаимоотношения в учебной деятельности положительные. Дети между собой тесно взаимодействуют как на уроках, так и после них. Психологический климат в классе благоприятный. В классе отсутствуют неформальные лидеры.

Подростки умеют работать в группе, проявляют инициативность и активность в освоении нового материала. Урегулирование спорных вопросов происходит путем переговоров, взаимных уступок и убеждений. Подростки к требованиям классного руководителя относятся ответственно.

Волевые качества, такие как усидчивость, терпение, ответственность, целеустремленность у детей в основном сформированы.

Некоторые учащиеся входят в состав хореографического коллектива, который активно участвует в различного рода концертах, ведет выездную деятельность. Класс имеет хорошие спортивные и творческие достижения.

Интеллектуальный уровень класса достаточно высокий. Сформирован познавательный интерес к учебному процессу. Учащиеся активны,

инициативны, исполнительны, полностью самостоятельны в учебной деятельности в школе и внеурочной деятельности вне школы. Ответственно относятся к выполнению домашнего задания.

Результаты исследования школьной тревожности с использованием теста школьной тревожности Б. Филлипса представлены на рисунке 3 и в таблице 1 приложения 2.

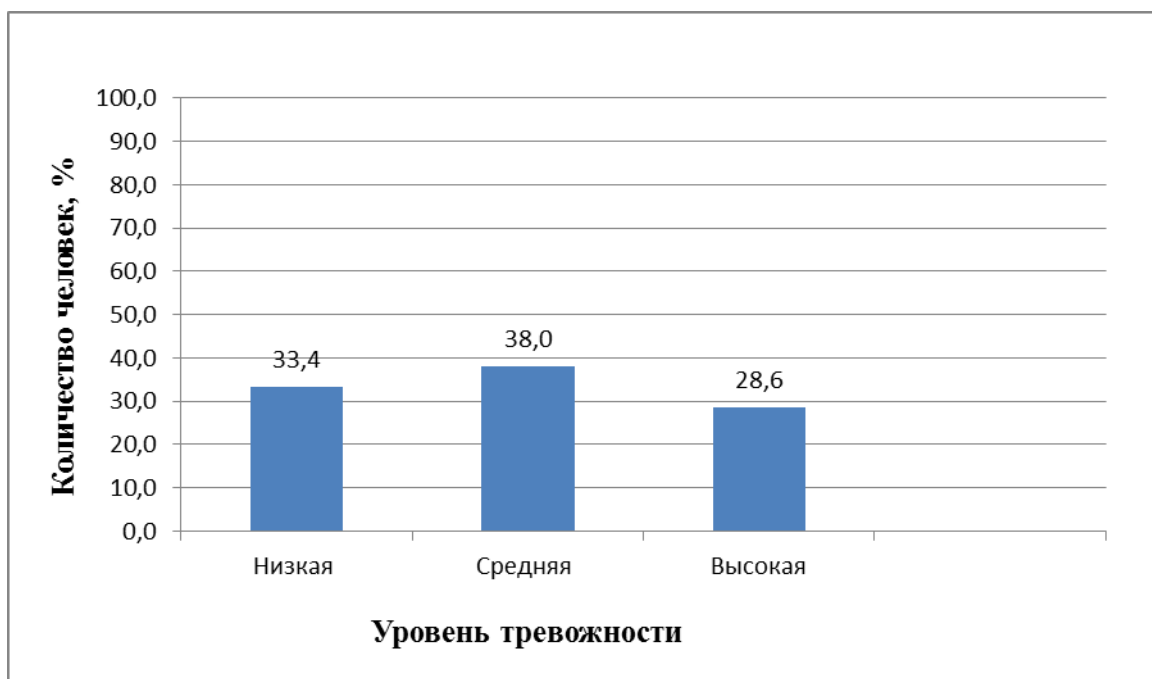


Рисунок 3. Результаты диагностики школьной тревожности учащихся 4 класса по тесту Филлипса

По результатам исследования тревожности в школе с помощью теста Б. Филлипса, получены следующие результаты: 6 учеников, т.е. 28,6 % испытуемых имеют высокий уровень. Этот показатель говорит о том, что дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в процессе обучения, проверки и оценки знаний. Тревожность может быть связана и с процессом общения с учителями и сверстниками. Такие подростки переживают о том, какую оценку им дают окружающие.

Низкий уровень тревожности в школе показали 7 учеников, что составляет 33,4% испытуемых. Такие подростки не испытывают трудности в

общении со сверстниками и учителями. Школьные ситуации не вызывают у них каких-то переживаний и тревог. Эти дети быстро вступают в контакт с окружающими, легко заводят новые знакомства. Их эмоциональные переживания носят поверхностный характер и сложностей не вызывают.

Средний показатель тревожности у 8 учеников из класса, что составляет 38% испытуемых. Такие дети показывают наиболее адекватный уровень тревожности. Они по большей степени ориентированы на внутреннюю самооценку, но при этом обращают внимание на оценку их поведения окружающими, готовы прислушиваться к критическим замечаниям, но не зависимы от них. Сложности во взаимоотношениях чаще всего появляются ситуационно и не являются физиологическими.

Диагностика с использованием шкалы личностной тревожности А.М. Прихожан показала следующие результаты.

При обработке результатов шкалы личностной тревожности стало известно следующее.

1. Школьная тревожность.

Низкие показатели - 42,8% (9 человек).

Средние показатели – 33,4% (7 человек).

Высокие показатели – 23,8% (5 человек).

2. Самооценочная тревожность.

Низкие показатели - 57,1% (12 человек).

Средние показатели – 38,0% (8 человек).

Высокие показатели – 4,9 % (1 человек).

3. Межличностная тревожность.

Низкие показатели – 47,6 % (10 человек).

Средние показатели - 42,9 % (9 человек).

Высокие показатели - 9,5 %.( 2 человека).

4. Магическая тревожность.

Низкие показатели – 28,6 % (6 человек).

Средние показатели – 38, 0 % (8 человек).

Высокие показатели – 33,4 % ( 7 человек).\

5. Общая тревожность.

Низкие показатели – 28,6 % (6 человек)

Средние показатели – 33,4 % (7 человек).

Высокие показатели – 38,0 % (8 человек).

Результаты анализа приведены в графическом виде на рисунке 4 и в таблице 2 приложения 2.

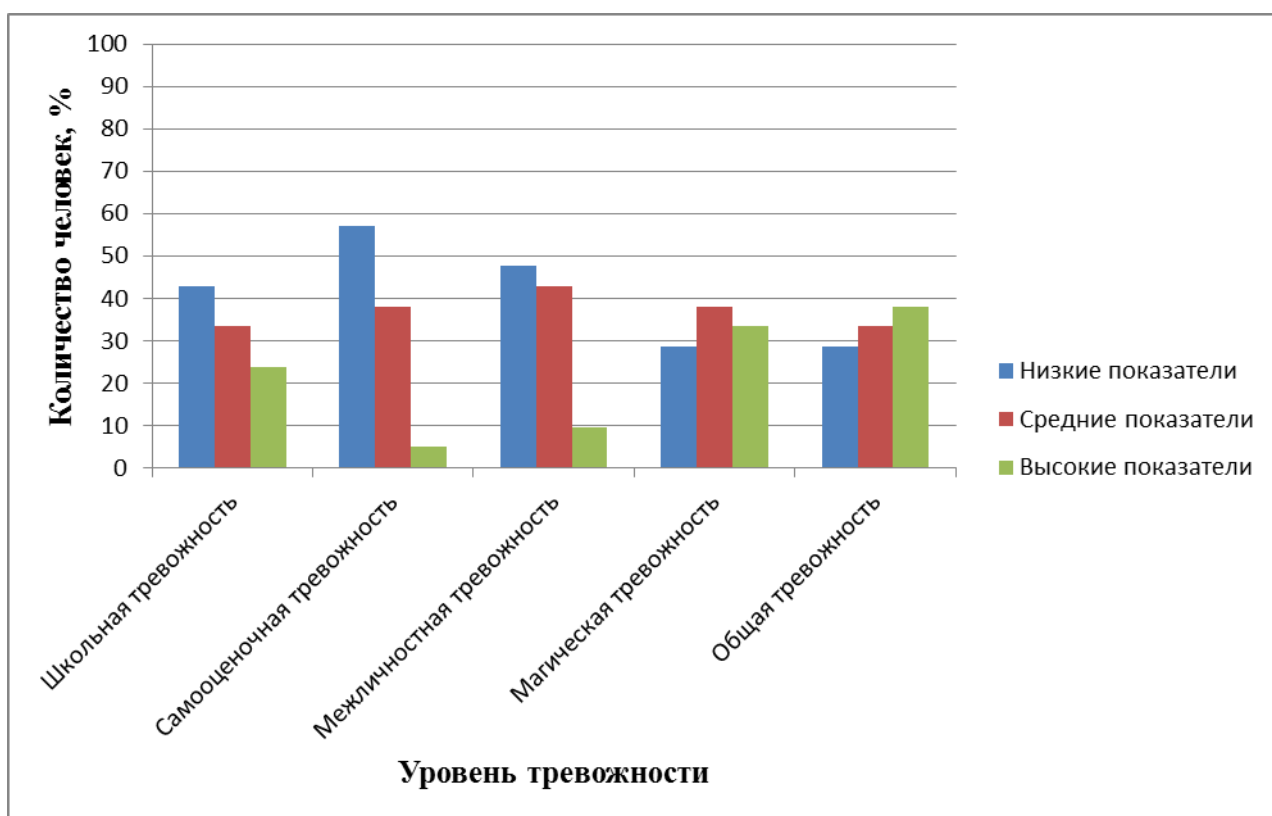


Рисунок 4. Результаты исследования тревожности учащихся 4 класса по шкале личностной тревожности А.М. Прихожан

Результаты исследования по методике незаконченных предложений показали следующие данные.

Количество детей с указанием количества неблагоприятных ответов:

9 ответов - 3 человека 14,3 %,

7 ответов - 4 человека 19,1 %

6 ответов- 2 человека 9,5 %

5 ответов- 4 человека 19,1%,

4 ответа – 4 человека 19,1 %,

3 ответа- 3 человека 14,3 %,

2 ответа – 2 человека 9,5 %

При этом затруднения в ответах возникли у 3 человек по одному вопросу.

Анализ результатов приведен на рисунке 5.

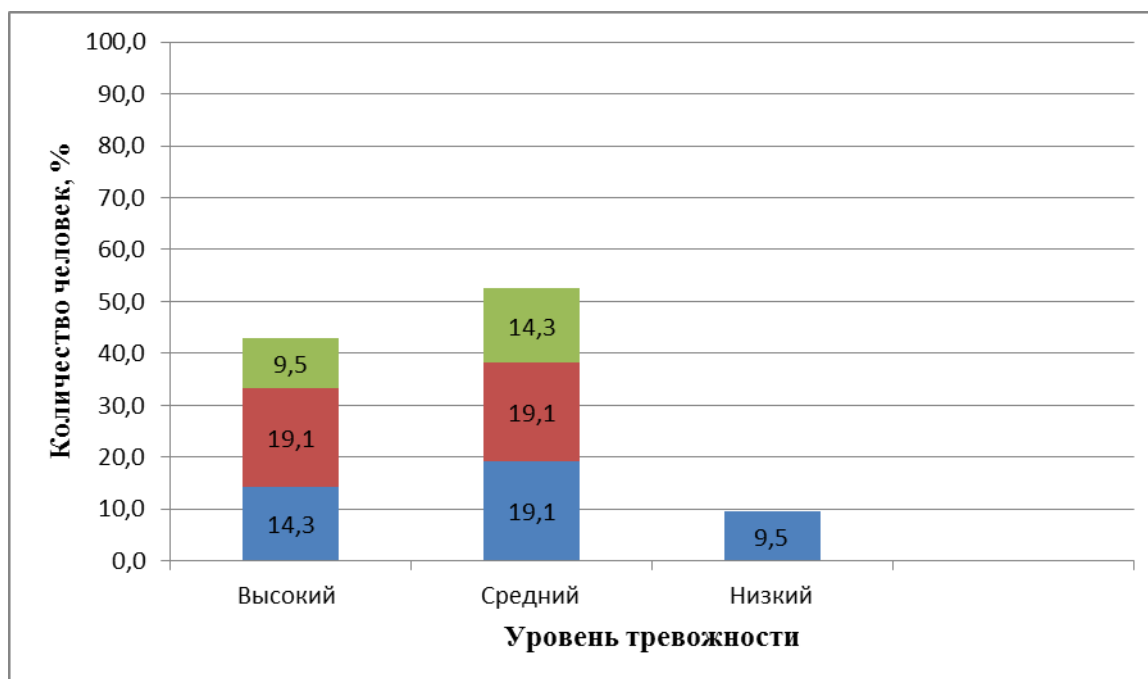


Рисунок 5. Результаты исследования тревожности учащихся 4 класса по методике незаконченных предложений Ф.В. Петренко

Нужно отметить, что высоким уровень тревожности считается при количестве неблагоприятных ответов больше 6. Средним уровень считается при показателях от 3 до 5, а низким при показателях меньше 3.

Обобщённые данные по школьной тревожности показаны на рисунке 6. Из графика следует, что высокий уровень тревожности диагностирован у 33,4 % испытуемых. Это 7 человек. Средние показатели показали 10 человек. Что составляет 46,7 % подростков. Низкий уровень тревожности зафиксирован у 4 человек (19%).



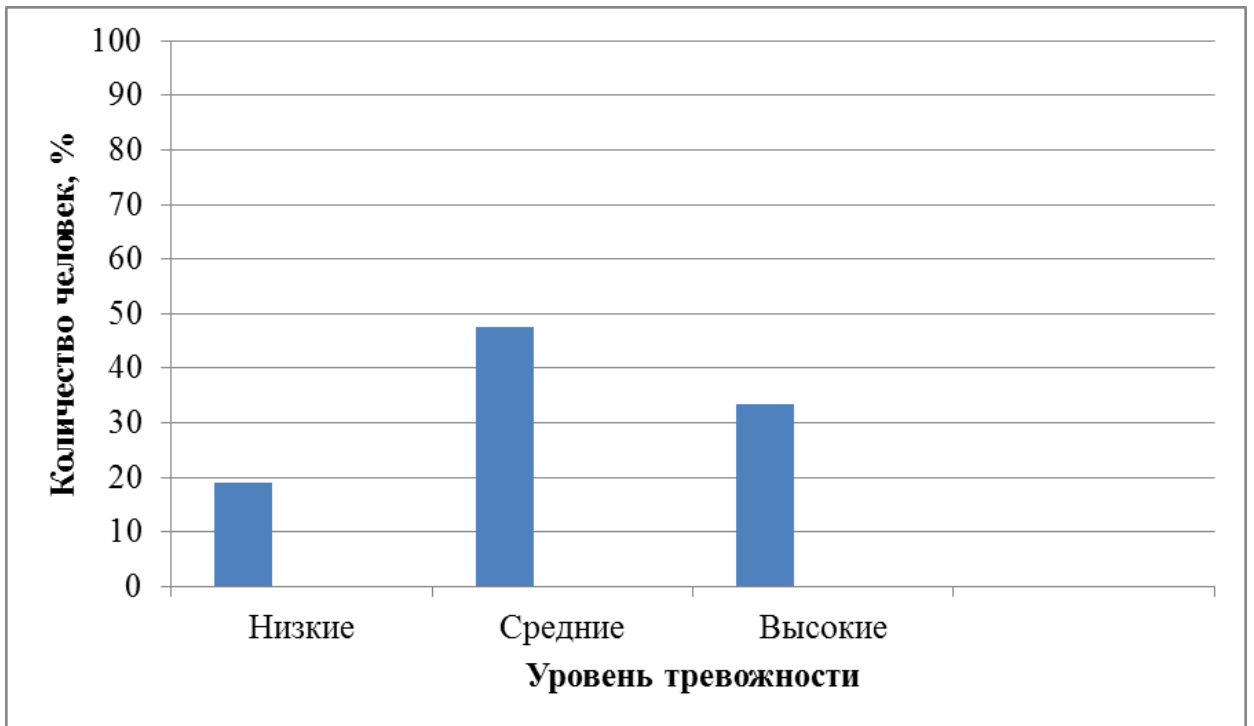


Рисунок 6. Обобщенные показатели тревожности в группе испытуемых

## Выводы по 2 главе

Исследование школьной тревожности учащихся 4-х классов проводилось в 4 этапа: поисково-подготовительный, диагностико-аналитический, опытно-экспериментальный, обобщающий. В исследовании был использован комплекс методов и методик: теоретические – анализ литературы, обобщение, моделирование; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала личностной тревожности А. М. Прихожан, тест школьной тревожности Б. Филлипса, методика незаконченных предложений Ф.В. Петренко.

В исследовании приняли участие ученики 4 «а» класса МОУ СОШ №18 г. Челябинска, в количестве 21 человек.

Результаты диагностики по тесту личностной тревожности А.М. Прихожан показали, что количество детей с завышенными показателями школьной тревожности составляет 7 человек, что соответствует 33,4% от общего числа учеников в классе. Высокие показатели самооценочной тревожности – 1 человек (4,9%). Показатели межличностной тревожности завышены у 2 человек (9,5%). Высокие показатели магической тревожности показали 6 человек (28,6%). Это тестирование показало, что основным видом тревожности учащихся была школьная тревожность, на втором месте стоит магические переживания. Показатели общей тревожности были следующими: низкие показатели у 6 человек (28,6 %), средние показатели у 8 человек (33,4%), высокие показатели у 8 человек (38,0 %).

Обработка результатов диагностики школьной тревожности с использованием теста Б. Филлипса показала, что уровень школьной тревожности испытуемых завышен у 6 человек.

Обработка методики незаконченных предложений показала следующие результаты: уровень тревожности можно считать, если количество

неблагоприятных ответов больше либо равно 6. Таких среди испытуемых оказалось 9 человек, что составило 42,9% от числа всех подростков в классе. Средний уровень тревожности, с количеством неблагоприятных ответов от 3 до 5 – 8 человек, что составило 38,0%. Показатель ниже среднего выявлен у 2 человек (9,5%).

Для проведения формирующего эксперимента была выделена группа из 7 человек, у которых показатели школьной тревожности были завышены по результатам всех методик. Подростки с низким и средним уровнями тревожности были также приглашены к участию в программе для поддержания уровня.

### Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов

#### 3.1. Программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

Цель коррекционной программы: снижение уровня школьной тревожности учащихся 4-х классов.

Задачи коррекционной программы:

1. Сформировать социальное доверие
2. Сформировать адекватный уровень школьной тревожности.
3. Обучить умению снимать эмоциональное напряжение.
4. Сформировать умение понимать эмоциональное состояние других людей и выражать собственные состояния.
5. Развить коммуникативные навыки.

В программе можно выделить несколько этапов:

1. Ознакомительный этап направлен на снижение эмоционального напряжения у испытуемых, содействие развитию у них способности, понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свое

2. Реконструктивный этап направлен на формирование у испытуемых способности контролировать свои действия и поступки, развитие коммуникативных навыков.

3. Закрепляющий этап состоит в закреплении адекватного уровня тревожности, который был получен в результате коррекционной работы.

Методы, использованные в коррекционной программе: ролевые игры, методы релаксации, арт-терапии, танцевально-двигательной терапии.

Раскрытие целей этапов программы приведено в таблице 1.

Длительность: программа рассчитана на 10 занятий, 2 вводных и 8 основных. Продолжительность занятия составляет 30-40 минут.

Количество человек: 21.

Содержание этапов программы психолого-педагогической коррекции  
учащихся 4-х классов.

Этап	Цели этапа	Занятия
Ознакомительный	Знакомство; формирование умения понимать друг друга, формирование позитивной эмоциональной среды, снизить эмоциональное напряжение	Занятие 1. Занятие 2.
Реконструктивный	Сформировать способность контролировать свои действия; снизить мышечное напряжение; сформировать способность выражать свои эмоции вербальным и невербальным путем; развить коммуникативные навыки	Занятия с 3 по 8.
Закрепление	Закрепить полученные результаты. Провести рефлексия .	Занятие 9. Занятие 10.

Содержание программы коррекции.

Занятие 1. «Здравствуй. Это Я»

Цель: знакомство с классом, сплочение, знакомство детей с основными правилами.

1. Упражнение «Здравствуйте, я рада познакомиться».

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Разминка «Смена ритмов».

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

Упражнение «Мой личный герб».

Цель: получение информации друг о друге.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

## Занятие 2. «Почувствуй меня»

Цель: создание положительного эмоционального фона в группе, сплочение коллектива, развитие навыков работы в группе.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости со сверстниками.

Разминка: упражнение «Шалтай–болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Упражнение «Счет».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Упражнение «Узнай по голосу».

Упражнение «Моё имя».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

## Занятие 3. «Мое настроение»

Цель: снятие мышечного напряжения, осознание внутреннего Я.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка «Смена ритмов».

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

Упражнение «Превращения».

Упражнение «На что похоже моё настроение?»

Упражнение «Закончи предложение».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

## Занятие 4.» Дружба начинается с улыбки»

Цель: научить быть внимательными друг к другу и развивать способности получения обратной связи.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Ревущий мотор».

Упражнение «Ассоциации с фруктами».

Цель: освоение участниками группы техники Я–заявления.

Упражнение «Кино».

Цель: самовыражение, создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Упражнение «Волшебный стул».

Цель: снятие внутренних зажимов; поиск своих ресурсов.

Упражнение «Ласковый мелок».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 5. « Вест мир- движение»

Цель: снятие мышечных зажимов, обучение выражению эмоций через движение.

Упражнение: «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Корабль и ветер».

Упражнение «Ассоциации со временами года».

Рисование школьных страхов.

Упражнение «Спрятанные проблемы».

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 6. « Мои страхи»

Цель: снятие мышечного напряжения, отработка навыков выражения своих эмоций.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка «Смена ритмов»

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

Упражнение «Ассоциации с одеждой».

Упражнение «Азбука страхов».

Упражнение « Страшная сказка по кругу».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 7. « Мы все такие разные»

Цель: научиться понимать окружающих, развитие коммуникативных навыков, формирование положительного отношения к окружающим.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Шалтай–болтай». Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Упражнение «Угадай, где я».

Упражнение «Школа для животных».

Упражнение «Неопределённые фигуры».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 8. « Больше не боюсь»

Цель: формирование умения оценивать внутренние качества других людей.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка: упражнение «Корабль и ветер»

Упражнение «Конкурс боюсек».

Упражнение «Принц и принцесса».

Рисование на тему «Волшебные зеркала».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 9. « Я могу»

Цель: формирование навыков снятия мышечного напряжения, закрепление навыков выражения эмоций.

Упражнение: «Ритуал приветствия».



Разминка: упражнение «Ревущий мотор».

Упражнение «Ассоциации со временами года»

Упражнение «Путаница».

Упражнение «Кораблик».

Упражнение «Волшебники».

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие 10. «Радость»

Цель: улучшение понимания собственной значимости, осознание проблем во взаимоотношениях с людьми.

Упражнение «Ритуал приветствия».

Разминка: «Смена ритмов».

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

Упражнение «Комплименты».

Упражнение «Я сильный – я слабый».

Упражнение «Солнышко».

Цель: вызвать у участников положительные эмоции.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Подводя итог важно сказать, что на данном этапе исследовательский работы были сформулированы этапы и принципы коррекционной программы. Это подготовительный этап-этап подбора диагностических методик. Сам диагностический этап. Коррекционный этап, включающий в себя комплекс упражнений Повторная диагностика и анализ результатов. Кроме этого были подобран и выстроен в определенной последовательности комплекс упражнений для проведения коррекционных мероприятий.

### 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

Коррекционная работа по снижению школьной тревожности учащихся 4-х классов проводилась на базе 4А класса МБОУ – СОШ № 18 г. Челябинска в количестве 21 человек.

Для анализа эффективности коррекционной работы по снижению школьной тревожности учащихся 4-х классов проводились методики: Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан); методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса и методика незаконченных предложений Ф.В. Петренко.

По результатам применения шкалы личностной тревожности А.М. Прихожан выявлено следующее: низкую школьную тревожность имеют 47,6% (10 человек), среднюю – 33,4% (7 человек), высокую – 19,0% (4 человека). Низкую самооценочную тревожность имеют 57,1% (12 человек), среднюю – 42,9% (9 человек). Высокий уровень самооценочной тревожности не выявлен. Низкая межличностная тревожность у 57,1% (12 человек), средняя у 38,1% (8 человек), высокая у 4,8% (1 человек). Низкая магическая тревожность 33,4 % ( 7человек), средняя-38,0%(8 человек), высокая – 28,6% (6 человек). Показатели общей тревожности после применения разработанной программы стали следующими: низкие показатели у 5 человек. Это 23,8 % от всего числа испытуемых. Средние показатели у 10 учащихся (47,6%), низкие показатели у 6 человек (28,6%).

Результаты изменения показателей тревожности учащихся по методике А.М. Прихожан до и после проведения коррекционной программы показаны на рисунках 7-11.

По рисунку сравнительной характеристике общей тревожности видно что уровень общей тревожности после проведения коррекционной программы снизился у учащихся с высокими, средними и низкими показателями.

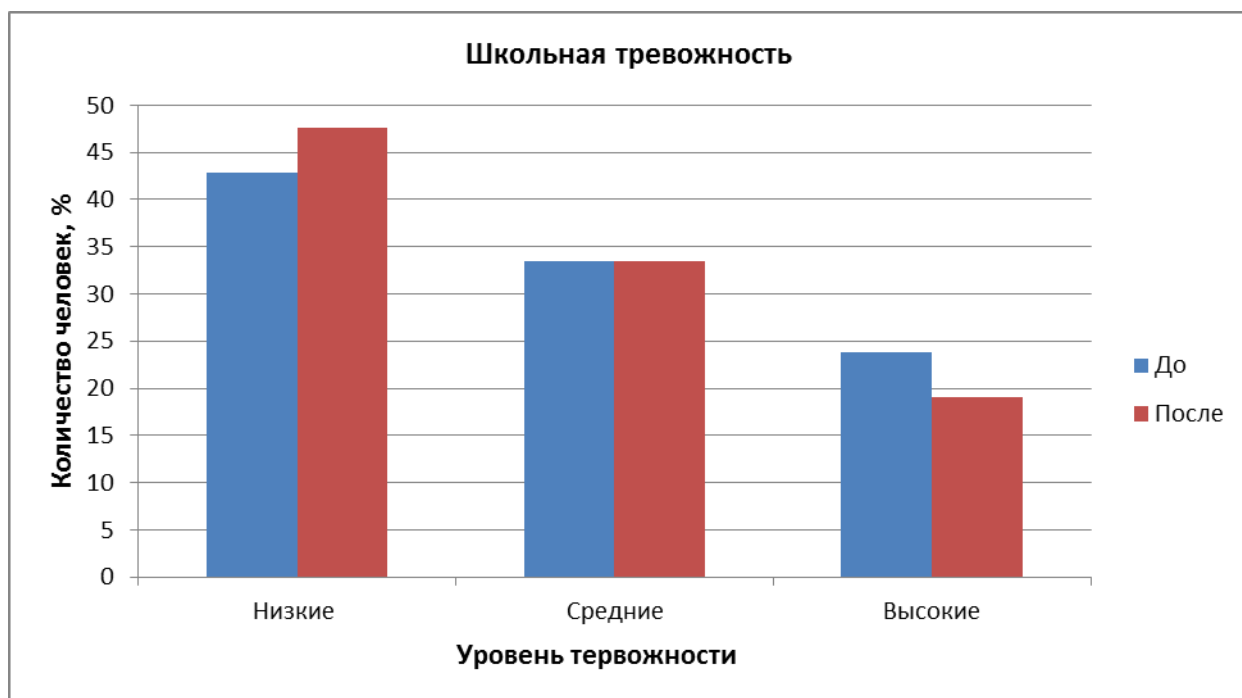


Рисунок 7. Результаты исследования школьной тревожности по методике А.М. Прихожан для проверки уровня тревожности до и после проведения коррекционной работы

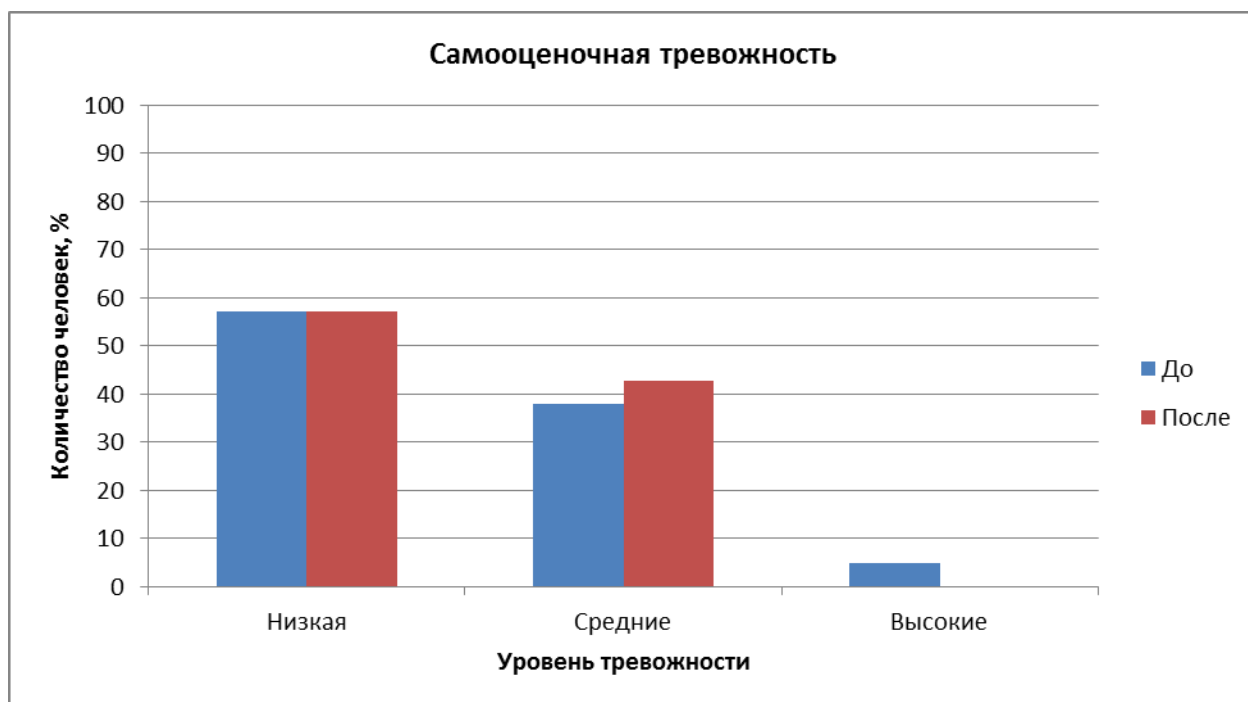


Рисунок 8. Результаты исследования самооценочной тревожности по методике А.М. Прихожан для проверки уровня тревожности до и после проведения коррекционной работы

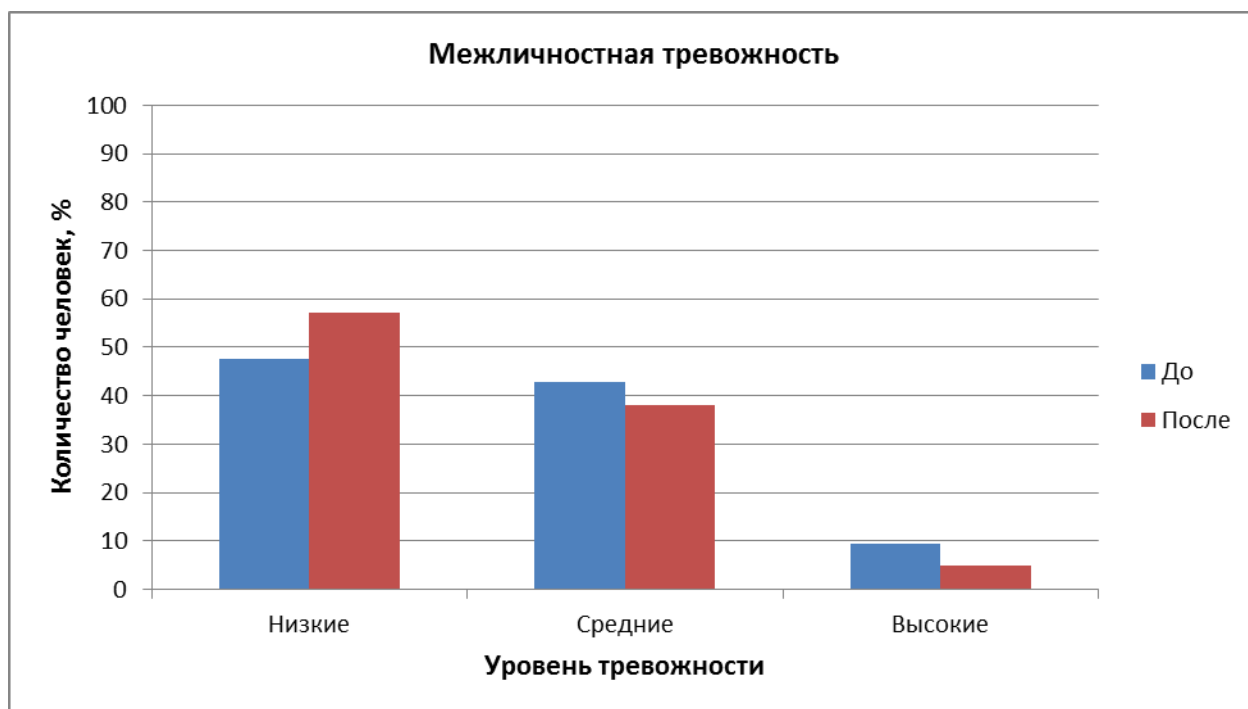


Рисунок 9. Результаты исследования межличностной тревожности по методике А.М. Прихожан для проверки уровня тревожности до и после проведения коррекционной работы.

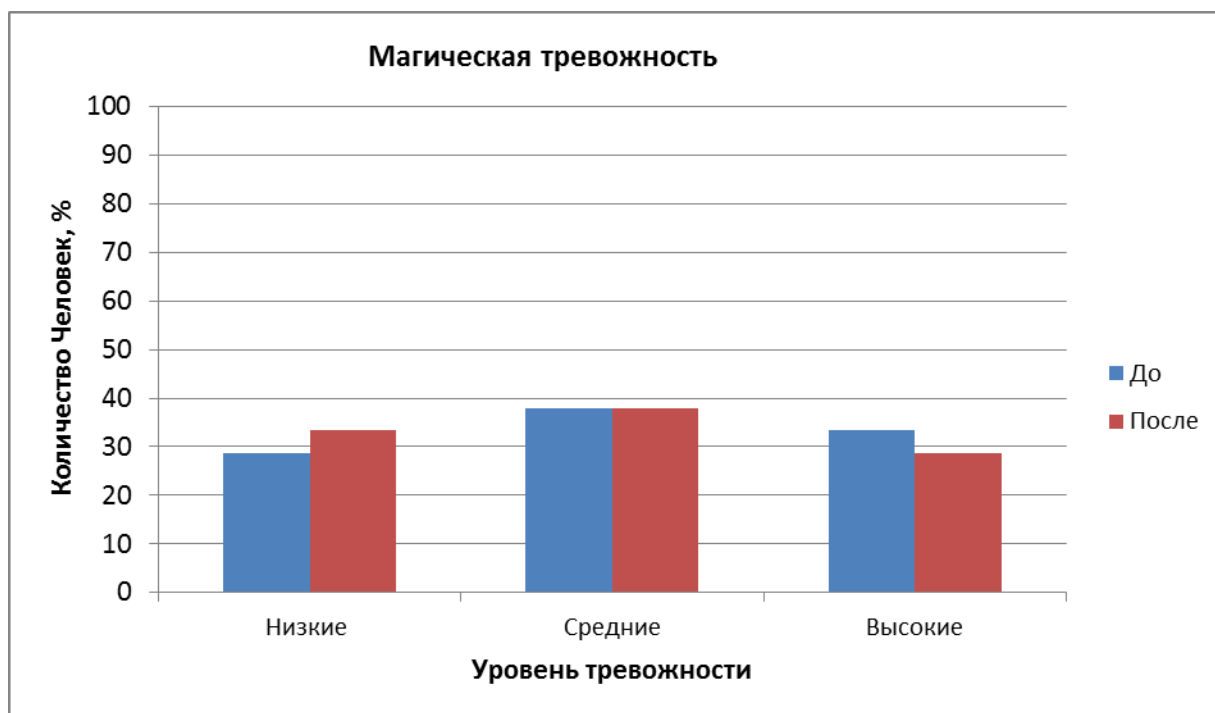


Рисунок 10. Результаты исследования магической тревожности по методике А.М. Прихожан для проверки уровня тревожности до и после проведения коррекционной работы.

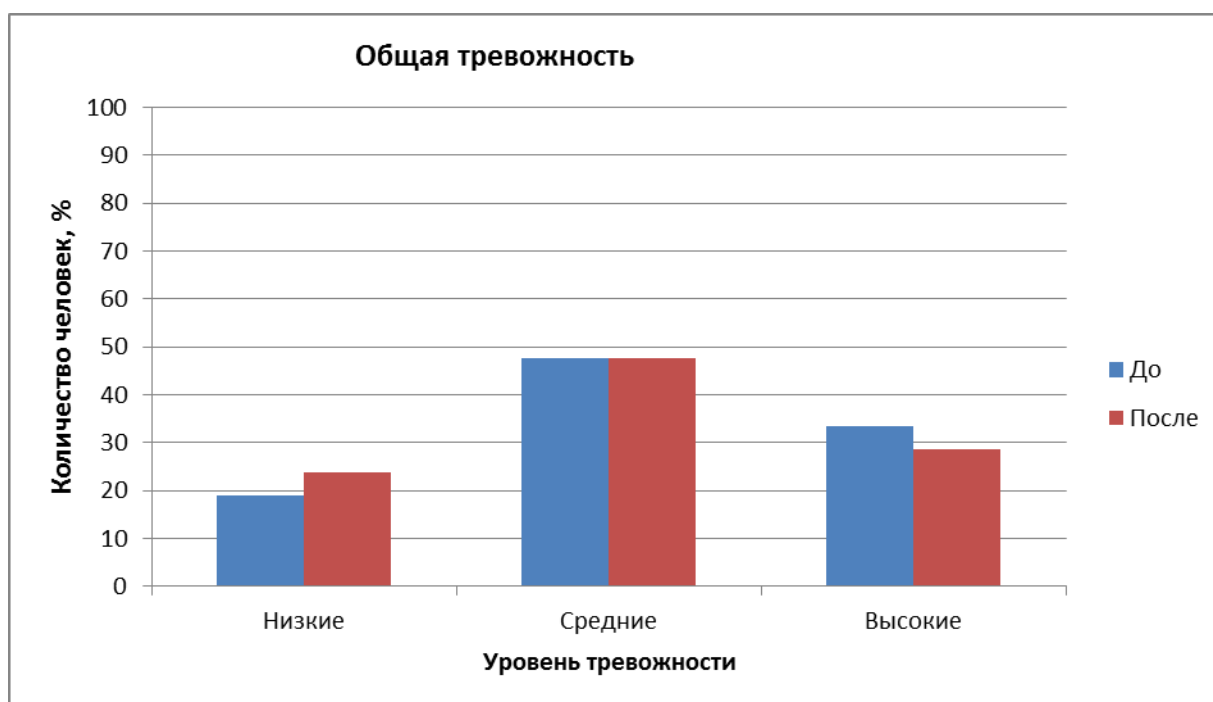


Рисунок 11. Результаты исследования общей тревожности по методике А.М. Прихожан для проверки уровня тревожности до и после проведения коррекционной работы.

Результаты исследования по методике изучения школьной тревожности Б. Филлипса до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности младших подростков представлены на рисунке 12

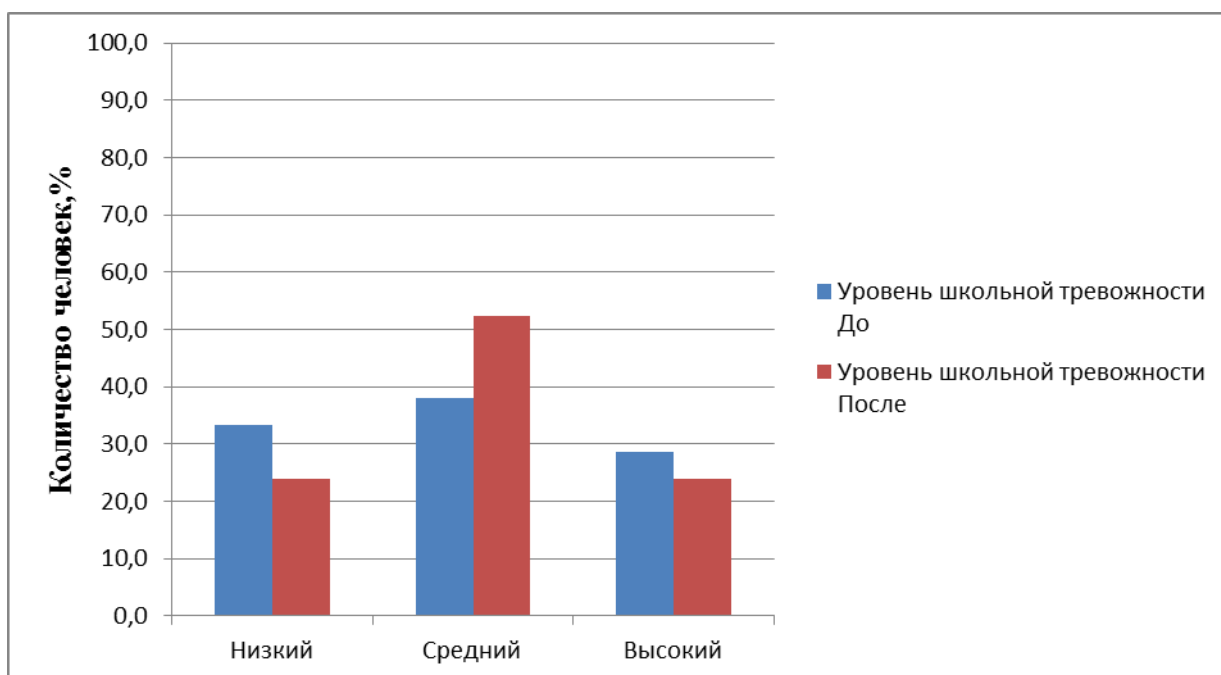


Рисунок 12. Результаты исследования школьной тревожности по шкале школьной тревожности Филлипса для проверки уровня тревожности до и после проведения коррекционной работы

На рисунке 12 видно, что низкий уровень тревожности снизился с 7 человек до 5. Средний уровень тревожности повысился с 8 человек до 11. Высокий уровень тревожности снизился с 6 человек до 5 человек.

По результатам реализации программы была проведена повторно методика незаконченных предложений. Ее анализ показал следующие изменения: количество учеников, у которых неблагоприятных ответов 6 и более, снизилось с 9 до 8 человек.. При этом максимальное количество ответов у одного человека снизилось с 9 до 7. Среднее значение уровня тревожности осталось у такого же количества учащихся, но уменьшилось количество неблагоприятных ответов у каждого испытуемого. Показатели низкой тревожности не изменились. Рисунок 13.

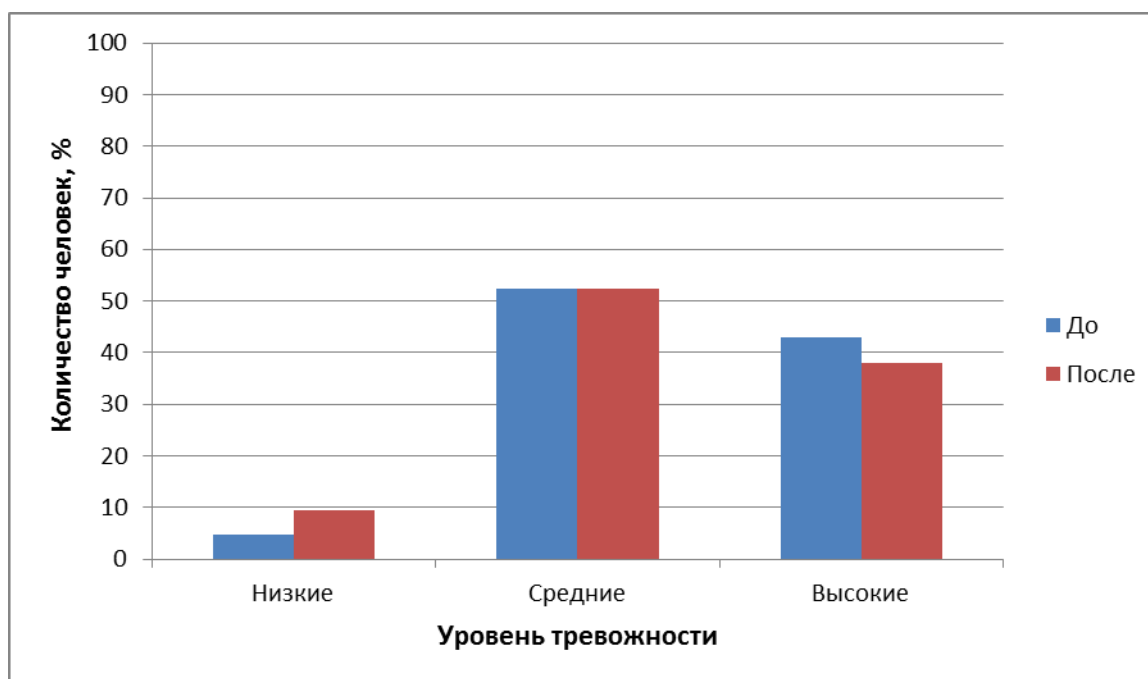


Рисунок 13. Результаты исследования школьной тревожности по методике незаконченное предложение В.Ф. Петренко для проверки уровня тревожности до и после проведения коррекционной работы

Младшие подростки стали чувствовать себя более уверенно в определенных ситуациях и способны организовывать продуктивные и качественные взаимоотношения. Подростки начали использовать в

повседневной жизни приемы снятия мышечного напряжения. У таких детей значительно повысилась самооценка, они стали успешно реализовывать себя в выполнении определенной деятельности.

После повторного проведения методик мы проанализировали эффективность коррекционной работы с помощью Т–критерия Вилкоксона. Для этого мы использовали результаты методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан).

Расчет Т–критерия Вилкоксона представлен в Приложении 4.

Гипотеза:

Н<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Н<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Сумма рангов нетипичных сдвигов: Тэмп =12,5.

По таблице определяем критические значения Т для n=14 (количество наблюдений уменьшается до 14 за счет исключения показателей с нулевым сдвигом). Графическое изображение показано на рисунке 14.

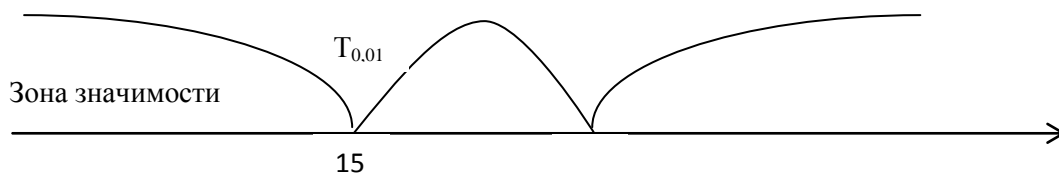


Рисунок 14 Ось значимости

$$T_{кр.} = 25 \quad (p < 0,05)$$

$$T_{кр.} = 15 \quad (p < 0,01)$$

Полученное значение Тэмп меньше критического и находится в зоне значимости. Следовательно, гипотеза Н<sub>0</sub> отвергается и принимается гипотеза Н<sub>1</sub>. Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает

интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Это говорит о том, что сдвиг не является случайным и гипотеза подтвердилась.

Данным методом мы доказали что, после проведения психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов уровень школьной тревожности снизился.

### 3.3. Психолого-педагогические рекомендации по снижению школьной тревожности учащихся 4-х классов

#### Рекомендации родителям

Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях.

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка<sup>1</sup> умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.



3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а<sup>1</sup> при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

6. Если в школе ребенок пропустил из-за<sup>1</sup> болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

7. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

8. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

9. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

10. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть

он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

#### Рекомендации педагогам

1. Соблюдайте правила безболезненного оценивания детских успехов: не сравнивайте посредственные результаты ученика эталоном (требованиями школьной программы, образцами взрослых, достижениями более успешных одноклассников). Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем диктанте пропущено три буквы, а в сегодняшнем – только две, то это надо отметить как реальный успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценен взрослыми.

2. Найдите сферу наивысшее успешности, в которой ребенок может реализовать себя. Очень важно придать этой сфере высокую ценность в его глазах. В чем бы ни был успешен ребенок, – в спорте, в чисто бытовых делах, в каких-либо частных умелостях, - ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в школьных делах. Напротив, следует подчеркивать, что, раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится и всему остальному.

3. Ребенка нужно не просто побольше хвалить и поменьше ругать, но хвалить именно тогда, когда он что-то делает (а не когда пассивно сидит, не мешая окружающим).

4. Следует быть готовыми к тому, что школьные дела до конца могут остаться вне сферы детского самоутверждения, поэтому болезненность школьной ситуации должна быть снижена любыми средствами. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания, снижающего тревогу (что уже само по себе дает некоторое улучшение результатов). Благодаря этим мерам у ребенка<sup>1</sup> постепенно снижается школьная тревога, а так как на уроках он продолжает работать, то накапливаются и некоторые достижения.

5. Важно, не показывать ребенку чрезмерную озабоченность его учебными неудачами. Интересуясь школьной жизнью ребенка, при этом смещайте акценты на отношения детей в классе, подготовку к праздникам, дежурство по классу, экскурсии походы, а не фиксируйтесь на локальной области неуспеха – на содержании обучения.

В качестве чрезвычайно значимой, высоко ценимой и остро интересующей их должна, подчеркнуто выделяться та сфера деятельности, в которой ребенок успешен и может самоутвердиться, обрести утраченную веру в себя. Такая девальвация традиционных школьных ценностей позволяет предупредить самый тяжкий результат хронической неуспешности и школьной тревожности - резко отрицательное отношение к школьным делам, которое к подростковому возрасту может отлиться в классическую форму антисоциального школьного поведения (хулиганства). При этом не возникает и другое частое следствие хронической неуспешности - депрессия, приводящая глубокой пассивности и безразличию.

#### Рекомендации учащимся

1. Выполнение техник спонтанного расслабления.
2. Прогрессивное мышечное расслабление.
3. Спросите себя: "О чем я тревожусь?" Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: "Есть ли у меня основания для беспокойства?" Если ответ "нет", скажите себе: "Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь". Если ответ "да", начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу
4. Если нет возможности изменить ситуацию, то тогда остается возможность изменить свое отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: "Будь что будет. Все к лучшему".
5. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом. В

определенный момент вам станет смешно, шарик лопнет - и тревога улетучится.

6. Попробуйте воспринять свою тревогу как приятное возбуждение, физиологически эти состояния во многом сходны.

7. Можно также переделать тревогу в энтузиазм, сказав себе: "Я собран, голова ясная, готов к действию". После чего начинайте действовать.

8. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.

9. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованы ваши опасения

Делая вывод о содержании данного параграфа стоит отметить, что работа со школьной тревожностью подростка не ограничивается пределами школы. Обязательное участие в этом процессе должны принимать не только педагоги, психологи, но и родители. Для донесения информации о том как это можно сделать, а также о методах профилактики школьной тревожности, необходимо постоянно проводить мероприятия с родителями. Это может быть и индивидуальные встречи с психологом, и классные собрания, и общешкольные мероприятия и семинары.

### 3.4. Технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов

В Методических рекомендациях по разработке и оформлению технологических карт приводится следующее определение, технологическая карта - организационно-технологический документ, разрабатываемый для выполнения технологического процесса и определяющий состав операций и средств, требования к качеству, трудоемкость, ресурсы и мероприятия по безопасности.

Таким образом, проанализировав представленное определение, можно сделать вывод, что технологическая карта, это подробно расписанный поэтапный процесс внедрения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов.

Технологическая карта внедрения результатов исследования на практику представлена в таблице 2.

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся 4-х классов»

Цели	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ по теме психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности учащихся 4-х классов	Анализ беседы, анкетирование, консультирование.	Беседа с родителями и педагогами школы		Сентябрь	Психолог
1.2. Поставить Цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Завуч, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его	Анализ состояний дел в школе, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	

	задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности					
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности педагогического коллектива, анализ работы в школе по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения.	Обсуждение по классам	1	октябрь	психолог

## 2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цели	Содержание	Методы	Формы	Количества	Время	Ответственность
2.1. Выработать состояние готовности	Формирование готовности внедрить	Формирование готовности внедрить	Обоснование практической	2	Сентябрь	Психолог. Завуч

к освоению предмета внедрения у администрации школы и родителей детей	тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	значимости внедрения. Тренинги (для родителей и педагогов)			
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и родителей	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методические консультации. Консультации для родителей	Изучение опыта, проработка проблем по теме		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Психолог. Завуч

## 3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цели	Содержание	Методы	Формы	Количес- во	Время	Ответствен- ность
3.1. Изучить всем коллективом необходимые	Изучение и анализ каждым учителем материалов по проблеме	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Психолог



документы о предмете внедрения	исследования.					
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары. тренинги	1	январь	психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	февраль	Психолог

#### 4-й этап «опережающее освоение предмета внедрения»

Цели	Содержание	Методы\	Формы	Количество	время	Ответственн ые
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа.	Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	1	февраль	Психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения	Самообразование.. Тренинги. Научно исследовательская	Обсуждение. инициативной группы, Семинар	1	Апрель	Психолог

на предыдущем этапе.		работа	консультации			
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение.	Экспертная оценка Собрание	1	май	Завуч, психолог
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в школе, корректировка методики.	Посещение открытых занятий инициативной группы	4	1 – е полугодие	педагоги

#### 5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы	Тренинги. Педсовет. Психологический практикум	1	январь	Психолог

5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	3	Январь, февраль, март	Психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения.	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	май	Психолог
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения.	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	май	

#### 6-й этап «совершенствование работы над темой»

Цели	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	Завуч, психолог

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в школе, обсуждение, доклад	Собрание	1		психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в школе, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Завуч, психолог

## 7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цели	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственный
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
7.2. Осуществить Наставничество	Обучения педагогов других школ над темой	Наставничество, Тренинги	Выступление на семинарах		Март, апрель, май	Завуч, психолог.
7.3. Осуществить	Пропаганда опыта	Выступление	Семинар	1	Февраль	Психолог

пропаганду передового опыта внедрения	внедрения в работе		практикум			
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар		Февраль	Завуч

## Выводы по главе 3

В третьей главе представлена программа психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов на основе: развития средств самопознания тревожных детей; развития уверенности в собственных силах; повышения самооценки младших подростков; снятия мышечного и эмоционального напряжения. Целью программы является снижение уровня школьной тревожности учащихся 4-х классов. Программа включает в себя комплекс из 10 занятий. Регулярность проведения занятий 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 30-40 минут. Методы применяемы в коррекционной программе: ролевые игры, методы релаксации, арт-терапия, танцевально-двигательная терапия

Обобщенные результаты диагностики школьной тревожности учащихся 4-х классов показывают, что учащихся с высоким уровнем школьной тревожности 7 человек, со средним уровнем 10 человек и с низким уровнем 4 учащихся. В формирующем эксперименте принимали участие все учащиеся 4А класса.

Результаты повторного проведения диагностических методик показали следующее.

1. Методика личностной тревожности А.М. Прихожан. Высокие показатели уровня школьной тревожности снизились с 23,8 % до 19,0%.

Высокие показатели уровня самооценочной тревожности снизились с 4,9 % до 0%. Высокие показатели межличностной тревожности снизились 9,5 % до 4,8 %. Высокие показатели магической тревожности снизились с 33,4 % до 28,6 %. Общая тревожность снизилась с 38,0 % до 28,6%. Изменение показателей произошло в основном за счет повышения показателей низкого уровня тревожности.

2. Методика школьной тревожности Филлипса. Высокие показатели школьной тревожности снизились с 28,6 % до 23,4 %, Средние показатели повысились с 38,0 % до 52,4 %. Низкие показатели снизились с

33,4 % до 23,8 %. Изменение произошло за счет установления средних показателей уровня школьной тревожности.

3. Метод незаконченного предложения В.Ф. Петренко. Высокие показатели снизились с 42,8 % до 38,0 %. Средние показатели остались неизменными. Низкие показатели снизились с 9,5 % до 4,8 %. При этом изменилось и максимальное количество неблагоприятных ответов почти у каждого испытуемого. Сократилось количество затруднений в ответах.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных, полученных при применении методики определения уровня личностной тревожности А.М. Прихожан с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Уровень школьной тревожности учащихся 4-х классов изменился в результате проведения психолого-педагогической коррекции школьной тревожности. Гипотеза исследования подтверждена.

По результатам формирующего эксперимента были разработаны и составлены рекомендации родителям, педагогам и учащимся.

## Заключение

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Школьная тревожность – состояние, возникающее, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию связанную с образовательным процессом и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Возраст учащихся 4-х классов варьируется от 10 до 11 лет. Проявления школьной тревожности в этом возрасте обусловлены социальным окружением ребенка, семьей. Испытывает повышенную и высокую степень тревоги по отношению к проверке знаний и высокую степень так называемого социального стресса из-за страха не соответствовать ожиданиям окружающих.

Тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении психолого-педагогических коррекционных мероприятий ее можно снизить.

Психолого-педагогическая коррекция это система психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка.

Разработаны дерево целей и модель психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический блок.

Исследование школьной тревожности учащихся 4-х классов проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании был использован комплекс методов и методик: теоретические – анализ, обобщение, моделирование; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест личностной тревожности А.М. Прихожан, шкала, тест школьной тревожности Филлипса, метод незаконченных предложений В.Ф. Петренко.



Подростки, с высоким уровнем ситуативной тревожности, нуждаются в психолого-педагогической коррекции им рекомендована к участию в программе. Младшие подростки со средним и низким уровнем тревожности приглашены к участию в программе для обеспечения стабильности.

В исследовании приняли участие ученики МБОУ СОШ №18 , 4 А класса в количестве 21 человек.

В третьей главе представлена<sup>1</sup> программа, направлена на психолого-педагогическую коррекцию школьной тревожности учащихся 4-х классов на основе: развитие средств самопознания тревожных детей; развитие уверенности в собственных силах, повышение самооценки подростков; снятие мышечного и эмоционального напряжения у подростков; развитие способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии, развитие коммуникативных навыков, отработка навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка. Программа представлена в количестве 10 занятий. Время каждого занятия 30-40 минут. В занятиях используются методы: ролевых игр, беседы, арт-терапии, методы релаксации, танцевально-двигательной активности.

После проведения программы была проведена повторная диагностика уровня тревожности.

Тест личностной тревожности А.М. Прихожан демонстрирует следующие результаты. Уровень школьной тревожности в низком сегменте вырос с 9 до 10 человек., в среднем сегменте остался без изменений, в высоком сегменте снизился с 5 до 4 человек. Самооценочная тревожность в низком сегменте осталась без изменений, в среднем сегменте выросла с 8 до 9 человек, в высоком сегменте снизилась с 1 до 0 человек. Межличностная тревожность в низком сегменте увеличилась с 10 до 12 человек, в среднем сегменте уменьшилась с 9 до 8 человек, в высоком сегменте уменьшилась с 2 до 1 человека. Магическая тревожность в низком сегменте увеличилась с 6 до 7 человек, в среднем сегменте осталась без изменений, в высоком сегменте снизилась с 7 до 6 человек. Общая тревожность по методике в низком

сегменте выросла с 6 до 7 человек, в среднем сегменте с 7 до 8 человек, в высоком сегменте снизилась с 8 до 6 человек.

Методика школьной тревожности Филлипса демонстрирует следующие результаты. В низком сегменте тревожность уменьшилась с 7 до 5 человек, в среднем сегменте увеличилась с 8 до 11 человек, в высоком сегменте снизилась с 6 до 5 человек.

Методика В.Ф. Петренко показала следующие результаты после проведения коррекционной программы: в высоком сегменте тревожность снизилась с 1 до 2 человек, в среднем сегменте осталась без изменений, в высоком сегменте снизилась с 9 до 8 человек.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень школьной тревожности учащихся 4-х классов, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона<sup>4</sup>.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня школьной тревожности учащихся 4-х классов для проверки изменений тревожности.

$T_{мп}=12,5$ , значит интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Уровень школьной тревожности изменился в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции школьной тревожности учащихся 4-х классов

Гипотеза исследования подтверждена.

По результатам формирующего эксперимента были разработаны и составлены рекомендации родителям, педагогам и учащимся.

## Список используемой литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – 5-е изд. – М.: Академический проект: Алма Матер, 2005. – 702 с.
2. Айсмонтас, Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты /Б.Б. Айсмонтас. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 208 с.
3. Астапов В. М. Тревожность у детей : учебное пособие./ В.М. Астапов. Изд-во: ПЕРСЭ, 2008 г.– 160с.
4. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь / М.М. Безруких. – М.: Эксмо, 2009. – 464 с.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности дошкольный и школьный возраст/А.М. Прихожан / 2 изд. –Спб.: Питер, 2009.-192с.
6. Блажена Н.В. Нивелирование школьной тревожности средствами арттерапии / Н.В. Блажена, О.В. Лозгачева // Актуальные проблемы психологии образования: сборник научно-исследовательских работ студентов/ сост. О.В. Лозгачева / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург: [б. и.], 2015 – С.7-10.
7. Блинова, Н.Г. Особенности адаптации к обучению учащихся начальных классов в зависимости от уровня их психологической и биологической зрелости и индивидуально-типологических особенностей / Н.Г. Блинова, [и др.] // Валеология. – 2012. – № 4. – С. 7-13.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте /Л.И. Божович. – СПб. [и др.] : Питер, 2008. – 398 с.
9. Бочева, Н.А. Ситуативная тревожность как один из факторов адаптации первоклассников к школе / Н.А. Бочева // Вестник МГОУ. Психологические науки. – 2011. – № 3. – С. 87-90.
10. Вачков, И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2001. – 144

11. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос-Пресс, 2007. – 160 с.
12. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия : учеб. пособие для студ. вузов / сост.: И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
13. Айсмонтас Б.Б. Общая психология. Схемы. - Москва.,2004. -
14. Габдрева, Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г.Ш. Габдреева // Тонус. – 2000. – № 5. –С. 46-52.
15. Габдреев, Р. В. Моделирование в познавательной деятельности студентов / Р. В. Габдреев. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1983. –110 с.
16. Большой психологический словарь: /под. ред. Зинченко В.П. Мещеряков Б.Г./ , АСТ;АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб;2008 /
17. Гагай, В.В. Особенности школьной адаптации первоклассников как трудной жизненной ситуации для детей и родителей / В.В. Гагай, К.Ю. Гринева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 2. – С. 33-43.
18. Галажинский, Э. В. Личностное развитие: прогностические модели, факторы, вариативность: коллективная монография /Э.В. Галажинский, Р.Д. Санжаева; под ред. И. С. Морозова. – Томск: Изд-воТомский государственный педагогический университет, 2008. – 464 с.
19. Горбунова, В.В. характеристика первоклассников в период адаптации к обучению в школе / В.В. Горбунова, [и др.] // Известия 83 Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – № 5-1. – том 16. – С. 629-635.
20. Дахин, А.Н. Моделирование в педагогике / А.Н. Дахин // Идеи и идеалы. – 2010. – № 1 (30). – С. 11-20.
21. Делимова, Ю.О. Моделирование в педагогике и дидактике / Ю.О. Делимова // Вестник ШГПИ. – 2013. – № 3. – С. 98-101.

22. . Савина Е. Н. Тревожные дети / Дошкольное воспитание – 1996. - №4
23. Дикая, Л.Г. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. –М.: Владос-Пресс, 2007. С. 27–52.
24. Долгова, В.И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе: монография / В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
25. Долгова, В.И. Коррекция страха смерти у подростков: монография / В.И. Долгова, Н.В. Кормушина. – Челябинск: ООО «Издательство РЕКПОЛ», 2009. – 324 с.
26. Шаповаленко И.В. Возрастная психология(психология развития и возрастная психология). /-М.: Гардарики, 2004. – 349с.
27. Долгова, В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова, А. А. Напримеров, Я.В. Латюшин. – СПб.: Изд-во Рос.гос.пед.ун-та им. А.И. Герцена, 2002. – 165 с.
28. Жуина, Д.В., Самигулина Л.А. Взаимосвязь стиля родительского отношения с тревожностью младших школьников / Д.В. Жуина, Л.А. Самигулина // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов VI-й Международной научной заочной конференции В 2-х 84 ч. Ч. II. Психологические науки / Отв. ред. А.В. Горбенко. – Липецк: Издательский центр «Гравис», 2011. – С. 17-20.
29. Изард, К. Э. Эмоции человека / К.Э. Изард ; пер. с англ.: В. Мисник, А. Татлыбаева. – СПб.: Питер, 2011. – 460 с.
30. Капитанец, Д.А. Модель психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности старшеклассников / Д.А. Капитанец / Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 22.– С. 65-69.

31. Кленова, М.А. Социально-психологическая адаптация молодежи и склонность к риску / М.А. Кленова // Известия Самарского государственного университета. – 2010. – № 2. – С. 79-82.
32. Кордуэлл, М. Психология. А-Я = The complete A - Z Psychology: словарь-справочник / М. Кордуэлл ; пер. с англ. К.С. Ткаченко. – М.: Фаир-пресс, 2000. – 442 с.
33. Корытова, Г.С. Фактор семьи в генезе школьной дезадаптации подростков: монография / Г.С. Корытова. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2000. – 188 с.
34. Красникова, М.А. Социальная психология / М.А. Красникова. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 336 с.
35. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 512 с.
36. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды./ Д.Б. Эльконин. М.: Издательский центр «Академия», 2009- 378 с
37. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. Руководство для врачей издание 2-е дополненное и переработанное /А.Е. Личко. Л., Медицина, 2003- 417 с.
38. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности./Х. Ремшмидт М., Издательство Перо, 2008.-278 с.
39. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Л., Наука 1988- 270 с. [Электронный ресурс] URI: [http://www.liveinternet.ru/users/redhead\\_queen/post287638185/](http://www.liveinternet.ru/users/redhead_queen/post287638185/).
40. Левина, И.Л. Школьная адаптация, и ее нарушения / И.Л. Левина. – Новокузнецк: ИПК, 2002. – 262 с.
41. Литвинова, Н.А. Роль психофизиологических показателей в механизме адаптации к умственной деятельности: монография /Н.А. Литвинова. – Кемерово: КГУ, 2012. – 168 с.
42. Лозинский, А.С. Особенности биологической адаптации

первоклассников с различным уровнем готовности к обучению в школе / А.С. Лозинский, Е.В. Булычева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 16 (135). – С. 303-304.

47. Микляева, А.В. Методы психологической диагностики школьной тревожности / А.В. Микляева, П.В. Румянцева // Педагогическая диагностика: науч.-практ. журн. – 2005. – № 2. – С. 111-121.

48. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.

49. Митюхляева, К.П. Деятельность педагога-психолога коррекции детских страхов / К.П. Митюхляева // Психология образования: вчера, сегодня, завтра»: материалы I Международной научно-практической конференции, Екатеринбург 13 февраля 2015 г. / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2015. – С. 81-84.

51. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов / В.С. Мухина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 456 с

53. Немов, Р.С. Общая психология: учебник / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 400 с.

54. Никонова, С. Л. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у старших дошкольников / С.Л. Никонова // Концепт. – 2015. №1. – С. 1-6.

55. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Овчарова Р.В. – М.: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2010. – 208 с.

56. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования (учебное пособие для студентов психологических факультетов университетов) / Р.В. Овчарова // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 5. – С. 63-67.

58. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: СФЕРА, 2002. – 510 с.

60. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной, 2-е изд. – М.: ТЦ «Сфера», 2010. – С. 247-256.

61. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Моск. психолого-соц. ин-т; Воронеж: изд-во НПО «МОДЕК», 2000. – 278 с.

64. Психология детей младшего школьного возраста : учебник / под общ. ред. А. С. Обухова. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 583 с. – Серия :Бакалавр. Базовый курс.

66. Рогов, Е.И. Психология группы / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 430 с.

75. Соболева, Л.Г. Оценка уровня тревожности детей школьного возраста г. Гомеля / Л.Г. Соболева, Н.Г. Новак, Т.М. Шершакова // Проблемы здоровья и экологии. – 2013. – № 4 (38). – С. 123-128.

76. Сорокина, В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления/ В.В. Сорокина. – М.: Генезис, 2005. – 191 с.

77. Суркина, С.Б. Снижение тревожности как психолого-педагогическая задача / С.Б. Суркина // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/832/9974> (дата обращения: 25.11.2016).

78. Тревога и тревожность [Текст] / сост. и общ. ред. В.И. Остапова. СПб.: Питер, 2001 – 256 с.

79. Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучия. Книга для учителей дифференцированных классов / В.П. Гапонов, [и др.]; под ред. Ю.З. Гильбуха. – М.: Фирма «ВИПОЛ», 1993. – 96 с.

80. Шапарь, В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 448



с.

81. Юрченко, И.С. Социальная адаптация детей к школе / И.С.Юрченко // Проблемы психологической адаптации личности в разных видах жизнедеятельности: Материалы Всеукраинской научно-практической конференции молодых научных сотрудников, 13 апреля 2009 года. –Одесса: СМІЛ, 2009. –274 с.

82. Яковлева,О.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности у подростков/ О.В. Яковлева // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2011. –№ 11 (54). –С. 133-135.

## Приложение 1

### Методика 1 Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан

Инструкция к тесту: на следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

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

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

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

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

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

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

Переверни страницу.

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

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

Тестовый материал

Варианты ответов: Нет Немного Достаточно Значительно Очень 0 1 2 3

## Форма А

- 1 Отвечать у доски
- 2 Оказаться среди незнакомых ребят
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнивать себя с другими
- 7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету 1
- 2 После контрольной, теста – учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед зрителями
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 С тобой не хотят играть
- 25 Проверяются твои способности
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет

- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
  - 29 Оценивается твоя работа
  - 30 Не можешь справиться с домашним заданием
  - 31 Засыпать в темной комнате
  - 32 Не соглашаешься с родителями
  - 33 Берешься за новое дело
  - 34 Разговаривать с школьным психологом
  - 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
  - 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
  - 37 Слушать страшные истории
  - 38 Спорить со своим другом (подругой)
  - 39 Думать о своей внешности
  - 40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах
- Форма Б
- 1 Отвечать у доски
  - 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
  - 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 4
- Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
  - 6 Сравнивать себя с другими
  - 7 Учитель делает тебе замечание
  - 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
  - 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)
  - 10 Видеть плохие или «вещие» сны
  - 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
  - 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
  - 13 У тебя что-то не получается

14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя  
гнев потусторонних сил

15 На тебя не обращают внимания

16 Ждешь родителей с родительского собрания

17 Тебе грозит неуспех, провал

18 Слышать смех за своей спиной

19 Не понимать объяснений учителя

20 Думаешь о своем будущем

21 Слышать предсказания о космических катастрофах

22 Выступать перед большой аудиторией

23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других

24 Ссориться с родителями

25 Участвовать в психологическом эксперименте

26 На тебя смотрят как на маленького

27 На экзамене тебе достался 13-й билет

28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)

30 Не можешь справиться с домашним заданием

31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные  
шорохи

32 Не соглашаешься с родителями

33 Берешься за новое дело

34 Разговаривать со школьным психологом

35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»

36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)

37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса

38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях

39 Смотреться в зеркало

40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого  
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

74

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы. При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

**ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Стены	Половозрастные группы	(результаты в баллах)
10-11 лет	дев. мал.	0-33
12 лет	дев. мал.	0-26
13-14 лет	дев. мал.	0-34
15-16 лет	дев. мал.	0-26
17-18 лет	дев. мал.	0-34
19-20 лет	дев. мал.	0-37
21-22 лет	дев. мал.	0-33
23-24 лет	дев. мал.	0-27
25-26 лет	дев. мал.	2 34-40
27-28 лет	дев. мал.	27-32
29-30 лет	дев. мал.	35-43
31-32 лет	дев. мал.	27-32
33-34 лет	дев. мал.	35-43
35-36 лет	дев. мал.	38-45
37-38 лет	дев. мал.	34-39
39-40 лет	дев. мал.	28-34
41-42 лет	дев. мал.	3 41-48
43-44 лет	дев. мал.	33-39
45-46 лет	дев. мал.	44-50
47-48 лет	дев. мал.	33-38
49-50 лет	дев. мал.	44-52
51-52 лет	дев. мал.	46-53
53-54 лет	дев. мал.	40-46
55-56 лет	дев. мал.	35-41
57-58 лет	дев. мал.	4 49-55
59-60 лет	дев. мал.	40-45
61-62 лет	дев. мал.	51-58
63-64 лет	дев. мал.	39-44
65-66 лет	дев. мал.	53-61
67-68 лет	дев. мал.	54-61
69-70 лет	дев. мал.	47-

53 42-47 5 56-62 46-52 59-66 45-50 62-70 62-69 54-60 48-54 6 63-70 53-58 67-74 51-56 71-80 70-77 61-67 55-61 7 71-77 59-65 75-81 57-62 81-88 78-85 86-74 62-68 8 78-84 66-71 82-89 63-67 89-98 86-93 75-80 69-75 9 85-92 72-77 90-97 68-73 99-107 94-101 81-87 76-82 10 93 и более 78 и более 98 и более 74 и более 108 и более 102 и более 88 и более 83 и более ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ Стены Половозрастные группы (результаты в баллах) 10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал. 1 0-8 0-7 0-2 0-7 0-8 0-7 0-7 0-6 2 9-11 8-10 3-5 8-9 9-10 8-9 8-9 7 3 12-13 11-12 6-7 9-10 11-13 10-12 10-11 8 4 14-16 13-14 8-10 11-12 14-15 13-15 12-13 9 5 17-18 15-16 11-12 13 16-18 16-17 14 10 6 19-20 17-18 13-15 14-15 19-20 18-20 15-16 11 7 21-22 19-20 16-17 16 21-22 21-22 17-18 12-13 8 23-25 21-22 18-20 17-18 23-25 23-25 19-20 14 9 26-27 23-24 21-22 19-20 26-27 26-28 21-22 15 10 28 и более 25 и более 23 и более 21 и более 28 и более 29 и более 23 и более 16 и более САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

75

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах) 10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал. 1 0-10 0-7 0-9 0-5 0-8 0-7 0-6 0-7 2 11 8-9 10-11 6-7 9-10 8-10 7-8 8-9 3 12-13 10 12-13 8 11-13 11-13 9-11 10-12 4 14 11-12 14-16 9-10 14-16 14-16 12-13 13-15 5 15-16 13 17-18 11-12 17-18 17-19 14-16 16-17 6 17-18 14-15 19-20 10-11 19-21 20-22 17-18 18-20 7 19 16-17 21-22 13-14 22-24 23-25 19-21 21-23 8 20-21 18 23-24 15 25-26 26-28 22-23 24-25 9 22-23 19-20 25-27 16-17 27-29 29-31 24-26 26-28 10 24 и более 21 и более 28 и более 18 и более 30 и более 32 и более 27 и более 29 и более МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ Стены Половозрастные группы (результаты в баллах) 10-11 лет 12 лет 13-14 лет 15-16 лет дев. мал. дев. мал. дев. мал. дев. мал. 1 0-8 0-7 0-8 0-8 0-6 0-8 0-6 0-7 2 9 8 9-10 9 7-9 9-11 7-8 8-9 3 10 9 11-12 10 10-12 12-14 9-11 10-12 4 11 10 13-14 11-12 13-15 15-17 12-13 13-15 5 12-13 11-12 15 13 16-17 18-20 14-15 16-17 6 14 13 16-17 14-15 18-20 21-23 16-18 18-20 7 15 14 18-19 16 21-23 24-26 19-20 21-23 8 16-17 15 20-21 17-18 24-26 27-29 21-23 24-26 9 18 16 22-23 19 27-29 30-32 24-25 27-28 10 19 и

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

### 3.Методика «Тест школьной тревожности» Филиппса

Цель: определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

76

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения. Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

#### Опросник

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?

77

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

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

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

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

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

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

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

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

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

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

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

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

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

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

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

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

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

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

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

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

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

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

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

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

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

78

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 результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.