

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»,
Направленность (профиль) «Практическая педагогика и психология. Инжиниринг
развивающей среды»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему:

**Взаимосвязь школьной тревожности и успеваемости детей младшего
школьного возраста**

Выполнила студентка
2 курса магистратуры
группы ПМ-201
очной формы обучения
Маскаева Людмила Дмитриевна

(подпись)

Научный руководитель
Гуднинова Юлия Борисовна,
кандидат психологических
наук, доцент

(подпись)

Допустить к защите:
Заведующий кафедрой
педагогики и психологии

Е.А. Денисова

(подпись)

«__» _____ 20__ г.

Тольятти
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	11
1.1 Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме проявления тревожности в младшем школьном возрасте	11
1.2 Причины тревожности младших школьников. Школьная тревожность	19
1.3 Взаимосвязь тревожности и успеваемости младших школьников	22
Выводы по 1 главе	26
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	29
2.1 Диагностика уровня школьной тревожности младших школьников	29
2.2 Содержание и организация психологической работы по снижению уровня тревожности у младших школьников	47
2.3 Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального исследования	54
Выводы по 2 главе	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	78
ПРИЛОЖЕНИЯ	85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы исследования продиктована задачами психолого-педагогической практики, которые возникли в ответ на возросшие требования общества к различным аспектам здоровья детей, включая их психическое состояние. Этот аспект подтверждается Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, в которой обозначены приоритетные направления государственной политики в области воспитания, включая создание условий для физического, психического, социального и духовно-нравственного развития детей.

Младший школьный возраст играет ключевую роль в жизни ребенка, так как именно в этот период формируется его личность, а также закладываются основы его дальнейшего развития, включая основные характеристики и личностные качества. Уровень тревожности ребенка в этом возрасте существенно влияет на его учебные успехи в школе, развитие коммуникативных навыков и общий процесс социализации.

Дети испытывают значительные трудности при изменении привычной обстановки, а необходимость формирования новых социальных связей может оказаться для них особенно сложной задачей. В период адаптации к школе многие из них начинают проявлять повышенную тревожность, эмоциональное напряжение, становятся беспокойными, гиперчувствительными и замкнутыми. Важно поддерживать ребенка в это непростое время и прилагать все усилия для сохранения его эмоционального и психологического состояния на должном уровне. Особое внимание следует уделить своевременной диагностике и профилактике детской тревожности, чтобы она не приобрела устойчивый характер.

Ситуация усугубляется введением всероссийских проверочных работ (ВПР) по завершении начальной школы. Проблема повышенной тревожности затрагивает не только детей с низкими результатами учебы или с ослабленным

здоровьем, но и отличников. Наибольшему риску подвержены дети в возрасте 10-11 лет, что было учтено при разработке программы коррекционных занятий, направленных на снижение школьной тревожности у младших школьников. Изучением школьной тревожности занималось множество ученых, многие из которых, так или иначе, затрагивали эту тему в своих работах. Среди зарубежных исследователей, занимавшихся проблемой тревожности можно выделить такие имена, как: З. Фрейд, К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, Р. Мэй, Р. Кэттел, Ч. Спилбергер и другие. В отечественной психологии наиболее известны работы В.Р. Кисловской, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина, И.А. Мусиной, В.М. Астапова, Г. Ш. Габдреевой, В.А. Ананьева.

Смягчающим фактором проблемы тревожности у школьников является то, что в младшем школьном возрасте она относительно легко поддается коррекции, так как еще не приобрела устойчивый характер. Благодаря созданию благоприятных социальных и психолого-педагогических условий эту проблему можно успешно решить. К таким условиям также относится разработка специализированных коррекционных программ и литературы, которые в настоящее время находятся в недостатке.

Все выше сказанное говорит об актуальности данного исследования.

Таким образом, существует **противоречие** между необходимостью снижения уровня школьной тревожности у младших школьников и недостаточной разработанностью реализации данного процесса в условиях образовательной организации, хотя такая работа могла бы благоприятно отразиться на успеваемости младших школьников.

Выделенные недостатки и противоречие, а также необходимость их разрешения определили **проблему исследования**: как школьная тревожность влияет на успеваемость детей младшего школьного возраста, и использование каких средств в работе педагогов и психологов школы позволит преодолеть повышенную школьную тревожность?

Ввиду актуальности данной проблемы сформулирована **тема** настоящей работы: «Взаимосвязь школьной тревожности и успеваемости детей младшего школьного возраста».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально выявить наличие взаимосвязи школьной тревожности младших школьников с их успеваемостью; определить возможности снижения высокого уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: школьная тревожность младших школьников.

Предмет исследования: взаимосвязь школьной тревожности с успеваемостью обучения детей младшего школьного возраста.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что:

- существует корреляционная связь между уровнем школьной тревожности и успеваемостью обучения детей младшего школьного возраста; причем высокий и низкий уровень тревожности снижает успеваемость, а оптимальный уровень тревожности выступает как позитивный фактор учебной деятельности;

- психолого-педагогическая программа по снижению высокого уровня школьной тревожности у младших школьников будет эффективна, если ее содержание будет разработано с учетом индивидуальных и возрастных особенности детей.

В соответствии с поставленной целью и выделенной гипотезой были определены **задачи исследования:**

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования с целью выявления ее разработанности на современном этапе.

2. Провести диагностику и анализ уровня школьной тревожности младших школьников и их успеваемости.

3. Разработать и апробировать содержание программы психологических занятий по снижению уровня школьной тревожности младших школьников.

4. Оценить динамику успеваемости младших школьников в соответствии с их уровнем школьной тревожности.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- различные подходы к определению понятия тревожности (С.Л. Рубинштейн, В.К. Вилюнас, А. М. Прихожан);
- концепции о возникновении и проявлении тревожности в детском возрасте, в том числе - школьной (И. В. Дубровина, Л. И. Божович, И.А. Мусина, Н. Д. Левитов, В. В. Давыдов, Р. Кеттелл, Е.В. Новикова);
- исследования о психических основах состояния тревожности и страха (В.М. Астапов, Р. Мэй, А. Адлер);
- теории преодоления и профилактики тревожности (М.И. Чистякова, В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, И.А. Мусина, В.М. Астапов, Г. Ш. Габдреева и В.А. Ананьев, З. Фрейд, К. Хорни, С. Салливан, Э. Фромм, Ч. Д. Спилбергер, Дж. Тейлор).

Методы исследования: теоретические (изучение и анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования); эмпирические (тесты, психолого-педагогический эксперимент, включающий три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный,); методы математической обработки данных (корреляционный и статистический анализ).

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанной и апробированной программы психологических занятий по снижению уровня школьной тревожности у младших школьников учителями и психологами в практической деятельности учреждений среднего общего образования и центрах психологической помощи.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 33 имени Г.М. Гершензона», учащиеся 4 «А» и 4 «Б» классов в количестве 66 человек.

Структура работы соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы (теоретическую и экспериментальную), заключение, список использованной литературы, приложения.

Апробация исследования:

– Маскаева Л.Д. Специфика проявления тревожности в процессе обучения у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья // Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований: Сборник статей по итогам Международной научно–практической конференции (Стерлитамак, 29 ноября 2023 г.). – Стерлитамак: АМИ, 2023. - 202 с. – С. 113-115.

– Маскаева Л.Д. Взаимосвязь тревожности и успеваемости детей младшего школьного возраста // Наука и образование в контексте глобальной трансформации: сборник статей XII Международной научно-практической конференции (г. Петрозаводск, 7 декабря 2023 г.) – Петрозаводск: МЦНП «НОВАЯ НАУКА», 2023. - 268 с. - С. 29-32.

– Маскаева Л.Д. Причины проявления тревожности младших школьников и пути преодоления // Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований: Сборник статей Международной научно–практической конференции (г. Уфа, 4 ноября 2024г.). – Уфа: Аэтерна, 2024. – С. 148-151.

– Маскаева Л.Д. Взаимосвязь тревожности и успеваемости младших школьников // Современные вопросы устойчивого развития общества в эпоху трансформационных процессов: сб. материалов XXIV Международной научно-практической конференции - Москва: Издательство «АНО ДПО «Центр развития образования и науки», 2025. – 210 с. - С. 27-31 (РИНЦ).

Положения, выносимые на защиту:

1. Школьная тревожность, как и явление тревожности в целом, не является первоначально негативной. Тревожность является показателем неадекватности структуры деятельности индивида по отношению к ситуации. Для каждого человека свойственен свой оптимальный уровень тревожности – «полезная тревожность», которая является важным условием развития человека. Школьная тревожность является ярким признаком школьной дезадаптации ребенка, оказывая неблагоприятное влияние на все сферы его жизни и деятельности, в том числе – на учебу.

2. Связь между уровнем школьной тревожности и успеваемостью детей младшего школьного возраста не является прямолинейной: высокий и низкий

уровень тревожности снижает успеваемость, а оптимальный уровень тревожности выступает как позитивный фактор учебной деятельности.

3. Снижению уровня школьной тревожности у младших школьников будет способствовать психолого-педагогическая работа, направленная на снижение волнения и излишнего беспокойства в учебных ситуациях, повышение уверенности в себе, в правильности своих поступков, адекватности своего поведения, развитие коммуникативных навыков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме проявления тревожности в младшем школьном возрасте

Проблема тревожности была введена в психологическую науку психоаналитиками и психиатрами. Многие из них рассматривали тревожность как врожденное качество личности, присущее человеку с самого начала. Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал, что у человека есть несколько врожденных инстинктов, которые служат движущей силой его поведения и влияют на его эмоциональное состояние. Изначальные инстинкты, по мере взросления, принимают новые формы проявления, однако эти новые формы сталкиваются с ограничениями цивилизации, что заставляет человека подавлять и скрывать свои влечения [8].

Проблема тревожности стала объектом детального изучения у неофрейдистов, особенно у К. Хорни. В её теории главные источники тревоги и беспокойства личности не связаны с конфликтом между биологическими влечениями и социальными ограничениями, а возникают в результате неправильных человеческих отношений [9].

С. Салливан подчеркивает, что у человека имеется исходное беспокойство — тревога, являющаяся следствием межличностных отношений [5]. Эта тревога, возникшая в раннем возрасте из-за неблагоприятной социальной среды, остается постоянным спутником человека на протяжении всей его жизни.

Э. Фромм предлагает иное понимание тревожности. Он утверждает, что в средневековом обществе с его производственными и классовыми структурами человек не испытывал свободы, но также не был изолирован и одинок, не ощущал

такой угрозы и тревоги, как в эпоху капитализма, поскольку не находился в состоянии «отчуждения» от окружающего мира, природы и людей [3].

Исходя из этого, можно заключить, что тревожность является реакцией на страх, который, в свою очередь, представляет собой врожденный ответ на определенные ситуации, касающиеся сохранения целостности организма.

Если между сознательной и бессознательной системами существует полное согласие, человек ощущает хорошее настроение, удовлетворение собой и спокойствие. Напротив, нарушение согласованности между этими системами порождает различные переживания, беспокойства и тревогу, что и является основным источником тревожности [5].

Анализ основных исследований показывает, что зарубежные авторы рассматривают природу тревожности с двух позиций: как врожденное свойство человека и как реакцию на враждебные внешние условия, что свидетельствует о влиянии социальных факторов на возникновение тревожности.

Теперь обратим внимание на проблему тревожности в отечественной психологии. В психологической литературе можно встретить разнообразные определения этого понятия, однако большинство исследователей соглашается с тем, что необходимо рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как характеристику личности, принимая во внимание переходные состояния и их динамику.

Согласно определению А.В. Петровского, тревожность представляет собой предрасположенность индивида к переживанию тревоги, что проявляется в низком пороге возникновения тревожных реакций и является одним из ключевых параметров индивидуальных различий. Следует отметить, что уровень тревожности обычно повышается при нервно-психических расстройствах и тяжёлых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, испытывающих последствия психотравм, и в ряде групп, испытывающих субъективные проявления личностного неблагополучия [6].

Современные исследования тревожности фокусируются на различии между ситуативной тревожностью, которая обусловлена конкретными внешними

обстоятельствами, и личностной тревожностью, представляющей собой устойчивую характеристику индивида. Также уделяется внимание разработке методов анализа тревожности как результата взаимодействия личности с окружающей средой.

Первоначально тревога у детей имеет обоснованные причины, вызванные реальными трудностями, однако со временем, по мере закрепления неадекватного восприятия ребёнком себя, своих возможностей и окружающих, это неадекватное восприятие может стать устойчивой чертой его отношения к миру. В результате, недоверчивость, подозрительность и другие подобные черты могут привести к тому, что реальная тревога трансформируется в тревожность, когда ребёнок начинает ожидать неприятностей в любых обстоятельствах, даже когда они объективно не являются негативными.

Данные исследования могут служить теоретической основой для осознания тревожности как реакции на реальные опасения, возникающие в определенных неблагоприятных условиях жизни ребенка, а также как результат его активности и взаимодействия с окружающими.

Это направление изучает физиологические и психологические характеристики личности, которые определяют степень выраженности тревожного состояния.

Исследования различных авторов отмечают, что состояние тревожности является проявлением формы психического стрессового напряжения. Однако проявляется данное состояние в соответствие с характером и источником предполагаемой угрозы, которая может быть выражена в качестве собственной несостоятельности, обстоятельств объективного плана, а также связана с другими людьми.

Важно отметить, что как в случаях стресса, так и фрустрации, исследователи выделяют у субъекта эмоциональное неблагополучие, которое проявляется в тревоге, беспокойстве, растерянности, страхе и неуверенности. При этом такая тревога всегда обоснована и связана с реальными трудностями.

Таким образом, можно сделать вывод, что основой отрицательных форм поведения являются эмоциональные переживания, беспокойство, дискомфорт и неуверенность в собственном благополучии, что можно рассматривать как проявление тревожности. Школа играет важную роль в открытии для ребенка мира социального взаимодействия и общественной жизни.

Важной частью воспитания ребенка наряду с семьей является школа, которая играет ключевую роль в формировании его личности. В этот период жизни закладываются многие основные свойства и качества, что существенно влияет на его дальнейшее развитие. Ребенок может испытывать сильное тревожное состояние при изменениях отношений социального характера.

В рамках педагогического процесса чувство тревоги неизбежно сопутствует учебной деятельности ребенка, даже в самых благоприятных условиях. Более того, никакая активная познавательная деятельность не может проходить без чувства тревоги. Ребенок может совсем не испытывать чувство тревожности, только если он не испытывает никакие трудности познавательного характера, что практически исключено, а также нежелательно, так как познавательная сфера сопровождает учащегося ежедневно. Тем не менее, в ряде случаев тревога может проявляться деструктивно. Отличить конструктивную тревогу от деструктивной достаточно сложно, и не следует ориентироваться лишь на формальные результаты учебной деятельности.

Если тревога способствует улучшению успеваемости ребенка, это не всегда указывает на положительный характер его эмоционального состояния. Есть вероятность, что ребенок, сильно зависимый от «значимых» взрослых и эмоционально привязанный к ним, будет готов отказаться от своей самостоятельности ради сохранения близости с этими людьми.

Конструктивная тревога, в свою очередь, способствует оригинальности решений и уникальности идей, активируя эмоциональные, волевые и интеллектуальные ресурсы личности. В отличие от неё, деструктивная тревога приводит к панике и унынию, вызывая у ребёнка сомнения в собственных способностях. Эта тревога не только дезорганизует учебный процесс, но и

начинает разрушать личностные структуры. Конечно, тревога не является единственной причиной нарушений в поведении; существуют и другие механизмы, способствующие отклонениям в развитии ребёнка. Тем не менее, психологи-консультанты утверждают, что значительная часть проблем, с которыми обращаются родители, а также многие явные нарушения, мешающие нормальному обучению и воспитанию, в своей основе связаны с тревожностью ребёнка.

Б. Кочубей и Е. Новикова изучают тревожность с учётом возрастных и половых особенностей. Они отмечают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики проявляют большую тревожность по сравнению с девочками. В этот период они более чувствительны к негативным психологическим факторам, что создаёт предпосылки для формирования различных типов неврозов. В период с 9 до 11 лет уровень тревожности у детей обоих полов становится равным. Показатель проявления общей тревожности идет на повышение с взрослением девочек, после двенадцати лет, у мальчиков, наоборот, тревожность идет, хоть и не значительно, но на спад.

Исследования показывают, что содержание тревоги у девочек и мальчиков различается, причём с возрастом эта разница становится более выраженной. Тревожность у девочек чаще всего обусловлена социальными взаимодействиями; их волнует мнение окружающих, вероятность возникновения конфликтов или разлука с близкими людьми [4].

Спасение от тревожного состояния многие ребята ищут в придуманном фантазийном мире. В своих фантазиях они решают неразрешимые конфликты и находят удовлетворение неудовлетворённых потребностей. Фантазия сама по себе является замечательным качеством, присущим детям, позволяя им выходить за пределы реальности, строить внутренний мир, свободный от условных рамок, и творчески подходить к решению различных задач.

Главное, чтобы мир фантазий не поглотил ребенка полностью, чтобы он понимал и осознавал реальность и умел поддерживать между двумя мирами постоянную связь. В большинстве случаев мечты тревожных детей лишены этого

важного аспекта. Их мечты не продолжают настоящую жизнь, а, напротив, противостоят ей. К примеру, если в реальной жизни я не обладаю навыками бега, то в своих мечтах я становлюсь победителем районных соревнований; если я не очень общителен и у меня немного друзей, то в своих фантазиях я оказываюсь лидером крупной компании и совершаю героические поступки, вызывающие восхищение у окружающих. Их реальные достижения и успехи также остаются в тени. Они стараются не думать о действительности, поскольку все реальное для них связано с тревогой. Фактически, реальное и воображаемое у них меняются местами: они живут в своем мире мечты, а все, что находится за его пределами, воспринимается как тяжелый сон.

Тревожные дети часто приходят к простому выводу: чтобы не бояться, нужно заставить бояться других. Как отметил Эрик Берн, они стремятся передать свою тревогу окружающим. Такие дети проявляют частые беспокойства и страхи, которые возникают даже в ситуациях, когда, казалось бы, нет опасности. Также у них часто наблюдается низкая самооценка, что порождает ожидания неблагополучия со стороны окружающих.

Тем не менее, фантазии не должны полностью отделяться от реальности; между ними должна сохраняться постоянная связь. У тревожных детей часто наблюдается отсутствие этой связи. Их мечты не дополняют реальность, а, наоборот, становятся ей противопоставлены. В действительности я не обладаю навыками бега, тогда как в своих фантазиях я побеждаю на районных соревнованиях; в реальной жизни я замкнут и имею лишь несколько друзей, а в своих мечтах становлюсь лидером крупной компании и совершаю героические поступки, вызывающие восхищение у окружающих.

Мечтая, тревожные дети не хотят воплощать свои мечты в жизнь, не предпринимают к этому никаких действий, так как это не вызывает у них интереса. Реальность в собственных достижениях, победах вызывает у ребенка чувства тревожности, поэтому он к ним совсем не стремится. Они стараются избегать размышлений о действительности, поскольку всё реальное для них связано с тревогой. На деле реальное и фактическое у них сменяются местами:

они обитают в своем мире фантазий, в то время как всё, что за его границами, воспринимается как мучительный сон. Тем не менее, такой уход в мир иллюзий не является устойчивым – рано или поздно требования окружающей действительности войдут в жизнь ребенка, и ему понадобятся более действенные способы защиты от тревоги.

Тревожные дети часто приходят к простому выводу: чтобы ничего не бояться, нужно заставить бояться других. Как отмечает Эрик Берн, они стремятся передать свою тревогу окружающим. Таким образом, агрессивное поведение нередко становится способом скрытия личностной тревожности. Тревожные дети проявляют частые признаки беспокойства и тревоги, а также обладают множеством страхов, которые возникают в ситуациях, когда, казалось бы, нет повода для опасений. Эти дети обладают повышенной чувствительностью, склонностью к мнительности и впечатлительностью. Кроме того, они часто испытывают низкую самооценку, что приводит к ожиданию негативного отношения со стороны окружающих. Такие тревожные дети крайне восприимчивы к своим неудачам, остро на них реагируют и зачастую отказываются заниматься деятельностью, в которой испытывают затруднения. У них можно наблюдать значительные различия в поведении в ходе занятий и вне их: вне занятий они активны, общительны и непосредственны, тогда как на занятиях выглядят зажатыми и напряженными. На вопросы учителя они отвечают тихим и глухим голосом, иногда могут начать заикаться. Их речь может варьировать от быстрой и торопливой до медленной и затрудненной. Обычно наблюдается двигательное возбуждение: ребенок теребит одежду или манипулирует предметами. Эти манипуляции помогают им снизить эмоциональное напряжение и успокоиться.

Одной из причин детской тревожности, может быть неадекватное воспитание и неблагоприятные отношения с родителями, особенно с матерью. Отвержение или неприятие со стороны матери может вызывать у ребенка тревогу из-за неудовлетворенной потребности в любви, ласке и защите [7].

Неудовлетворенность потребности в любви может побуждать его стремиться к ее получению любыми средствами. Кроме того, детская тревожность может возникнуть из-за симбиотических отношений с матерью, которая воспринимает себя как неделимую часть ребенка и стремится защитить его от трудностей и негативных ситуаций.

Вместо развития активности и самостоятельности у детей формируются пассивность и зависимость. В случаях, когда воспитательный процесс основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в состоянии справиться или делает это с трудом, тревожность может возникать из-за страха не соответствовать ожиданиям или ошибиться. Родители часто акцентируют внимание на «правильности» поведения, что может проявляться в строгом контроле и жесткой системе норм и правил. Нарушение этих норм обычно влечет за собой порицание и наказание, что может способствовать формированию тревожности у ребенка из-за боязни отступить от установленных взрослыми стандартов.

Непоследовательные действия учителя могут также вызывать тревожность у ребенка, так как они лишают его возможности предсказать свое поведение. Частая изменчивость требований со стороны учителя, зависимость его поведения от настроения и эмоциональная нестабильность могут приводить к растерянности и затруднениям в принятии решений о том, как поступить в той или иной ситуации.

Тревожное состояние испытывают дети при возникновении ситуации конкурирующего характера, когда ребята сталкиваются с соперничеством. Тогда ребята стремятся занять лидирующие позиции и добиться высоких результатов любой ценой. То же самое можно наблюдать в ситуации, когда ребенок сталкивается с повышением ответственности, возлагаемой на него. Когда тревожный ребенок оказывается в таких обстоятельствах, его беспокойство связано со страхом не оправдать ожидания взрослых и быть отвергнутым.

Можно согласиться с мнением А.М. Прихожан, которая в своих исследованиях отмечает, что тревожность у детей является образованием личностного проявления, имеющим устойчивый характер. Тревожность в детском

возрасте в момент защитной реакции имеет устойчивую форму проявления и внутреннюю силу побудительного плана [10].

Тревожность, как и любое сложное психологическое явление, обладает многогранной структурой, которая включает когнитивные, эмоциональные и операционные аспекты, причем преобладает именно эмоциональный компонент, являющийся результатом различных семейных нарушений [7]. Исходя из анализа существующих исследований, тревожность может рассматриваться как врожденное свойство личности и как поведенческая реакция, что делает её социальным явлением, связанным с активностью индивидов.

1.2 Причины тревожности младших школьников. Школьная тревожность

Обучение в образовательном учреждении чаще всего повышает тревожное состояние учащихся. Однако стоит подчеркнуть, что умеренный уровень тревоги может способствовать активизации учебного процесса и повышению его результативности. В пределах нормы проявление школьной тревожности у учащихся допустимо, но если она переходит границу оптимальных параметров, то тогда может быть отмечено паническое состояние у ученика.

Знание учителем причин, способствующих повышенной тревожности, позволяет своевременно проводить коррекционно-развивающую работу, что, в свою очередь, способствует снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста. Таким образом, эта проблема остается актуальной для учителей начальной школы, работающих с детьми, испытывающими тревожные состояния.

Тревога, как известно, представляет собой глубокое эмоциональное состояние, возникающее в результате неудовлетворения значимых потребностей. Тревожность характеризуется как устойчивое негативное состояние, отражающее

беспокойство и опасение по поводу потенциальных неудач со стороны окружающих.

По типовой принадлежности состояние тревожности имеет два значения:

- тревожность, связанная с конкретной ситуацией, проявляющейся с момент возникновения стрессового состояния, сопровождающаяся ответными действиями;
- тревожность личностного характера, связанная проявлением тревожного состояния человека в различного рода ситуациях жизни.

У детей тревожность может возникать в условиях неблагоприятной жизненной среды, а также в процессе их деятельности и общения, на что оказывают влияние социум.

Существует две основных формы тревожности: открытая и скрытая. У многих детей наблюдается хроническое чувство неуспешности, что может быть следствием завышенных требований со стороны родителей и педагогов, игнорирующих индивидуальные способности, склонности и интересы ребенка. Наиболее яркие проявления тревожности встречаются у хорошо успевающих детей, которые отличаются высокой добросовестностью и требовательностью к себе, при этом акцентируя внимание на оценках, а не на процессе обучения.

Кроме того, значительную роль в возникновении тревожности играет навязывание ребенку интересов, которые ему не близки, но высоко ценятся родителями (например, занятия музыкой или спортом). Упрекая своего ребенка, родитель прививает ему виновное чувство, которое ребенок постоянно испытывает.

Что касается школьной успеваемости, то у тревожных детей нередко отмечается неудовлетворенность своими академическими достижениями, что не всегда связано с получаемыми оценками. Таким образом, можно утверждать, что негативные формы поведения обусловлены эмоциональными переживаниями, беспокойством, дискомфортом и неуверенностью в собственном благополучии, что можно интерпретировать как проявление тревожности.

Среди наиболее важных психологических и педагогических факторов, способствующих возникновению тревожности, следует выделить семейное воспитание, особенно динамику взаимодействия между матерью и ребенком. Эти дети учитывают реакцию родителей на свои оценки, одновременно воспринимая их через призму отношения к себе со стороны преподавателя. Данные аспекты особенно ярко проявляются у младших школьников. У них наблюдается ярко выраженный страх разочаровать родителей или желание оправдать их ожидания, что составляет одну из наиболее распространенных причин тревожности.

Непрофессиональные действия учителя оказывают негативное влияние на уровень тревожности в классе, значительно его увеличивая. Это особенно заметно среди учеников 1-го и 2-го классов. Если в классе уже имеются тревожные дети, то такая бестактность со стороны педагога становится особенно разрушительной. В результате, дети теряют уверенность, остаются без защиты и не могут противостоять ситуации.

Взаимоотношения со сверстниками также играют значительную роль в жизни тревожных детей, которые могут занимать различные позиции среди своих ровесников: от крайне неблагоприятной – «отверженного» до положительной – «социометрической звезды». Здесь отчетливо проявляется влияние тревожности на стиль и характер общения. Повышенная зависимость от сверстников возникает как следствие самой тревожности. Кроме того, тревожные школьники гораздо чаще, чем их эмоционально стабильные сверстники, воспринимают группу как ненадежную, доминантную и отвергающую. Это приводит к состоянию незащитности и зависимости, что обусловлено специфическими характеристиками их общения.

Внутренний конфликт иногда является основным источником тревожности; он связан с самооценкой и Я-концепцией. В результате, отношение ребенка к себе может варьироваться.

Эмоциональный опыт. Наблюдается устойчивая связь между тревожностью и негативным эмоциональным опытом, обусловленная преобладанием запоминания неблагоприятных и неудачных событий. Как правило, именно

негативные события запоминаются лучше, что приводит к накоплению отрицательного эмоционального опыта. Это, в свою очередь, усугубляется законом «замкнутого психологического круга» и проявляется в стабильном переживании тревожности.

В общем, тревога у ребенка может быть вызвана любыми обстоятельствами, нарушающими его отношения с окружающими: чувством неуверенности в себе, внутренними конфликтами, страхом перед школой, семейными разногласиями, авторитарным стилем воспитания, а также неблагоприятными отношениями с родителями.

1.3 Взаимосвязь тревожности и успеваемости младших школьников

Анализ публикаций позволил выделить ключевые негативные аспекты высокого уровня личностной тревожности:

- Индивид с высоким уровнем тревожности воспринимает окружающий мир как более угрожающий и опасный по сравнению с теми, у кого уровень тревожности ниже. А.М. Прихожан указывает, что тревожность, как переживание эмоционального дискомфорта и предчувствие потенциальной опасности, является отражением неудовлетворенности значимых потребностей человека, которые актуальны в ситуации переживания тревоги и устойчиво преобладают при постоянной тревожности [7].

- Увеличенный уровень тревожности создает риски для психического благополучия индивида и может способствовать возникновению предневротических состояний.

- Повышенная тревожность негативно сказывается на эффективности выполнения заданий. Зафиксирована корреляция между уровнем тревожности и личностными характеристиками, которые влияют на успеваемость.

– Повышенный уровень тревожности сказывается на стабильности поведения и проявлении навыков самоконтроля. У испытуемых с выраженной тревожностью часто наблюдаются такие черты, как раздражительность, нетерпимость и тенденция объяснять свои неудачи внешними обстоятельствами.

– Тревожность рассматривается как возможный фактор, способствующий агрессивному поведению, что наблюдается как у детей, так и у взрослых.

– Тревожность ассоциируется с низким социальным статусом и способствует формированию конфликтных отношений.

Таким образом, решение проблемы тревожности является одной из актуальных задач психологии и требует от исследователей необходимости ранней диагностики ее уровня.

Школьный возраст отличается возникновением сложных взаимосвязей между мотивами, при этом обдуманные действия начинают преобладать над импульсивными. Тревожность может оказывать стимулирующее влияние на поведение и формирование личности. Исследования, проведенные А.Н. Малаховой, показали, что при усложнении учебных заданий дети с высоким уровнем тревожности используют менее эффективные методы их выполнения по сравнению с детьми, обладающими низким уровнем тревожности [5].

В случаях, когда общение между взрослым и ребенком носит авторитарный характер, это приводит к потере уверенности в себе у ребенка и постоянному страху отрицательной оценки. Он начинает переживать, что может что-то сделать неправильно, испытывая чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в устойчивую личностную черту – тревожность.

Гиперопека может сочетаться с симбиотическими отношениями, когда у ребенка складываются крайне близкие связи с одним из родителей, чаще всего с матерью. Забота матери о ребенке, наполненная предчувствиями и беспокойствами, также служит каналом передачи ее тревог.

Если тревожность у ребенка нарастает и появляются страхи, это может привести к развитию невротических черт. Неуверенность в себе, как личностная

черта, представляет собой самоуничтожительную установку, нацеленную на собственные силы и возможности. Тревожность, как личностная характеристика, создает пессимистическое восприятие жизни, наполненной угрозами и опасностями. Ребенок, испытывающий неуверенность и склонный к сомнениям и колебаниям, становится нерешительным, несамостоятельным и иногда даже инфантильным, с повышенной внушаемостью. Неуверенный и тревожный человек часто становится мнительным, а мнительность приводит к недоверию к окружающим.

Такой ребенок опасается людей, ожидает нападений, насмешек и обид. Он испытывает трудности при выполнении задач в игре и в различных делах. Данная ситуация способствует формированию психологических защитных реакций, проявляющихся в агрессии, направленной на окружающих.

Существует также вариант, при котором ребенок ищет психологическую защиту, погружаясь в мир фантазий. В этих фантазиях он находит способы разрешения своих неразрешимых конфликтов и удовлетворение своих невоплощенных потребностей. Фантазия является одним из удивительных качеств, характерных для детей. Обычные фантазии тесно связаны с реальной жизнью: действительные события, происходящие в жизни ребенка, стимулируют его воображение, а сами фантазии вдохновляют его на осуществление желаемого. В то же время фантазии тревожных детей утрачивают эту связь. Их мечты не дополняют реальность, а, напротив, противостоят ей.

Кроме того, характер взаимоотношений ребенка с родителями существенно влияет на его развитие. В возрасте 7-10 лет дети стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола. В условиях неполной семьи или негармоничных отношений, когда традиционные мужские роли выполняет мать, искаженное восприятие пола может привести к повышенной тревожности.

Тревожность по-разному влияет на учебную эффективность в школьной среде. Однако избыточная тревожность может вызывать панику. Чтобы избежать неудач, ребенок может дистанцироваться от учебной деятельности, опасаясь

отвечать на уроках и испытывая беспокойство по поводу возможных вопросов со стороны учителей, иногда даже отказываясь ходить в школу.

Тревожность может проявляться как следствие реальных проблем школьника в ключевых сферах его деятельности и общения, либо существовать независимо от объективно благоприятного положения, выступая результатом определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и прочих факторов. Таким образом, в зависимости от положения школьника среди сверстников, его учебных достижений и других факторов, высокая тревожность потребует применения различных методов коррекции. В случае реальных трудностей, коррекционная работа должна быть направлена на формирование необходимых навыков взаимодействия и обучения, способствующих преодолению неуспешности. Однако, помимо этой работы, ориентированной на устранение причин тревожности, также важно развивать у школьника навыки управления повышенной тревожностью.

Анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме позволяет выделить несколько условий, способствующих формированию как высокого, так и низкого уровней тревожности, которые могут негативно влиять на успеваемость.

Первая группа условий включает личностные особенности ребенка, такие как неуверенность в своих силах, неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная), а также стремление к успеху или избегание неудач.

Вторая группа условий касается физиологической полноценности ребенка, охватывающей биологическое состояние центральной нервной системы.

Третья группа условий связана с социальными аспектами, определяемыми спецификой воспитания в семье. В рамках этой группы выделяются следующие факторы:

- Тип семейного воспитания. Например, в семьях с преобладающим типом воспитания «Симбиоз» часто формируется высокий уровень тревожности, в то время как в семьях с типом «Маленький неудачник» наблюдается низкий уровень тревожности.

– Финансовое положение семьи. Недостаточная материальная обеспеченность может привести к повышенному уровню тревожности, при этом это явление в большей степени обусловлено не столько осознанием ребенком младшего школьного возраста нехватки средств, сколько интуитивным восприятием тревоги родителей по этому поводу.

– Число детей в семье. Если ребенок является единственным, это обычно ведет к формированию низкого уровня тревожности и чрезмерной пассивности. Напротив, старший ребенок может демонстрировать высокий уровень тревожности, что обусловлено постоянной борьбой за лучшие жизненные условия.

Таким образом, мы выявили ключевые факторы, при которых тревожность может негативно влиять на успеваемость детей младшего школьного возраста.

Выводы по 1 главе

1. Тревожность затрагивает все аспекты психического состояния ребенка: эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою и когнитивную сферы. Дети с высоким уровнем тревожности сталкиваются с трудностями в общении, не проявляют спонтанности, демонстрируют явные признаки дезадаптации и не проявляют интереса к учебе. Для них характерны чувства тревоги и страха, а также использование механизмов псевдокомпенсации и низкий уровень самоактуализации.

2. Тревожность, как и любое сложное психологическое явление, обладает многогранной структурой, которая включает когнитивные, эмоциональные и операционные аспекты, причем преобладает именно эмоциональный компонент, являющийся результатом различных семейных нарушений [7]. Исходя из анализа существующих исследований, тревожность может рассматриваться как

врожденное свойство личности и как поведенческая реакция, что делает её социальным явлением, связанным с активностью индивидов.

3. Уровень тревожности отражает внутреннее отношение ребенка к определенным ситуациям и предоставляет косвенные данные о качестве его взаимоотношений с ровесниками и взрослыми как в домашней обстановке, так и в школе.

В области отечественной психологии наиболее известны работы таких ученых, как В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, И.А. Мусина, В.М. Астапов, Г. Ш. Габдреева и В.А. Ананьев.

Тревожность, рассматриваемая как личностная характеристика, существенно влияет на поведение индивида. На определенном уровне проявление тревожности является нормальным состоянием человека, которое он испытывает в различного рода сложившихся ситуациях как защитную реакцию своего личностного пространства. Этот уровень тревожности свидетельствует о внутреннем отношении ребенка к конкретным ситуациям, а также о качестве его взаимоотношений с ровесниками и взрослыми как в домашних условиях, так и в образовательных учреждениях.

Анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме позволяет выделить несколько условий, способствующих формированию как высокого, так и низкого уровней тревожности, которые могут негативно влиять на успеваемость.

Первая группа условий включает личностные особенности ребенка, такие как неуверенность в своих силах, неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная), а также стремление к успеху или избегание неудач.

Вторая группа условий касается физиологической полноценности ребенка, охватывающей биологическое состояние центральной нервной системы.

Третья группа условий связана с социальными аспектами, определяемыми спецификой воспитания в семье. В рамках этой группы выделяются следующие факторы:

– Тип семейного воспитания. Например, в семьях с преобладающим типом воспитания «Симбиоз» часто формируется высокий уровень тревожности, в то время как в семьях с типом «Маленький неудачник» наблюдается низкий уровень тревожности.

– Финансовое положение семьи. Недостаточная материальная обеспеченность может привести к повышенному уровню тревожности, при этом это явление в большей степени обусловлено не столько осознанием ребенком младшего школьного возраста нехватки средств, сколько интуитивным восприятием тревоги родителей по этому поводу.

– Число детей в семье. Если ребенок является единственным, это обычно ведет к формированию низкого уровня тревожности и чрезмерной пассивности. Напротив, старший ребенок может демонстрировать высокий уровень тревожности, что обусловлено постоянной борьбой за лучшие жизненные условия.

Младший школьный возраст имеет важное значение в жизни ребенка, так как в этот период происходит формирование его личности и закладываются основы для будущего развития, включая ключевые черты характера и личностные качества. Уровень тревожности ребенка на этом этапе существенно сказывается на его учебных успехах, развитии коммуникативных навыков и общем процессе социализации.

Успеваемость в школе является сложным и многогранным явлением, требующим применения различных методов исследования. На уровень успеваемости влияют множество психологических и педагогических факторов, среди которых одним из наиболее значимых является школьная тревожность.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Диагностика уровня школьной тревожности младших школьников

Исследование взаимосвязи школьной тревожности и успеваемости детей младшего школьного возраста проводилось в три этапа: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе исследования проводилась диагностика уровня школьной тревожности младших школьников и оценка их школьной успеваемости.

Формирующий этап предполагает организацию психолого-педагогической работы по снижению уровня тревожности у младших школьников.

Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального исследования проводится на контрольном этапе исследования.

Цель констатирующего этапа исследования - определение уровня тревожности детей младшего школьного возраста и оценка их школьной успеваемости.

В исследовании приняли участие учащиеся 4 «А», 4 «Б» классов в количестве 66 человек, из которых 32 составили девочки и 34 - мальчики. Возрастной диапазон младших школьников составляет 10-11 лет.

Для определения уровня тревожности младших школьников были подобраны диагностические методики:

В рамках исследования использовались следующие методики:

– «Методика диагностики школьной тревожности Филлипса» (Б.Н. Филлипс, 1970), предназначенная для оценки общего уровня школьной тревожности (Приложение А);

– «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), где одна из субшкал посвящена «Школьной тревожности». Эта методика основана на принципах «Шкалы социально-ситуационного страха и тревоги» О. Кондаша и позволяет определить уровень тревожности в зависимости от восприятия человеком тревожности различных повседневных ситуаций (Приложение Б);

– оценка успеваемости младших школьников.

Сначала был проведен анализ электронного журнала успеваемости младших школьников по учебным предметам. В анализе учитывались итоговые оценки учащихся, выставленные за вторую учебную четверть. Во внимание были взяты основные предметы, изучаемые в четвертом классе: русский язык, математика, литературное чтение, окружающий мир, английский язык, технология. В результате проведенного анализа учащиеся были разделены на две категории: испытывающие трудности в обучении (преобладают отметки «3» и «2») и не испытывающие трудности в обучении (преобладают отметки «4» и «5»).

Затем были определены уровни школьной тревожности младших школьников в соответствии с их категориями.

В процессе применения «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» обследуемым было предложено ответить на 58 вопросов, направленных на изучение уровня и характера их тревожности и самоощущения в школьной среде. Инструкция предполагает ответы испытуемых на предложенные вопросы, которые отмечаются знаками «+» или «-» в соответствие с согласием либо несогласием [37].

Оценка ответов осуществляется по восьми шкалам

- «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» [37].

Результаты исследования по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса представлены в таблицах 1 и 2. В горизонтальных столбцах указаны факторы методики, а в вертикальных – уровни тревожности, разделенные на нормальный, повышенный и высокий.

Таблица 1 - Показатели уровня школьной тревожности младших школьников, испытывающих трудности в школьном обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» (кол - во, в %)

Факторы	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Общая тревожность в школе	23,1	15,4	61,5
Переживание социального стресса	23,1	15,4	61,5
Фрустрация потребности достижения успеха	15,4	23,1	61,5
Страх самовыражения	11,5	23,1	65,4
Страх ситуации проверки знаний	23,1	19,2	57,7
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	19,2	19,2	61,6
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	38,4	27,0	34,6
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	30,7	3,9	65,4

Таким образом, детям младшего школьного возраста, сталкивающимся с проблемами в учебе, согласно анализу таблицы 1, свойственно следующее:

– Высокий уровень по шкале «Общая тревожность в школе» наблюдается у 61,5% испытуемых, в то время как повышенный уровень зафиксирован у 15,4%. Эти показатели указывают на то, что данные дети испытывают тревожность различной интенсивности в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а также во взаимодействии с учителями и сверстниками. Следовательно, 76,9% всех испытуемых воспринимают школьное обучение как негативно влияющее на их самооценку и статус. Нормальный уровень тревожности по указанной шкале наблюдается лишь у 23,1% участников исследования;

– Процент младших школьников, испытывающих социальный стресс на высоком уровне, составляет 61,5%, на повышенном – 15,4%. Эти данные свидетельствуют о том, что эмоциональное состояние детей является напряженным и негативным, что создает предпосылки для возникновения и развития тревожности как реакции на социальный стресс;

– 61,5% учащихся испытывают фрустрацию потребности в достижении успеха на высоком уровне. Это указывает на наличие неблагоприятного психического фона в их поведении в процессе обучения, что препятствует развитию стремления к высоким результатам.

Таблица 2 - Показатели уровня школьной тревожности младших школьников, не испытывающих трудностей в школьном обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» (кол - во, в %)

Факторы	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Общая тревожность в школе	65,4	23,1	11,5
Переживание социального стресса	61,5	23,1	15,4
Фрустрация потребности достижения успеха	69,2	11,5	19,3
Страх самовыражения	73,1	15,4	11,5
Страх ситуации проверки знаний	65,4	26,9	7,7
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	61,5	23,1	15,4
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	65,4	15,4	19,2
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	69,2	19,3	11,5

На рисунке 1 наглядно представлены результаты исследования школьной тревожности у младших школьников, испытывающих трудности в обучении, с использованием методики Филлипса.



Рисунок 1 - Результаты исследования школьной тревожности младших школьников, испытывающих трудности в обучении, по «Методике диагностики школьной тревожности Филлипса»

Существуют несколько причин данного явления: неблагоприятное отношение со стороны сверстников и взрослых, которые, по сути, настраивают школьников на неудачи, а их достижения воспринимаются с недоверием; низкая самооценка младших школьников, сопровождающаяся сомнением в своих силах и возможностях; тревожность как личностная характеристика.

Страх самовыражения наблюдается у 65,4% испытуемых. Эти данные указывают на то, что дети испытывают негативные эмоции, когда представляют себя другим. У 23,1% участников отмечается повышенный уровень страха самовыражения, что позволяет предположить, что этот страх может проявляться только в определённых ситуациях или в общении с конкретными людьми.

К страху самовыражения добавляется также страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который выявлен у 61,6% испытуемых экспериментальной группы: такие дети беспокоятся о том, как они выглядят в глазах других. При взаимодействии с окружающими и со сверстниками младшие школьники испытывают напряжение на эмоциональном уровне.

Результаты отмечают, что у 57,7% учащихся выражен страх на сильном уровне, тогда как у 19,2% испытуемых ситуация страха возникает при проверке знаний. Стоит отметить, что процент младших школьников, испытывающих тревожность в контексте проверки знаний, почти совпадает с процентом детей, испытывающих страх общения с учителем (57,7% и 65,4% соответственно). Это свидетельствует о том, что младших школьников беспокоит как проверка знаний, так и оценка со стороны учителя.

Высокая тревожность, связанная с низкой физиологической устойчивостью к стрессу, наблюдается у 34,6% испытуемых, что проявляется в их сниженной способности адаптироваться к стрессовым ситуациям и повышенной вероятности неадекватного деструктивного реагирования на тревожные факторы окружающей среды. Кроме того, 27,0% участников также имеют склонность к подобным особенностям.

Результаты исследования школьной тревожности младших школьников, не сталкивающихся с трудностями в обучении, представлены на рисунке 2 по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.



Рисунок 2 - Результаты исследования школьной тревожности младших школьников, не испытывающих трудности в обучении, по «Методике диагностики школьной тревожности Филлипса»

Анализ данных из рисунка 2 показывает, что для 65,4% испытуемых уровень «Общей тревожности в школе» находится в норме, что указывает на то, что учебные условия не наносят им психологического ущерба. Это, в свою очередь, содействует нормальному развитию и социализации детей в процессе обучения, а также формированию дружеских отношений.

Нормальный уровень тревожности, связанный с переживанием социального стресса, наблюдается у 61,5% испытуемых, что свидетельствует о положительных и удовлетворительных взаимоотношениях с окружающими. 69,2% участников не испытывают фрустрации из-за стремления к успеху. Кроме того, 73,1% школьников не испытывают страха самовыражения, что говорит о их способности быстро устанавливать контакты с окружающими. Страх несоответствия ожиданиям со стороны окружающих не проявляется у 61,5% испытуемых, которые имеют нормальный уровень тревожности по этому показателю.

Для 65,4% школьников страх проверки знаний остается в пределах нормы, и 69,2% испытуемых демонстрируют адекватную физиологическую сопротивляемость стрессу.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- Результаты исследования отражают особенности тревожности младших школьников, не испытывающих трудностей в обучении.
- «Абсолютное спокойствие» у испытуемых не выявлено, что позволяет утверждать об отсутствии патологического равнодушия к себе и окружающим у детей младшего школьного возраста.

Для более глубокого исследования школьной тревожности была также использована соответствующая субшкала методики «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан [40].

Данная методика основана на принципе «шкалы социально-ситуационной тревоги». Основной особенностью таких шкал является то, что респонденты оценивают не наличие или отсутствие тревожных переживаний, а анализируют ситуацию с точки зрения её потенциальной способности вызывать тревогу. Преимущества методик подобного типа заключаются, во-первых, в их

способности выявлять области действительности и объекты, которые представляют собой основные источники тревожности для школьников, а во-вторых, в их меньшей зависимости от уровня интроспекции у учащихся по сравнению с другими типами опросников.

Школьникам была предложена следующая инструкция: «Внимательно ознакомься с описанием каждой ситуации (1-30), с которой ты часто сталкиваешься в жизни. Некоторые из них могут быть неприятными, так как вызывают тревогу, беспокойство, волнение или страх. Если ситуация не кажется тебе неприятной, обведи кружком цифру «0» в соответствующей строке. Если ситуация вызывает небольшое волнение или беспокойство, обведи цифру «1». Если ситуация очень неприятная, сильно волнует и вызывает страх, обведи цифру «2».

Для нашего исследования особый интерес представляли результаты по субшкале «Школьная тревожность», которые приведены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты исследования по субшкале «Школьная тревожность» методики А.М. Прихожан (кол-во, в %)

<u>Субшкала</u>	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Школьная тревожность	12,1	77,3	10,6

Согласно данным исследования учащихся младшего школьного возраста, проведенного с использованием методики А.М. Прихожан, 7 школьников (10,6% от общего числа испытуемых) имеют низкий уровень тревожности; 51 школьник (77,3%) демонстрирует средний уровень тревожности, в то время как 8 детей (12,1%) имеют высокий уровень тревожности. Результаты проведенного исследования представлены в таблицах и находятся в приложении В.

На рисунке 3 наглядно отображены результаты исследования проявления школьной тревожности у младших школьников (обеих групп).

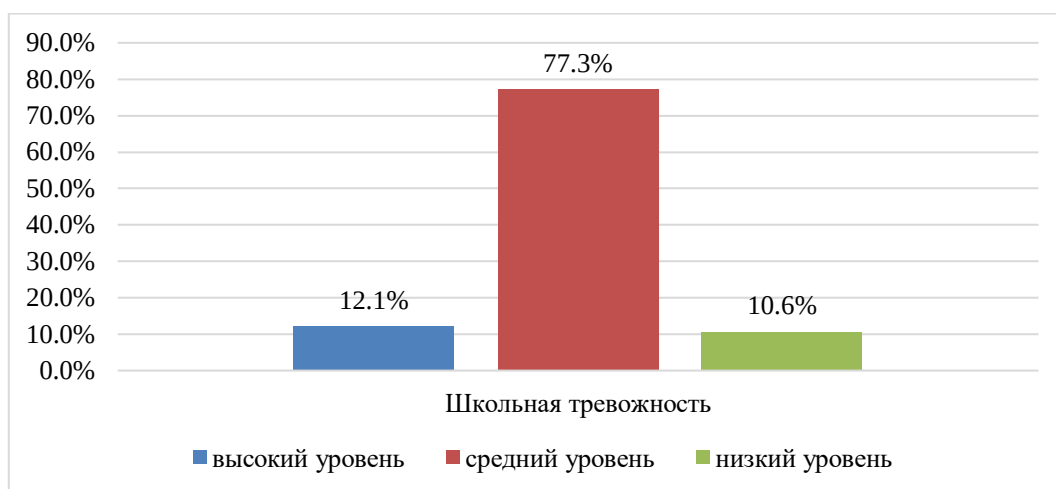


Рисунок 3 - Результаты исследования по субшкале «Школьная тревожность» методики А.М. Прихожан

Для оценки успеваемости школьников был проведен анализ учебной документации, в частности, изучен журнал успеваемости.

Были проанализированы итоговые оценки учащихся за вторую учебную четверть по основным предметам. Также был рассчитан средний показатель успеваемости, который представляет собой среднее арифметическое оценок по каждому предмету (рисунок 4).

Из рисунка 4 видно, что наивысший уровень успеваемости среди школьников наблюдается по предмету «технологии» с показателем 4,48 балла, в то время как наименьший уровень успеваемости зафиксирован по математике (3,69 балла). В группах мальчиков и девочек также отмечается наивысший уровень успеваемости по технологии (4,45 и 4,52 балла соответственно), однако наименьшие показатели различаются. У мальчиков самые низкие результаты наблюдаются по математике (3,42 балла), а у девочек – по предмету «окружающий мир» (3,94 балла).

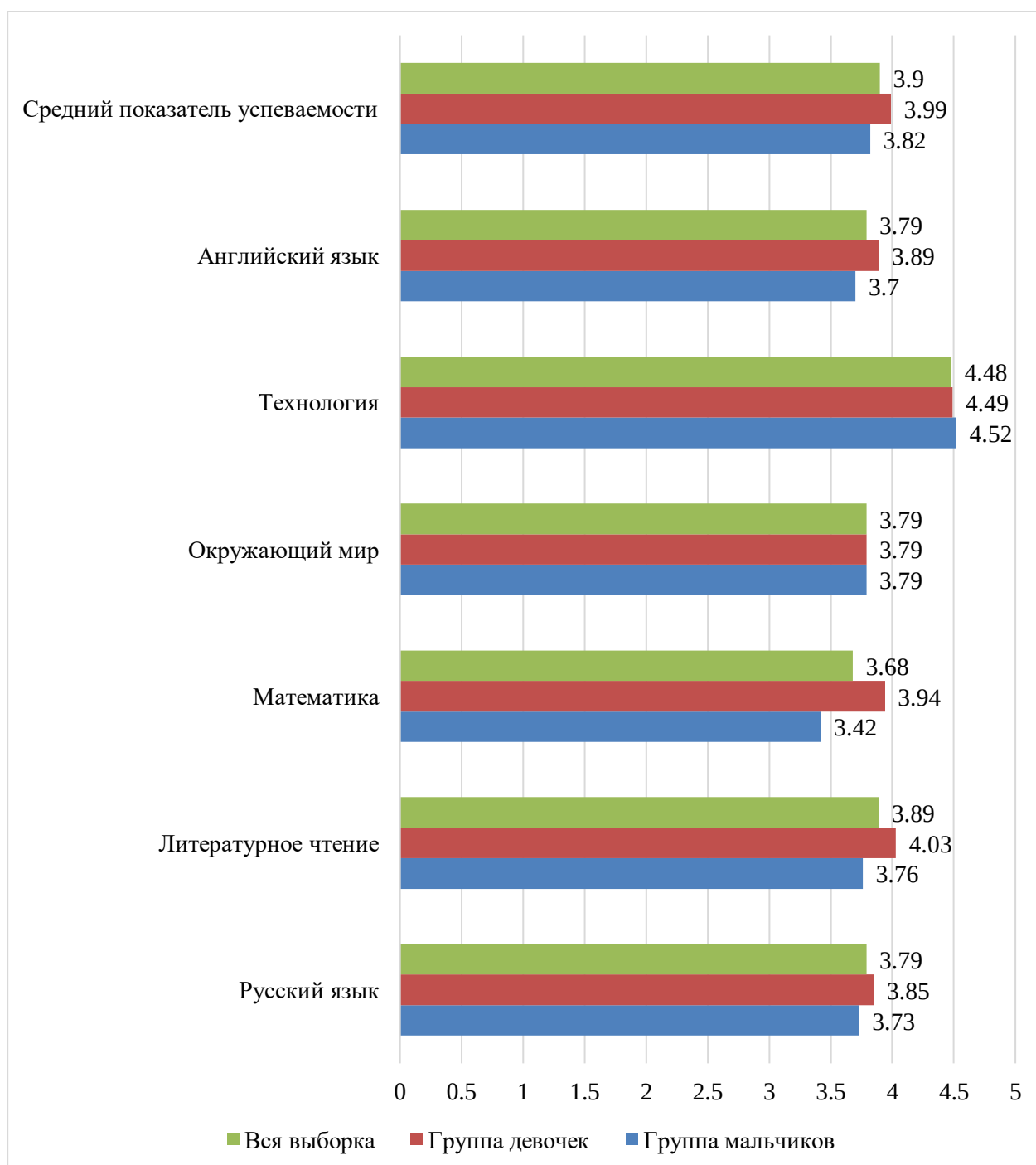


Рисунок 4 - Средние значения успеваемости учащихся по отдельным предметам

Для выявления взаимосвязи между изучаемыми признаками был проведен корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона и статистического анализа на основе t-критерия Стьюдента. Цель анализа заключалась в определении корреляционной взаимосвязи между школьной тревожностью и успеваемостью младших школьников. Также анализ результатов исследования предусматривал проверку выборки на однородность по признаку пола. Для этого

были выявлены различия в степени развития исследуемых показателей в группах мальчиков и девочек с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Результаты расчетов по критерию Манна-Уитни представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты по расчету критерия Манна-Уитни

Статистические критерии ^а										
	Общен ие с учител ем	Отнош ение к самому себе	Общен ие	Общая тревож ность	Русский язык	Литера турное чтение	Матем атика	Окруж ающий мир	Технол огия	Англий ский язык
U Манна-Уитни	293,000	286,500	295,500	265,500	516,500	426,000	351,000	526,000	521,500	489,500
W Уилкоксона	888,000	881,500	890,500	860,500	1111,500	1021,000	946,000	1054,000	1049,500	1084,500
Z	-3,230	-3,320	-3,205	-3,576	-,382	-1,643	-2,697	-,247	-,326	-,756
Асимп. знач. (двухсторо нняя)	,001	,001	,001	,000	,703	,100	,007	,805	,744	,450
а. Группирующая переменная: Пол										

В качестве статистически достоверных результатов принимаем те, для которых уровень статистической значимости (p) меньше либо равен 0,05 (в таблице это показатель асимптоматическое значение). На данном этапе можно сделать вывод о том, что группы различаются по показателям тревожности и успеваемости, но не можем сказать, в какой группе данные показатели более выражены.

Далее представлены сформированные данные для расчета средних показателей и корреляции.

Для того, чтобы выявить различия в степени развития исследуемых показателей в группах мальчиков и девочек произведен расчет средних значений с разбивкой по половому признаку (таблица 5). Для точного анализа, различия по половому признаку кодируются (1 – мальчики, 2 – девочки).

Таблица 5 - Результаты по расчету средних значений

Статистика												
Пол			Общие с учителям	Отношение к самому себе	Общение	Общая тревожность	Русский язык	Литературное чтение	Математика	Окружающий мир	Технология	Английский язык
мальчики	N	Валидные	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
		Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Среднее		10,06	8,91	9,79	28,65	3,76	3,76	3,44	3,82	4,50	3,74
	Медиана		10,00	9,00	10,00	28,50	4,00	4,00	3,00	4,00	5,00	4,00
	Мода		8	9	10	26 ^a	4	4	3	4	5	4
девочки	N	Валидные	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
		Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Среднее		13,88	11,59	12,25	37,72	3,84	4,06	3,97	3,81	4,44	3,88
	Медиана		15,00	12,00	13,00	39,50	4,00	4,00	4,00	3,50	5,00	4,00
	Мода		15 ^a	13 ^a	13 ^a	44 ^a	4	4	3 ^a	3	5	4
а. Существует несколько модальных значений. Показано наименьшее значение												

На основании представленных данных можно заключить, что девочки демонстрируют более высокие показатели тревожности по сравнению с мальчиками по всем критериям. Это явление можно объяснить их большей чувствительностью и ранимостью, а также склонностью к переживаниям из-за проблем в отношениях с ровесниками, учителями и родителями. В результате уровень тревожности девочек оказывается выше в различных аспектах: в общении с педагогами, в самовосприятии и в взаимодействии со сверстниками, что в целом приводит к более высоким показателям тревожности по сравнению с мальчиками.

Что касается успеваемости, то между мальчиками и девочками не было выявлено значительных различий.

Таблица 6 - Результаты по расчету критерия Пирсона

Корреляции						
Пол			Общение с учителем	Отношение к самому себе	Общени е	Общая тревожнос ть
1	2	3	4	5	6	7
мальч ики	Русский язык	Корреляция Пирсона	-0,032	-0,098	-0,009	-0,053
		знач. (двухсторонняя)	0,858	0,583	0,96	0,765
		N	34	34	34	34
	Литератур ное чтение	Корреляция Пирсона	-0,178	-0,213	-0,272	-0,239
		знач. (двухсторонняя)	0,313	0,227	0,12	0,174
		N	34	34	34	34
	Математик а	Корреляция Пирсона	0,227	0,135	0,25	0,233
		знач. (двухсторонняя)	0,196	0,447	0,153	0,184
		N	34	34	34	34
	Окружаю щий мир	Корреляция Пирсона	-0,023	0,031	-0,083	-0,029
		знач. (двухсторонняя)	0,896	0,864	0,641	0,872
		N	34	34	34	34
	Технологи я	Корреляция Пирсона	-0,031	-0,137	-0,101	-0,099
		знач. (двухсторонняя)	0,863	0,441	0,571	0,578
		N	34	34	34	34
	Английски й язык	Корреляция Пирсона	-0,022	-0,047	-0,065	-0,066
		знач. (двухсторонняя)	0,902	0,79	0,714	0,71
		N	34	34	34	34
девоч ки	Русский язык	Корреляция Пирсона	-,565**	-0,126	-0,28	-,476**
		знач. (двухсторонняя)	0,001	0,49	0,12	0,006
		N	32	32	32	32
	Литератур ное чтение	Корреляция Пирсона	-,582**	-0,221	-,448*	-,579**
		знач. (двухсторонняя)	0	0,224	0,01	0,001
		N	32	32	32	32

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5	6	7
	Математика	Корреляция Пирсона	-,579**	-0,141	-,386*	-,528**
		знач. (двухсторонняя)	0,001	0,442	0,029	0,002
		N	32	32	32	32
	Окружающий мир	Корреляция Пирсона	-,591**	-0,299	-,508**	-,632**
		знач. (двухсторонняя)	0	0,096	0,003	0
		N	32	32	32	32
	Технология	Корреляция Пирсона	-,465**	-0,089	-,355*	-,432*
		знач. (двухсторонняя)	0,007	0,629	0,046	0,014
		N	32	32	32	32
	Английский язык	Корреляция Пирсона	-0,322	-0,195	-0,273	-,354*
		знач. (двухсторонняя)	0,073	0,285	0,13	0,047
		N	32	32	32	32
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).						
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).						

Отмечаем те коэффициенты корреляции, которые статистически достоверны (p меньше либо равно 0,05).

В качестве следующего промежуточного этапа эмпирического исследования был проведён статистический анализ с применением критерия t-Стьюдента.

Опираясь на результаты, можно утверждать, что у мальчиков и девочек обнаружены статистически достоверные различия по показателям тревожности, к примеру общая тревожность мальчиков ($t = 15,984$, $p \leq 0,001$), девочек ($t = 30,792$, $p \leq 0,001$).

Таблица 7 - Сравнительный анализ результатов диагностики уровня тревожности

Одновыборочный критерий							
Пол		Значение критерия = 0					
		т	ст. св.	знач. (двухсто ронняя)	Средняя разность	95% доверительный интервал для разности	
						Нижняя	Верхняя
мальчики	Общение с учителем	12,191	33	<,001	10,059	8,38	11,74
	Отношение к самому себе	15,179	33	<,001	8,912	7,72	10,11
	Общение	17,963	33	<,001	9,794	8,68	10,90
	Общая тревожность	15,984	33	<,001	28,647	25,00	32,29
	Русский язык	31,411	33	<,001	3,765	3,52	4,01
	Литературное чтение	33,562	33	<,001	3,765	3,54	3,99
	Математика	32,757	33	<,001	3,441	3,23	3,65
	Окружающий мир	31,116	33	<,001	3,824	3,57	4,07
	Технология	42,634	33	<,001	4,500	4,29	4,71
	Английский язык	30,693	33	<,001	3,735	3,49	3,98
девочки	Общение с учителем	19,285	31	<,001	13,875	12,41	15,34
	Отношение к самому себе	28,029	31	<,001	11,594	10,75	12,44
	Общение	27,559	31	<,001	12,250	11,34	13,16
	Общая тревожность	30,792	31	<,001	37,719	35,22	40,22
	Русский язык	28,363	31	<,001	3,844	3,57	4,12
	Литературное чтение	30,264	31	<,001	4,063	3,79	4,34
	Математика	27,298	31	<,001	3,969	3,67	4,27
	Окружающий мир	24,076	31	<,001	3,813	3,49	4,14
	Технология	37,521	31	<,001	4,438	4,20	4,68
	Английский язык	29,175	31	<,001	3,875	3,60	4,15

Среднеарифметические показатели и сравнение выраженности показателей школьной тревожности, самооценки и школьной успеваемости в группах мальчиков и девочек младшего школьного возраста (по U-критерию Манна-Уитни) представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Среднеарифметические показатели и сравнение выраженности показателей школьной тревожности и школьной успеваемости в группах мальчиков и девочек младшего школьного возраста (по U-критерию Манна-Уитни)

Наименование опросника	Сравниваемые параметры	Средние значение		U-критерий Манна-Уитни	p
		Мальчики N=34	Девочки N=32		
Методика личностной тревожности (А.М. Прихожан)	Школьная	10,06	13,88	293* *	0,001
	Общая тревожность	28,65	37,72	265,5 ***	0,000
Школьная успеваемость	Русский язык	3,76	3,84	516,5	0,703
	Литературное чтение	3,76	4,06	426	0,100
	Математика	3,44	3,97	351 * *	0,007
	Окружающий мир	3,82	3,81	526	0,805
	Технология	4,5	4,44	521,5	0,744
	Английский язык	3,74	3,88	489,5	0,450
	Средний показатель успеваемости	3,84	4,00	483	0,427

Примечания: * - уровень значимости $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$.

Таким образом, проанализировав данные с использованием статистических методов и корреляционного анализа по критерию Пирсона, можно сделать вывод

о наличии незначительных различий в уровне тревожности между мальчиками и девочками, что указывает на однородность выборки.

В большинстве случаев показатели успеваемости не демонстрируют значимых различий, что свидетельствует о равенстве успеваемости по предметам между мальчиками и девочками. В частности, не было обнаружено различий в успеваемости по таким предметам, как «русский язык», «литературное чтение», «окружающий мир», «технология» и «английский язык». Тем не менее, в предметной области «математика» наблюдаются существенные различия: девочки показывают более высокие результаты, что указывает на то, что им легче усваивать данный предмет. Это можно объяснить их аккуратностью, вдумчивостью, усидчивостью и старательностью, что является важными качествами при изучении одной из наиболее сложных дисциплин школьной программы.

Что касается средней успеваемости, то между мальчиками и девочками не было обнаружено значительных различий по данному показателю.

После анализа взаимосвязи между школьной успеваемостью и тревожностью детей младшего школьного возраста можно сформулировать следующие выводы:

- У младших школьников с повышенным уровнем школьной тревожности, особенно у девочек, наблюдается снижение самооценки и притязаний, что, в свою очередь, негативно сказывается на успеваемости по всем предметам.

- Младшие школьники, у которых высокий уровень тревожности в общении с учителем, демонстрируют низкие результаты по всем предметам школьной программы.

- При анализе школьной тревожности с учетом половой принадлежности следует отметить, что девочки имеют несколько более высокие показатели тревожности по сравнению с мальчиками. Это может быть связано с их большей чувствительностью, ранимостью и склонностью к переживаниям в случае возникновения проблем с ровесниками, учителями и родителями. В

результате уровень тревожности девочек оказывается выше в общении с педагогами, отношении к себе и взаимодействии со сверстниками.

Таким образом, у детей с высоким уровнем школьной тревожности могут возникать трудности во взаимодействии как со сверстниками, так и с преподавателями. Они также часто испытывают беспокойство при ответах у доски и выступлениях перед аудиторией. У таких детей наблюдаются повышенная тревожность, неуверенность в себе и эмоциональная нестабильность. Они особенно чувствительны к своим неудачам, что приводит к отказу от деятельности, которая может вызвать затруднения. Уровень тревожности оказывает заметное влияние на школьную успеваемость; у детей с высоким уровнем тревожности часто возникают трудности с выполнением требований учителей и родителей.

У этих младших школьников наблюдается снижение общего эмоционального фона на поведенческом уровне, что проявляется в повышенном уровне тревожности и периодических агрессивных реакциях по отношению к сверстникам.

В связи с этим необходимо осуществить коррекционно-развивающую работу, направленную на уменьшение тревожности у детей младшего школьного возраста.

2.2 Содержание и организация психологической работы по снижению уровня тревожности у младших школьников

В результате анализа данных, полученных на констатирующем этапе исследования, была разработана и апробирована программа психологических занятий, ориентированная на снижение высокого уровня тревожности у младших школьников.

Основной целью программы является уменьшение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, укрепление социальных навыков адекватного поведения.

Задачи программы включают в себя:

1. Снижение тревожности, связанной с учебной средой, у младших школьников;
2. Формирование и закрепление социальных навыков приемлемого поведения.

Работа выполняется в формате групповых занятий. Группа является закрытой и состоит из постоянных участников. Занятия проводятся дважды в неделю, продолжительность каждого из них составляет 40 минут.

В программе применяются элементы таких направлений и видов деятельности, как:

1. игровая терапия;
2. психогимнастика;
3. арт-терапия.

Программа состоит из семи занятий, организованных в несколько блоков, каждый из которых преследует свои уникальные цели и задачи.

I. Диагностический блок

Цель блока: Определение уровня тревожности и мотивации у школьников.

Методы исследования включают: психологическое тестирование, наблюдение за поведением ребенка как в учебной, так и в внеурочной деятельности, а также анализ результатов его работы. Диагностические исследования проводятся в индивидуальной форме. Применяемые методики:

- Оценка уровня школьной тревожности по методике Филлипса;
- Анкета для определения уровня школьной мотивации в начальной школе по методике Н.Г. Лускановой.

II. Практический блок

Цель блока заключается в снижении тревожности у детей младшего школьного возраста, формировании у них социально приемлемых навыков поведения и повышении уровня школьной мотивации.

Структура занятия включает следующие этапы:

1. Психологическая подготовка, нацеленная на предотвращение эмоционального дискомфорта и напряженности у детей. Этот этап направлен на создание позитивного настроения и уверенности в собственных силах. Он реализуется в начале каждого занятия с использованием игр, способствующих коммуникации.

2. Объявление темы занятия – этот этап способствует формированию положительной мотивации и подготовке ребенка к предстоящей деятельности.

3. Упражнения и игры, ориентированные на развитие коммуникативных навыков и снижение тревожности, составляют основную часть психологического занятия.

4. Психогимнастика, осуществляемая в середине занятия, способствует снижению психоэмоционального напряжения, нормализации мышечного тонуса и настройке детей на активное участие в работе.

5. Рефлексия. На данном этапе педагог-психолог подводит итоги занятия, обучая детей анализировать и обсуждать свои впечатления о проведенной работе. Дети учатся выделять наиболее интересные и захватывающие упражнения, обсуждают возникшие сложности и развивают навыки выражения своих эмоций по поводу происходящего.

Упражнения представлены в приложении Г.

III. Результативность работы и ожидаемые результаты

Упражнения, включающие элементы арт-терапии, способствуют:

- формированию самосознания,
- исследованию и выражению своих эмоций,
- улучшению позитивного самоощущения,
- развитию навыков коммуникации,
- уменьшению психоэмоционального напряжения,

– расширению творческих способностей в различных областях деятельности.

Психологические занятия способствуют:

– успешной адаптации к условиям среднего образования (при переходе из начальной школы),

– формированию позитивных эмоциональных состояний и уменьшению негативных реакций у младших школьников,

– развитию коммуникативных навыков у детей в младшем школьном возрасте.

Таблица 9 - Содержание практической работы с детьми младшего школьного возраста

№ зан яти я	Тема занятия	Цель занятия	Задачи занятия	Структура занятия
1	Это я	Снижение уровня тревожности	Предупреждение состояния эмоционального дискомфорта и напряжения у детей. Создание положительного настроя на занятие и уверенность в собственных силах	1.Игры для психологического настроя 2.Сообщение темы занятия 3.Упражнение «Узнай себя»; Мини-сочинение на тему «Какой я?». 4.Психогимнастика. 5. Рефлексия
2	Волшеб	Снижение	Способствовать	1.Игры для

	ные краски	уровня тревожности	снятию напряжения, преодоления страхов, избавления от подавленности и помощь в обретении уверенность в себе, в своих силах.	психологического настроя 2.Сообщение темы занятия 3.Упражнение «Индивидуальный рисунок»; Упражнение «Коллективный рисунок». 4.Психогимнастика. 5. Рефлексия
3	Карта моего внутрен него мира	Снижение уровня тревожности. Формирован ие представлен ий о себе; осознание и выражение своих чувств.	Снятие тревожных состояний. Формирование позитивного самовосприятия.	1.Игры для психологического настроя 2.Сообщение темы занятия 3.Упражнение «Мой внутренний мир» 4.Психогимнастика. 5. Рефлексия
4	Сцениче ское действи е	Снижение уровня тревожности. Осознание действий, поступков человека.	Созидание сценического образа путём воспроизведения действий человека. Формирование чувства	1.Игры для психологического настроя 2.Сообщение темы занятия 3.Упражнение «Пантомима»;

			сопереживания	Упражнение «Пантомима (под музыку)». 4.Психогимнастика. 5. Рефлексия
5	Творческая фантазия и сценическое отношение	Повышение уровня школьной мотивации, желание учиться и получать новые знания.	Снятие тревожных состояний. Формировать и закреплять у младших школьников социально приемлемые навыки поведения.	1.Игры для психологического настроения 2.Сообщение темы занятия 3.Упражнение «Коллаж»; Упражнение «Рисование своего состояния». 4.Психогимнастика. 5. Рефлексия
6	Что ты считаешь важным	Развитие коммуникативных способностей, снижение уровня тревожности	Создание положительной мотивации и подготовка учащегося к предстоящей работе. Развитие коммуникативных способностей, снижение уровня тревожности у младших школьников	1.Игры для психологического настроения 2.Сообщение темы занятия 3.Упражнение «Пирамида моих потребностей». Упражнение «Нарисуй свою мечту». 4.Психогимнастика. 5. Рефлексия

7	Все в твоих руках	Формирование позитивных эмоциональных состояний и снижение негативных эмоциональных реакций у младших школьников	Развивать коммуникативные способности, снижать уровень тревожности. Учить проявлять чувства, используя оттенки терминов «я чувствую себя хорошо» или «я чувствую себя плохо».	1.Игры для психологического настроя 2.Сообщение темы занятия 3.Упражнение «Как ты себя чувствуешь? О чем ты часто думаешь про себя?»; Упражнение «Три способа что-либо высказать»; Упражнение «Рисунок на память» 4.Психогимнастика. 5. Рефлексия
---	-------------------	--	---	---

Программа строится на следующих основных принципах:

- принцип добровольности, который подразумевает свободное участие детей в играх и упражнениях;
- принцип активности, предполагающий активное вовлечение детей в специально разработанные мероприятия;
- гуманистический принцип, который рассматривает воспитание как процесс формирования психических свойств и функций, основанный на взаимодействии развивающегося человека со взрослыми и социальной средой;
- принцип вариативности, который обеспечивает гибкость и динамичность программы, позволяя вносить изменения, перестраивать, усложнять или упрощать ее.

В программу включены, в том числе, упражнения на релаксацию как отдельных мышц, так и всего тела, разработанные М.И. Чистяковой, которые будут особенно полезны для тревожных детей.

Метод арт-терапевтического воздействия основывается на предположении о постоянном отражении внутреннего «Я» человека в визуальных образах в процессе его спонтанной художественной деятельности (рисование, лепка, создание композиций из природных материалов). Анализ результатов художественной деятельности рассматривается в психологии как проявление «активности» воображения, непосредственно связанной с реализацией ассоциативных импульсов (сублимация). Практическое применение арт-терапевтических методов предоставляет возможность выразить сильные эмоции и способствует разрешению внутренних конфликтов. Это помогает достичь внутренней дисциплины, повысить самооценку (что особенно актуально в работе с детьми), осознать собственные ощущения и чувства, а также развивает художественный вкус, творческие способности и эстетическое восприятие окружающей действительности.

Таким образом, программа включает в себя семь занятий, ориентированных на снижение уровня тревожности у учащихся четвертых классов начальной школы. Эта психолого-педагогическая программа поможет детям эффективно справляться со стрессовыми и тревожными ситуациями, развивать позитивное восприятие своих способностей, а также осваивать техники, способствующие преодолению трудностей в жизни.

2.3 Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для того, чтобы доказать эффективность психологических занятий, направленных на снижение уровня тревожности у младших школьников, мы

провели повторное исследование с учащимися, принимающими участие в формирующем этапе исследования.

Контрольный этап опытно-экспериментального исследования предполагает проведение повторной диагностики, чтобы эффективность программы подтвердить наглядно, подтвердив данные показатели сравнительно-сопоставительным анализом.

Методики, применяемые на данном этапе исследования, используются те же, что и на начальном этапе исследования. Диагностируются испытуемые, которые испытывали на начальном этапе трудности в обучении, чтобы проследить изменения в уровне тревожности качественного характера.

Результаты уровня данных факторов представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Показатели уровня школьной тревожности младших школьников, испытывающих трудности в школьном обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе исследования (кол - во, в %)

Факторы	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Общая тревожность в школе	65,4	23,1	11,5
Переживание социального стресса	61,5	23,1	15,4
Фрустрация потребности достижения успеха	69,2	11,5	19,3
Страх самовыражения	73,1	15,4	11,5
Страх ситуации проверки знаний	65,4	26,9	7,7
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	61,5	23,1	15,4
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	65,4	15,4	19,2
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	69,2	19,3	11,5

Наглядно результаты исследования школьной тревожности младших школьников, испытывающих трудности в обучении, по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса на контрольном этапе исследования представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 - Результаты исследования школьной тревожности младших школьников, испытывающих трудности в обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

Далее рассмотрим сравнительные результаты исследования школьной тревожности младших школьников, испытывающих трудности в обучении, по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса по каждому исследуемому фактору, полученные на начальном этапе диагностики и контрольном.

Наглядно представим сравнительные результаты по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса отдельно по каждому фактору тревожности (констатирующий и контрольный этапы исследования).

Сравнительные результаты фактора общей тревожности в школе младших школьников на контрольном этапе представлены на рисунке 6.

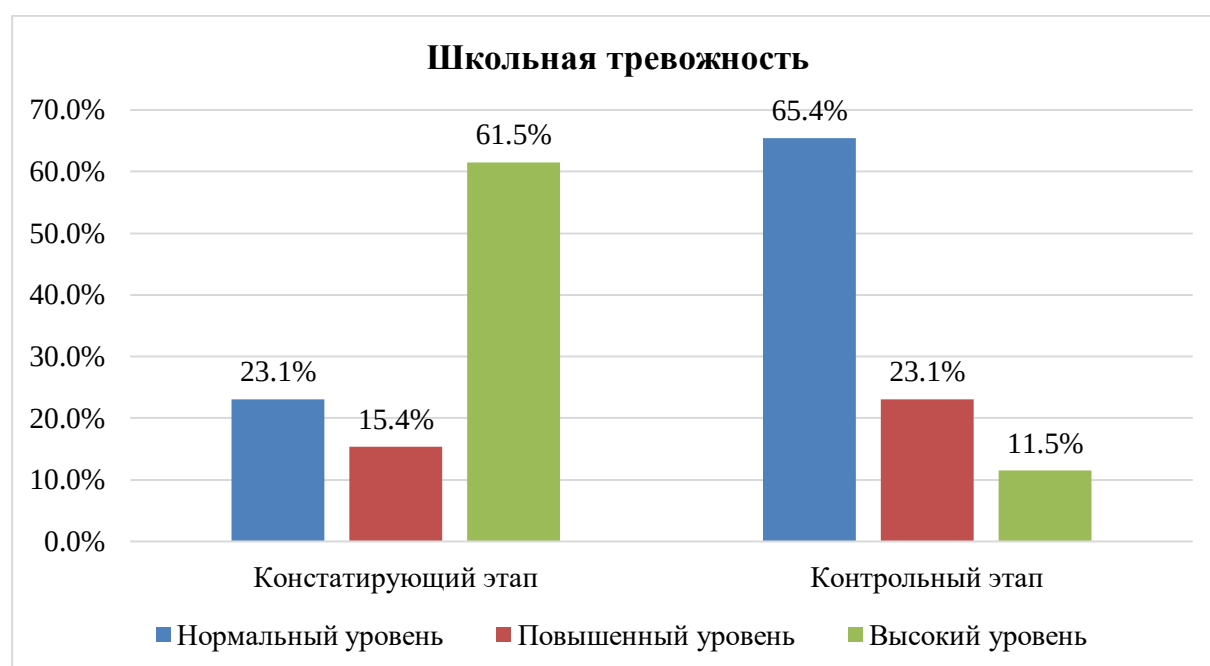


Рисунок 6 - Сравнительные результаты фактора школьной тревожности младших школьников «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

Высокий процент по шкале «Общая тревожность в школе» на контрольном этапе исследования имеют 11,5% испытуемых, повышенный - 23,1%.

Нормальный уровень тревожности по вышеуказанной шкале имеют 65,4% испытуемых.

Анализируя порученные результаты, можно отметить, что после проведения коррекционно-развивающей работы по снижению уровня тревожности у младших школьников показатель школьной тревожности снизился на 42,3%. Учащиеся нормально функционируют в школе, школьная атмосфера, требования, которые она выдвигает перед учениками, не травмируют ребят, а способствуют развитию ребенка в процессе обучения, установлению дружеских контактов и взаимоотношений. Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а также, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками не испытывают чувства тревожности.

Сравнительные результаты фактора «Переживание социального стресса» младших школьников, испытывающих трудности в обучении, на контрольном этапе представлены на рисунке 7.

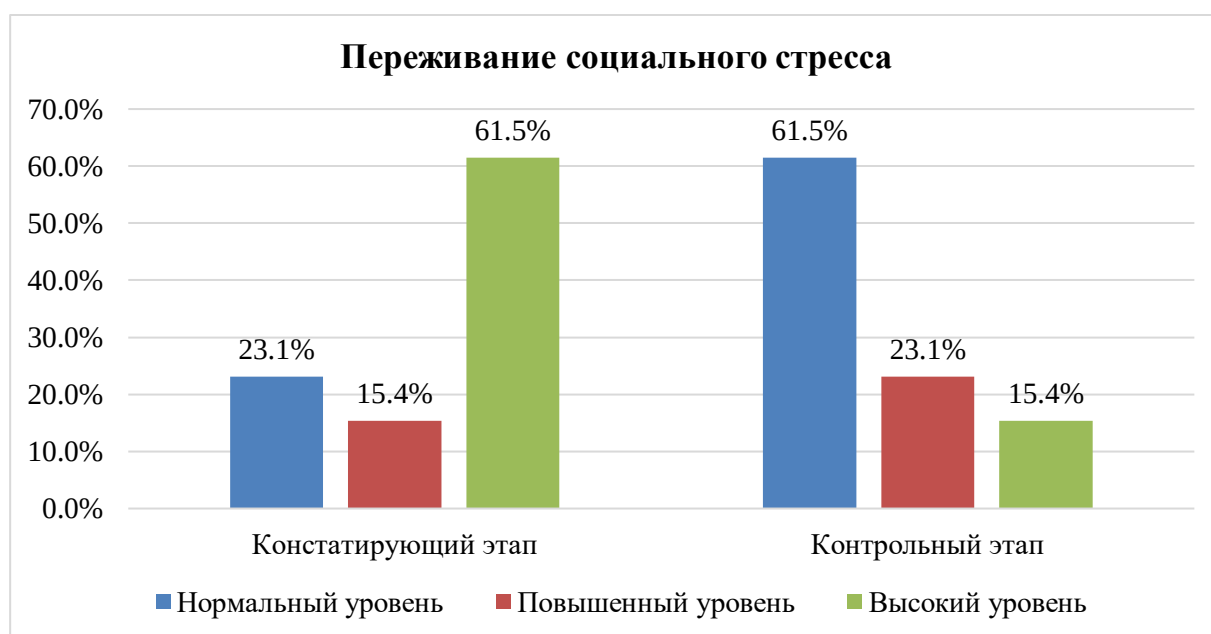


Рисунок 7 - Сравнительные результаты фактора «Переживание социального стресса» младших школьников «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

Процент младших школьников, переживающих социальный стресс на высоком уровне, на контрольном этапе исследования составил - 15,4%, на повышенном уровне - 23,1%. Нормальный уровень тревожности, связанный с переживанием социального стресса характерен для 61,5% испытуемых.

Анализируя порученные результаты, можно отметить, что после проведения формирующего эксперимента у младших школьников, испытывающих трудности в обучении, показатель «Переживание социального стресса» снизился на 38,4%. Это является свидетельством того, что отношения младших школьников с социумом характеризуются как удовлетворительные, позитивно окрашенные.

Сравнительные результаты фактора «Страх самовыражения» младших школьников на контрольном этапе представлены на рисунке 8.

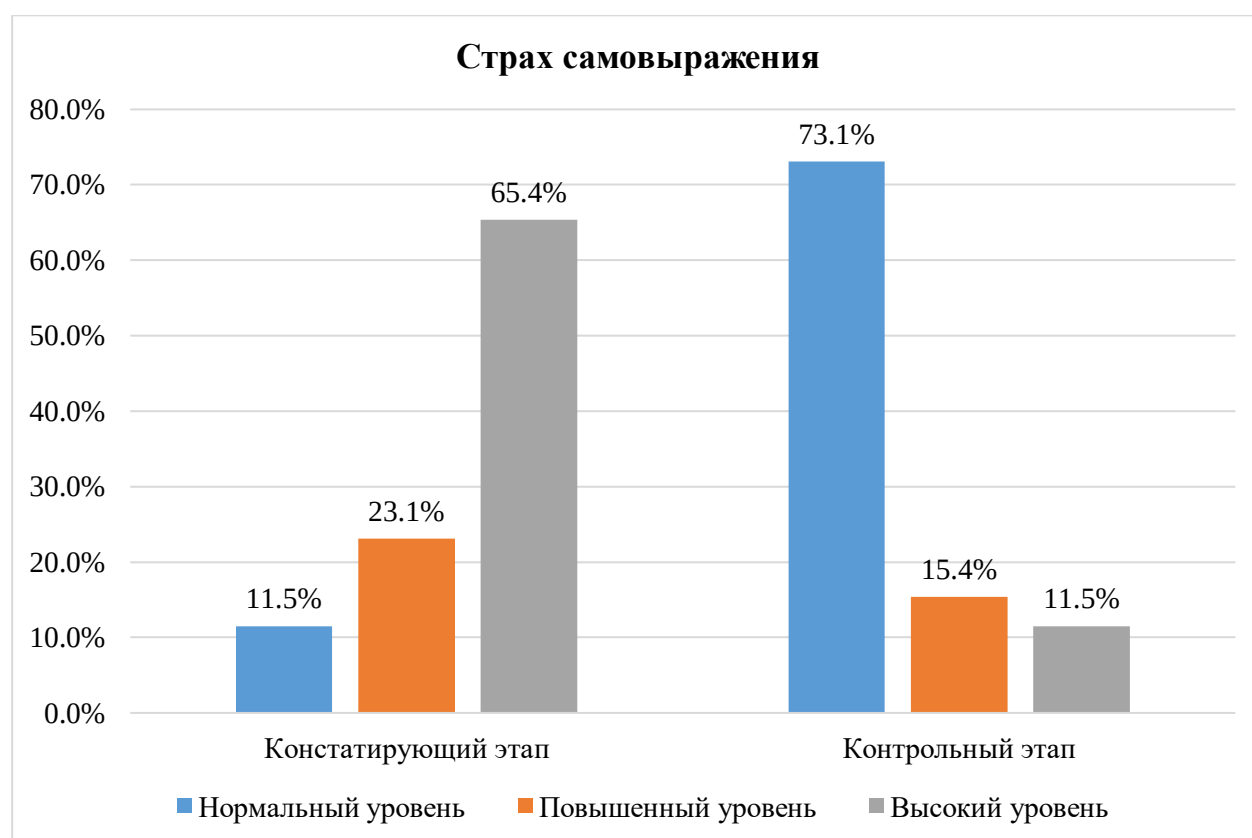


Рисунок 8 - Сравнительные результаты фактора «Страх самовыражения» младших школьников, испытывающих трудности в обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

Анализируя полученные данные по фактору «Страх самовыражения» у младших школьников на контрольном этапе исследования, можно отметить, что по сравнению с констатирующим этапом исследования показатель нормального уровня увеличился на 61,6%. Данные указывают на то, что дети не испытывают негативных эмоций, когда представляют себя в роли других.

Увеличенный уровень страха самовыражения наблюдается у 15,4% участников исследования. Исходя из полученных результатов, можно предположить, что страх самовыражения проявляется лишь в специфических ситуациях или в общении с определёнными людьми. Лишь 11,5% учащихся испытывают высокий уровень страха самовыражения, что говорит о неспособности таких ребят устанавливать контакты в окружающими их людьми.

Сравнительные результаты фактора «Страх ситуации проверки знаний» младших школьников на контрольном этапе представлены на рисунке 9.

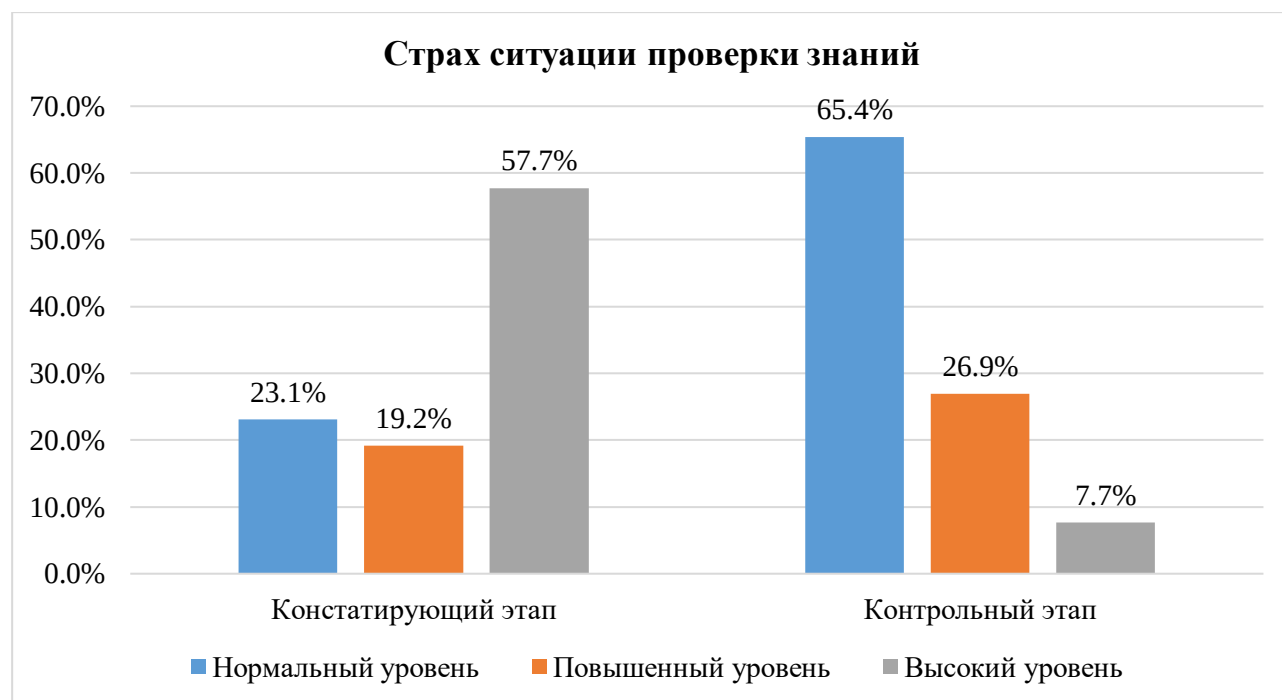


Рисунок 9 - Сравнительные результаты фактора «Страх ситуации проверки знаний» младших школьников, испытывающих трудности в обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

При анализе результатов фактора страха, связанного с проверкой знаний у младших школьников на контрольном этапе исследования и сопоставлении их с данными, полученными на констатирующем этапе, можно отметить, что 65,4% учащихся демонстрируют нормальный уровень данного фактора. В сравнении с начальными показателями уровень страха перед ситуацией проверки знаний у младших школьников снизился на 42,3%. Большинство младших школьников нормально реагируют на школьные оценки, проверяемые учебные знания.

7,7% респондентов испытывают сильный, и 26,9% - менее сильный страх в ситуации проверки знаний.

Сравнительные результаты фактора «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» младших школьников на контрольном этапе представлены на рисунке 10.

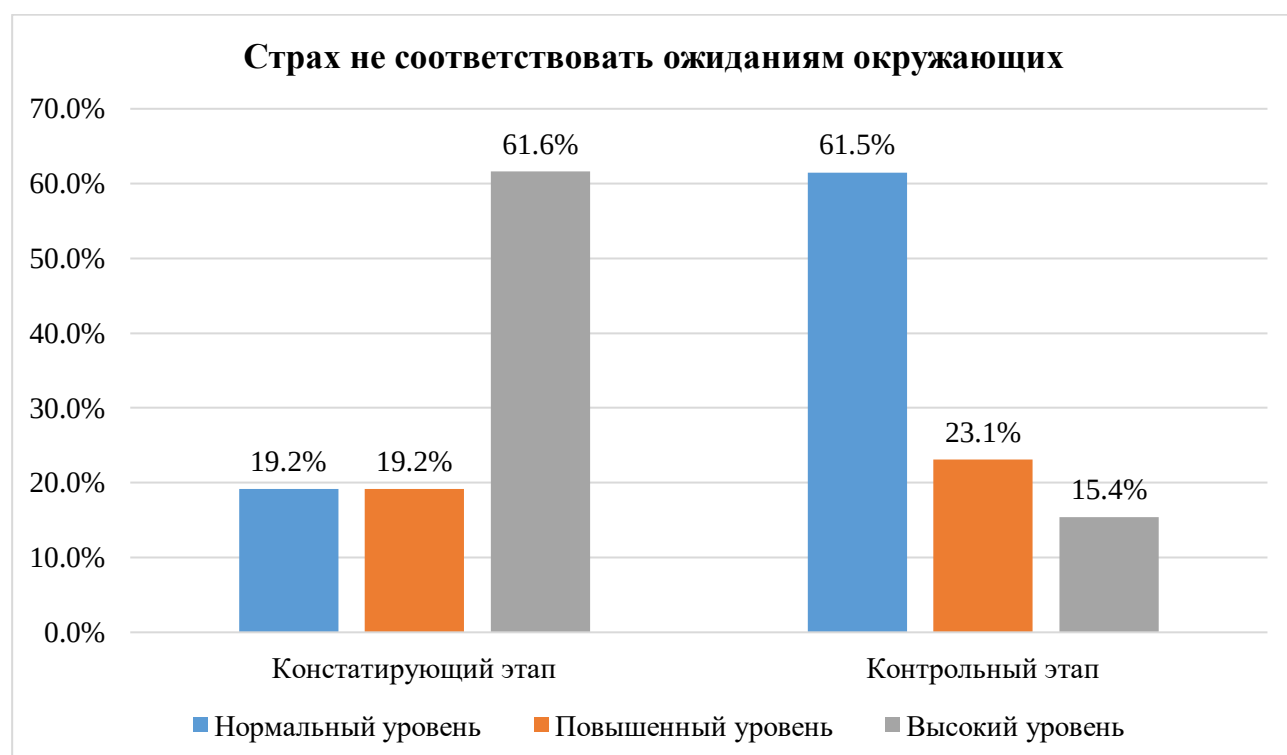


Рисунок 10 - Сравнительные результаты фактора «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» младших школьников, испытывающих трудности в обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих не характерен испытуемым - 61,5% имеют нормальный уровень тревожности по данному фактору. Младшие школьники не испытывают напряжения и страха при социальном общении. Показатель фактора «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» на контрольном этапе эксперимента у младших школьников, которые испытывали трудности в обучении, снизился на 42,3% по сравнению с начальной диагностикой.

Учащиеся, имеющие высокий и повышенный уровни данного фактора, по-прежнему испытывают трудности и эмоциональное напряжение при установлении социальных контактов, но их показатели составляют только 23,1% и 15,4% испытуемых.

Сравнительные результаты фактора «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» младших школьников на контрольном этапе представлены на рисунке 11.

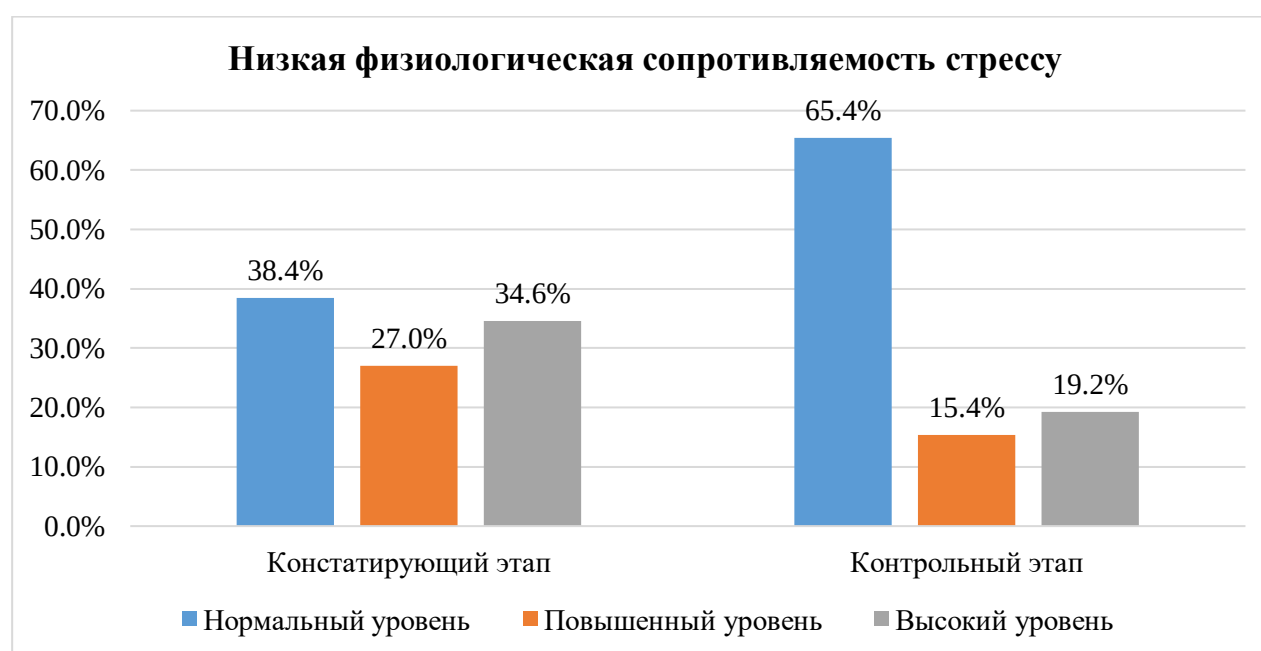


Рисунок 11 - Сравнительные результаты фактора «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» младших школьников, испытывающих трудности в обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

У 65,4% испытуемых наблюдается нормальный уровень тревожности, что связано с низкой физиологической устойчивостью к стрессу. Это проявляется в высокой способности этих школьников адаптироваться к стрессовым ситуациям и сниженной вероятности неадекватных деструктивных реакций на тревожные факторы окружающей среды. Только 15,4% и 19,2% учащихся склонны к неадекватному реагированию на стрессовую ситуацию, которая с ними может произойти.

Анализируя и сравнивая полученные количественные показатели, можно наблюдать качественные изменения по фактору «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» на контрольном этапе исследования в положительную сторону, разница которых составляет 27%.

Сравнительные результаты фактора «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» младших школьников на контрольном этапе представлены на рисунке 12.

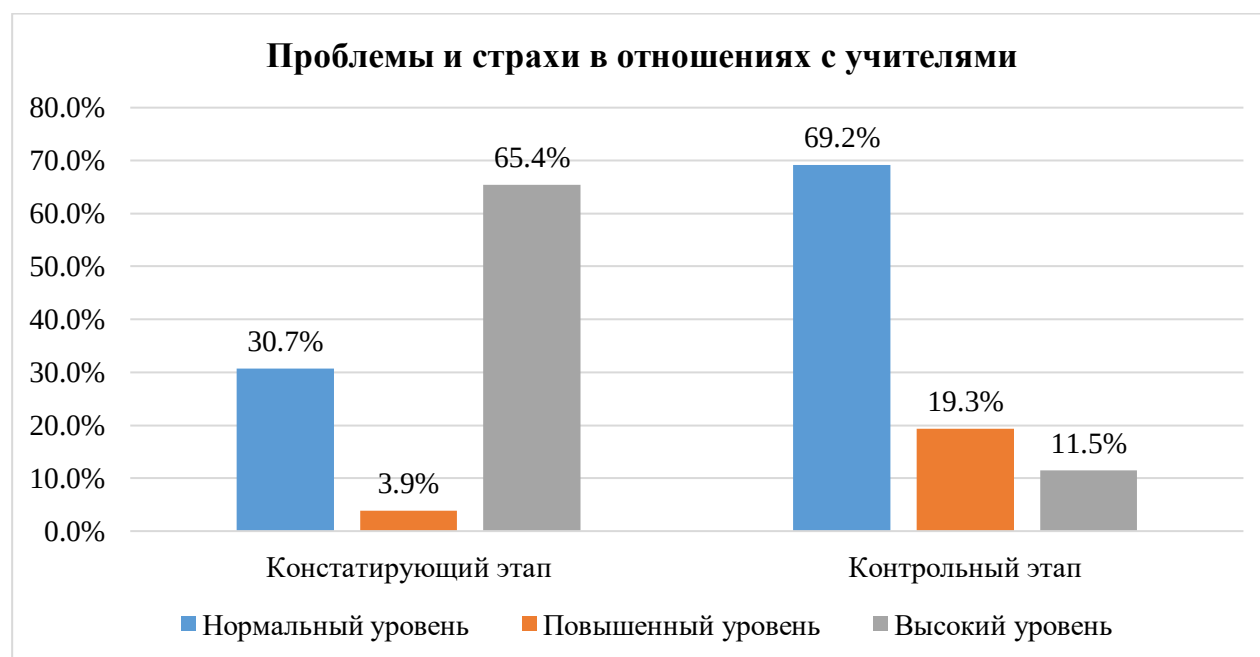


Рисунок 12 - Сравнительные результаты фактора «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» младших школьников, испытывающих трудности в обучении, «Методики диагностики школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

Анализируя результаты исследования по фактору «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» можно отметить, что при повторной диагностике учащиеся показали нормальный уровень данного фактора, который составляет 69,2%. Данный показатель фактора тревожности по сравнению с констатирующим этапом исследования снизился на 38,5% по сравнению с констатирующим этапом, что говорит о положительной динамике в снижении тревожности младших школьников.

Подводя итог полученным данным, можно сделать следующие выводы:

- количественные показатели тревожности у младших школьников продемонстрировали положительную динамику, и на контрольном этапе исследования уровень тревожности снизился до нормальных значений;
- у испытуемых не было зафиксировано состояния «абсолютного спокойствия», что позволяет утверждать, что патологическое равнодушие к себе и окружающим в данной возрастной группе отсутствует.

Также для выявления школьной тревожности, нами была использована соответствующая субшкала методики «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан. Для нашего исследования интерес представляли результаты по субшкале «Школьная тревожность». Они представлены в таблице 11.

Таблица 11 - Результаты исследования по субшкале «Школьная тревожность» по методике А.М. Прихожан на контрольном этапе исследования (кол-во, в %)

<u>Субшкала</u>	Контрольный этап		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Школьная тревожность	5,2	43,7	51,1

Сравнительные показатели проявления школьной тревожности по данной методике на контрольном этапе исследования представлены в таблице 12.

Таблица 12 - Сравнительные результаты исследования показателя школьной тревожности по методике А.М. Прихожан на контрольном этапе эксперимента (кол-во, в %)

<u>Субшкала</u>	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Школьная тревожность	12,1	77,3	10,6	5,2	43,7	51,1

По результатам исследования учащихся младшего школьного возраста при помощи методики А.М. Прихожан можно отметить, что 51,1% учащихся показали низкий уровень школьной тревожности. Данный показатель по сравнению с констатирующим этапом исследования увеличился на 40,5%, что отмечается качественными изменениями.

Также достаточно большой процент испытуемых показали средний уровень школьной тревожности, который составил 43,7%. Лишь незначительный показатель высокого уровня проявления тревожности в 5,2% отмечается у младших школьников.

Наглядно сравнительные результаты исследования проявления школьной тревожности у младших школьников на контрольном этапе исследования представлены на рисунке 13.

Для определения взаимосвязи школьной тревожности и успеваемости младших школьников на контрольном этапе исследования проведен анализ учебной документации, в частности, изучался электронный журнал школьной успеваемости. Анализировались итоговые отметки учащихся по основным изучаемым предметам. Так же подсчитывался средний показатель успеваемости (как среднее арифметическое оценок по отдельным предметам).



Рисунок 13 - Сравнительные результаты исследования по субшкале «Школьная тревожность» младших школьников по методике А.М. Прихожан на контрольном этапе исследования

В дальнейшем мы высчитали средние значения исследуемых нами параметров (успеваемости учащихся) в целом по группе, а также отдельно в группе мальчиков и девочек. Результаты вычислений представлены на рисунке 14.

Показатель школьной тревожности у младших школьников по сравнению с констатирующим этапом исследования снизился на 40,5%, что отмечается качественными изменениями.

Анализируя успеваемость учащихся на основании электронного журнала, можно отметить, что показатели успеваемости учащихся по отдельным предметам улучшились, как в группе мальчиков, так и в группе девочек, соответственно в целом по выборке. Средние значения составляют 4,6 балла в целом по выборке, тогда как на констатирующем этапе исследования данный показатель составлял 3,7 балла.

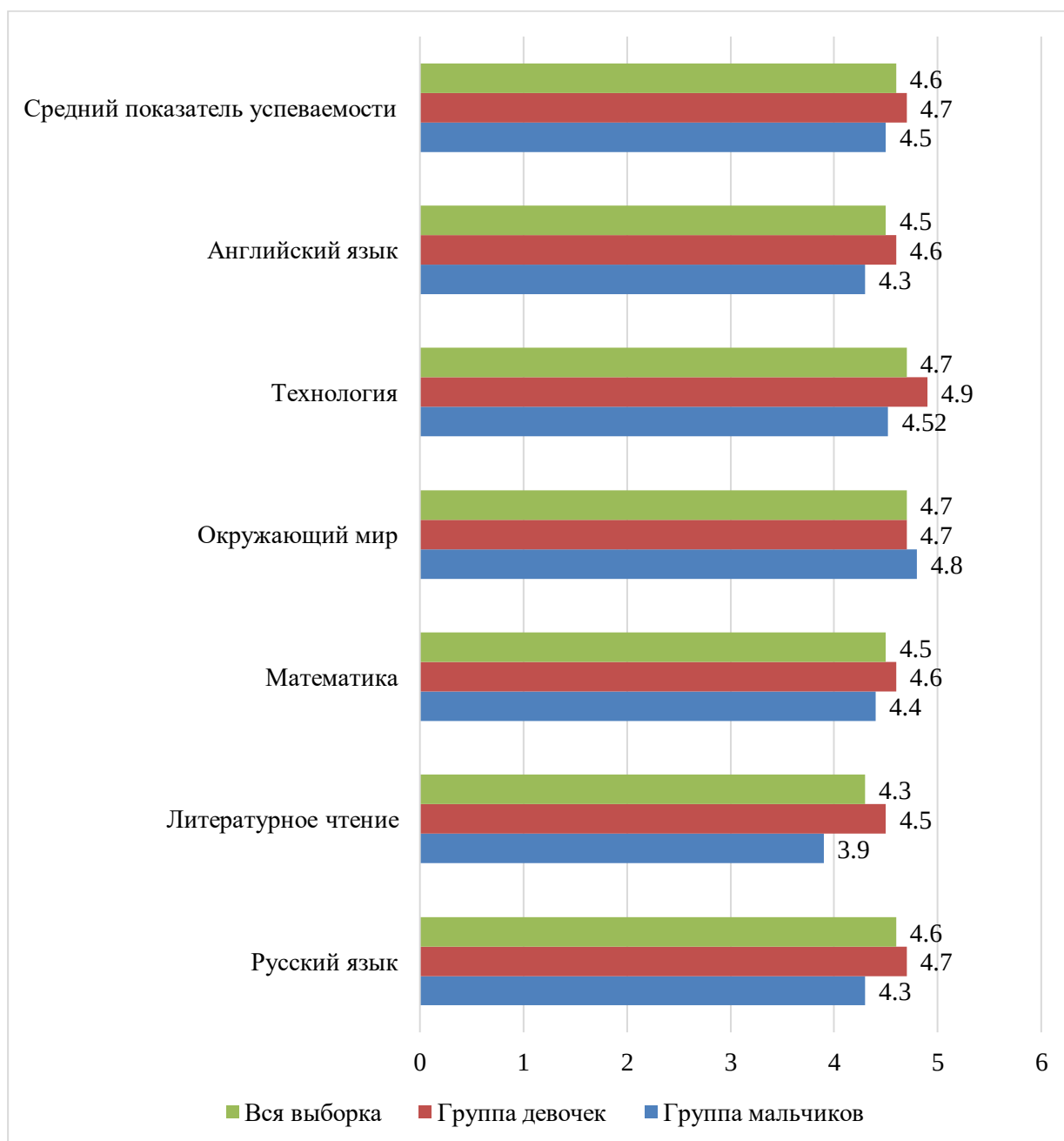


Рисунок 14 - Средние значения успеваемости учащихся по отдельным предметам на контрольном этапе

Взаимосвязь школьной тревожности и успеваемости на констатирующем и контрольном этапах исследования представлена на рисунке 15.

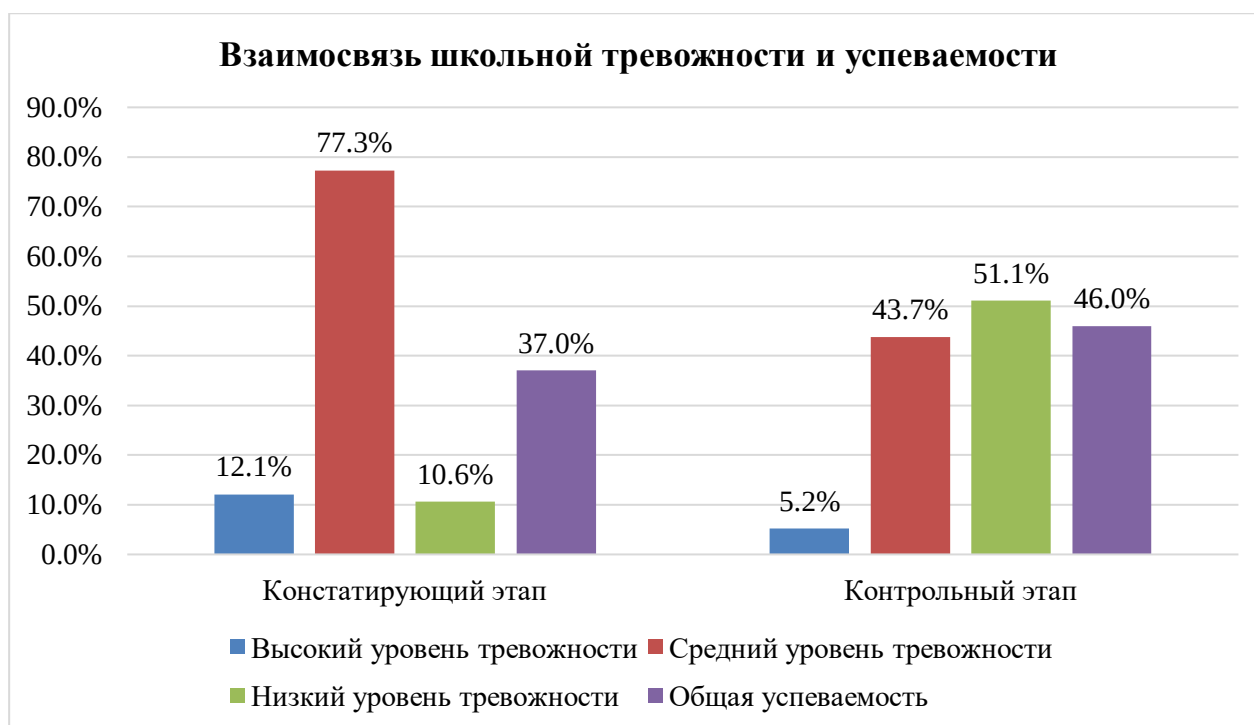


Рисунок 15 - Сравнительные результаты взаимосвязи школьной тревожности и успеваемости у младших школьников, испытывающих трудности в обучении, на констатирующем и контрольном этапах исследования

Таким образом, по всем предметам у младших школьников, которые испытывали трудности в обучении на начальном этапе диагностики, улучшились оценки, так как показатель школьной тревожности у учащихся снизился.

Результаты показывают, что у детей сформировалось чувство уверенности в себе и эмоциональной устойчивости. У них улучшился общий эмоциональный фон на уровне поведения, что проявляется в снижении уровня беспокойства и агрессии по отношению к сверстникам.

Существует корреляционная связь между уровнем школьной тревожности и успеваемостью учащихся младшего школьного возраста: как высокий, так и низкий уровень тревожности отрицательно сказывается на успеваемости, тогда как оптимальный уровень тревожности выступает в качестве положительного фактора для учебной деятельности.

Эффективность психологических занятий, направленных на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста и учитывающей их психологические и возрастные особенности, подтверждена.

Выводы по 2 главе

1. Исследование взаимосвязи школьной тревожности с успеваемостью детей младшего школьного возраста проводилось в три этапа: констатирующего, формирующего и контрольного. Цель констатирующего этапа исследования - определение уровня тревожности детей младшего школьного возраста и оценка их школьной успеваемости. В исследовании приняли участие учащиеся 4 «А», 4 «Б» классов в количестве 66 человек, из которых 32 составили девочки и 34 - мальчики. Возраст детей: от 10 до 11 лет.

2. Для определения уровня тревожности младших школьников были подобраны диагностические методики:

В рамках исследования использовались следующие методики:

- «Методика диагностики школьной тревожности Филлипса» (Б.Н. Филлипс, 1970), предназначенная для оценки общего уровня школьной тревожности;

- «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), где одна из субшкал посвящена «Школьной тревожности». Эта методика основана на принципах «Шкалы социально-ситуационного страха и тревоги» О. Кондаша и позволяет определить уровень тревожности в зависимости от восприятия человеком тревожности различных повседневных ситуаций;

- оценка успеваемости младших школьников.

3. Сначала был проведен анализ электронного журнала успеваемости младших школьников по учебным предметам. Были проанализированы итоговые оценки детей младшего школьного возраста за вторую учебную четверть по

основным предметам. В результате анализа учащиеся были классифицированы на две группы: те, кто испытывает трудности в обучении, и те, кто не испытывает таких трудностей.

4. После анализа взаимосвязи между школьной успеваемостью и тревожностью детей младшего школьного возраста можно сформулировать следующие выводы:

- У младших школьников с повышенным уровнем школьной тревожности, особенно у девочек, наблюдается снижение самооценки и притязаний, что, в свою очередь, негативно сказывается на успеваемости по всем предметам.

- Младшие школьники, у которых высокий уровень тревожности в общении с учителем, демонстрируют низкие результаты по всем предметам школьной программы.

- При анализе школьной тревожности с учетом половой принадлежности следует отметить, что девочки имеют несколько более высокие показатели тревожности по сравнению с мальчиками.

5. На основе анализа результатов констатирующего этапа исследования была разработана и протестирована программа психологических занятий, направленная на снижение высокого уровня тревожности у младших школьников и формирование у них социально приемлемых моделей поведения.

После проведения формирующего этапа эксперимента, который включал в себя апробацию программы, направленной на снижение тревожности младших школьников, был проведен сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

6. В ходе данного этапа были применены те же диагностические методики, что и на начальном этапе нашего исследования. На контрольном этапе эксперимента была проведена диагностика младших школьников, сталкивающихся с трудностями в обучении, и не сталкивающихся с трудностями, которые не участвовали в психологических занятиях формирующего этапа, - с целью оценки эффективности программы. По всем предметам у младших

школьников, которые испытывали трудности в обучении на начальном этапе диагностики, улучшились оценки, так как показатель школьной тревожности у учащихся снизился. Результаты показали, что у детей сформировалось чувство уверенности в себе и эмоциональной устойчивости. Общий эмоциональный фон на поведенческом уровне значительно улучшился, что выражается в снижении уровня тревожности и уменьшении агрессивных проявлений по отношению к сверстникам.

7. Существует корреляционная связь между уровнем тревожности школьников и их учебной успеваемостью в младшем школьном возрасте. При этом как высокий, так и низкий уровни тревожности негативно влияют на успеваемость, в то время как оптимальный уровень тревожности способствует успешной учебной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тревожность затрагивает все аспекты психического состояния ребенка: эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую и когнитивную сферы. Дети с высоким уровнем тревожности сталкиваются с трудностями в общении, не проявляют спонтанности, демонстрируют явные признаки дезадаптации и не проявляют интереса к учебе. Для них характерны чувства тревоги и страха, а также использование механизмов псевдокомпенсации и низкий уровень самоактуализации.

Тревожность, как и любое сложное психологическое явление, обладает многогранной структурой, которая включает когнитивные, эмоциональные и операционные аспекты, причем преобладает именно эмоциональный компонент, являющийся результатом различных семейных нарушений [7]. Исходя из анализа существующих исследований, тревожность может рассматриваться как врожденное свойство личности и как поведенческая реакция, что делает её социальным явлением, связанным с активностью индивидов.

Уровень тревожности отражает внутреннее отношение ребенка к определенным ситуациям и предоставляет косвенные данные о качестве его взаимоотношений с ровесниками и взрослыми как в домашней обстановке, так и в школе.

В отечественной психологии наиболее известными работами на тему тревожности являются труды таких ученых, как В.Р. Кисловская, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин, И.А. Мусина, В.М. Астапов, Г. Ш. Габдреева и В.А. Ананьев.

Тревожность, рассматриваемая как личностная характеристика, существенно влияет на поведение индивида. Каждый индивид имеет оптимальный или желаемый уровень тревоги, который можно охарактеризовать как полезное беспокойство, целью которого является обеспечение безопасности на личностном уровне. Этот уровень тревожности свидетельствует о внутреннем отношении ребенка к конкретным ситуациям, а также о качестве его

взаимоотношений с ровесниками и взрослыми как в домашних условиях, так и в образовательных учреждениях.

Школьная тревожность является ярким признаком школьной дезадаптации ребенка, оказывая неблагоприятное влияние на все сферы его жизни и деятельности, в том числе – на учебу.

Анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме позволяет выделить несколько условий, способствующих формированию как высокого, так и низкого уровней тревожности, которые могут негативно влиять на успеваемость.

Первая группа условий включает личностные особенности ребенка, такие как неуверенность в своих силах, неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная), а также стремление к успеху или избегание неудач.

Вторая группа условий касается физиологической полноценности ребенка, охватывающей биологическое состояние центральной нервной системы.

Третья группа условий связана с социальными аспектами, определяемыми спецификой воспитания в семье. В рамках этой группы выделяются следующие факторы:

- Тип семейного воспитания. Например, в семьях с преобладающим типом воспитания «Симбиоз» часто формируется высокий уровень тревожности, в то время как в семьях с типом «Маленький неудачник» наблюдается низкий уровень тревожности.

- Финансовое положение семьи. Недостаточная материальная обеспеченность может привести к повышенному уровню тревожности, при этом это явление в большей степени обусловлено не столько осознанием ребенком младшего школьного возраста нехватки средств, сколько интуитивным восприятием тревоги родителей по этому поводу.

- Число детей в семье. Если ребенок является единственным, это обычно ведет к формированию низкого уровня тревожности и чрезмерной пассивности. Напротив, старший ребенок может демонстрировать высокий

уровень тревожности, что обусловлено постоянной борьбой за лучшие жизненные условия.

Младший школьный возраст имеет важное значение в жизни ребенка, так как в этот период происходит формирование его личности и закладываются основы для будущего развития, включая ключевые черты характера и личностные качества. Уровень тревожности ребенка на этом этапе существенно сказывается на его учебных успехах, развитии коммуникативных навыков и общем процессе социализации.

Успеваемость в школе является сложным и многогранным явлением, требующим применения различных методов исследования. На уровень успеваемости влияют множество психологических и педагогических факторов, среди которых одним из наиболее значимых является школьная тревожность.

Исследование взаимосвязи школьной тревожности с успеваемостью детей младшего школьного возраста проводилось в три этапа: констатирующего, формирующего и контрольного.

Цель констатирующего этапа исследования - определение уровня тревожности детей младшего школьного возраста и оценка их школьной успеваемости.

В исследовании приняли участие учащиеся 4 «А», 4 «Б» классов в количестве 66 человек, из которых 32 составили девочки и 34 - мальчики. Возраст детей: от 10 до 11 лет.

Для определения уровня тревожности младших школьников были подобраны следующие диагностические методики:

- «Методика диагностики школьной тревожности Филлипса» (Б.Н. Филлипс, 1970), предназначенная для оценки общего уровня школьной тревожности;

- «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), где одна из субшкал посвящена «Школьной тревожности». Эта методика основана на принципах «Шкалы социально-ситуационного страха и тревоги» О. Кондаша и

позволяет определить уровень тревожности в зависимости от восприятия человеком тревожности различных повседневных ситуаций;

- оценка успеваемости младших школьников.

Сначала был проведен анализ электронного журнала успеваемости младших школьников по учебным предметам. Анализировались итоговые отметки учащихся за 2 учебную четверть по основным изучаемым предметам. В результате проведенного анализа учащиеся были разделены на две категории: испытывающие трудности в обучении и не испытывающие трудности в обучении.

Проведя анализ взаимосвязи школьной успеваемости и школьной тревожности детей младшего школьного возраста, можно сделать следующие выводы:

- при повышении уровня школьной тревожности у младших школьников, в особенности у девочек, снижается уровень самооценки и уровень притязаний, а также снижается успеваемость по всем предметам школьной программы;

- у младших школьников, характеризующихся высоким уровнем школьной тревожности в общении с учителем, наблюдается низкая успеваемость по всем предметам школьной программы;

- анализируя показатели школьной тревожности относительно половой принадлежности, можно отметить, что девочки имеют немногим более высокие показатели тревожности, нежели мальчики. Это объясняется тем, что девочки немногим более обидчивы, ранимы, чаще переживают, если у них наблюдаются проблемы со сверстниками, учителями, родителями. Всё это приводит к тому, что уровень тревожности девочек становится немного выше во всех сферах - и в общении с педагогами, и в отношении к самому себе, и в общении со сверстниками, а также и в целом уровень тревожности немного выше по сравнению с мальчиками.

Таким образом, у детей с высоким уровнем школьной тревожности могут возникать трудности во взаимодействии как со сверстниками, так и с преподавателями. Они также часто испытывают беспокойство при ответах у

доски и выступлениях перед аудиторией. У таких детей наблюдаются повышенная тревожность, неуверенность в себе и эмоциональная нестабильность. Они особенно чувствительны к своим неудачам, что приводит к отказу от деятельности, которая может вызвать затруднения. Уровень тревожности существенно влияет на успеваемость в школе; дети, испытывающие высокую тревожность, зачастую сталкиваются с трудностями в выполнении требований педагогов и родителей. Проведя анализ результатов начального этапа исследования, мы разработали и апробировали программу психологических занятий, направленную на снижение повышенного уровня школьной тревожности у младших школьников и закрепление у них социально приемлемых навыков поведения.

Задачи программы:

1. Содействовать снижению тревожности, связанной с учебным процессом, у младших школьников.
2. Формировать и укреплять социально приемлемые навыки поведения у детей данного возраста.

Программа включает в себя семь занятий, которые проводятся в течение месяца. Основной целью данных занятий является снижение тревожности у младших школьников четвертых классов. Эта программа поможет детям эффективно справляться со стрессовыми и тревожными ситуациями, развивать позитивное восприятие своих возможностей, а также осваивать техники, которые помогут им справляться с трудными обстоятельствами в жизни.

После проведения формирующего этапа эксперимента, который включал в себя апробацию программы, направленной на снижение тревожности младших школьников, был проведен сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

Для этого были использованы те же диагностические методики, что и в начале нашего исследования на констатирующем этапе. На контрольном этапе эксперимента диагностировались младшие школьники, испытывающие трудности в обучении, чтобы выявить эффективность коррекционно-развивающей

программы, направленной на снижение уровня тревожности детей младшего школьного возраста, закрепление у детей социально-приемлемых навыков поведения, повышение уровня школьной мотивации.

По всем предметам у младших школьников, которые испытывали трудности в обучении на начальном этапе диагностики, улучшились оценки, так как показатель школьной тревожности у учащихся снизился. По результатам видно, что у детей появилось чувство уверенности в себе, чувство эмоциональной устойчивости. У них повысился, общий эмоциональный фон на поведенческом уровне, и это проявляется в том, что они стали меньше беспокоиться, стали проявлять меньшую агрессию по отношению к своим сверстникам.

Существует корреляционная связь между уровнем школьной тревожности и успеваемостью обучения детей младшего школьного возраста; причем высокий и низкий уровень тревожности снижает успеваемость, а оптимальный уровень тревожности выступает как позитивный фактор учебной деятельности.

Эффективность психолого-педагогической работы, направленной на снижение уровня тревожности детей младшего школьного возраста, которая построена с учетом психологических и возрастных особенностей детей, доказана, гипотеза подтверждена.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. Вузов / Г.С. Абрамова. М.: Академический проект: Алма Матер, 2015. - 702 с.
2. Авдеева, Н.Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей / Н.Н. Авдеева. М.: Академия, 2010. - 284 с.
3. Адлер, А. Индивидуальная психология / А. Адлер. СПб. : Питер, 2019. - 256 с.
4. Багдасарян, В. Э., Архимандрит Сильвестр (Лукашенко). Педагогические системы. Цивилизационно-ценностные основания / В. Э. Багдасарян, архимандрит Сильвестр (С. П. Лукашенко). - Издательско-полиграфический комплекс «Индиго», 2023. - 418 с. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.
5. Байярд, Р.Т., Ваш беспокойный подросток / Р.Т. Байярд, Д. Байярд. М. : Академический проект, 2019. - 208 с.
6. Барышникова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Барышникова. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. - 66 с.
7. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. М.: Наука, 2018. - 270 с.
8. Блонский, П.П. Психология младшего школьника / П.П. Блонский. Воронеж: МОДЭК, 1997. - 576 с.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. СПб.: Питер, 2018. - 408 с.
10. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И. Божович. СПб: Питер, 2008. - 398 с.
11. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения / Г.М. Бреслав. М.: Педагогика, 1990. - 144 с.

12. Вилюнас, В.К. Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 288 с.
13. Возрастная и педагогическая психология / под ред. М.В. Гамезо и др. М.: Педагогическое общество России, 2019. - 512 с.
14. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. М.: Юрайт, 2017. - 200 с.
15. Выготский, Л.С. Психология развития. Избранные работы / Л.С. Выготский. М.: Юрайт, 2019. - 302 с.
16. Габдрева, Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г.Ш. Габдрева. // Тонус. 2014. № 5. - С. 46-52.
17. Гарбузов, В.И. Нервные дети: Советы врача / В.И. Гарбузов. Л.: Медицина, 1990. - 176 с.
18. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. М.: Речь, 2017. - 656 с.
19. Дети и молодежь / По сочинениям Афонского старца Порфирия Кавсокаливита. - Сибирская Благовонница, 2016. - 96 с. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.
20. Добреньков, В.И., Гуманистическая антропология Эриха Фромма / В.И. Добреньков, П.В. Агапов. СПб.: Академический проект, 2019. - 208 с.
21. Захаров, А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А.И. Захаров. М.: ЭКСМО-Пресс, 2020. - 448 с.
22. Изард, К. Психология эмоций / под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. СПб.: Питер, 2019. - 464 с.
23. Карандашев, В.Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. М.: Речь, 2019. - 80 с.
24. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс / Д. Карнеги. Минск: Попурри, 2019. - 208 с.

25. Картунова, А.А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности / А.А. Картунова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. - № 4. - С. 66-69.
26. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей / под ред. О. Юрченко. М.: Речь, 2021. - 160 с.
27. Ковпак, Д.В. Страх...Тревога...Фобия...Вы можете справиться! Практическое руководство психотерапевта / Д.В. Ковпак. СПб.: Наука и Техника, 2018. - 368 с.
28. Ковпак, Д.В. Страхи, тревоги, фобии...Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта / Д.В. Ковпак. СПб.: Наука и Техника, 2019. - 285 с.
29. Колпакова, М.Ю. Преодоление тревоги. Как рождается мир в душе / М.Ю. Колпакова. М.: Ника, 2020. - 160 с.
30. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. СПб.: Речь, 2007. - 214 с.
31. Кочубей, Б.И. Снимем маску с тревоги / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова // Семья и школа. 2018. - №11.
32. Кошелева, Е.П. Рекомендации по общению с тревожным ребенком / Е.П. Кошелева. М.: 2008. - 128 с.
33. Кузьмищева, М.А. Динамика представлений об эмоциях детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / М.А. Кузьмищева: Автореферат М.; 2019. - 134 с.
34. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи. СПб.: Питер, 2019. - 368 с.
35. Малахова, А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей / А.Н. Малахова. СПб.: Детство-Пресс, 2019. - 208 с.
36. Мамонова, Е.Б. Особенности развития личностной саморегуляции в младшем школьном возрасте / Е.Б. Мамонова. Н. Новгород: НГПУ, 2014. - 145 с.

37. Медведев, О.А. Педагогические условия адаптации детей с повышенной эмоциональной чувствительностью к учебно-воспитательной среды школы / О.А. Медведев // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 2. - С. 61-64.
38. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева. СПб.: Речь, 2017. - 248 с.
39. Михайлов, Г. Психология мужества / Г. Михайлов. - Общество памяти игумении Таисии, 2015. - 100 с. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.
40. Митрополит, Нектарий (Антонопулос). Подростки на пути к взрослению / Митрополит Нектарий (Антонопулос). - Вольный Странник, 2024. - 368 с. - <https://уралзвон.рф/collection/semiya-i-vospitanie/product/nashe-sokrovische-kniga-o-semeynyh-tsennostyah-tatyana-grudkina> (дата обращения: 01.06.2025). - Электронный ресурс.
41. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. М.: Издание по требованию, 2021. - 272 с.
42. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / под ред. Н.В. Валуевой. М.: Мир и образование, 2019. - 1376 с.
43. Орсильо, С. Осознанность или тревога. Перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь / С. Орсильо, Л. Рёмер. Харьков: Гуманитарный центр, 2019. - 364 с.
44. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М.В. Осорина. СПб.: Питер, 2019. - 304 с.
45. Петровский, А.В. Дети и тактика семейного воспитания / А.В. Петровский. М.: Знание, 1981. - 95 с.
46. 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», 2019. - 278 с.

47. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2020. - 304 с.
48. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной, Н.И. Гуткиной, А.М. Прихожан и др. М.: Деловая книга, 2020. - 176 с.
49. Павлова, М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. ФГОС / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. Волгоград: Учитель, 2019. - 201 с.
50. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб. : Питер, 2019. - 718 с.
51. Савина, Е. «Тревожные дети» / Е. Савина. М.: Дошкольное воспитание. 2006. - 14 с.
52. Сайбулаева, Д.Г. Специфика гендерных проявлений школьной тревожности детей 6-7 лет./ Д.Г. Сайбулаева // Системные технологии. 2016. № 1 (10). - С. 1-8.
53. Серван-Шрейбер, Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа / Д. Серван-Шрейбер. М.: Рипол-Классик, 2019. - 352 с.
54. Тарасова, С.Ю. Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика / С.Ю. Тарасова. М.: Генезис, 2021. - 144 с.
55. Узнадзе, Д.Н. Философия. Психология. Педагогика. Наука о психической жизни / Д.Н. Узнадзе. М.: Смысл, 2019. - 368 с.
56. Федоренко, П. Счастливая жизнь без панических атак и тревог / П. Федоренко. М.: АСТ, 2018. - 256 с.
57. Федоренко, П. Победа над страхом, паникой и ВСД. Новые действенные методы / П. Федоренко, И. Качай. М. : АСТ, 2018. - 288 с.
58. Фопель, К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель . М.: Генезис, 2019. - 288 с.
59. Фрейд, З. «Я» и «Оно» / З. Фрейд. СПб. : Питер, 2019. - 224 с.

60. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2019. - 288 с.
61. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. М.: Просвещение, 2020. - 165 с.
62. Яковлева, О.В. Коррекция тревожности у детей и подростков / О.В. Яковлева // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2017. № 11 (54). - С. 133-135.
63. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд., испр. СПб.: Питер, 2019. - 608 с.
64. Amen, E.W. A study of relationship between play pattern and anxiety in young children / E.W. Amen, N. Renison // Genetic Psychology Monographs, 1954. Pp. 3-41.
65. Cattell, R.B. The nature and genesis of mood states: A theoretical model with experimental measurements concerning anxiety, depression, arousal and other mood states / R.B. Cattell // Anxiety: Current trends in theory and research. Vol. 1. New York: Academic Press, 1972. Pp. 115-183.
66. Izard, C. E. Anxiety: A variable combination of interacting fundamental emotions / C. E. Izard // Anxiety: Current trends in theory and research. Vol. 1. New York: Academic Press, 1972.
67. Lazarus, R.S. Emotion and cognition with special reference to anxiety / R.S. Lazarus, J. R. Averill // Anxiety: Current trends in theory and research. Vol. 1. New York: Academic Press, 1972.
68. May, R. The Meaning of Anxiety / R. May. New York: Roland Press Co., 1950.
69. Phillips, B.N. School stress and anxiety: Theory, research and intervention / B.N. Phillips. New York: Human Sciences Press, 1978.
70. Phillips, B.N. Intervention in relation to anxiety in school / B.N. Phillips, N.P. Martin, J. Meyers // Anxiety: Current trends in theory and research. Vol. 1. New York: Academic Press, 1972. Pp. 409-464.

71. Spielberger, C.D. STAI: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory / C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.D. Lushene. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press, 1970.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика диагностики школьной тревожности Филлипса» (Б.Н. Филлипс, 1970)

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов.

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

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

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

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

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

Результаты

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

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

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

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

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

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Приложение Б

Методика «Шкала тревожности» А.М. Прихожан

Инструкция: Внимательно прочитай описание каждой ситуаций (№ 1- 30), с которыми ты часто встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть неприятными, так как они вызывают тревогу, беспокойство, волнение, страх.

Если ситуация совсем не кажется тебе неприятной, обведи кружком цифру «0» -в той же строке, что и ситуация.

Если ситуация немного волнует, беспокоит тебя, обведи кружком цифру «1».

Если ситуация очень неприятная, сильно волнует тебя и даже вызывает чувство страха, обведи кружком цифру «2».

№	Ситуации	Баллы		
		0	1	2
1	Ответить у доски	0	1	2
2	Пойти в гости к незнакомым людям	0	1	2
3	Участвовать в соревнованиях	0	1	2
4	Разговаривать с директором школы	0	1	2
5	Быть совершенно одному	0	1	2
6	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	0	1	2
7	Тебя в чем-то упрекают	0	1	2
8	На тебя смотрят, когда что-нибудь делаешь	0	1	2
9	Пишешь контрольную работу	0	1	2
10	После контрольной учитель называет отметки	0	1	2
11	На тебя не обращают внимание	0	1	2
12	У тебя что-то не получается	0	1	2
13	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2
14	Тебе грозит встретить неприятных людей	0	1	2
15	Слышишь за спиной смех	0	1	2
16	Сдавать экзамены, проходить отбор в секцию, студию, кружок	0	1	2
17	На тебя сердятся, непонятно почему	0	1	2
18	Выступить на школьном вечере	0	1	2
19	Быть ночью в темноте	0	1	2
20	Не понимаешь объяснений учителя	0	1	2
21	Разлука с друзьями (подругами)	0	1	2
22	Сравниваешь себя с другими	0	1	2

23	Проверяют твои способности	0	1	2
24	На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2
25	На уроке учитель неожиданно спрашивает тебя	0	1	2
26	Замолчали, когда ты подошел	0	1	2
27	Оценивается твоя работа	0	1	2
28	Думаешь о своих возможных неудачах	0	1	2
29	Тебе надо принять важное решение	0	1	2
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2

Обработка результатов

Ответ на каждый пункт шкалы оценивается в баллах (0, 1, 2).

Подсчитывается их общая сумма, обведенных в кружок, которая и характеризует общую тревожность. Перечисленные ситуации отражают три типа отношений:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями (пункты шкалы: 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30);

2) ситуации, связанные с отношением ребенка к самому себе (п.: 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29);

3) ситуации, связанные с общением (п.: 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26).

Это позволяет получить характеристику степени тревожности по каждому типу - школьной, самооценочностной и межличностной.

Приложение В

Результаты констатирующего этапа исследования по выявлению уровня тревожности и успеваемости младших школьников

И.	Класс	Возраст	Пол	Тревожность				Школьная успеваемость					
				Общественные интересы	Отношение к себе	Общественные интересы	Общая тревожность	Русский язык	Литературное чтение	Математика	Окружающий мир	Технология	Английский язык
А.С.	4 «А»	11	М	4	3	5	12	4	5	3	3	4	4
А.П.	4 «А»	11	М	11	10	10	31	3	4	4	4	5	4
Д.В.	4 «А»	11	М	10	9	9	28	4	4	3	4	5	4
Е.Д.	4 «А»	10	М	8	7	9	24	4	4	3	4	4	5
Е.Л.	4 «А»	10	М	14	12	10	36	4	3	4	4	4	3
З.Д.	4 «А»	11	М	10	9	7	26	3	4	4	5	4	4
К.А.	4 «А»	10	М	1	4	7	12	3	3	3	3	5	3
М.С.	4 «А»	11	М	8	5	8	21	5	4	4	5	5	4
М.В.	4 «А»	11	М	4	3	7	14	4	4	3	5	4	3
Н.А.	4 «А»	11	М	6	7	7	20	4	4	3	4	3	4
Я.Д.	4 «А»	10	М	16	11	10	37	3	4	3	4	5	4
Я.В.	4 «А»	10	М	8	4	3	15	4	4	3	4	5	4
А.Т.	4 «А»	10	Д	7	13	14	34	5	5	4	5	5	5
В.А.	4 «А»	10	Д	13	9	9	31	5	5	5	5	5	5
Д.Б.	4 «А»	10	Д	19	12	12	43	3	4	3	3	5	3
Е.Л.	4 «А»	11	Д	19	15	14	48	4	3	3	3	4	3
М.К.	4 «А»	11	Д	18	14	13	45	5	4	4	5	4	5
О.Д.	4 «А»	10	Д	6	12	10	28	4	5	5	4	5	4
Н.Н.	4 «А»	10	Д	6	10	11	27	5	5	4	5	5	4
П.Е.	4 «А»	10	Д	18	8	10	36	3	4	3	3	4	3
П.О.	4 «А»	11	Д	5	9	11	25	5	4	5	5	5	4
Ч.М.	4 «А»	11	Д	18	11	15	44	3	3	3	3	4	3
Ш.Е.	4 «А»	10	Д	16	13	15	44	3	3	3	3	4	3
Ш.Т.	4 «А»	10	Д	16	7	12	35	3	4	4	4	4	4
Р.И.	4 «А»	11	Д	11	14	15	40	4	5	4	5	5	5
Г.Р.	4 «А»	11	М	8	10	11	29	3	4	3	4	4	5
Ж.А.	4 «А»	11	М	15	12	12	39	3	3	3	4	4	3
З.Е.	4 «А»	10	М	13	13	11	37	5	5	4	5	5	4
Л.И.	4 «А»	10	М	14	13	13	40	3	3	4	3	5	3
Р.П.	4 «А»	10	М	2	7	5	14	3	3	3	3	4	3
П.С.	4 «А»	11	Д	19	10	13	42	4	5	5	5	5	4
И.А.	4 «А»	10	Д	8	15	8	31	4	5	5	5	5	4
Е.Ю.	4 «Б»	11	М	14	8	12	34	4	4	4	3	5	4
Т.И.	4 «Б»	11	М	10	9	8	23	4	4	3	4	5	5
М.П.	4 «Б»	11	М	8	6	10	24	5	5	5	5	5	5
И.И.	4 «Б»	10	М	14	8	10	32	3	4	5	3	5	4

А.К.	4 «Б»	10	М	9	9	8	26	4	4	3	4	5	3
С.К.	4 «Б»	11	М	2	5	9	16	3	3	3	3	4	3
В.С.	4 «Б»	10	М	12	11	14	37	4	3	4	4	5	4
Ч.П.	4 «Б»	11	М	8	7	11	26	4	3	3	4	5	3
В.М.	4 «Б»	11	М	12	9	11	32	5	4	4	3	4	3
У.Н.	4 «Б»	11	Д	9	6	6	21	4	5	5	5	5	4
Ц.Н.	4 «Б»	10	Д	13	10	10	33	4	4	5	5	4	5
Ф.О.	4 «Б»	10	Д	15	12	11	38	3	4	4	4	4	3
Н.С.	4 «Б»	10	Д	9	10	9	28	5	5	4	5	5	4
П.К.	4 «Б»	10	Д	11	11	13	35	5	5	4	4	5	5
Я.И.	4 «Б»	10	Д	13	13	13	39	5	5	4	4	5	5
Т.Г.	4 «Б»	11	М	16	14	16	46	3	3	3	4	3	3
Я.У.	4 «Б»	11	М	17	14	15	46	4	3	3	3	4	4
Л.П.	4 «Б»	10	М	16	11	12	39	4	3	3	3	5	4
Н.Ю.	4 «Б»	10	М	14	12	13	39	4	3	4	3	4	3
Д.И.	4 «Б»	10	М	8	6	3	17	4	4	3	4	5	4
К.А.	4 «Б»	11	М	20	16	13	49	3	4	3	4	4	3
Р.П.	4 «Б»	11	М	3	6	10	19	3	4	3	3	5	3
Р.М.	4 «Б»	10	Д	15	14	16	45	4	4	3	3	4	3
Р.С.	4 «Б»	10	Д	18	12	15	45	4	3	3	3	5	4
П.Г.	4 «Б»	11	Д	16	13	15	44	3	4	4	3	4	3
Ш.З.	4 «Б»	11	Д	15	11	15	41	3	3	3	3	4	4
А.О.	4 «Б»	11	Д	11	13	14	38	4	4	5	4	5	3
М.Т.	4 «Б»	10	Д	15	14	14	43	3	4	5	3	5	4
Х.К.	4 «Б»	10	Д	12	9	14	35	4	4	4	3	3	4
Х.И.	4 «Б»	10	Д	18	13	14	45	3	3	3	3	3	4
З.О.	4 «Б»	11	Д	14	14	13	41	4	3	5	3	5	4
З.Т.	4 «Б»	10	Д	16	13	11	40	3	4	3	3	4	3
Е.Р.	4 «Б»	11	Д	17	14	13	44	3	4	4	3	3	3
О.У.	4 «Б»	11	Д	15	10	8	33	4	3	3	3	5	5

Приложение Г

Игры для психологического настроя

- **Игра «Снежный ком»**

Цель: Формирование у детей внимания, умения слышать других.

Ход игры: Все встают в круг, каждый называет свое имя, и любимое блюдо начинает психолог, затем по кругу передает мяч ребенку и тот должен назвать имя предыдущих детей, любимое его блюдо и свое имя и свое любимое блюдо. Получается «снежный ком» из имен и всяких вкусностей.

- **Игра «Ручеек»**

Цель: создание веселого и жизнерадостного настроения.

Ход игры: Из пар, стоящих друг за другом с поднятыми и сцепленными руками, образуется длинный коридор. Игрок, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару и берет за руку того, кто ему симпатичен. Образованная пара идет в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка». Так «ручеек» движется долго, непрерывно. Инструкция: «Сейчас мы поиграем. Для этого нужно стать парами — кто с кем хочет. Образованные пары должны взяться за руки и держать их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, идет к началу «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Новая пара, взявшись за руки, пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка», таким образом «ручеек» движется долго».

- **Упражнение «Паутина»**

Цель: Эта игра помогает детям познакомиться друг с другом и в ходе веселого и приятного общения занять свое место в классе.

Материалы: Клубок ниток.

Ход игры: Дети садятся в один большой круг.

Психолог говорит детям, что если кто хочет, он может назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к Вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой».

- **Игра «Комплименты»**

Цель: Настрой на общение.

Ход игры: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно». Затем он произносит комплимент своему соседу. При затруднении ведущий может сделать комплимент или предложить сказать что-то очень «вкусное», «сладкое».

● **Игра «Узнай кто это?»**

Цель: Развитие внимания, умение слушать других. Умение узнавать по словесному описанию своего одноклассника.

Ход игры: Психолог: Сейчас я буду описывать одного из вас, слушайте внимательно и постарайтесь узнать в этом рассказе своего одноклассника.

Психолог начинает первым, он описывает одного из детей. Кто из детей первым отгадал о ком идет речь, тот становится ведущим. Игра продолжается пока про каждого ребенка не будет придуман рассказ.

● **Игра «Круг добра»**

Цель: стимуляция развития положительных эмоций, создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания в общении детей друг с другом.

Ход игры: Дети стоят в кругу, в центре которого находится «волшебный» стул. Психолог с помощью считалки выбирает водящего:

Раз, два, три, четыре, пять,
В круг добра начнем играть,
Водящий быстро появись,
На волшебный стул садись!

Водящий садится на «волшебный» стул, ему можно предложить закрыть глаза. Дети, взявшись за руки, говорят слова:

В круг добра мы встаем,
Ане (Саше...) мы добро пошлем.

Дети осторожно подходят к водящему, шепотом дарят добрые слова и нежные прикосновения, затем быстро возвращаются в круг.

Водящий открывает глаза, благодарит детей, говорит о своих чувствах, ощущениях и выбирает другого водящего.

● **Игра «Те, кто»**

Цель: Формирование у детей внимания, умения слышать психолога. Закрепление умения грамотно строить предложения.

Ход игры: Все сидят на стульях.

Психолог объясняет правила игры. Ведущими будут все участники игры по кругу. Начинает психолог.

Психолог «Встаньте те, кто... (называет какую-то особенность человека — внешность, поступки, любимые занятия, блюда и т.д.. Например: «Встаньте те, кто любит мороженое, кто считает себя смелым»).

Упражнения на снятие тревожности (арт-терапия)

● Упражнение «Сопереживание»

В разговоре с собеседником постарайтесь не только внутренне слушать, но и внешне демонстрировать свою заинтересованность: не перехватывать инициативу, сопереживать, фразами реагировать на сказанное.

● Упражнение «Мой внутренний мир»

Цель: укрепление образа своего «Я»

Ход: Участникам раздают листики бумаги. Посередине необходимо нарисовать сердце, в центре написать большую букву «Я». От центра провести линии «сосуды» и подписать каждый сосуд:

Моя любимая музыка...

Мое любимое время года..

Место, где я больше всего люблю бывать...

Я имею способности к...

Я знаю, что смогу...

- Какие фразы было легко продолжать, а какие сложнее.

Вывод: «Карта внутреннего мира» каждого показывает, что у всех есть то, что делает нас уникальными, и то, что нас объединяет.

● Пантомима.

Ход: Психолог предлагает детям изобразить жестами, мимикой, звуками какой-либо предмет (машину, чайник, поезд, самолет) или какие-либо действия (рисование, умывание, расчесывание волос, плавание).

● Упражнение каллаж

Цель: раскрытие потенциальных возможностей человека, предполагает большую степень свободы, является эффективным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

Эффективным является включение в коллаж рисунков, личных фотографий участников, авторами которых они являются, либо на которых они запечатлены, а также использование коллажа в перформансе и инсталляции.

Тема для создания коллажа может быть разной в зависимости от потребностей группы («Мужчина и женщина», «тело», «я», «прошлое – настоящее – будущее» и мн. др.)

Материалом для коллажа могут служить глянцевые журналы, разнообразные изображения, фотографии, природные материалы, предметы, изготовленные или преобразованные его создателями.

Инструкция: вырежьте из журналов фигуры людей, животных и пр., а затем оформите их в композицию. С элементами можно делать всё, что угодно, можно

дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным.

Анализ коллажа: расположение элементов на листе, размер элементов, их расположение относительно других элементов, основания выбора того или иного элемента, элементы пристраиваются друг к другу, дополняют общую идею коллажа, прослеживается общий сюжет.

Психогимнастика

● «Пожалуйста»

Цель: Развивать внимание ребёнка, умение видеть и запоминать движения и повторять их.

- Все участники игры вместе с ведущим (психологом) становятся в круг, чтобы всем было видно ведущего.

Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит «волшебное слово» - «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры

● «В лесу густом»

Цель: Развивать внимание ребёнка, умение видеть и запоминать движения и повторять их.

- Все участники игры вместе с ведущим (психологом) становятся в круг, чтобы всем было видно ведущего.

Психолог начинает читать стих, дети выполняют движения за ним.

По-лосиному красиво	<i>Ходьба с высоким подъёмом колена, скрестив</i>
Ходит лось в лесу густом.	<i>руки над головой, пальцы раздвинуты.</i>

По-мышинному пугливо	<i>Бег на носках на месте.</i>
----------------------	--------------------------------

Семенит мышонок в дом.

И по-заячьи зайчишка	<i>Прыжки на двух ногах вправо-влево</i>
----------------------	--

Всё спешит запутать след.

По-медвежьи ходит мишка,	<i>Дети ложатся на спину на ковёр</i>
Косолап он с детских лет.	<i>и закрывают глаза</i>

Обошёл Мишутка лес

И в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунул он

И увидел сладкий сон.

Дети на спину легли

И, как Мишка, видят сны.

Тише, тише, не шумите

Наших деток не будите!

● «Зеваки»

Цель игры: Развивать волевое внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают

движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры. Музыкальное сопровождение: Э. Жак-Далькроз. «Марш».

- **Два друга**

Дети слушают в исполнении ведущего стихотворение Т. Волгиной «Два друга», дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли.

Пришли два юных друга
На речку загорать.
Один решил купаться –
Стал плавать и нырять.
Другой сидит на камушке
И смотрит на волну,
И плавать опасается:
«А вдруг я утону?!».
Пошли зимой два друга
Кататься на коньках.
Один стрелой мчится —
Румянец на щеках!
Другой стоит растерянный
У друга на виду.
«Тут место очень скользкое,
А вдруг я упаду?!».
Гроза дружков застала
Однажды на лугу.
Один пробежку сделал –
Согрелся на бегу.
Другой дрожал под кустиком,
И вот дела плохи:
Лежит под одеялами-
«Кха-кха!..
Аппчхи!!».

Ведущий снова читает стихотворение, а дети готовят соответствующую пантомиму

- **Чуня-задавака**

Поросенок Чуня хвастается перед Белочкой и Ежиком, что не боится Волка:
Я стукну Волка в нос,
Ему по уху дам.
Я срежу Волку хвост!
Пусть Волк боится сам.
(В. Соколов, Т.Дмитриева)

Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расставлены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.

- **Хорошее настроение**

Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки.

Мимика. Улыбка. Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение»

● **Цветок**

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.