

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста

Обучающийся

С.Н. Фадеев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной, на сегодняшний день, проблеме коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Целью работы является изучение возможности снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью коррекционной программы.

В ходе работы решаются задачи: рассмотреть теоретические основы проблемы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста; провести диагностику уровня развития тревожности у детей младшего школьного возраста; разработать и реализовать программу по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста; провести оценку эффективности программы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

В работе представлен теоретический обзор исследований по проблеме тревожности детей младшего школьного возраста и её коррекции; с помощью подобранных диагностических методик выявлен уровень тревожности у детей младшего школьного возраста. Составлена программа по коррекции тревожности младших школьников и определена эффективность данной программы в процессе коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (26 наименований) и 3 приложений. Работа проиллюстрирована 1 таблицей и 14 рисунками. Основной текст изложен на 63 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	8
1.1 Понятие тревожности в психологии.....	8
1.2 Проявления тревожности у детей младшего школьного возраста.....	13
1.3 Формы и методы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	20
Глава 2 Экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	27
2.1 Диагностика уровня развития тревожности у детей младшего школьного возраста.....	27
2.2 Разработка и реализация программы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	41
2.3 Оценка эффективности программы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	48
Заключение	59
Список используемой литературы.....	61
Приложение А Список детей, участвующих в эксперименте.....	64
Приложение Б Результаты констатирующего этапа.....	65
Приложение В Результаты контрольного этапа.....	67

Введение

Проблема тревожности у детей младшего школьного возраста является одной из важнейших проблем в психологии. По мнению многих исследователей число тревожных детей младшего школьного возраста в последние годы резко возросло. Тревожность стала более глубокой и личной, и ее проявления изменились. Именно тревожность, как отмечают ученые и практикующие психологи, лежит в основе детских психологических трудностей. Все дети время от времени испытывают беспокойство. Однако если тревога сохраняется и становится интенсивной, это эмоциональное состояние мешает социальному функционированию ребенка и влияет на успеваемость в учебной деятельности.

Дети с повышенной тревожностью демонстрируют низкую концентрацию и периодическое снижение внимания во время учебной деятельности, страх самовыражения, болезненное беспокойство по поводу своих успехов, боязнь публичных выступлений и выполнения заданий, даже если их результаты не оцениваются другими. Это обуславливает проблемы, связанные с адаптацией в различных ситуациях. Тревожность способствует развитию таких черт характера, как неуверенность в своих силах, замкнутость, что влияет на развитие и формирование личности в целом.

В психологии изучению тревожности посвятили свои труды многие исследователи, среди которых можно выделить таких учёных, как: В.М. Астапов, В.Р. Кисловская, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и многие другие. Каждый из данных учёных-психологов в своих исследованиях отмечали, что тревожность – это неустойчивая черта характера, однако, начиная именно с детского возраста ее уровень повышен по сравнению с остальными возрастными периодами.

«Доказано, что повышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности

человека. Это обуславливает необходимость создания эффективных методов коррекции тревожности в младшем школьном возрасте» [13, с. 233].

Научные исследования показывают, что повышенная тревожность может повлиять на жизнедеятельность человека в негативном направлении. Она может вызвать затруднения в общении, негативно повлиять на учебу и работу, а также способствовать развитию различных физических и психических заболеваний. Поэтому, особенно в младшем школьном возрасте, необходимо разрабатывать эффективные методы коррекции тревожности. Ребенок должен научиться справляться с чувством тревоги, уметь контролировать свое эмоциональное состояние и принимать решения, не допуская, чтобы тревожность влияла на его поведение и функционирование.

Это приводит к возникновению противоречия между необходимостью коррекции тревожности младших школьников и недостаточной разработанностью реализации данного процесса.

Выявленное противоречие позволяет выделить проблему исследования: состоящую в определении эффективных коррекционных средств, способствующих снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

На основании выявленного противоречия и проблемы исследования была сформулирована тема исследования: «Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста».

Цель исследования – изучение возможности снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста с помощью специально разработанной коррекционной программы.

Объект исследования – тревожность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что разработанная коррекционная программа будет способствовать снижению тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы проблемы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста;
- провести диагностику уровня тревожности у детей младшего школьного возраста;
- разработать и реализовать программу по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста;
- провести оценку эффективности программы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- различные подходы к определению понятия тревожности (Г.Ш. Габдреева, В.В. Гурин, А.М. Прихожан, С.Л. Соловьева С.Л. Рубинштейн и другие);
- концепции о возникновении и проявлении тревожности в детском возрасте (Л.И. Божович, В.В. Давыдов);
- труды, содержащие особенности коррекции школьной тревожности обучающихся (Н.Е. Аракелов, О.А. Манохина, Д.Э. Науменко, А.А. Пургина).

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение теоретического материала по рассматриваемой теме исследования;
- эмпирические (проективная методика для диагностики школьной тревожности», разработанная А.М. Прихожан; методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич).
- статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования: МБУ «Школа №66» городского округа Тольятти.

Новизна исследования: обоснована эффективность коррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость: в данном исследовании представлен анализ научных трудов и учебной литературы по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: состоит в том, что разработанная коррекционная программа может быть использована педагогами-психологами для снижения и профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (26 наименований) и 3 приложений. Работа проиллюстрирована 1 таблицей, 14 рисунками. Основной текст изложен на 63 страницах.

Глава 1 Теоретические основы проблемы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

1.1 Понятие тревожности в психологии

«Тревожность – это феномен человеческой психики, анализу которого посвящено большое количество исследований, причем не только в психологии и педагогике, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии» [12].

«Тревожность – индивидуальная психологическая черта, проявляющаяся в частых и интенсивных переживаниях состояния тревоги и рассматриваемая как личностное образование, как свойство темперамента вследствие слабости нервных процессов» [12].

«Под тревожностью Спилбергер понимал негативное эмоциональное состояние, сопровождающееся внутренним напряжением и активизацией нервной системы» [7]. Тревога возникает в результате сочетания фундаментальных эмоций, сочетающих в себе чувство вины, страха, гнева, интереса и волнения.

Психологи называют причину беспокойства у младших школьников, – это нарушения отношений между детьми и родителями [1, 4, 9].

Любой активный человек характеризуется определенным уровнем тревоги: это естественная и обязательная черта. У каждого человека есть свой оптимальный уровень тревоги, называемый полезным беспокойством.

Тревога, помимо личной (оптимальной), может быть и ситуационной, возникающей в данной ситуации под влиянием определенных обстоятельств.

В психологии это понятие было введено психоаналитиками и психиатрами. Многие из них считали тревогу врожденным состоянием, присущим человеку.

«По словам З. Фрейда у человека есть несколько врожденных влечений, которые являются движущей силой его поведения и настроения, а

столкновение биологических влечений с социальными запретами приводит к неврозу и тревоге» [24, с. 67].

Тревожность – это показатель дисфункционального развития личности [4]. Как следствие тревоги в перспективе развития личности может возникнуть нечувствительность к реальным неблагоприятным факторам. Под влиянием защитных механизмов появляется «защита», что порождает явление отсутствия тревоги даже в потенциально опасных или угрожающих ситуациях.

«Представители гештальттерапии относят причины тревоги к биологическим предпосылкам. Согласно их теории, поведение человека регулируется принципом формирования и разрушения гештальта. Гештальт – это специфическая организация частей, образующих целое» [18].

Изучению тревожности посвятили свои труды неопределенные, одним из самых выдающихся представителей которых была К. Хорни. Хорни, также проводила свои исследования по тревоге. Основными источниками беспокойства и тревожности, по её мнению, являются неправильные человеческие отношения. Тревожность и беспокойство – это ожидание чего-то, что может вызвать страх [25].

3. Фрейд одним из первых попытался объяснить природу беспокойства. Согласно его теории, определенные переживания, произошедшие в жизни человека, такие как импульсы, действия, мысли и воспоминания, которые были болезненными для человека или вызывали сильную тревогу, были изгнаны из сознания, а силы, которые вызвали изгнание событий из памяти, были мобилизованы, препятствуя их воссозданию в сознании [24].

Школьная тревожность – одна из актуальных проблем. Её феномен описан в многочисленных психолого-педагогических работах. Например, Р.С. Немов рассматривал школьную тревожность как «постоянное или ситуативно проявляющееся свойство человека, достигающего в определенных социальных ситуациях состояния тревоги, страха и беспокойства».

«Школьная тревожность, по мнению А.А. Пургиной, – это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием неудачи или опасности» [20].

А.М. Прихожан считает, что «школьная тревожность – это особый вид тревоги взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды школы» [19, с. 54]. Основываясь на выявленных ситуациях, она выявляет такие виды школьной тревожности: тревожность из-за обучения, тревожность за самоуважение и межличностная тревожность [19].

Исследования, посвященные этой проблеме, указывают на то, что оптимальный уровень школьной тревожности для эффективной и реальной адаптации просто необходим. Школьная успеваемость возможна при систематическом переживании тревоги перед школьными уроками.

Адекватная тревожность, с точки зрения А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, имеет адаптивную и стимулирующую функцию. Симптомами тревожности у младших школьников являются: слабое физическое здоровье, агрессивность и раздражительность, что маскирует эмоциональный дискомфорт, нежелание посещать школу. Косвенным признаком тревожности в школе может быть повышенное усердие при выполнении домашнего задания [14].

А.М. Прихожан отмечает, что к числу причин тревожности у учеников также относятся: повышенное чувство ответственности и переживание неудач [19].

Фактор школьной тревожности может быть связан с внутренним конфликтом: это отказ от выполнения субъективно невыполнимых задач. Не справляясь с заданием, ребенок отвергает дальнейшие попытки, объясняя неудачу отсутствием способностей. Проявление данного вида тревожности характерно для таких учеников, которые меньше работают в классе и не выполняют домашнее задание.

А.М. Прихожан отмечает, что ученик может испытывать тревожность в том числе тогда, когда ребенок не в состоянии определить основную задачу на работе и сосредоточиться на ней. Тревожные дети часто пребывают в замешательстве, часто краснеют и жестикулируют, пренебрегая своим знанием материала урока [19]. Дети, испытывающие сильную тревожность в школе с большей вероятностью могут быть очень неуверенными в себе и иметь нестабильную самооценку.

В.В. Гурин отметил, что тревожность понимается как негативное эмоциональное переживание, связанное с негативным предвидением [8, с. 126].

С.Л. Соловьева указывает на то, что «в психологической литературе сосуществуют два основных термина, которые в некоторых случаях используются как синонимы, но чаще разводятся как самостоятельные понятия: тревожность и дистресс» [21, с. 39]. Они различают тревожность как свойство личности, как относительно постоянную и неизменную черту на протяжении всей жизни (личная тревожность) и тревожность как отрицательное эмоциональное состояние, относительно длительное, связанное с изменениями в нейропсихологической активности (ситуационная тревожность) [21].

По мнению Н.А. Аракелова, тревожность – это «склонность индивида испытывать тревогу, характеризующуюся низким порогом реакции на тревогу» [1, с. 9].

В.А. Ганзен отмечает, что длительное состояние тревоги может стать свойством личности, перейдя в категорию тревоги [6].

По мнению А.Л. Венгера, «тревожность – это особенность личности, которая заключается в особенно легком возникновении тревоги. Это ощущение возникает как ощущение угрозы, ожидания некоторой опасности» [3, с. 51].

Г.Ш. Габдреева рассматривает тревожность как личностную характеристику, отражающую снижение порога чувствительности к различным стрессовым ситуациям [5].

«Н.Е. Аракелов говорит, что тревожность – это многозначный психологический термин, описывающий как определенное состояние индивида в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Он определяет тревогу как черту личности, связанную с генетически детерминированными свойствами функционирования мозга человека, вызывающими ощущение постоянно повышенного эмоционального возбуждения, эмоции тревоги» [1, с. 51].

«О.А. Манохина считает тревожность повышенным эмоциональным возбуждением в угрожающей ситуации.

Отметим, что понятие тревожности рассматривается в различных отраслях психологии, в том числе и в педагогической психологии, которая анализирует причины и формы школьной тревожности, связанные с различными школьными переживаниями (отношениями с одноклассниками, с тем, что ученик может не понять тему урока)» [13]. Проблема школьной тревожности в младшем школьном возрасте еще недостаточно развита, как теоретически, так и практически.

«Школьная тревожность, по мнению С.Л. Соловьёвой, – это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с предчувствием неудачи или опасности» [21].

Таким образом, подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод о том, что тревожность – это психологическая черта, склонность человека испытывать состояние беспокойства. Тревога часто связана с ожиданием социальных последствий неудачи или успеха. Беспокойство тесно связано со стрессом. «Школьная тревожность возникает в результате отношения человека к ситуации. Это особый тип тревожности, характерный для определенного класса ситуаций. Это ситуации, в которых существует связь человека с различными элементами школьной образовательной среды» [13].

1.2 Проявления тревожности у детей младшего школьного возраста

Поступление в школу знаменует собой переход к новому образу жизни, который влечет за собой изменения, влияющие на социальное положение ребенка. У младшего школьника появляются новые обязанности и новые отношения с окружающими его людьми. Биоритм ребенка меняется, и обучение становится доминирующим видом деятельности [26].

Сильные реакции на определенные ситуации, характерные для дошкольного возраста, все еще присутствуют у младших школьников, особенно в первом классе. Они чувствительны и эмоционально восприимчивы к окружающему миру. Поступление в школу требует от ребенка усвоения новых правил, которые вызывают новые эмоциональные переживания. Напряжение возрастает, и новая социальная ситуация действует как фактор стресса для обучающихся младшего школьного возраста [2].

В школе ученики привыкают к дисциплине, у них вырабатывается ответственность, они начинают контролировать своё поведение и усидчивость, и некоторые индивидуальные особенности, такие как обостренная чувствительность, низкий самоконтроль, перевозбудимость и непонимание норм и правил, которые учитывались взрослыми в дошкольном возрасте, становятся особенно заметными.

«Когда ученик поступает в школу, сталкиваются два мотива: «желание», которое исходит от самого ребенка, и «потребность», которую инициируют взрослые. Ребенок становится восприимчивым к мнениям и оценкам других людей, а осознание негативных комментариев влияет на его самочувствие и самооценку» [23].

«Ребенок младшего школьного возраста зависит не только от мнения родителей и учителей, но и от мнения сверстников, и начинает испытывать

страх, что его сочтут трусом, смешным, лжецом или слабовольным. Все это может стать источником беспокойства» [16, с. 42].

Школьная тревожность – это относительно легкая форма эмоционального расстройства у ребенка. Беспокойство, повышенная тревожность, негативная оценка со стороны учителя или сверстников и чувство неполноценности трудно переносятся для ученика, который начинает испытывать страх, уязвимость, недоверие и другие симптомы [21].

Исследования показывают, что тревожность испытывают дети разных классов и возрастов. По оценкам психиатров, ей страдают 4-15% детей младшего школьного возраста.

Возраст учащихся начальной школы составляет от 6 до 11 лет.

Психологические характеристики и границы этого возраста определяются теориями и периодизациями психического развития.

Некоторые специалисты считают тревожность временным состоянием психики, другие рассматривают ее как явление, сопровождающее фрустрацию социальных потребностей и специфические личностные особенности. Однако эти разногласия не мешают большинству ученых считать, что переживание негативного опыта и эмоциональных нарушений в жизни ребенка впоследствии «сказывается на его здоровье и способствует приобретению личностных характеристик, а также нервно-психических и психосоматических отклонений. В дальнейшем они будут представлять собой факторы риска» [18].

Большая часть нарушений ребенка, мешающих обучению и воспитанию, связана с эмоциональной нестабильностью и, в конечном счете, с тревогой. Высокая тревожность является показателем недостаточной эмоциональной адаптации ребенка к определенным социальным ситуациям.

Тревожность негативно влияет на успеваемость в школе и социальную адаптацию [22].

Ученые относят тревожность к распространенному классу психических расстройств детского и подросткового возраста.

Исследователи в стране и за рубежом утверждают, что тревожные состояния связаны с изменениями в когнициях самосознания, а также с плохой эмоциональной приспособляемостью ребенка к межличностным и социальным ситуациям.

По мере развития ребенка, возникают кризисы, отражающие конфликты между ребенком и средой, в которой он находится, что в конечном итоге сопровождается ростом тревожности. Тревожные расстройства в детстве затем проявляются в поведении и личных поступках взрослых [11].

Дисгармоничная адаптация к школе будет проявляться в повышенной тревожности. Наличие сильной тревожности может пагубно сказаться на ребенке, а с возрастом принесет с собой такие проблемы в повседневной жизни, как страхи.

Говоря о видах тревожности в младшем школьном возрасте, отметим, что «А.М. Прихожан выделила три вида тревожности, которые основываются на различных жизненных ситуациях:

- связанные с процессом обучения – школьная тревожность;
- связанные с представлениями о себе – самооценочная тревожность;
- связанные с общением – межличностная тревожность» [19, с. 77].

«Б.Н. Филлипс выделяет 8 факторов, оказывающих влияние на появление школьной тревожности:

- общая тревожность в школе;
- переживание социального стресса;
- фрустрация потребности в достижении успеха;
- страх самовыражения;
- страх ситуации проверки знаний;
- страх несоответствия ожиданиям окружающих;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- проблемы и страхи в отношениях с учителем» [20, с. 67].

Л.В. Мардахаев отмечает, что одной из основных областей школьной тревоги является здоровье. У детей с высоким уровнем тревожности, независимо от возраста, наблюдается ухудшение соматического здоровья. Эти ученики часто болеют и по этой причине часто пропускают школу. У них могут быть «необъяснимые» головные боли и боли в животе, а также резкое повышение температуры. Особенно часто эти соматические расстройства возникают накануне экзамена или обследования. Школьники, испытывающие тревожность, часто нуждаются в консультации невропатолога, а иногда и психиатра [14].

Причинами формирования тревожности младших школьников являются следующие факторы:

- непривычность новой среды: для многих детей начало школьной жизни становится первым опытом общения в большом коллективе, рутинный график занятий и обязательные уроки;
- неуверенность в своих силах: в переходный период между детским садом и школой многие дети еще не успели развить необходимые навыки самостоятельности, ответственности и организации своего времени;
- ожидания родителей: в большинстве семей родители наделяют своих детей высокими ожиданиями относительно успеха в школе, именно эти ожидания иногда приводят детей к тревожности;
- сложности в учении: для некоторых детей занятия в школе могут стать тяжелым испытанием, они могут чувствовать себя неспособными справиться со сложными заданиями и требованиями;
- плохие отношения с одноклассниками: дети, которые испытывают проблемы в общении с одноклассниками, могут стать объектами издевательств и насмешек, что в свою очередь вызывает у них тревожность;

- домашние проблемы: неизбежно дети переносят в школу семейные проблемы, ссоры, конфликты и непонимание, это тоже может стать причиной тревожности;
- технические новшества: распространение новых технологий приводит к тому, что дети в последние годы начинают пользоваться интернетом и мобильными устройствами во все более раннем возрасте, что может быть сопряжено с опасностями для здоровья и безопасности ребенка [11].

По мнению О.А. Манохиной: «Основными признаками школьной тревожности являются: повышенная тревожность в образовательных ситуациях, страх перед ошибкой, страх перед неудачей и желание их избежать, субъективное ощущение неполноценности, отсутствие необходимых навыков, неуверенность в поступках, ожидание плохого отношения со стороны учителей и одноклассников, а также состояние напряженности, возбуждения» [13, с. 56].

Вслед за А.И. Захаровым «мы считаем, что в младшем школьном возрасте тревожность еще не является стабильным личностным формированием и относительно обратима при адекватном корректирующем воздействии. В этот период необходимо своевременно выявлять беспокойство в школе, чтобы иметь возможность его исправить и предотвратить» [21, с. 232].

А.И. Подольский, О.А. Идобаева считают, что в процессе обучения у тревожных детей возникают значительные трудности. До подросткового возраста тревога негативно влияет на процесс обучения школьников [13, с. 30].

А.К. Дусавицкий, Г.Ш. Габдреева, Т.А. Нежнова, С.С. Степанов считают, что «школьная тревожность проявляется в повышенной тревоге, волнении во время различных учебных ситуаций. Дети с повышенным уровнем тревожности постоянно ожидают негативной оценки и плохого отношения к себе со стороны педагогов, сверстников, чувствуют себя

неполноценными, неуверенными в своем поведении и правильности своих решений» [15, 17]. Исследователи отмечают, что заметные проявления школьной тревожности у школьников препятствуют правильному формированию адекватного отношения к себе, а также отношений с другими людьми. Тревожные школьники находятся в состоянии постоянного ожидания недружелюбного отношения учителя и сверстников к себе, а также испытывают стресс во время проверки своих знаний, умений, навыков.

Кроме того, как отмечают А.И. Подольский, О.А. Идобаева, беспокойные ученики часто испытывают страх перед неудовлетворительной оценкой учителя, страх перед неудовлетворением требований других, страх перед трудностями с учителем, страх перед разлукой (например, страх перед сменой класса, школы). Под влиянием выраженной тревожности возрастает страх неудачи, а также субъективные трудности в переживании и преодолении этой неудачи.

С другой стороны, такие ученики испытывают трудности в общении с учителем, которые проявляются в виде трудностей в обращении за объяснениями, проявлении инициативы, преодолении конфликтов, отстаивании собственной точки зрения. На школьную тревожность также влияют особенности взаимоотношений ученика с учителями. На протяжении всего периода обучения в школе на тревожность учеников влияют особенности поведения учителя в классе, а также процесс индивидуального общения с учеником и эмоциональная атмосфера в классе. Последний фактор значительно повышает аффективную насыщенность ситуации, негативно влияя на активность таких детей. Неопределенное поведение учителей по отношению к детям, конфликты и грубость часто рассматриваются в качестве основных причин развития школьной тревожности.

С.В. Субботин [22], писал о связи между эмоциональной нестабильностью и педагогами и формированием тревожности у детей. Неправильное эмоциональное поведение учителя является основой школьной

тревожности, как личностного формирования. В то же время, эта тревожность может затронуть как ребенка, так и любого из его сверстников.

Связь между тревожностью и текущим состоянием школьника может проявляться не во всех случаях. Это наглядно проявляется, например, при анализе собственного субъективного восприятия школьником учебной успеваемости. Например, в случае эмоционально уравновешенных школьников неудовлетворенность или удовлетворенность их успеваемостью в основном связана с полученными ими оценками. С другой стороны, беспокойные ученики, независимо от оценок, недовольны своей успеваемостью. Их отношение к своей работе зависит, среди прочего, от ожиданий родителей от своего ребенка и от их понимания оценок как личного отношения учителя к нему. Для тревожных младших школьников психологически травмирующее воздействие имеют как наказания, выговор, родительское разочарование, так и родительское равнодушие или снисходительность [2].

У тревожных младших школьников наблюдается детская позиция по отношению к собственным оценкам, поскольку для них оценка выражает, прежде всего, отношение учителя к ним [13].

С.С. Степанов, Н.А. Курдюкова, А.И. Захаров отмечают, что родители тревожных детей часто испытывают тревогу, связанную с их некомпетентностью, неумелостью, они боятся показывать ее перед ребенком. Данные их исследований свидетельствуют о значительном влиянии академической успеваемости на повышение тревожности как опосредующего фактора.

Было показано, что более высокий уровень тревожности у младших школьников приводит к снижению работоспособности при длительных усилиях. Энергия школьников расходуется на подавление тревожности, а не на учебную деятельность. Это, в свою очередь, истощает внутренние ресурсы обучающегося, и, если проблема не будет решена, у младшего школьника с большей вероятностью возникнет агрессия, срыв, неадекватное поведение.

Из-за концентрации школьника на источнике беспокойства, у него, как правило, снижается концентрация внимания на остальном.

Таким образом, подводя итог данному параграфу, можно сделать вывод о том, что факторы, влияющие на появление тревожности у младших школьников, включают неблагоприятную эмоциональную обстановку в классе, ориентацию на оценки, страх перед переходом в другую школу или класс, взаимоотношения с учителями, учениками и ожидания родителей. Это состояние может отрицательно повлиять на концентрацию внимания, успеваемость в учебе, отношение к себе и окружающим и привести к потере интереса к обучению. Кроме того, наличие тревожности может способствовать возникновению невротических расстройств и серьезно подорвать психологическое здоровье ребенка.

1.3 Формы и методы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

Способы, формы и методы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста рассматриваются различными учёными и психологами.

Игровая терапия, изотерапия, арт-терапия, куклотерапия и пескотерапия являются эффективными методами коррекции тревожности у младших школьников, так как их использование приводит к развитию высших психических функций.

Только при налаженном взаимодействии с родителями ребенка можно ожидать хороших результатов от коррекционной работы. Психолог должен поощрять активную позицию родителей в этих вопросах и оказывать ребенку максимальную помощь. Вовлечение родителей в процесс исправления очень важно, так как еженедельных занятий недостаточно, и родители должны знать, как решать задачи, поставленные психологом. «Взаимодействие ребенка с родителями на позитивном уровне необходимо для закрепления результатов коррекционных занятий с элементами арт-терапии» [17, с. 82].

Наибольшая эффективность восстановительной работы наблюдается при совмещении индивидуальных и групповых занятий [20].

Тревога преодолевается на трех уровнях:

- ребенка учат приемам, позволяющим овладеть собственной тревогой;
- формирование необходимых навыков, умений и знаний, расширение возможностей ребенка;
- восстановление самооценки и мотивации ребенка.

Среди методик коррекционной работы: «Настройка на определенное эмоциональное состояние», «Приятная память», «Использование роли», «Управление голосом и жестами», «Улыбка», «Дыхание», «Психологическая тренировка», «Репетиция», «Подведение к делу», «Восстановление задания».

Эти методы особенно эффективны для детей, испытывающих тревожность.

Для детей, чья тревога скрыта, необходимо развивать способность анализировать собственный опыт и находить его причины; для таких детей важно выработать критерии своего собственного успеха.

Поскольку беспокойство в младшем школьном возрасте может отрицательно сказаться как на здоровье детей, так и на их последующем обучении, активно изыскиваются методы его исправления. Методы арт-терапии могут быть эффективным способом коррекции тревожности у младших школьников.

«Коррекция тревожности должна осуществляться в трех направлениях: повышение самооценки ребенка, внушение ему уверенности в своих силах; обучение ребенка снятию мышечного напряжения, расслаблению, созданию комфортной среды для себя; обучение самоконтролю в ситуациях, вызывающих наибольшую тревогу» [20, с. 87].

«Эффективным методом формирования адекватного уровня тревожности является игротерапия. Как и в дошкольном возрасте, игра по-прежнему является важным видом деятельности. Эмоции, вызванные игрой, помогают ребенку школьного возраста противостоять неприятным

ощущениям. В игре положительные эмоции нейтрализуют отрицательные, способствуют появлению у ребенка положительных эмоций» [3, с. 87].

«Одним из методов коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста является арт-терапия, которая использовалась в качестве основного и одного из вспомогательных методов коррекции тревожности М. Наубургом, З. Фрейдом, К. Юнгом, К. Роджерсом, А. Маслоу, А. Хиллом. С точки зрения этих психологов, корректирующие возможности этого метода связаны с тем, что он предоставляет ребенку практически неограниченные возможности самовыражения в творческих продуктах, с утверждением и знанием его «Я». Продукты, созданные младшими школьниками, объективируют их аффективное отношение к миру, облегчают процесс общения и установления отношений с близкими людьми (родственниками, сверстниками). Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, принятие ими продуктов творчества повышают самооценку младших школьников. Кроме того, арт-терапия способствует релаксации, снятию напряжения у детей» [14, с. 109].

«Куклотерапия является еще одним популярным методом, используемым как за рубежом (Ф. Зимбардо), так и в отечественной практике коррекционной работы с младшими школьниками (И.Г. Выгодская, А.И. Захаров, А.С. Спиваковская). Куклотерапия как метод основана на процессах отождествления ребенка с любимым мультипликационным или сказочным персонажем и любимой игрушкой. Это особый метод арт-терапии» [11, с. 54].

«Сказкотерапия также является способом коррекции тревожности, использует форму сказок для интеграции личности, развития творческих способностей, улучшения взаимодействия с окружающим миром. Известные зарубежные и отечественные психологи использовали в своих работах сказки: К. Юнг, Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М.В. Осорина, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, В.А. Гнездилов. Сказочные образы одновременно обращаются к двум психическим уровням: сознанию и

подсознанию, что предоставляет особые возможности общения младших школьников друг с другом, с педагогом. Это особенно важно для коррекции тревожности у младших школьников, когда необходимо создать эффективную ситуацию общения в сложных эмоциональных условиях» [9, с. 90].

«Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет следующие возможности работы со сказкой: использование сказки в качестве метафоры, использование мотивов сказки, обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, воспроизведение эпизодов из сказки» [16, с. 72].

«Основные методы работы со сказкой:

- анализ сказок для понимания и интерпретации того, что стоит за каждой сказочной ситуацией;
- рассказывание сказок помогает работать над такими свойствами психики школьника, как развитие воображения;
- переписывание сказок помогает избавиться от внутреннего напряжения;
- постановка сказок с куклами позволяет улучшить и показать через куклу те эмоции, которые ребенок обычно по каким-то причинам не может себе позволить показать;
- сочинение сказок помогает в коррекции тревожности обучающихся младших классов, так как описывают глубинный человеческий опыт прохождения эмоциональных кризисов и преодоления страха и тревоги» [16, с. 73].

В своей работе по коррекции тревожности у младших школьников Р.М. Стирцингер предложил методику «сочинения рассказов» со стороны ребенка и взрослого. Он использовал этот метод, чтобы помочь ученикам найти подходящие способы разрешения конфликтов и различных ситуаций, которые вызывают нарушения в их поведении дома и в школе. Р.М. Стритцингер также использовал сюжетную композицию для групповых занятий с детьми. В этом методе один ребенок предлагает начало сюжета,

второй – продолжение сюжета, третий – кульминацию сюжета, а четвертый – развязку. Как только история придумана, дети обсуждают ее, и психолог предлагает им альтернативные пути решения конфликта, более социально здоровые.

Музыкотерапия была использована К. Швабе, Р.О. Бенезоном, У. Грюсом, З. Миллером и В.Ю. Завьяловой для коррекции тревожности, страха и эмоциональных отклонений. Они разработали несколько методик, которые предусматривают «использование музыки как основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), а также дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. Существуют различные направления коррекционного действия музыкотерапии, такие как эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии, развитие у младших школьников навыков межличностного общения и регулирующее влияние на психовегетативные процессы» [17, с. 43]. Для коррекции проблем авторы музыкотерапии используют такие психологические приемы, как катарсис, «облегчение осознания тревожных переживаний, конфронтация с жизненными проблемами, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии и облегчение формирования новых отношений и установок. Прослушивание музыки помогает младшим школьникам формировать положительные эмоции» [5, с. 78].

«Психолог из Чехии Г. Юнова – рассмотрела психогимнастику как метод для коррекции тревожности. По ее методике каждый сеанс включает в себя ритмические, пантомимические, групповые игры и танцы, и состоит из трех частей: снятие напряжения, пантомимическая часть и фиксация чувства принадлежности к группе» [25]. Другой психолог М.И. Чистякова – разработала методику, называемую психогимнастикой, применяемую для детей дошкольного возраста. Это содержит набор упражнений и игр, которые обучают элементам саморазвития и способствуют выражению эмоций.

Релаксационные упражнения являются очень полезными, потому что они помогают в понимании релаксации как антипод стресса.

«Программа коррекции тревожности может включать в себя упражнения, основанные на методе активной нейромышечной релаксации Э.М. Якобсона, дыхательные техники, зрительные и кинестетические техники. Метод нейромышечной релаксации Э.М. Якобсона заключается в достижении состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных групп мышц тела. Среди применяемых техник дыхания – глубокое дыхание, ритмичное дыхание и ритмичное дыхание с задержкой» [19, с. 62].

Таким образом можно заключить, что тревожность у детей младшего школьного возраста является достаточно распространенной проблемой. Ребенок в этом возрасте сталкивается с множеством новых ситуаций, и ему может быть трудно справиться со всеми переживаниями. Причинами тревожности могут быть как внутренние факторы, такие как личные проблемы и страхи, так и внешние факторы, например, изменения в семье, в школе или в окружающей обстановке.

Тревожность может проявляться различными симптомами, такими как повышенная агрессивность, низкая самооценка, беспокойство и неуверенность в себе. Ребенок может испытывать физические симптомы, такие как головные боли и боли в животе, что может приводить к отсутствию на занятиях в школе.

«Школьная тревожность – это специфический тип тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды школы. Анализ психолого-педагогической литературы подтверждает, что школьная тревожность является очень серьезной социальной, педагогической и психологической проблемой. Причинами формирования школьной тревожности являются неблагоприятная эмоциональная среда в классе,

отношение со сверстниками, боязнь смены школы или класса, отношения с учителями, ожидания родителей и другие» [8, с. 82].

Чтобы помочь ребенку справиться с тревожностью, родители и учителя могут выполнять несколько действий. Прежде всего, важно обеспечить ребенку чувство безопасности и понимания, что его проблемы будут услышаны и попытаться по возможности решить. Также полезно научить ребенка техникам управления стрессом, таким как глубокое дыхание, медитация и физические упражнения.

Если тревожность ребенка становится более серьезной и не пройдет в течение нескольких недель, то может потребоваться профессиональная помощь. Педагог-психолог может помочь определить причины тревожности и разработать индивидуальный план действий для решения проблемы.

В целом, понимание и поддержка со стороны взрослых – это ключевые факторы в преодолении тревожности у детей младшего школьного возраста. Родители и учителя могут играть важную роль в создании окружения, где ребенок может чувствовать, что его эмоции важны и что он не один в своих проблемах.

«Для коррекции тревожности у обучающихся младшего школьного возраста можно выделить следующие методы и формы: психогимнастика, музыкальная терапия, арт-терапия, куклотерапия, игротерапия, проективный рисунок, «сюжетная композиция», метод активной нервно-мышечной релаксации. Каждый метод представляет собой комплекс приемов, направленных на: повышение самооценки ребенка, внушение ему уверенности в своих силах, обучение его снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку и уметь справляться с ситуациями, которые вызывают у него наибольшую тревожность» [13, с. 90].

Глава 2 Экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

2.1 Диагностика уровня развития тревожности у детей младшего школьного возраста

С целью коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста в практической части данного исследования была проведена экспериментальная работа на базе МБУ «Школа №66» г.о. Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей младшего школьного возраста. Средний возраст испытуемых 8-9 лет. Предварительно испытуемые были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную. В каждую группу вошли по 20 детей младшего школьного возраста. (Приложение А, таблица А.1).

Срок реализации экспериментальной работы – январь-апрель 2023 года.

Реализация экспериментальной работы проходила в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Рассмотрим каждый из упомянутых этапов более подробно.

В рамках констатирующего этапа экспериментальной работы был проведён подбор и дальнейший анализ научной литературы по теме коррекции тревожности детей младшего школьного возраста, были подобраны диагностические методики, которые позволили выявить исходный уровень тревожности, были сформированы группы детей в возрасте 8-9 лет в количестве 40 человек для дальнейшего исследования у них тревожности, была проведена первичная диагностика уровня развития тревожности у младших школьников экспериментальной и контрольной групп, была произведена обработка и подсчёт полученных в ходе диагностики результатов, сделаны соответствующие выводы.

В рамках формирующего этапа была разработана и реализована программа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста. Данная программа была проведена только с детьми младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу. Младшие школьники, которые вошли в контрольную группу занимались по стандартной программе и никаких дополнительных занятий с ними проведено не было.

В рамках контрольного этапа была проведена повторная диагностика уровня развития тревожности у детей младшего школьного возраста обеих групп. Был произведён подсчёт и интерпретация полученных результатов контрольного среза, произведено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы, сделаны выводы по проведённой экспериментальной работе. В результате проведения повторной диагностики удалось провести оценку эффективности программы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Для диагностики уровня развития тревожности у детей младшего школьного возраста «были использованы следующие методики:

- методика «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан;
- методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;
- методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич» [16].

Ниже представим описание каждой из выбранных диагностических методик.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса базируется на множестве вопросов, направленных на определение наличия и степени симптомов тревоги у детей. Тест содержит 58 простых вопросов, каждый из которых содержит три варианта ответа – «да», «нет». Все ответы суммируются, и ребенку присваивается определенная степень тревожности.

«Содержательная характеристика каждого фактора.

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

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

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата.

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

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

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

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

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка» [10, с. 77].

«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 подсчитываются нижеперечисленные показатели.

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

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» [10, с. 78].

Методика «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан является тестом, который позволяет оценивать уровень тревожности у школьников. «Для проведения теста необходимо 2 набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, Набор Б – для мальчиков. Номера картинок ставятся на обороте рисунка. Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик» [10, с. 87]. Методика состоит из двух частей. В первой части испытуемый рассказывает истории по первым шести картинкам, которые представлены ситуациями школьной жизни (например, урок, школьный праздник, перерыв между занятиями). Для каждой из шести картинок дается дополнительная инструкция, которая ориентирует на определенное настроение или эмоции.

Во второй части методики испытуемый рассказывает истории по следующим шести картинкам, которые представляют ситуации из повседневной жизни (семейная обстановка, время за столом, время отдыха). Картины построены так, чтобы на них были скрыты как приятные, так и неприятные моменты. Задача испытуемого – рассказать историю, в которой наиболее ярко выражены эти моменты.

«Обработка результатов теста. Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить внимание на редкие случаи (по данным А.М. Прихожан, не более 5-7%), когда ребенок на картинку №12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют

дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10. Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке № 6 – выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных» [10, с. 89].

Уровни школьной тревожности у детей по методике А.М. Прихожан могут быть выражены в следующих результатах:

- низкий уровень: до 5 баллов по шкале тревожности, уровень низкой школьной тревожности у детей характеризуется отсутствием повышенной тревожности, адекватной оценкой учебной и социальной ситуации, наличием позитивных эмоций, хорошей коммуникабельностью и уверенностью в себе;
- средний уровень: от 5 до 6 баллов по шкале тревожности, уровень средней школьной тревожности у детей характеризуется умеренной тревожностью, которая может присутствовать как постоянно, так и при некоторых событиях, наличием отдельных негативных эмоций, но при этом сохраняется адекватность реакций на внешние стимулы, уверенность в своих силах и способностях;
- высокий уровень: более 7 баллов по шкале тревожности, уровень высокой школьной тревожности у детей характеризуется ощущением постоянной тревоги, негативными эмоциями, стрессами, нарушением адекватности оценки учебной и социальной ситуации, соматическими проявлениями (головные боли, боли в животе), нарушением коммуникабельности, уверенности в себе и своих способностях.

Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, позволяющая выявить уровень тревожности у младших школьников. «В тесте интерпретация начинается с рассмотрения положения рисунка на листе бумаги. Эта деталь может много рассказать о вашей самооценке и положении в обществе. Если ваше животное нарисовано в верхнем углу листа, то это свидетельствует о том, что у вас слишком завышенная самооценка, вы очень любите себя и всегда довольны любыми своими действиями. И в то же время – это знак, что вы не довольны, как вас оценивают окружающие. Расположив рисунок в таком месте, вы пытаетесь показать, каких высот планируете достичь. А также то, что все свои силы направляете на то, чтобы понравится окружающим, а точнее стремитесь соответствовать тем нормам, которые приняты в вашем кругу общения, средняя тревожность. Животное, расположенное внизу страницы, говорит о заниженной самооценке. Вы не уверены в собственных силах и крайне нерешительны. Скорее всего, вы просто смирились с тем, что происходит вокруг, и не пытаетесь ничего изменить. Проще говоря «плывете по течению». Хотя однозначно утверждать ничего нельзя. Возможно, это связано с усталостью или событиями, которые происходят в вашей жизни в момент тестирования, высокая тревожность. Еще нужно отметить, что если животное находится в левой части листа, то вы остановились в прошлом и не желаете его покидать, у данных детей высокая тревожность. Правая сторона говорит, что человек много думает о своем будущем, строит планы и пытается реализовать свои мечты, тревожность у данных детей на среднем уровне. В середине листа предпочитают рисовать те, кто живет в настоящем и не оглядывается на прошлое, а также не смотрит в будущее, они менее тревожны» [10, с. 90].

Ниже представим результаты констатирующего этапа экспериментальной работы.

Итак, первой методикой, проведённой на констатирующем этапе экспериментальной работы, была «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан. Результаты, которые

были получены в ходе проведения на констатирующем этапе данной методики были обработаны и представлены в приложении Б, в таблицах Б.1 и Б.2. Для наглядности представим полученные результаты в виде гистограммы ниже (рисунок 1).

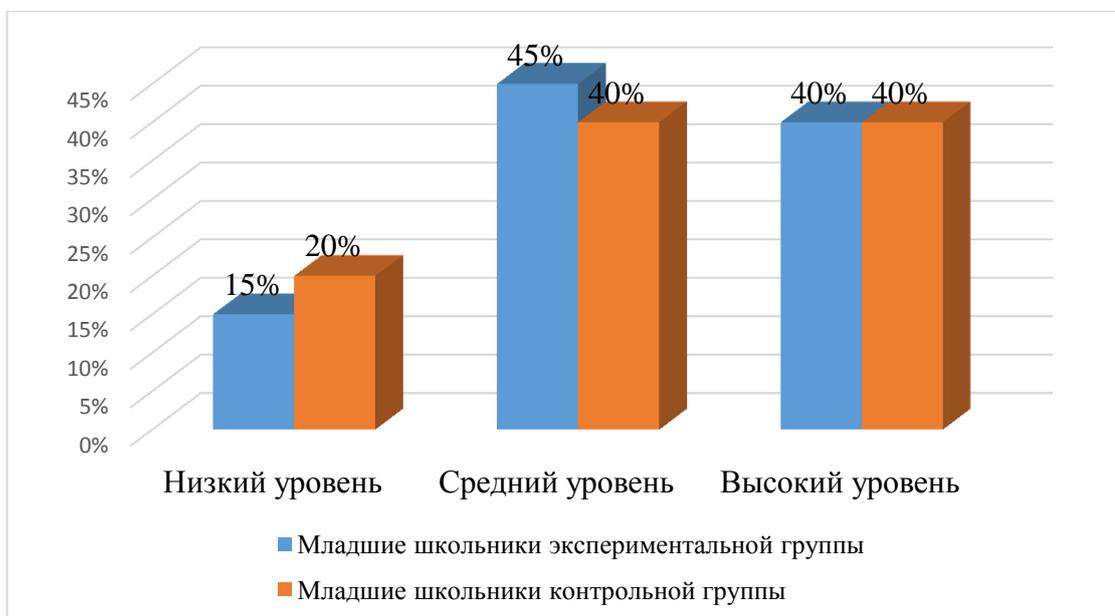


Рисунок 1 – Результаты диагностики школьной тревожности по методике А.М. Прихожан на констатирующем этапе

Как видно из данных, которые представлены на рисунке 1, низкий уровень школьной тревожности наблюдается у 3 (15%) детей младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу. У данных детей, как правило, отсутствует повышенная тревожность, у них адекватная оценка учебной и социальной ситуации, у них наблюдаются позитивные эмоции, хорошая коммуникабельность и уверенность в себе. Средний уровень школьной тревожности по результатам проведения данной диагностической методики был выявлен у 9 (45%) обучающихся, вошедших в число испытуемых экспериментальной группы. Данным детям присуща умеренная тревожность, которая может присутствовать как постоянно, так и при некоторых событиях, у школьников может присутствовать наличие отдельных негативных эмоций, но при этом сохраняется адекватность

реакций на внешние стимулы, уверенность в своих силах и способностях. Высокий уровень школьной тревожности на констатирующем этапе экспериментальной работы был выявлен у 8 детей, что составляет 40% от общего числа испытуемых экспериментальной группы. Данные школьники, как правило, ощущают постоянную тревожность, негативные эмоции, стрессы, нарушение адекватности оценки учебной и социальной ситуации, соматические проявления (головные боли, боли в животе), нарушение коммуникабельности, уверенности в себе и своих способностях.

Проведя анализ результатов диагностики детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, можно отметить, что в данной группе преобладает число детей с высоким уровнем школьной тревожности. Низкий уровень школьной тревожности по результатам, полученным на констатирующем этапе экспериментальной работы был выявлен у 4 испытуемых контрольной группы (20%). Данные школьники в большинстве случаев достаточно спокойны, эмоционально уравновешены, коммуникабельны и общительны. Средний уровень школьной тревожности при первичной диагностике наблюдается у 8 (40%) детей, которые вошли в состав контрольной группы. Эти дети бывают временами тревожными, могут испытывать стресс в различных ситуациях, однако, в основном могут контролировать свои эмоции. Высокий уровень школьной тревожности присущ также 8 (40%) обучающимся начальной школы, которые вошли в контрольную группу. Данные школьники чрезмерно тревожные, беспокойные, постоянно напряжены, могут проявлять агрессию по мелочам.

Следующим этапом было проведение методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Проведение на констатирующем этапе данной методики позволило выявить уровень школьной тревожности у младших школьников экспериментальной и контрольной групп. Результаты по шкалам, которые были получены в ходе проведения на констатирующем этапе данной методики представим ниже на рисунках 2 и 3 и в приложении Б, в таблицах Б.1 и Б.2.

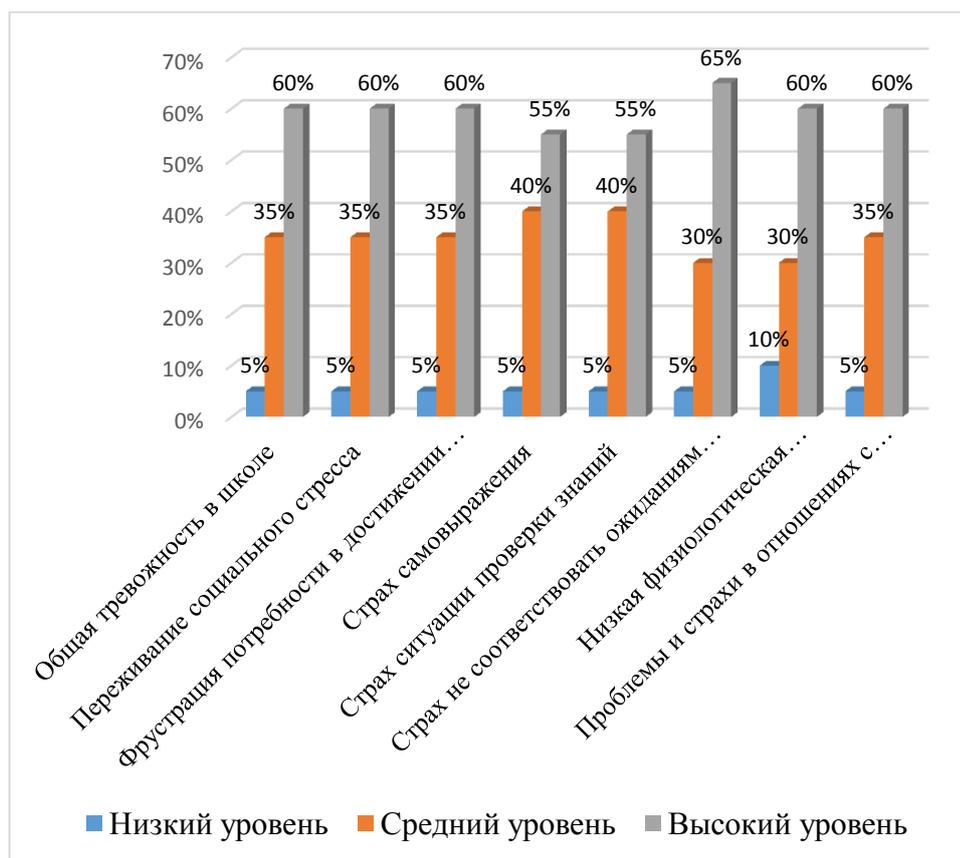


Рисунок 2 – Результаты диагностики школьной тревожности по шкалам методики Филлипса в экспериментальной группе

Как видно из рисунка 2, школьная среда может оказывать значительное воздействие на уровень стресса детей 8-9 лет. Особенно высокий уровень тревожности был замечен в контексте переживания социального стресса, что может свидетельствовать о том, что учащиеся испытывают давление со стороны сверстников или общественного мнения в школе. Это может привести к ухудшению психического здоровья и общего самочувствия детей. Поэтому необходимо проведение дополнительных мероприятий как внутри школы, так и совместно с родителями, чтобы помочь учащимся справляться с тревожностью и уменьшить количество стрессовых ситуаций в школьной жизни.

Далее представим результаты по шкалам, которые были получены в ходе проведения методики Филлипса в контрольной группе (рисунок 3).

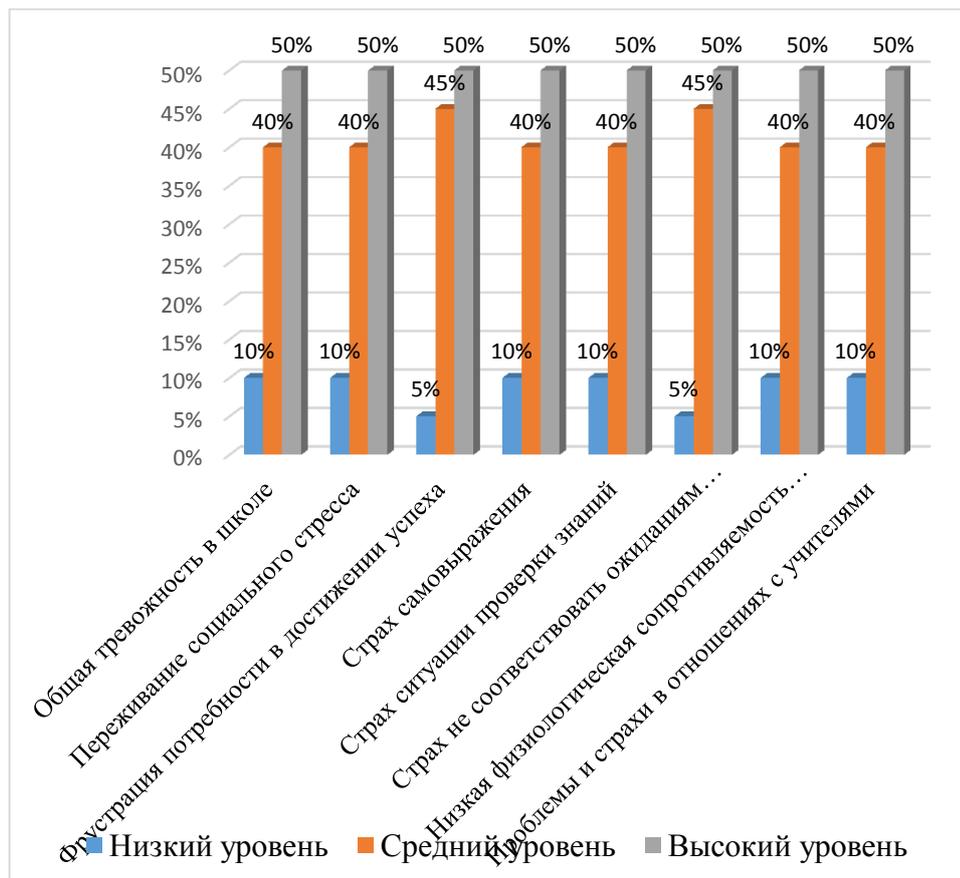


Рисунок 3 – Результаты диагностики школьной тревожности по шкалам методики Филлипса в контрольной группе

Таким образом, как видно из рисунка 3, большинство детей из контрольной группы испытывают средний уровень тревожности, но довольно высокие значения отмечаются и в категории высокой тревожности. Обратим внимание на то, что все факторы, которые вызывают тревожность у детей из контрольной группы, имеют примерно одинаковый уровень значимости. Переживание социального стресса занимает первое место в рейтинге, что показывает, что дети очень чувствительны к оценке со стороны сверстников и окружающих людей. Из страхов особенно выделяются страх не соответствовать ожиданиям окружающих и страх ситуации проверки знаний. Это свидетельствует о том, что детям трудно справляться с давлением и ожиданиями, которые на них накладываются внешними факторами. Фрустрация потребности в достижении успеха также занимает

достаточно высокое место в таблице, что говорит о том, что школьники часто ставят перед собой высокие цели и стремятся к успеху, но не всегда могут ему соответствовать. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу указывает на то, что детям 8-9 лет трудно справляться с эмоциональным напряжением и они часто ощущают усталость. Проблемы и страхи в отношениях с учителями вызывают тревожность у довольно большого количества учащихся, что может привести к трудностям в обучении.

Далее представим среднее значение по всем шкалам (рисунок 4).

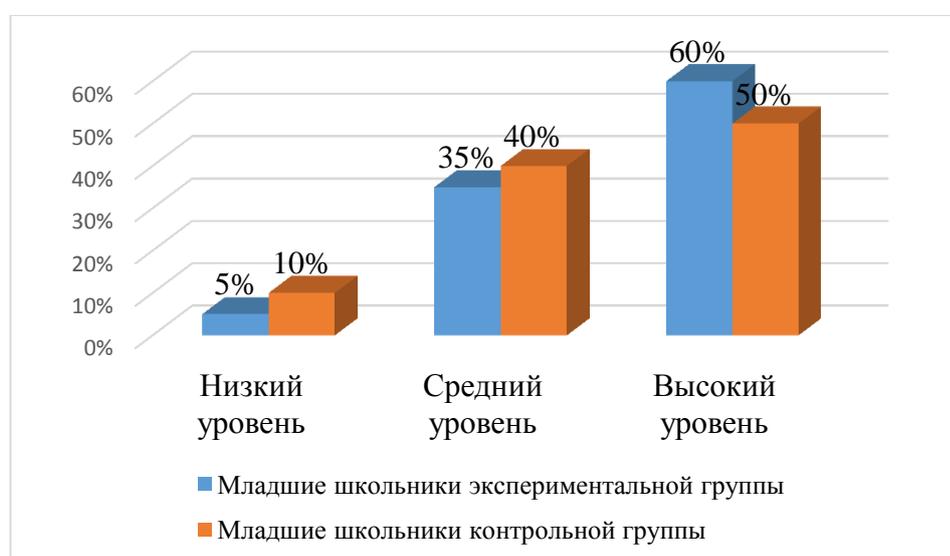


Рисунок 4 – Результаты диагностики тревожности по методике Филлипса на констатирующем этапе

Как видно из данных, которые представлены на рисунке 4, низкий уровень школьной тревожности наблюдается у 1 (5%) ребенка, который входит в экспериментальную группу. Дети 8-9 лет с низким уровнем тревожности достаточно спокойны и уверены в себе. Они обычно мало волнуются о своих проблемах и легко справляются со стрессовыми ситуациями. Такие дети обладают высокой устойчивостью к повседневным трудностям и не нуждаются в поддержке окружающих. Средний уровень школьной тревожности по результатам проведения на констатирующем этапе данной диагностической методики был выявлен у 7 (35%) обучающихся.

Данные школьники могут переживать некоторые стрессовые ситуации, но обычно справляются с ними без больших проблем. Они могут быть беспокойными перед состоянием, но, как правило, это нормальная реакция на событие. Дети среднего уровня тревожности нуждаются в некоторой поддержке со стороны взрослых. Высокий уровень школьной тревожности был выявлен у 12 детей, что составляет 60% от общего числа испытуемых экспериментальной группы. Данные школьники очень чувствительны к стрессовым ситуациям и могут переживать даже незначительные проблемы. Они могут быть перфекционистами и никогда не довольствуются своими достижениями. В таком случае они могут часто страдать от беспокойства и усталости. Дети с высоким уровнем тревожности нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослых.

Проведя анализ результатов детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, можно отметить, что в данной группе преобладает число детей с высоким уровнем школьной тревожности. Низкий уровень школьной тревожности по результатам, полученным на констатирующем этапе экспериментальной работы был выявлен у 2 испытуемых контрольной группы (10%). Средний уровень школьной тревожности при первичной диагностике наблюдается у 8 (40%) детей, которые вошли в состав контрольной группы. Высокий уровень школьной тревожности присущ 10 (50%) обучающимся, которые вошли в контрольную группу.

Последней методикой, которая была проведена на констатирующем этапе экспериментальной работы, была методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич. Результаты, полученные в ходе проведения данной методики представлены в приложении Б, в таблицах Б.1 и Б.2. Также для наглядности представим полученные при первичной диагностике результаты в виде гистограммы на рисунке ниже (рисунок 5).

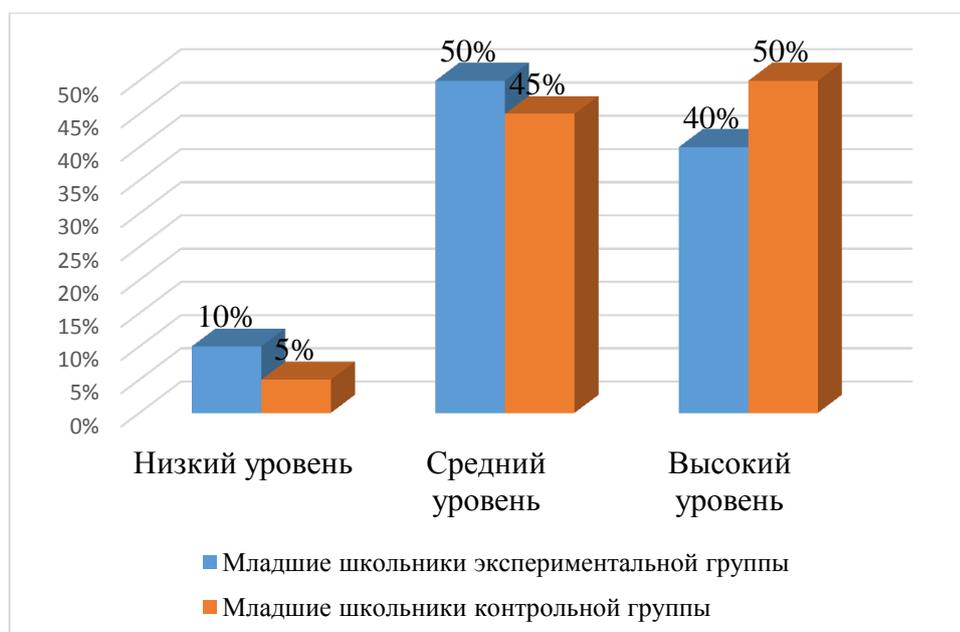


Рисунок 5 – Результаты диагностики тревожности по графической методике «Несуществующее животное» на констатирующем этапе

Исходя из результатов, полученных в ходе проверки на констатирующем этапе уровня тревожности у младших школьников по результатам проведения методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, мы видим, что низкий уровень тревожности на констатирующем этапе был выявлен у 2 (10%) испытуемых экспериментальной группы. На их рисунках были выделены следующие особенности: яркие краски в сочетании с уверенными и четкими линиями, что говорит об эмоциональной устойчивости ребенка и его благополучном психическом состоянии, наличие большого количества деталей, образующих связную и логическую картину, что указывает на высокую когнитивную активность и осознанность действий ребенка, наличие элементов фантастики и игровых сюжетов, которые свидетельствуют о творческом мышлении и высокой фантазии.

Средний уровень тревожности у младших школьников по результатам первичной диагностики наблюдается у 10 (50%) детей, которые вошли в экспериментальную группу. На их рисунках были выделены признаки неровных и завершённых линий, наличие чёткой детализации и

многочисленных деталей. Также на рисунках могли присутствовать агрессивные элементы, например, когти или зубы. В целом, такие рисунки свидетельствуют о беспокойстве и неопределённости внутри ребёнка. Эти дети более сдержанные, внимательные и осторожные. Они могут быть более чувствительными к стрессовым ситуациям и требуют большей поддержки со стороны взрослых.

Высокий уровень тревожности у младших школьников на констатирующем этапе был выявлен у 8 (40%) испытуемых экспериментальной группы. На рисунках детей с высоким уровнем тревожности были выделены следующие особенности: использование темных цветов и темных оттенков, что может свидетельствовать об отрицательном настроении ребенка, наличие необычных, фантастических созданий, что может указывать на возможность нахождения ребенка в мире фантазий и вымыслов, наличие различных препятствий и препятствующих факторов (например, узких дверей, затруднительных путей), что указывает на неуверенность и страх перед несуществующими существами, использование различных символов, например, крестов или звезд.

Проведя анализ результатов детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, можно отметить, что низкий уровень тревожности был выявлен у 1 испытуемого контрольной группы (5%). Средний уровень тревожности при первичной диагностике наблюдается у 9 (45%) детей, которые вошли в состав контрольной группы. Высокий уровень тревожности присущ 10 (50%) обучающимся.

Далее представим гистограмму со сводным уровнем, полученным в результате проведения на констатирующем этапе всех диагностических методик, направленных на выявление уровня тревожности у детей младшего школьного возраста (рисунок 6).

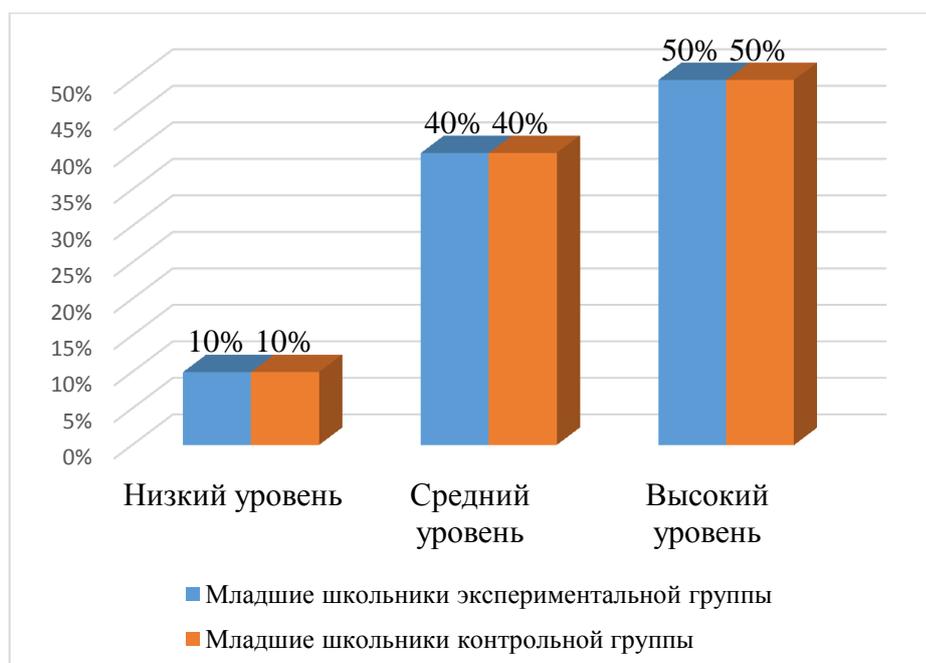


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе

Как видно из рисунка 6, у детей младшего школьного возраста и экспериментальной группы, и контрольной группы, тревожность на среднем и высоком уровне. Это свидетельствует о том, что необходимо уделить внимание коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста. В связи с этим, была разработана коррекционная программа, направленная на снижение тревожности младших школьников. Более подробное описание и ход реализации разработанной коррекционной программы по снижению тревожности представлено в следующем параграфе.

2.2 Разработка и реализация программы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

Рабочая программа «Жизненный путь» была создана с учетом требований МБУ «Школа №66» г.о. Тольятти, а также возрастных и психологических особенностей детей младшего школьного возраста (8-9 лет).

Цель программы – снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы по коррекции тревожности младших школьников включают в себя:

- определение и анализ уровня тревожности у каждого ребенка, что позволяет выявить причины тревожности и разработать индивидуальный план работы с каждым ребенком;
- создание безопасной и поддерживающей атмосферы в классе или группе, что создает условия, в которых дети чувствуют себя комфортно и защищенными, позволяет им более открыто выражать свои эмоции и чувства;
- обучение детей техникам саморегуляции и снижению стресса, что помогает детям научиться контролировать свои эмоции и реагировать на стрессовые ситуации более эффективно;
- участие в различных активностях и концентрация на позитивных аспектах, включает игры, творческие задания, спорт, музыку и другие виды деятельности для повышения уровня эмоциональной стабильности и снижения тревожности.

Принципы программы по коррекции тревожности младших школьников включают в себя:

- индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывающий особенности его личности и семейную ситуацию;
- позитивное общение и поддержка, помощь детям в выражении своих эмоций и чувств;
- создание безопасной и доверительной атмосферы в классе или группе, в которой дети могут свободно выражать свои мысли и чувства;
- использование разнообразных техник для релаксации и саморегуляции, дополнительных материалов и инструментов работы;

– регулярная оценка эффективности программы и ее адаптация в соответствии с потребностями детей и их родителей.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста и предполагает проведение цикла практических занятий продолжительностью 7 часов, то есть 10 занятий, которые проводятся с одной группой два раза в неделю. Важно учитывать, что задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития.

Ниже в виде таблицы представим тематическое планирование занятий, которые были реализованы в ходе проведения коррекционной программы, направленной на снижение тревожности у детей младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу (таблица 1).

Таблица 1 – «Тематическое планирование занятий с детьми младшего школьного возраста»

№	Темы программы	Количество часов
Занятие 1	«Здравствуйте, это Я!»	40 мин.
Занятие 2	«Моё имя»	40 мин
Занятие 3	«Настроение»	40 мин.
Занятие 4	«Настроение»	40 мин.
Занятие 5	«Наши страхи»	40 мин.
Занятие 6	«Я больше не боюсь!»	50 мин
Занятие 7	«Волшебный лес»	40 мин
Занятие 8	«Сказочная шкатулка»	40 мин
Занятие 9	«Волшебники»	40 мин.
Занятие 10	«Солнце в ладошке»	50 мин
Всего часов:		7 часов

Знакомство с тревожностью – неотъемлемый элемент жизни каждого человека. И каждому человеку, в том числе детям, бывает трудно справиться с этим неприятным ощущением» [13]. Поэтому, проводя занятие по коррекции тревожности с детьми экспериментальной группы, первое занятие было на тему «Здравствуйте, это Я!». Вначале занятия была проведена беседа на тему «тревожность». Во время беседы дети пришли к общему выводу, что тревожность – это нормальная реакция организма на стрессовые ситуации и что каждый человек испытывает ее время от времени. Во время беседы с были рассмотрены какие симптомы могут сопровождать тревожность, например, сердцебиение, потливость, дрожь в руках, и как с ними можно справляться. Затем, дети нарисовали на больших листах бумаги свои портреты и написали свои имена. После того, как они это сделали, им было пояснено, что каждый раз, когда они чувствуют себя тревожно, они могут взглянуть на этот портрет и напомнить себе о том, что они могут справиться с этим чувством. Затем, была проведена игра «Что я думаю?», в которой детям предлагалось по одному предложению угадать то, о чём думает собеседник. Например, Лена сказала следующее предложение: «Я думаю о своей любимой еде», а остальные ученики должны были угадать, какое это блюдо. Эта игра позволила детям научиться распознавать свои мысли и чувства и поддерживать связь с реальностью. В заключение, была проведена зарядка, чтобы занятие завершилось бодро и весело. Детям очень понравилось занятие, и они были довольны тем, что научились управлять своей тревожностью.

Далее были проведены коррекционные занятия на темы «Моё имя» и «Настроение». На данных занятиях с младшими школьниками из экспериментальной группы была проведена беседа на тему настроения. Дети пришли к выводу, что у каждого человека бывают разные эмоции, и что это нормально. Чтобы помочь им научиться распознавать свои чувства, было проведено упражнение на распознавание эмоций по мимике лица. Для этого были показаны разные фотографии людей с разными эмоциями (счастье,

грусть, злость) и детям необходимо было определить, какая эмоция на фотографии изображена. Затем была проведена дискуссия про то, что можно сделать, когда мы чувствуем себя грустными, злыми или беспокойными. В завершение занятия каждый ребенок рисовал картинку, на которой изображал свое настроение. Все были очень творческие и интересные! Мы обсудили картинки в классе и поделились своими эмоциями. Данные занятия были очень полезными для детей, так как они научились контролировать свои эмоции и выражать их адекватно.

Далее в рамках коррекционной работы по снижению тревожности у младших школьников было проведено занятие на тему «Наши страхи». Занятие было начато с вводной беседы о том, что страхи – это нормальное человеческое чувство, которое может возникать в различных ситуациях. Младшим школьникам было рассказано то, что у каждого человека есть свои страхи, после чего они поделились со своими страхами. Дети стали бесстрашно высказываться о своих страхах, некоторые говорили о том, что боятся пауков, змей, высоты, молний, темноты. На данном занятии был сделан упор на то, что надо принимать, что у каждого есть какой-то страх, и что это не стыдно. Далее была проведена беседа о том, как можно перестать бояться своих страхов. В результате беседы дети пришли к выводу, что надо научиться сталкиваться со своими страхами. С младшими школьниками были проведены упражнения, помогающие избавиться от страха. Например, они рисовали на листочках свои страхи и после уничтожали картинку. Это помогло им осознать, что их страх был просто картинкой на бумаге, и не настоящей угрозой. Кроме того, детям было наглядно продемонстрировано, что страхи нередко бывают необоснованными и смешными. На доске были развешаны изображения страшилок, которые кажутся абсурдными. Занятие завершилось просмотром мультфильма «Куда приводят мечты», в котором маленький принц побеждал своих страхов. Это подстегнуло желание ребят научиться преодолевать свои страхи и быть более самоуверенными.

Тема «Я больше не боюсь!» была посвящена тренировке ребят на уверенное и безопасное поведение в критических ситуациях. Для этого были использованы различные упражнения, основанные на игровых и ролевых форматах. Ребята с интересом и вниманием слушали истории и учились правильно действовать в опасных ситуациях.

На занятии на тему: «Волшебный лес» детям было предложено погрузиться в мир фантазии и легенд. На занятии ребятам были рассказаны эпические сказки, они играли в различные игры и выполняли задания, связанные с темой леса и его обитателей. Ребята с огромным интересом воспринимали новые знания и научились мечтать, воображать и создавать в своих головах настоящие миры. Занятие позволило по-другому взглянуть на обитателей леса, в результате чего дети стали по-иному относиться к животным, к лесу, они перестали их бояться, чувство тревожности, связанное с животными и лесом, снизилось.

На занятии на тему: «Сказочная шкатулка» младшие школьники научились самостоятельно создавать истории, выбирать героев и придумывать сюжетные повороты. Они также играли в игры, связанные со сказочными персонажами, и научились рисовать их.

Ребята с огромным нетерпением ждали занятий на тему «Волшебники». На этом занятии с младшими школьниками была проведена беседа о различных видах магии, играли в игры, связанные с темой волшебства и учились создавать настоящие чудеса. Ребята с интересом рассматривали картинки, примеряли маски и учились делать заклинания.

На последнем занятии мы занимались темой «Солнце в ладошке». Ребята научились контролировать свои эмоции и чувства, улучшать настроение и находить в жизни причины для улыбки и радости. Они также играли в разные притчи и задания, помогающих им понимать механизмы своих эмоций и учиться справляться с трудными моментами в жизни.

Таким образом, занятия по коррекции тревожности с использованием различных игровых форматов и заданий, средств изотерапии позволили

ребятам не только получить новые знания по разным темам, но и научиться лучше понимать себя и окружающий мир. Младшие школьники смогут применять полученные знания в своей повседневной жизни и станут гордиться своими достижениями.

Дети во время реализации программы по коррекции тревожности были более свободны и расслаблены, чем на уроках, они были более активными и с удовольствием участвовали в различных играх и занятиях.

Отметим также, что каждый ребенок уникален и отличается от других в своих предпочтениях. Некоторые школьники были более активными и социальными, в то время как другие предпочитали более спокойные и одиночные занятия. Во время проведения коррекционной программы детям предоставлялась возможность выбирать, что им нравится и что подходит по интересам, чтобы они могли получать максимальное удовольствие и пользу от участия в коррекционной программе по снижению тревожности.

В целом, младшие школьники в процессе проведения коррекционной программы по снижению тревожности проявляли большую адекватность в поведении, концентрация и внимание на занятиях у них усилились, снизилась степень беспокойства и тревоги, улучшились взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, а также психологическое самочувствие в целом.

Таким образом, подводя итог проведённой коррекционной программе, отметим, что в данной программе коррекционной работы для детей цель заключается в профилактике и коррекции возможных нарушений психологического здоровья, снижении тревожности у детей младшего школьного возраста. Для достижения этой цели использовались различные упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, развитие эмоционально-волевой сферы. Одним из таких упражнений является «Иголка и нитка», в котором дети играют в игру, имитирующую движение иголки и нити. Еще одним упражнением является «Возьми и передай», где дети передают друг другу предметы, называя их и демонстрируя. Оценочный блок также включает в себя упражнение «Разрывание бумаги», которое

направлено на снижение напряжения и дает детям возможность выразить свои эмоции. В целом, данная программа помогает детям улучшить свое психологическое состояние и научиться эффективно контролировать свои эмоции, снижает у них чувство тревожности.

2.3 Оценка эффективности программы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

После того, как была реализована коррекционная программа по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста, была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, которые были применены на констатирующем этапе. Повторная диагностика уровня развития тревожности у детей младшего школьного возраста позволила провести оценку того, насколько эффективной оказалась разработанная и реализованная на формирующем этапе экспериментальной работы коррекционная программа по снижению тревожности у детей. Напомним, что коррекционная программа была реализована только с теми школьниками, которые вошли в состав экспериментальной группы. Те же, кто вошли в контрольную группу, занимались по стандартной программе, коррекционных занятий с ними проведено не было.

Результаты, которые были получены в ходе проведения контрольной диагностики представим ниже.

Итак, первой методикой, проведенной на контрольном этапе экспериментальной работы, была «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан. Благодаря данной методике был выявлен уровень тревожности детей экспериментальной и контрольных групп после проведения коррекционной программы.

Результаты, которые были получены в ходе проведения на контрольном этапе данной методики были обработаны и представлены в приложении В, в таблицах В.1 и В.2.

Для наглядности представим полученные результаты в виде гистограммы ниже (рисунок 7).

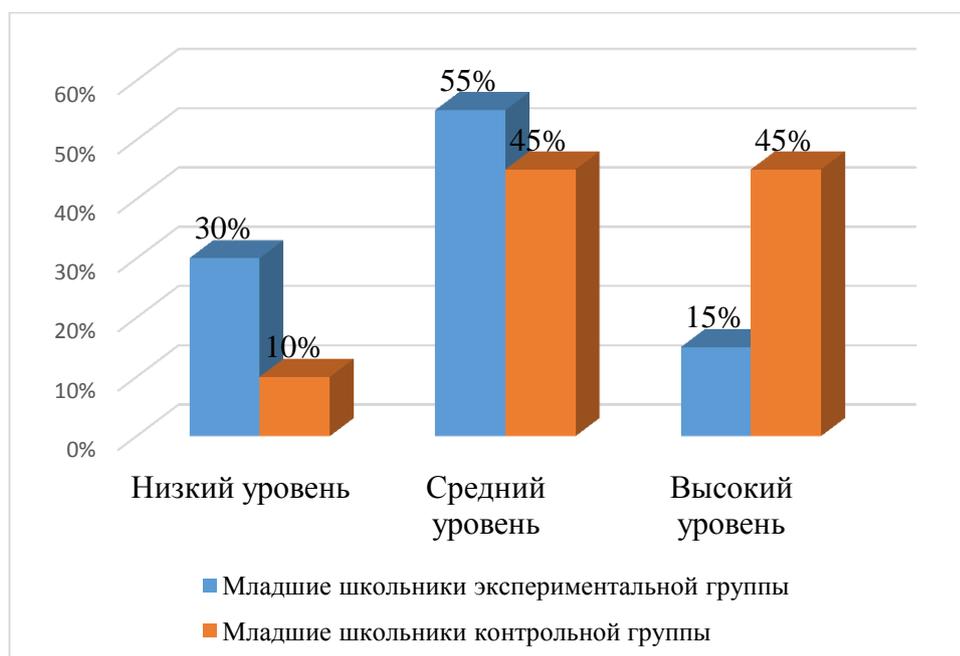


Рисунок 7 – Результаты диагностики тревожности у детей по методике А.М. Прихожан на контрольном этапе

Как видно из данных, которые представлены на рисунке 6, низкий уровень школьной тревожности наблюдается у 6 (30%) детей младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу. Средний уровень школьной тревожности по результатам проведения на контрольном этапе экспериментальной работы данной диагностической методики был выявлен у 11 (55%) обучающихся. Высокий уровень школьной тревожности после коррекционной программы по снижению тревожности был выявлен лишь у 3 детей, что составляет 15% от общего числа испытуемых экспериментальной группы.

Проведя анализ результатов детей из контрольной группы, можно отметить, что уровень школьной тревожности у данных испытуемых практически не изменился и по-прежнему преобладает число детей с высоким уровнем школьной тревожности. Так, как видно из рисунка 7, низкий уровень школьной тревожности был выявлен у 2 испытуемых

контрольной группы (10%). Средний уровень школьной тревожности при повторной диагностике наблюдается у 9 (45%) детей младшего школьного возраста. Высокий уровень школьной тревожности присущ также 9 (45%) детям.

Следующим этапом было проведение методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Результаты по шкалам, которые были получены в ходе проведения на контрольном этапе данной методики представим ниже на рисунках (рисунок 8 и рисунок 9).

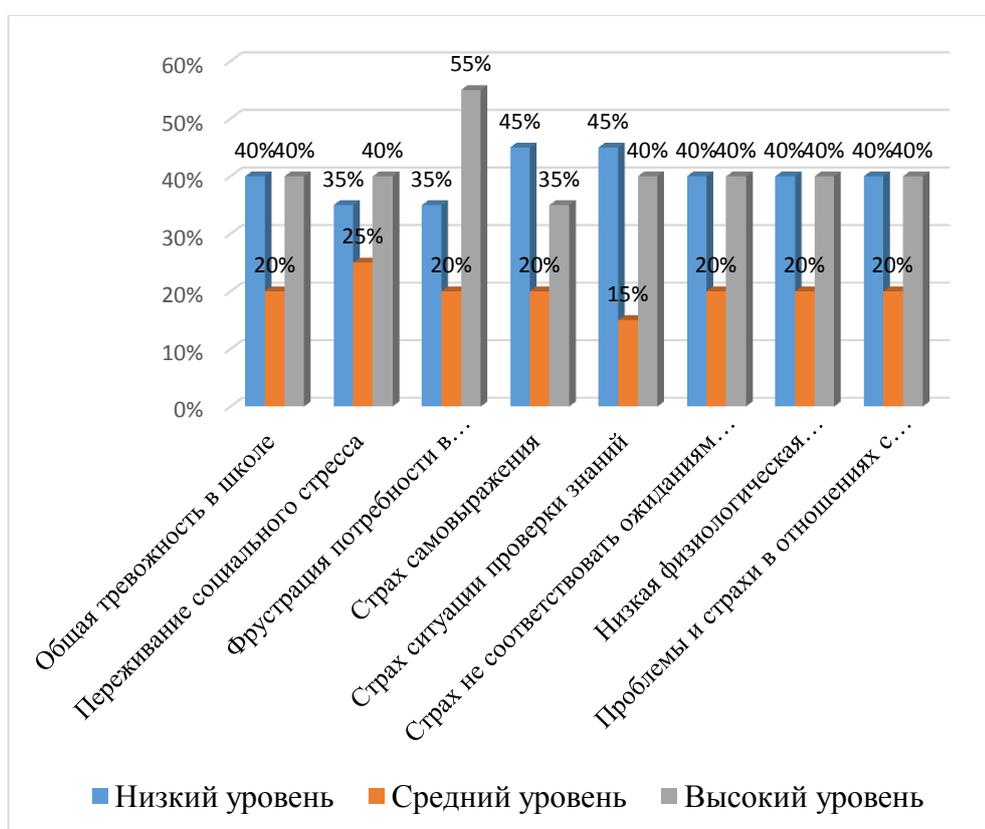


Рисунок 8 – Результаты диагностики школьной тревожности по шкалам методики Филлипса в экспериментальной группе

Как видно из рисунка 8, школьная среда может оказывать значительное воздействие на уровень стресса детей. Особенно высокий уровень тревожности был замечен в контексте переживания социального стресса, что может свидетельствовать о том, что учащиеся испытывают давление со стороны сверстников или общественного мнения в школе. Это может

привести к ухудшению психического здоровья и общего самочувствия учеников.

Далее представим результаты по шкалам, которые были получены в ходе проведения методики Филлипса в контрольной группе (рисунок 9).

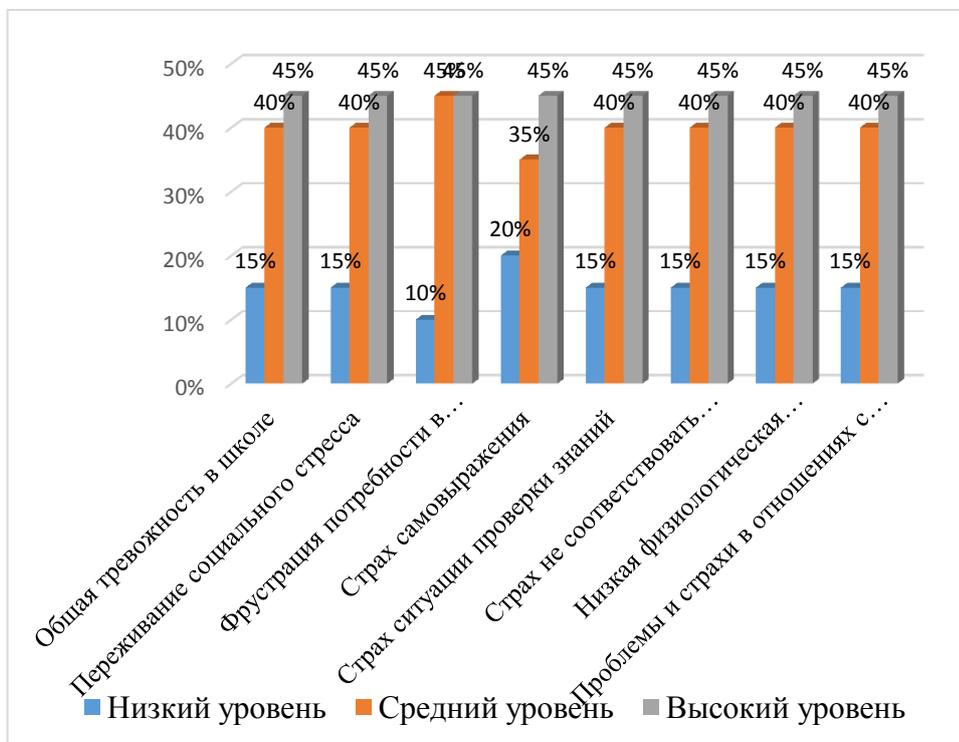


Рисунок 9 – Результаты диагностики школьной тревожности по шкалам методики Филлипса в контрольной группе

Таким образом, как видно из рисунка 9, большинство детей контрольной группы проявляют средний и высокий уровень тревожности. Обратим внимание на то, что все факторы, которые вызывают тревожность имеют примерно одинаковый уровень значимости. Переживание социального стресса занимает первое место в рейтинге, что показывает, что школьники очень чувствительны к оценке со стороны сверстников и окружающих людей. Из страхов особенно выделяются страх не соответствовать ожиданиям окружающих и страх ситуации проверки знаний. Это свидетельствует о том, что учащимся трудно справляться с давлением и ожиданиями, которые на них накладываются внешними факторами. Фрустрация потребности в достижении успеха также занимает достаточно

высокое место в таблице, что говорит о том, что школьники часто ставят перед собой высокие цели и стремятся к успеху, но не всегда могут ему соответствовать. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу указывает на то, что детям трудно справляться с эмоциональным напряжением и они часто ощущают усталость. Проблемы и страхи в отношениях с учителями вызывают тревожность у довольно большого количества детей из контрольной группы, что может привести к трудностям в обучении. В целом, из рисунка 9 видно, что высокая тревожность является распространенной проблемой школьников из контрольной группы, и работа в этом направлении может помочь им лучше справляться с эмоциональным состоянием и улучшить результаты в учебе.

Далее представим среднее значение по всем шкалам (рисунок 10). Сводные результаты представлены в приложении В, в таблицах В.1 и В.2.

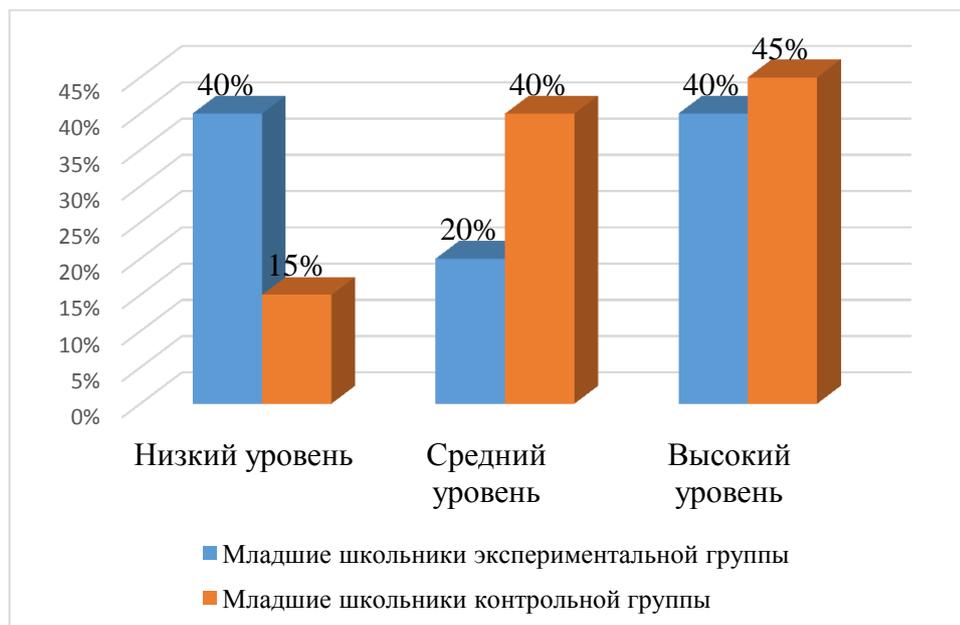


Рисунок 10 – Результаты диагностики тревожности по методике Филлипса на контрольном этапе

Как видно из данных, которые представлены на рисунке 10, низкий уровень школьной тревожности наблюдается у 8 (40%) детей младшего школьного возраста, которые вошли в экспериментальную группу. Средний уровень школьной тревожности был выявлен у 4 (20%) обучающихся.

Высокий уровень школьной тревожности после коррекционной программы по снижению тревожности был выявлен у 8 детей младшего школьного возраста, что составляет 40% от общего числа испытуемых экспериментальной группы.

Проведя анализ результатов детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, можно отметить, что уровень школьной тревожности у данных испытуемых практически не изменился и в данной группе по-прежнему преобладает число детей с высоким уровнем школьной тревожности. Так, как видно из рисунка 10, низкий уровень школьной тревожности по результатам, полученным на контрольном этапе экспериментальной работы был выявлен у 3 испытуемых контрольной группы (15%). Средний уровень школьной тревожности при повторной диагностике наблюдается у 8 (40%) детей. Высокий уровень школьной тревожности присущ также 9 (45%) обучающимся начальной школы, которые вошли в контрольную группу. Следовательно, подводя итоги второй методики, проведённой на контрольном этапе экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что у испытуемых экспериментальной группы уровень школьной тревожности стал ниже, а у испытуемых контрольной группы остался на прежнем уровне.

Последней методикой, которая была проведена на контрольном этапе экспериментальной работы, была методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич. Результаты, которые были получены на контрольном этапе в ходе проведения данной методики представлены в приложении В, в таблицах В.1 и В.2. Для наглядности представим полученные результаты в виде гистограммы на рисунке ниже (рисунок 11).

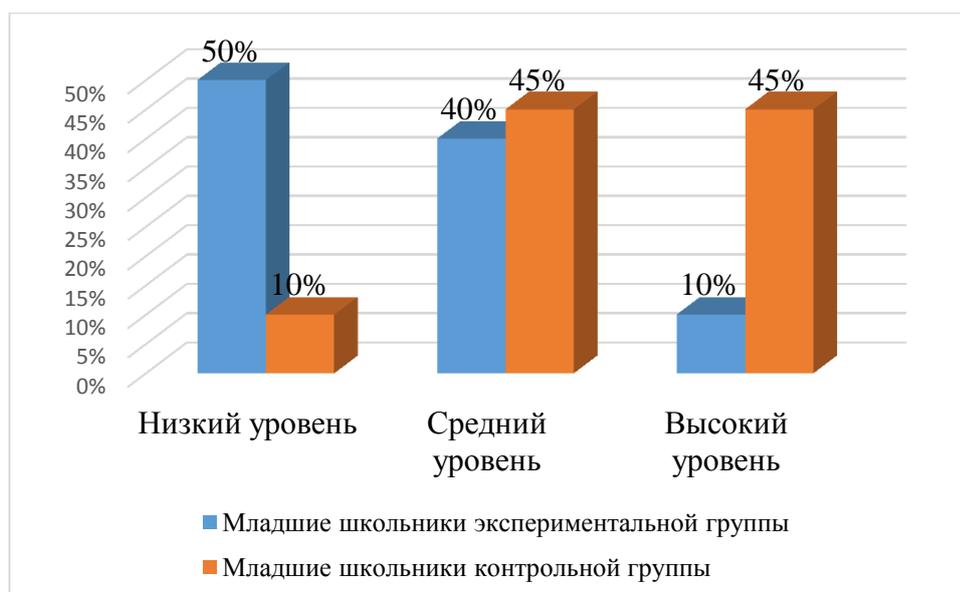


Рисунок 11 – Результаты диагностики тревожности по графической методике «Несуществующее животное» на контрольном этапе

Исходя из результатов, полученных в ходе контрольной проверки уровня тревожности у младших школьников по результатам проведения диагностической методики «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, мы видим, что показатели высокого и среднего уровня тревожности у младших школьников, которые вошли в экспериментальную группу, значительно снизились. Так, низкий уровень тревожности у на контрольном этапе был выявлен у 10 (50%) испытуемых экспериментальной группы. Средний уровень тревожности у младших школьников по результатам повторной диагностики наблюдается у 8 (40%) детей. Высокий уровень тревожности на контрольном этапе был выявлен лишь у 2 (10%) испытуемых экспериментальной группы.

Проведя анализ результатов детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, можно отметить, что уровень тревожности у данных испытуемых практически не изменился и в данной группе по-прежнему преобладает число детей с высоким уровнем тревожности. Так, как видно из рисунка 11, низкий уровень тревожности по результатам, полученным на контрольном этапе экспериментальной работы был выявлен у 2 испытуемых контрольной группы (10%). Средний уровень

тревожности при повторной диагностики наблюдается у 9 (45%) детей младшего школьного возраста. Высокий уровень тревожности присущ также 9 (45%) обучающимся, которые вошли в контрольную группу. Следовательно, подводя итог третьей методики, проведённой на контрольном этапе экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что у испытуемых экспериментальной группы уровень тревожности стал ниже, данные испытуемые научились справляться со своими тревогами, находить выход из сложившейся ситуации, они научились принимать свои недостатки такими, какими они есть, а у испытуемых контрольной группы остался на прежнем уровне.

Далее представим гистограмму со средним значением, полученным в результате проведения на контрольном этапе всех диагностических методик, направленных на выявление уровня тревожности у детей младшего школьного возраста (рисунок 12).

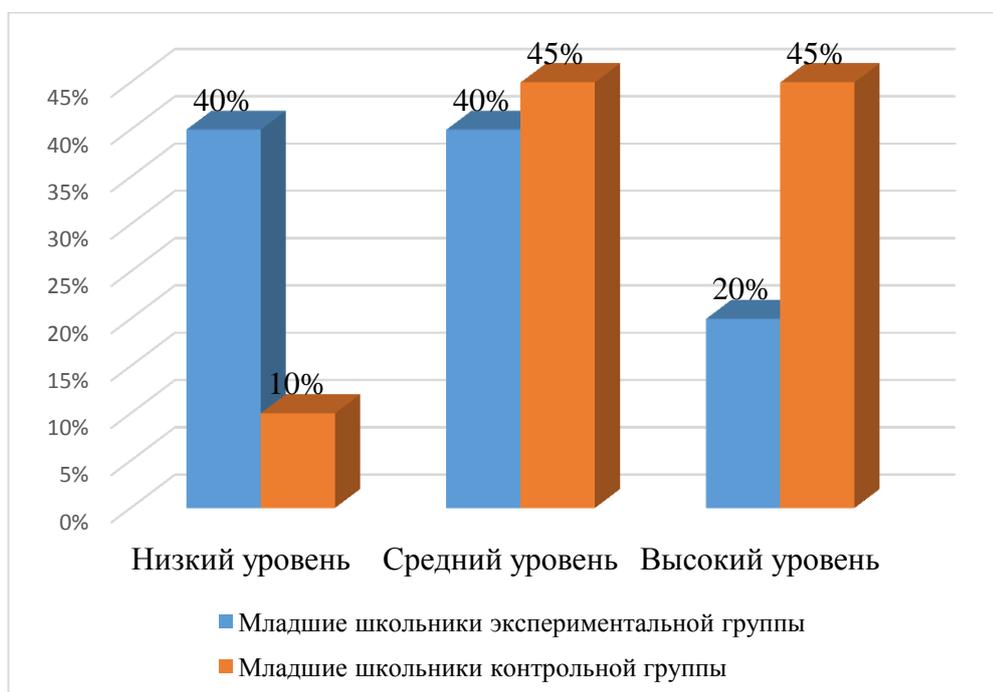


Рисунок 12 – Уровень развития тревожности у детей младшего школьного возраста по результатам контрольного этапа

Как видно из рисунка 12, уровень развития тревожности у детей, которые вошли в состав экспериментальной группы, стал значительно ниже, чего нельзя сказать о детях, которые вошли в контрольную группу. Уровень тревожности у данных школьников по-прежнему достаточно высокий.

Далее для того, чтобы наглядно увидеть, как же изменился уровень развития тревожности у младших школьников, было произведено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы (рисунки 13 и 14).

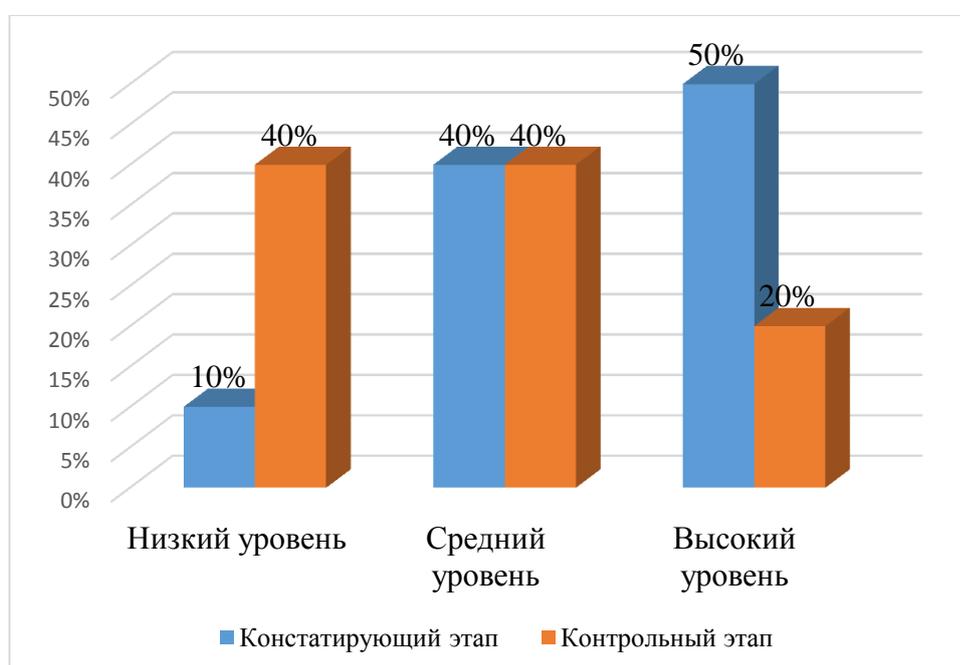


Рисунок 13 – Динамика уровня тревожности у младших школьников экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

Исходя из результатов, представленных на рисунке 13, можно сделать вывод о том, что у младших школьников экспериментальной группы уровень тревожности на контрольном этапе стал значительно ниже, чем был в начале экспериментальной работы. Так, высокий уровень тревожности в экспериментальной группе сократился с 50% до 20%, то есть на 30%. Количество испытуемых с средним уровнем тревожности осталось на прежнем уровне. Количество младших школьников с низким уровнем наоборот выросло с 10% до 40% (на 30%). Данные результаты

свидетельствуют о том, что разработанная и реализованная на формирующем этапе экспериментальной работы коррекционная программа по снижению тревожности у младших школьников является достаточно эффективной и поспособствовала тому, что у большинства испытуемых экспериментальной группы уровень тревожности стал ниже. Результаты динамики контрольной группы представлены на рисунке 14.

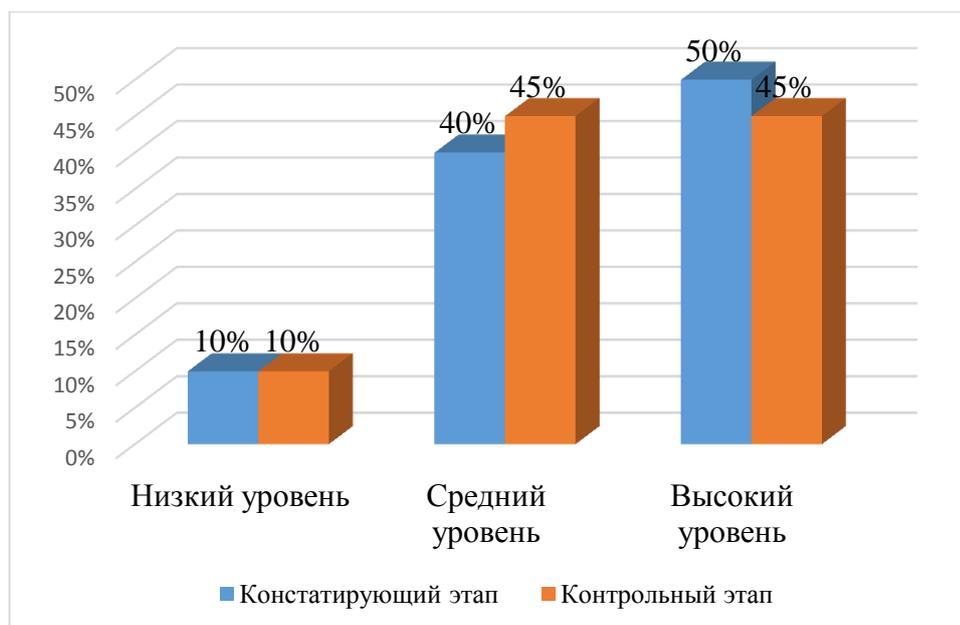


Рисунок 14 – Динамика уровня тревожности у младших школьников контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах

Как видно из рисунка 14, уровень тревожности у детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, практически не изменился и остался на прежних показателях.

Для проверки эффективности программы, направленной на коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса в экспериментальной группе.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, уровень

тревожности на этапе констатирующего эксперимента и на этапе контрольного эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения?

Сформулируем гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности превышает интенсивности сдвигов в сторону ее увеличения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения уровня тревожности не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

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

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=20$: $T_{кр}=43$ ($p \leq 0.01$) и $T_{кр}=60$ ($p \leq 0.05$).

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

Показатели после эксперимента не меньше значений показателей до опыта. Это говорит о том, что сдвиг значимый и показатели после эксперимента значимо ниже, чем до.

Таким образом проведенное исследование выявило, что у некоторых испытуемых, которые вошли в экспериментальную группу, произошли качественные изменения уровня тревожности. Занятия, которые были проведены с детьми младшего школьного возраста в рамках коррекционной программы, направленные на коррекцию тревожности у детей, позволили раскрыть потенциал каждого испытуемого данной выборки. Если продолжать вести занятия, направленные на коррекцию тревожности у младших школьников, постепенно, произойдет снижение тревожности у детей.

Заключение

«Тревожность – черта личности, которая проявляется в возникающем по незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства. Она может быть просто индивидуальной особенностью, вариантом нормы либо признаком органического или функционального нарушения в организме. Чувство тревоги, возникающее часто, в определенных условиях либо вне конкретной ситуации, без повода, причиняет человеку значимый дискомфорт, мешает полноценно функционировать в обществе, ухудшает качество жизни. Чтобы справиться с повышенной тревожностью, следует прежде всего выяснить причины ее возникновения» [16].

Дети младшего школьного возраста могут испытывать тревожность по разным причинам – это может быть связано с переходом в новую школу, недостаточной успеваемостью, отсутствием друзей, семейными проблемами и так далее.

Во второй главе данной выпускной квалификационной работы была проведена экспериментальная работа. Цель данной экспериментальной работы – коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста.

Экспериментальная работа была проведена на базе МБУ «Школа №66» городского округа Тольятти. В исследовании принимали участие 40 детей младшего школьного возраста. Средний возраст испытуемых 8-9 лет.

Результаты, полученные в ходе первичной диагностики уровня развития тревожности у детей младшего школьного возраста, показали, что у испытуемых экспериментальной и контрольной групп преобладает высокий уровень развития тревожности. В связи с этим, была разработана и реализована коррекционная программа по снижению тревожности у испытуемых. Данная коррекционная программа была апробирована лишь с младшими школьниками, которые вошли в экспериментальную группу. Те дети, которые вошли в состав контрольной группы, занимались по

стандартной программе, коррекционная работа с данными обучающимися проведена не была.

Коррекционная программа, направленная на снижение тревожности у младших школьников, включала в себя три этапа: подготовительный, основной и заключительный. Всего во время реализации коррекционной программы было проведено 10 занятий. Каждое из занятий длилось 40 минут. Все занятия были разработаны с учётом возрастных особенностей младших школьников. Во время реализации коррекционной работы, дети экспериментальной группы вели себя активно, с удовольствием выполняли задания, которые им были предложены.

После проведения коррекционной программы, была проведена повторная диагностика уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. Повторная диагностика включала в себя проведение тех же методик, которые были проведены на констатирующем этапе. Контрольный этап проводился как с детьми экспериментальной группы, так и с детьми контрольной группы. По результатам проведения контрольного этапа было выявлено, что у детей младшего школьного возраста, которые вошли в состав экспериментальной группы, уровень тревожности стал значительно ниже. У детей младшего школьного возраста, которые вошли в контрольную группу, уровень тревожности практически не изменился. Это говорит о том, что разработанная и реализованная программа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста является достаточно эффективной и поспособствовала снижению тревожности у обучающихся.

Таким образом, все поставленные в работе задачи были решены, поставленная цель достигнута в полном объёме, выдвинутая гипотеза исследования нашла своё подтверждение.

Список используемой литературы

1. Аракелов Н. Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Психология. 2014. № 1. С. 8–14.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер 2008. 400 с.
3. Венгер А. Л. На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков [Электронный ресурс]. URL: <https://b-ok.org/book/588518/39bdb7>. (дата обращения: 18.12.2022).
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология: в 6 т. М. : Педагогика, 2012. 418 с.
5. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. М. : Тонус, 2020. 180 с.
6. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. Л. : ЛГУ, 1984. 175 с.
7. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В. Ю. Большакова, В. Н. Дружинина. СПб. : Речь, 2001. 1247 с.
8. Гурин В. В. Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2009. №3. С.125–127.
9. Дусавицкий А. К. Зависимость между интересом и тревожностью в учебной деятельности младших школьников // Вопросы психологии. 1982. №3. С. 56–62.
10. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб: Питер, 2004. 701 с.
11. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков М. : Когито-Центр, 2020. 197 с.

12. Кривошапкина Ю. Г., Находкин В. В. Комплексная программа тревожности детей младшего школьного возраста // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-programma-korreksii-trevozhnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 20.12.2022).
13. Манохина О. А. Психологическая коррекция школьной тревожности при переходе учащихся из начального в среднее звено // Социальная политика и социология. 2020. №10(64). С. 232–236.
14. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб. : Речь, 2014. 248 с.
15. Науменко Д. Э. Школьная тревожность и пути ее коррекции у детей с задержкой психического развития, связанной с соматическими заболеваниями // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 50 (4). С. 335–341.
16. Немов Р. С. Психология. Книга 2. Психология образования: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. 2-е изд. М. : ВЛАДОС, 2001. 496 с.
17. Пилюгина Е. А. Сущность понятия школьная тревожность применительно к младшим школьникам [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://elf.ucoz.net/KONF/IK_mart13/piljugina_e.a-tpp-501.pdf (дата обращения: 28.12.2022).
18. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов М. : Юрайт, 2017. 113 с.
19. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков. Психологическая природа и возрастная динамика: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК». 2000. 304 с.
20. Пургина А. А. Коррекция тревожности младших школьников // Молодой ученый. 2021. № 7 (87). С. 700–702.

21. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс]. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php. (дата обращения: 28.12.2022).
22. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01. Пермь, 1992. 12 с.
23. Троценко С. Н., Филютина Т. Н. Особенности школьной тревожности обучающихся начальной школы с задержкой психического развития // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2019. Том 18. С. 56–59.
24. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб. : Питер, 2007. 144 с.
25. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2018. Т. 10. С. 146–150.
26. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды: учебное пособие. М. : Педагогика, 2009. 517 с.

Приложение А

Список детей, участвующих в эксперименте

Таблица А.1 – Список младших школьников

Список детей экспериментальной группы	Список детей контрольной группы
Настя. К.	Максим М.
Лена. Б.	Инна А.
Серёжа. Р.	Лариса К.
Андрей. И.	Сергей Р.
Никита. А.	Дмитрий С.
Алёна. Д.	Варвара Н.
Карина. М.	Глафира П.
Кирилл. В.	Пётр Л.
Виталий. Ш.	Владимир С.
Олеся. К.	Алиса А.
Саша. Б.	Катя С.
Саша. Т.	Ирина П.
Юля. Р.	Коля С.
Юра. П.	Тамара В.
Вова. Н.	Фёдор Д.
Гриша. В.	Денис С.
Галя. М.	Миша И.
Марина. Р.	Линиза М.
Стёпа. Л.	Салават Е.
Ярослав. П.	Елена К.

Приложение Б

Результаты констатирующего этапа

Таблица Б.1 – Результаты констатирующего этапа в экспериментальной группе

«Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан	Методика школьной тревожности Филлипса	Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Низкий уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты констатирующего этапа в контрольной группе

«Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан	Методика школьной тревожности Филлипса	Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Низкий уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
4 балла (низкий уровень)	40 % (низкий уровень)	Средний уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень

Приложение В

Результаты контрольного этапа

Таблица В.1 – Результаты контрольного этапа в экспериментальной группе

«Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан	Методика школьной тревожности Филлипса	Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Низкий уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Низкий уровень
4 балла (низкий уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Низкий уровень
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Низкий уровень
4 балла (низкий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
4 балла (низкий уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Низкий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
4 балла (низкий уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
4 балла (низкий уровень)	40 % (низкий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень

Продолжение Приложения В

Таблица В.2 – Результаты контрольного этапа в контрольной группе

«Проективная методика для диагностики школьной тревожности» разработанная А.М. Прихожан	Методика школьной тревожности Филлипса	Методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Низкий уровень
10 баллов (высокий уровень)	60% (средний уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	60% (средний уровень)	Низкий уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
4 балла (низкий уровень)	40 % (низкий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень
4 балла (низкий уровень)	60% (средний уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	75 % (высокий уровень)	Средний уровень
6 баллов (средний уровень)	40 % (низкий уровень)	Средний уровень
10 баллов (высокий уровень)	75 % (высокий уровень)	Высокий уровень