

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)

Психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста

Обучающийся Я.А. Верхотурова _____
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук, Т.А. Гудалина _____
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Выпускная бакалаврская работа квалификационная работа посвящена решению актуальной проблемы – коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – снижение уровня тревожности младших школьников посредством реализации психолого-педагогической программы.

В исследовании решены следующие задачи: изучено понятие тревожности в научной литературе; рассмотрены основные особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста; обозначены основные направления коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста; выявлены основные направления коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста; сформирована оценка показателей тревожности у младших школьников.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник). Текст работы иллюстрирован 13 таблицами. Объем работы – 60 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-методологические основы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста	7
1.1 Понятие и характеристики тревожности в научной литературе.....	7
1.2 Особенности проявления тревожности у младших школьников	11
1.3 Основные методы и технологии коррекции тревожности у обучающихся в младшей школе.	24
Глава 2 Экспериментальное исследование коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста	34
2.1 Организация и методы исследования коррекции тревожности младших школьников	34
2.2 Психолого-педагогическая программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	45
2.3 Анализ результатов повторной диагностики тревожности детей младшего школьного возраста.....	50
Заключение	56
Список используемой литературы	58

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время проблема тревожности у детей младшего школьного возраста стала актуальной и вызывает повышенный интерес, как у специалистов, так и у родителей. Тревожность у младших школьников может проявляться в различных формах, таких как беспокойство, страхи, нервозность, беспокойное поведение и другие симптомы, которые могут затруднять нормальную жизнедеятельность ребенка, как в школе, так и дома.

Исследование коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста имеет большое практическое значение, так как тревожность может оказывать отрицательное влияние на эмоциональное, психологическое и учебное развитие ребенка. Нерешенные проблемы тревожности в детском возрасте могут привести к серьезным негативным последствиям в будущем, таким как психосоматические расстройства, депрессия, агрессивное поведение и другие проявления.

Изучение и понимание причин тревожности у детей младшего школьного возраста позволит разработать эффективные методики и техники коррекции, которые помогут улучшить психологическое состояние детей и повысить их самооценку, уверенность и адаптивные возможности.

Таким образом, исследование по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста является важным для общества и психологической науки, поскольку позволяет выявить причины тревожности и разработать практические рекомендации по ее преодолению, что способствует созданию благоприятной психологической среды для здорового и гармоничного развития детей.

Изучением проблемы тревожности занимались: Ф.Б. Березин, Е.К. Лютова, О. Мауер, Р.С. Немов и другие. Проблемой изучения проявления негативных эмоциональных состояний у детей младшего школьного возраста занимались: Ю.М. Антонян, В.М. Астапов,

Ч.Д. Спилберг. Данные работы легли в основу исследования коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Проблема исследования: каковы основные особенности коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста?

Объект исследования: феномен тревожности у младших школьников.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: снижение уровня тревожности младших школьников посредством реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

- изучить понятия тревожности в научной литературе;
- рассмотреть основные особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста;
- исследовать основные методы и технологии коррекции тревожности у обучающихся в младшей школе;
- разработать психолого-педагогическую программу коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста;
- сформировать оценку показателей тревожности у младших школьников.

Гипотеза исследования. Снижение уровня тревожности обучающихся начальных классов будет результативной если:

- разработана психолого-педагогическая программа;
- выявлены и учтены особенности коррекции проявления тревожности;
- выявления новых видов деятельности в рамках реализации программы во внеурочной деятельности.

Теоретико-методологическая база исследования:

- культурно-историческая концепция Л.С. Выготского;

– концепции возникновения страхов и тревожности у детей (А.И. Захаров, Д.Н. Исаев, А.М. Прихожан, П.К. Симонов, Ч.Д. Спилбергер).

Методы, используемые в исследовании, можно разделить на: теоретические методы (сбор и анализ литературы по теме исследования; синтез; обобщение; прогнозирование; систематизация) и эмпирические (наблюдение; эксперимент и другие). Также в исследовании применялись следующие методики:

- «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность;
- «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность;
- «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)»;
- «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

База исследования: МБУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 10 имени профессора Столбова В.И.» г. Тольятти.

Научная новизна. Систематизация имеющихся в литературе знаний о тревожности младших школьников.

Практическая значимость. В данном исследовании используется ряд методических приемов коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста. Методический материал может быть использован в педагогической работе с детьми младшего школьного возраста.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источник). Текст работы иллюстрирован 13 таблицами. Объем работы – 60 страниц.

Глава 1 Теоретико-методологические основы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

1.1 Понятие и характеристики тревожности в научной литературе

По утверждению В.В. Давыдова, тревожность означает ощущение часто сменяющихся переживаний чувства нарастающей тревоги. При этом, терминологические трактовки таких понятий, как тревога и тревожность нетождественные. Тревога является особым, периодическим состоянием, длящимся определенный промежуток времени, сопровождающееся чувством волнения, с особыми физическими параметрами, которые выражаются в частом сердцебиении или поверхностном дыхании. Данные проявления сопровождаются некоторыми особенностями поведения, которые выражаются в нервных подергиваниях, покачивании тела и другом [4].

Так, Л.И. Божович указывает на понятие тревожности, как определенный показатель болезни, которое осознается человеком. При этом, А.М. Прихожан определяет понятие тревожность, как определенного рода дисбаланс в рамках эмоционального состояния индивида, причиной которого является наличие различного рода проблем, или определенных ситуаций [2].

Особое отличие между личностной и ситуационной тревожностью выделил ученый Л.А. Китаев, которое ранее выдвигалось А.В. Спилбергом, которая состоит в особой человеческой реакции индивидуума на чувство беспокойства [11]. В наибольшей степени, тревожности, при этом, подвергнуты люди, у которых наблюдается ряд разнообразных травм или заболеваний. Становление личностной тревожности, как особой, постоянной характерологической чертой человека, происходит за счет склонности индивидуума воспринимать определенные жизненные ситуации, как опасность или угрозу. Люди с такими характерологическими характеристиками, проявляют особые реакции на незначительные угрозы, или неопределенные ситуации, что сопровождается повышением показателей

ситуативной тревоги. Таким образом, под тревожностью можно понимать склонность человека к быстрому вхождению в тревожное состояние.

К основным особенностям проявления тревожности, которая является особой чертой личности, является повышение уровня ситуативной тревожности, что снижает способность к решению трудных жизненных задач. Человек осознает определенную боязнь перед вероятными неудачами, сдерживающими и приводящими к появлению определенных трудностей в жизни человека, имеющего высокий уровень тревожности. Когнитивная психология, в сфере которой изучается данное явление, предоставляет возможность отслеживания влияния тревожности на когнитивную деятельность, в основном, на внимание, сфера которого при наличии тревожного состояния снижается во множество раз. Высокий уровень тревожности не позволяет человеку усваивать внешнюю информацию на продуктивном уровне [5].

Ряд работ, в которых изучалось влияние состояния тревожности на развитие детей младшего возраста являются важными, для построения эффективной работы с детьми, а также их успешной адаптации в рамках школы. З. Фрейд посвятил ряд работ, направленных на изучение механизмов проявления тревожного состояния, основываясь на том, что определенные переживания и мысли, которые являются болезненными для детей, вытесняются психикой для ее защиты [11].

Так, анализ А.В. Петровского дает основания для определения тревожности, как характерологической черты человека, который находится в тревожном состоянии, утверждая, что тревожность является особой реакцией на тревогу, что является визитной карточкой тревожных индивидуумов [15]. Такие люди имеют ряд нервных и психических, заболеваний, наряду с соматическими расстройствами. Также тревожные люди могут ранее переживать негативные ситуации, травмирующие психическое состояние. К тревожным людям могут относиться люди с разнообразными расстройствами личности.

З. Фрейдом тревога изучалась ранее всех других исследователей, наряду с ее этимологией. Автор утверждал безусловное наличие у людей, с тревожными проявлениями особых жизненных переживаний, мыслей или поступков, которые вызывали особо сильное тревожное состояние. Данное состояние объяснялось как вытеснение психикой негативных переживаний, объясняющимися наличием определенных механизмов психики человека, которые предотвращают перенос болезненных ситуаций в бессознательное [11].

М.Ю. Уварова и Е.П. Ильин в своих исследованиях, касающихся тревожности, определили главные показатели, вызывающие тревожные состояния у детей младшего школьного возраста:

- повышенный уровень контроля изученных знаний и умений в процессе образовательной деятельности, которые вызывают у детей опасения и страхи относительно негативного восприятия их результатов в среде сверстников;
- неоправданность ожиданий, относительно образовательной деятельности ребенка, кругом близких людей и родителей;
- определенное недовольство результатами образовательной деятельности со стороны родителей;
- страхи и опасения в рамках коммуникации и выстраивания межличностных отношений с окружающими людьми, близкими и сверстниками [4].

Ряд исследований ученых, занимающихся проблемой тревожности у младших школьников, показал, что при возникновении у ребенка в процессе образовательной деятельности, проблем или проявления отсутствия дисциплины в поведении ребенка, особое внимание следует уделить формированию у ребенка навыков эффективного усвоения образовательных навыков и методов успешного взаимодействия с окружением, таким образом уменьшая проблемы ребенка в учебной деятельности. Особенно важной является коррекционная работа с ребенком, относительно его самооценки и

по решению ряда вопросов, касающихся его внутренних конфликтов. Также важно обучить ребенка методам и способам управления тревожным состоянием, так как большинство детей младшего школьного возраста, имеющих повышенный уровень тревожности, находятся в своеобразном «психологическом тупике», который невозможно разрешить самостоятельно, что приводит к неблагоприятным проявлениям в образовательной деятельности и коммуникации с окружающими людьми.

Существует определенная взаимосвязь между тревожностью и особенностями личностного темперамента. При этом, индивиды, у которых проявляется неустойчивый тип нервной системы, обладающие высокой чувствительностью и подверженные высокому уровню возбудимости склонны к проявлению высоких показателей тревожности.

Я. Рейковский утверждал, что тревожность оказывает крайне негативное влияние на когнитивную сферу, в которой происходит нарушение способности к эффективной мыслительной деятельности, и, как следствие, приводящему к появлению и развитию стереотипного мышления. В.Н. Дружинин в своих работах говорит о склонности людей с высоким уровнем тревожности к предотвращению вероятных опасностей благополучного исхода, как особо необходимой задачи психики. Так, по мнению автора, понятия тревожность и креативность имеют ряд сходств, проявляющихся в стимуляции мыслительных процессов, ввиду возникновения тревожности, без последующего снижения ее уровня, посредством присутствия состояния неопределенности [2].

Таким образом, тревожность предполагает под собой особое психическое состояние с проявлением в ряде сопутствующих факторов. Состояние тревожности несет периодический и временных характер и наносит огромный ущерб психическому и физиологическому состоянию человека. Тревожное состояние несет в себе особое личностное проявление, в рамках которого происходит восприятие человеком определенных событий и ситуаций, как опасных, или несущих угрозу. Тревога является особым

эмоциональным проявлением, в рамках становления личностного развития человека, ввиду определения показателей ситуативной тревожности, которые влияют на важные характеристики жизни человека. Данные исследования необходимы для эффективного решения ряда проблем, касающихся тревожности у детей младшего школьного возраста, для их успешного развития и становления в образовательной среде.

1.2 Особенности проявления тревожности у младших школьников

С появлением в жизни ребенка новой деятельности, появляется множество сопутствующих страхов. Данное проявление имеет определенную терминологию и часто представляется рядом ученых как «школьная фобия», что обозначает навязчивое чувство страха, преследующее индивида в процессе образовательной деятельности или при посещении учебных заведений. Зачастую, многие страхи детей предопределяются не столь посещением учебных заведений, сколько переменам в привычном жизненном укладе, таком как уход из зоны комфорта – домашней обстановки, разлуки с привычным близким для ребенка окружением, с которыми ребенок тесно связан, а также обстоятельствами, при которых детско-родительские отношения основываются на гиперопеке [31].

Нередко, близкий круг ребенка опасается школы, и, невольно, навязывают данный страх детям, преувеличивая наличие ряда проблем при поступлении в школу, стараются самостоятельно выполнить ряд заданий, вместо ребенка, а также проявляют высокий уровень контроля над образовательным процессом. Дети, которые уверены в собственных силах, имеют хорошие внутрисемейные отношения, основанные на любви и понимании, проявляющие повышенную активность, проявляющие самостоятельность и инициативность в процессе образовательной деятельности и не имеющие проблем во взаимоотношениях с окружающими людьми, не испытывают чувство страха перед посещением образовательного учреждения. Те дети, которые не имели возможности получить достаточный

опыт во взаимодействии со сверстниками и окружающими людьми, испытывающие особую привязанность к одному из родителей, в основном к материнской фигуре, и неуверенные в себе, ввиду страха перед родителями, который заключается в оправдании их ожиданий от итогов образовательной деятельности, безусловно, переживают ряд проблем, связанных с полноценной адаптацией в условиях школы и испытывают множество страхов, связанных со школой и учебной деятельностью [2].

Еще одной особенностью детей, испытывающих страхи перед школой, могут выступать фобии, связанные с опросами, ввиду появления навязчивого страха, связанного с вероятным совершением ребенком ошибки, с последующей неприятной ситуацией внутри коллектива, основанной на страхе быть осмеянным за сделанную ошибку. Дети, с повышенным чувством тревожности, испытывают страхи перед вероятной необходимостью ответа на встречные вопросы, к примеру, когда ребенка вызывают к доске. Такой ребенок у доски чувствует свою уязвимость и незащищенность, ввиду высокой боязни проявления агрессии сверстниками или учителями за неправильный ответ.

Такие проявления наиболее характерны для детей, которые являются болезненными, ослабленными, а также для тех, кто уже сменил одно образовательное заведение на другое, испытав негативный опыт в распределении ролей в классе [10]. Уровень тревожности в рамках всего образовательного процесса, от первого до одиннадцатого класса возрастает вдвое. При этом, дети в младшем подростковом возрасте, испытывают повышенное чувство тревожности в ситуациях, в которых необходимо оценить их навыки, а также в ситуациях проверки усвоенных ими знаний в процессе учебной деятельности. К данным ситуациям можно отнести ответ у доски, выполнение контрольной работы, выступление перед публикой. Основным фактором, который способен уменьшить уровень тревоги ребенка является семья и его близкое окружение.

В рамках семейного взаимодействия, ребенок способен почувствовать признание собственной важности. Семья способствует личностному утверждению ребенка, а также является социальной общиной, в которой ребенок способен получить поддержку, относительно существующих у него переживаний. В случае, когда семья не создает перечисленные условия, ребенок чувствует себя крайне небезопасно перед окружающим миром, в котором полно трудностей и противоречий, с которыми он сталкивается в процессе взаимодействия. При таких обстоятельствах ребенок начинает искать поддержку и понимание в лице других значимых взрослых, которыми зачастую являются учителя в образовательном учреждении.

При этом, даже самый опытный учитель может совершать ошибки и перегибать в рамках взаимодействия с ребенком, в случаях, когда не учитывает его индивидуальные особенности. При таких обстоятельствах, близкое семейное окружение не должно повторять ошибки учителей, а попытаться дополнить их таким образом, чтобы ребенок смог получать компенсацию недостающих факторов из одной сферы, в другой [12]. Такой подход нередко оказывается проигнорированным учителями – консерваторами, которые предпочитают организовывать образовательный процесс исключительно опираясь на выполнение детьми школьных требований. К сожалению, наиболее частой формой взаимодействия семьи и школы, является повторение близким семейным окружением ребенка оценочного подхода учителей, который определяется тем, что уровень успешности образовательной деятельности ребенка зависит от количества наград и почетных грамот, а также благодарностей и высоких оценок в процессе учебы.

Несмотря на все, семья и школьный коллектив являются неразрывным целым, зачастую выступающим против ребенка, таким образом, приводящих к появлению у детей тревожных проявлений. При появлении тревожности у ребенка перед началом обучения в школе, при непосредственном его обучении в школьном учреждении под руководством профессионального

учителя, уровень тревожности снижается в разы, ввиду отсутствия в процессе учебной деятельности опоры на страх. Основной задачей таких учителей является построение образовательной деятельности таким образом, чтобы ребенок повышал уровень уверенности в собственных силах.

К сожалению, в современных реалиях, такая система построения образовательной деятельности является утопической. Для большинства детей, школьная образовательная деятельность выступает триггером к проявлению существующих, или старых внутрисемейных проблем, с прибавлением новых трудностей, ввиду появления новых форм деятельности. Посещая школьное учреждение, ребенок выстраивает свою деятельность на основе приобретенного опыта и существующих семейных проблем и переживаний, подкрепляя все это устоявшимися традициями семьи. Также, в рамках становления личности ребенка, значительными факторами выступает опыт общения со сверстниками вне школы, в различных секциях, которые ребенок посещает как дополнительный источник знаний и навыков. При условии благоприятных внутрисемейных отношений, у ребенка появляется компенсаторная возможность, относительно пережитого негативного опыта в школьном учреждении [6]. И наоборот, при условии отсутствия благоприятных внутрисемейных отношений, благоприятный школьный опыт может также выступить как компенсация негативного внутрисемейного опыта, включая коррекцию негативных проявлений в поведении ребенка.

Такое взаимодействие семьи и школы возможно при условии дополнения одного другим. Зачастую, данное взаимодействие проявляется в негативном ключе, представляя собой порицательную систему для ребенка. Таким образом у ребенка может возникнуть чувства отчаяния и безысходности, так как чувствует себя отвергнутым всеми значимыми для него социальными институтами. Семья в свою очередь подкрепляет негативные школьные переживания ребенка тем, что редко разбирается в сути ситуации, слепо доверяя значимыми взрослыми в сфере школы. Так,

происходит снижение уровня самооценки, приводя к появлению к ребенку нового ряда проблем. Увеличение тревожного состояния может быть следствием переутомления ребенка в процессе учебной деятельности. Особенно, в процессе учебной деятельности, наибольшей степени переутомления подвержены болезненные и ослабленные дети, имеющие определенные особенности в психической и физической сферах.

Исследователи в сфере психогигиены не раз говорили о том, что учебная четверть не должна быть более 6 недель, после чего, детям в обязательном порядке необходимо 7-10 дней отдыха. Учебные занятия в субботные дни не являются эффективными. Согласно исследованиям, дети, которые отдыхают в выходные дни, являются наиболее счастливыми, менее раздражительными, меньше вступают в конфликты и проявляют тревожные состояния. Экзаменационное время является самым стрессовым для учащихся школ.

Что касается внутреннего межличностного взаимодействия, в зависимости от года обучения, отношение различных людей в школьной сфере выступает очень важным фактором вероятных тревожных проявлений. Так, дети младшего школьного возраста стремятся к одобрению со стороны учителей школы, ввиду чего стремятся учиться на хорошие оценки. При наличии у ребенка плохих оценок, в младшем школьном возрасте, отношения учителя расцениваются им как нелюбовь.

Так, у младших школьников шкала тревожности меняется в большую или меньшую сторону в зависимости от уровня благоприятного взаимодействия двух важных социальных институтов: семьи, требования которой для ребенка являются понятными и привычными, и школы, требования которой не совсем понятны, но имеют высокую важность. При условиях, в которых семейное окружение спокойно отпускает ребенка в школу, не проецируя в нем страхов и сомнений, а школа, в свою очередь принимает его таким, какой он есть, проявлений тревожности и негативных эмоциональных отклонений не должно быть [13]. В большинстве случаев, к

сожалению, либо семья не готова отпустить ребенка в школьное учреждения, на словах поощряя его стремление к школе, а на деле проявляя гиперопеку в отношении него, тем самым решая ряд своих проблем внутри семьи, либо школьное учреждение не проявляет особой инициативы в помощи ребенку в адаптации внутри новых условий, предъявляя ему требования к соответствию в поведении всем остальным. Если у ребенка по определенным причинам не получается стать как все, происходит его противопоставление обществу сверстников, вызывая ряд определенных эмоциональных трудностей и проблем.

Такие обстоятельства приводят к развитию у ребенка невроза, который, в основном, проявляется как заболевания желудочной системы, повышение температуры тела, возникновении мигреней и головных болей и других физических аспектах. Со стороны психологической сферы, данные обстоятельства могут послужить основой к появлению открытой протестных реакций относительно школьного учреждения, истерик, агрессивного поведения, повышенной раздражительности и скандальности, и, даже, в частных случаях – появлении детской депрессии, с сопутствующими суицидальными мыслями и наклонностями.

Психологи утверждают, что переживание тревоги, имеющей чистый характер, является достаточно трудным и сопровождается такими проявлениями как состояние неопределенности относительно источника вероятной опасности, делая условия для облегчения данного состояния практически невозможными.

При возникновении тревожного ощущения у детей младшего школьного возраста, происходит активизация определенных механизмов, которые преобразуют данное ощущение в нечто другое, но столь же неприятное, но с меньшей долей невыносимости. Внешне, тревожные дети могут показаться достаточно спокойными и уверенными в себе, скрывая тревожные проявления внутри себя. Главной задачей беспокойных детей является поиск точки безопасности внутри собственного тревожного

состояния, которое является единственной точкой защиты от угроз внешнего мира. Первоначально ребенок начинает испытывать чувство страха, которое проявляется, к примеру, в боязни темноты или выступлении у доски. У страха, как начальной точки тревожного состояния, существует граница, что свидетельствует о наличии пространства вне указанных границ.

Так, А.И. Захаров в своих работах утверждает, что чувство страха, в определенных обстоятельствах, является основным проводником для выхода тревожных состояний, что объясняет высокий уровень тревожности у детей, имеющих страхи, которые зачастую могут физиологически выражаться в таких проявлениях как: оцепенение, плач или растерянность [16].

Об основной причине страха возможно узнать исключительно в рамках изучения ряда признаков, которые имеют косвенные свидетельства, например, избегание ребенком определенных мест, либо определенных разговоров на какую-либо из тем. В возрасте 7-8 лет, неразрешенные страхи детей начинают перерастать в тревожное состояние, которое выражается в повышенном чувстве беспокойства, страхе перед неудачами. Большинство страхов, которые являются скрытыми у детей, являются скрытой тревогой, поэтому коррекция определенного детского страха может привести к появлению какого-либо другого страха, так как не была выявлена и проработана основная причина тревожного состояния. Большое количество детей в процессе психического становления, претерпевают множество возрастных периодов, в которых повышается восприимчивость к страхам [4].

Данные критерии являются переходящими, ввиду способности к активизации страхов, являющихся аналогичными тем, что сохранились в памяти родителей, испытывающих тревогу. Взрослые могут передавать собственные страхи детям, в рамках семейного взаимодействия. данное обстоятельство является главенствующим в появлении многих страхов у детей, так как родитель всегда является главным ориентиром для ребенка, особенно при наличии очень тесной связи в рамках эмоционального взаимодействия. Основным фактором появления страхов у детей являются их

родители, которые непроизвольно внушают и навязывают ребенку ряд собственных страхов. Если в семье присутствуют родители с повышенной тревожностью, они могут внушить ребенку страх путем косвенных разговоров при нем о собственных страхах, касающихся жизненных угроз: смерти, убийстве, болезни, оставляя неизгладимый психический след у ребенка.

Так, исходя из вышесказанного, можно утверждать о появлении страхов у детей на рефлекторном уровне, подкрепление которого, происходит при резких реакциях ребенка на шум или посторонний стук, сопровождающиеся фазой острого переживания. Данные переживания оставляют эмоциональный след, который вытекает в ассоциацию, относительно появления внезапных звуков. Дети, испытывающие определенные страхи, связанные со школой, не позволяют им получить психологическую разрядку и почувствовать себя комфортно и безопасно в рамках образовательного процесса, что приводит к развитию невроза.

Дети, обучающиеся в первых классах, у которых отсутствует возможность эффективно осваивать образовательную деятельность, зачастую становятся неуспевающей категорией, что зачастую приводит к образованию разнообразных невротических отклонений и боязни школьного учреждения. Дети, испытывающие тревожные состояния очень остро относятся к каким-либо неудачам, которые сопровождают их во время образовательного процесса, реагируя на них с высокой чувствительностью и остротой, что приводит к отказу от деятельности, которая сопровождается определенными затруднениями [18]. Особо заметной становятся различия в поведенческих проявлениях во время учебной деятельности и вне учебной деятельности, в одной из которых ребенок является активным, показывает максимальную заинтересованность процессом и проявляющим высокие коммуникативные показатели, и проявляющим зажатость, испытывая чувство напряжения при другой.

Тревожные дети, зачастую, склонны отвечать на определенные вопросы, которые возникают со стороны учителей робко и тихо, с возможными проявлениями речевых дефектов и заикания. Структура речи таких детей может отличаться также высокой торопливостью при разговоре, так и особой медлительностью. Внешние проявления тревоги выражаются в постоянном напряжении, при котором ребенок может постоянно поправлять одежду, либо манипулировать определенными объектами при коммуникации. Также высоко наблюдается проявление таких привычек как: посасывание пальцев, обгрызание ногтевой пластины, выдергивание волос, которые несут в себе невротические проявления. Такие телодвижения способствуют снижению напряжения в контексте эмоциональной сферы, и обладают успокаивающим эффектом.

А.И. Захаров, в своих работах определил ряд показателей, которые оказывают прямое влияние на возникновение детских страхов. К ним относятся:

- существующие родительские переживания и страхи, в основном у значимых фигур в семье (отца и матери);
- наличие угроз со стороны родителей, которые не имеют последующей реализации;
- проблемы в коммуникации со сверстниками и окружающими людьми, ввиду отсутствия ролевой идентификации с родителями (в основном подвержены дети мужского пола), параллельно развивающиеся у ребенка отсутствие уверенности в себе и собственных силах;
- наличие высокого уровня конфликтности в отношениях ребенка и родителей;
- наличие ряда психологических травм, которые повышают чувствительность ребенка к определенным страхам;
- появление страхов посредством коммуникации ребенка со сверстниками или взрослыми, которые вкладывают ряд собственных страхов и передают их ребенку [14].

Наличие у детей страхов способно изменить поведение ребенка, а также оказывают значительное влияние на его характер.

Влияние страхов на развитие и становление личности младших школьников имеет значительные последствия, которые отражаются негативными внутренними последствиями в будущей жизни, с связи с чем, становится ясной необходимость коррекционной работы страхов детей в процессе раннего психического становления ребенка. Так, если в жизни человека было много психотравмирующих событий, идущих из детства, усложняется коррекционная работа, ввиду меньшей вероятности понимания корня проблем и страхов, идущих из детства и накапливающихся в огромный ком в течении жизни. Специалистам необходимо организовывать свою профилактическую работу с детскими страхами комплексно, а также корректировать существующие страхи детей на ранних стадиях, с предварительным их выявлением. Такое психологическое сопровождение, направленное на индивидуальные работы психолога и ребенка, способно оказывать эффективное психологическое воздействие на коррекцию страхов детей младшего школьного возраста.

Существует также групповая работа психолога с детьми, имеющая ряд недостатков, один из которых основывается на отсутствие глубокого разбора и понимания психологом проблем конкретного ребенка, так как некоторым детям достаточно сложно раскрыть ряд своих внутренних переживаний при работе в группе. Так, дети с высоким уровнем тревожных проявлений, у которых имеется множество страхов, обычно редко выходят на прямое взаимодействие, так как испытывают трудности в общении со взрослыми и сверстниками, таким образом, не проявляя высокую активность в группе, что говорит о необходимости создания психологом индивидуального подхода в коррекционной работе с тревожными детьми. Групповая работа, возможна спустя определенное время, в группах с маленьким количеством детей.

При этом, в сфере психологии существует достаточно мало исследований, которые касались бы конкретно рассмотрению детской

тревожности. На сегодняшний день, существует малое количество работ, которые рассматривают особенности развития тревожных проявлений у детей младшего школьного возраста, во множестве которых, применяется психодинамический подход. Авторы, которые активно пользуются данным подходом, говорят о том, что у детей младшего школьного возраста хорошо прослеживаются определенные особенности высшей нервной деятельности, которые основываются на особые свойства происходящих процессов нервной системы, работающей относительно процессов возбуждения и торможения [9].

А.И. Захаров утверждает, что отдельные свойства высшей нервной деятельности имеют явное проявление в поведенческих особенностях детей младшего школьного возраста. Школьники, имеющие сильный тип нервной системы, могут на протяжении долгого времени осуществлять образовательную или игровую деятельность, которая отражается в интенсивном уровне работы. Такие дети обладают повышенным уровнем концентрации внимания, проявляют устойчивые эмоциональные реакции, а также способны быстро менять одну деятельность на другую. А школьники, которые имеют слабый тип нервной системы, проявляют вялость и малую активность в выполнении определенных видов деятельности, отличаются медлительностью и очень сложно переключаются от одной деятельности к другой, также имеют малый уровень концентрации внимания и часто отвлекаются [14].

При этом, явным является факт того, что основным фактором формирования темперамента выступает генетический фактор, наряду с конституционным, которые впоследствии будут выражать свое проявление в характере человека в соответствии с социальным и средовым факторами, что обуславливает социальный подход, в контексте изучения причин тревожных проявлений у детей младшего школьного возраста. Так, когда родители обещают ребенку какое-либо вознаграждение, при этом не собираясь его в последующем предоставлять ребенку, или откладывают выполнение данного

ребенку обещания, у ребенка начинает испытывать постоянное чувство беспокойства на фоне ожидания вознаграждения. Отсрочка подкрепления, таким образом, приводит к повышенному чувству беспокойства и развитию состояния, при котором ребенок перестает быть уверенным в чем-либо.

Образовательная организация является особой средой, которая оказывает значительное влияние на становление личности. Важный этап становления личности ребенка – это переход в образовательное учреждение, где происходит становление поведенческих особенностей, а также особых черт, касающихся индивидуального развития ребенка, включая стремление к самоопределению.

Вхождение в школьную среду, и систематическое обучение трансформирует весь уклад жизни ребенка. Соответственно, поступление в школу является окончанием дошкольного детства и становится первой ступенью образования младшим школьным возрастом (6–7 и 10–11 лет).

Особое значение получает новый тип отношений с взрослыми, который опосредован новыми задачами «ребенок – взрослый – задача. Учитель становится для ребенка фигурой взрослого не близкого человека, с определенной социальной ролью. Дети вступают в общественную жизнь, получают позицию учеников, которая характеризуется тем, что появляется обязательная, важная социальная, контролируемая обществом деятельность, они входят в систему с ее правилами и начинают нести ответственность за их выполнение и быть наказанными за их нарушение» [4, с. 123].

Термин школьная зрелость является определенным этапом развития психики ребенка, позволяющий успешно организовывать образовательный процесс и настраивать коммуникативные навыки с окружающими, без отклонений в психическом или физическом развитии.

Также, предоставляет возможность активного усвоения школьных навыков, знаний и уровня учебной мотивации, что составляет основу успешной образовательной деятельности, в рамках существующих образовательных стандартов.

При поступлении ребенка в школу, его деятельностная и коммуникационная сферы претерпевают ряд изменений. Меняется также и образ жизни ребенка, так как появляется ряд новых обязанностей, и необходимость построения новых форм коммуникации с окружающими людьми. Так, при поступлении ребенка в образовательное учреждение возможно появление таких особенностей адаптации, как:

- адаптационный процесс в рамках нового образовательного пространства;
- изменение в привычном распорядке дня;
- выстраивание коммуникации с окружающими;
- освоение образовательных норм и школьного регламента, касающегося поведенческих особенностей;
- построение новых форм коммуникации с учителями [7].

Таким образом, к особенностям проявления тревожности у младших школьников относят чрезмерное беспокойство, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто ожидают самого худшего. Ощущают себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к незнакомым видам деятельности. У них высокие требования к себе, уровень их самооценки низок. Такие дети очень самокритичны, думают, что они и впрямь хуже других во всем, самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

1.3 Основные методы и технологии коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

Тревога является особым состоянием, которое можно сравнить с ощущениями, при возникновении момента опасности. З. Фрейд утверждает, что наше внутреннее «эго» определяет тревожное состояние как защиту, предопределяя возможное возникновение опасности, при котором индивид имеет возможность либо избежать, либо подготовиться к угрозе. Тревога, таким образом, активизирует определенные механизмы, предупреждающие возможное появление опасной ситуации. Наряду с этим, вытеснение также относится к защитному механизму психики, которое понижает тревожное состояние. При этом вытесненные воспоминания могут возвращаться в сознание человека, повторно вызывая тревожное состояние [19]. При таких проявлениях активизируются дополнительные защитные процессы психики, способные увеличить вытеснение вновь возникших негативных проявлений. К ним относятся рационализация, проекция, регрессия, сублимация и реактивное образование.

А. Адлер в своей работе, связанной с индивидуальной личностной теорией, рассматривает понятие тревоги как невротический синдром. Так, неврозы оказывают значительное влияние на ряд поведенческих отклонений. Невроз, согласно А. Адлеру представляет собой обычное проявление в личностном развитии и становлении человека. Люди, с невротическими проявлениями используют определенные поведенческие стратегии, которые имеют малую эффективность, что вызвано переживанием ряда негативных эмоций и ситуаций в детском возрасте. Дети, растущие в неблагоприятных психологических условиях, воспринимают окружающий мир, как полный угроз и опасностей, поэтому у них часто проявляются защитные механизмы, предотвращающие ощущения ими собственной неполноценности. Люди с невротическими проявлениями чувствуют особые состояния, выражающиеся

в наличии угрозы собственной самооценке, не уверены в собственных способностях и отличаются повышенной чувствительностью [1].

Переживание тревожного состояния схоже с состоянием, которое человек переживает при наличии определенной угрозы. В отличие от З. Фрейда, К. Хорни утверждала, что тревожное состояние является неотъемлемой частью психики. Так, согласно социокультурной теории личности, автор говорит о возникновении тревожного состояния при наличии опасности при взаимодействии с окружающими людьми [21]. Начинаются тревожные проявления с детско-родительских взаимоотношений, которые носят сложный характер, ввиду отсутствия ребенком чувства безопасности, отсутствие или недостаток которой ведет к появлению неврозов. При благоприятном развитии ребенка в семье, дети не имеют патологий и склонностей к проявлению неврозов и тревожности. При отсутствии у ребенка чувства безопасности, он начинает испытывать неприязненные ощущения по отношению к близкому окружению, в частности к родителям, что приводит к проявлению особых враждебных состояний при взаимодействии с окружающими людьми [3].

К. Хорни, в своих исследованиях определила и трактовала понятия страх и тревожность. Под страхом автор подразумевала особую реакцию психики на возникшую угрозу, при этом, тревогу она не связывала с какой-либо определенной опасностью. Данные понятия являются определенно разными реакциями на возникающие опасности и угрозы. Страх отвечает на определенные угрозы и опасности, которые являются объективными, а тревога на субъективные, возможные или потенциальные угрозы, или опасности. Проявление тревожности и ее уровень зависят от конкретной ситуации, в которой находится человек, в определенных обстоятельствах [8].

На сегодняшний день, психологи, изучающие теоретическую часть психологии, пытаются до конца прийти к определению и причинам возникновения беспокойного чувства. Тревожное состояние, на физиологическом уровне, ощущается человеком, как состояние повышенной

напряженности, при котором психические процессы, совместно с физиологическими, пытаются затормозить возбуждение, что имеет свое выражение в определенном дыхании человека, частом и поверхностном. Все эти проявления сопровождаются такими физическими особенностями, как частое биение сердца, повышенное беспокойство.

Ряд зарубежных психологов утверждает плотную взаимосвязь тревоги и проявления беспокойства, которая обуславливается чувством предстоящей угрозы. При изучении данных состояний, особо важным являются внешние или внутренние проявления, факторы или переживания, которые их вызывают. Страх является основным в определенных тревожных случаях, но не всегда может проявляться. Также при определенных ситуациях страх может отсутствовать и при возникновении у человека чувства беспокойства. Так, тревожные и беспокойные проявления являются особыми состояниями психики, как реакция на неожиданные или небезопасные жизненные ситуации, сопровождающимися и выражающимися чувством страха, волнения и отсутствия безопасности.

Понятие тревоги исследуется с различных сторон и с применением разнообразных способов, которые как связывают данное понятие со страхом, так и находя, и определяя ряд различий между ними. Так, Д.А. Грей, согласно определенным данным физиологии, говорит о том, что чувство страха активизирует особые защитные механизмы психики. При этом тревога является подготовительной стадией к их активации. Тревожность определяется автором как основа взаимодействия фрустрации и страха, при наличии вероятной угрозы или опасности [14].

Тревожность может быть исследована посредством факторной модели, делая симптоматику проявления намного проще. Так, согласно Н.Д. Левитову, данный подход к изучению тревожности не дает в полной мере изучить ряд явлений чувства страха и тревоги, что обуславливается отсутствием включения в данный подход их разных видов, не давая

разграничение между нормальными проявлениями и патологическими проявлениями [17].

Ч.Д. Спилберг – американский клинический психолог, предложил классифицировать тревожность на ситуативную тревогу, которая является особым состоянием, и на личностную тревогу, которая характеризуется как личностная черта. Н.Д. Левитов различает понятие тревога и тревожность, утверждая, что тревога имеет временное проявление, как реакция на конкретные раздражители, как внешние, так и внутренние. При этом тревожность характеризуя как личностную характеристику [24].

При тщательном изучении и анализе форм тревожного проявления, стоит отметить, что при появлении в жизни человека каких-либо состояний опасности, первой выступает ситуативная тревожность, которая, по прошествии определенного количества времени, может перерасти в такую личностную характеристику, как тревожность [30].

А.М. Прихожан, в своих работах, трактует понятие тревожность, как появление дискомфорта в эмоциональной сфере человека, ввиду особого предчувствия наступающей опасности или угрозы. Автор говорит о том, что тревожность относится к постоянным характерологическим чертам личности и оказывает значительное влияние на поведенческие паттерны, активируя ряд механизмов психики, несущих защитную, либо компенсаторную функции. Становление тревожности, как постоянной характерологической единицы личности, происходит за счет отсутствия удовлетворения ряда потребностей, особенно часто характерном для подросткового возраста, в связи с высокой частотой наличия у них внутрисемейных проблем. Таким образом, происходит образование замкнутого круга, в котором пережитый человеком неблагоприятный опыт, в эмоциональной сфере, является усилителем для проявления тревожных переживаний и снижению самооценки, что ведет, в свою очередь, к усилению чувства тревоги [28].

Тревога, как одно из ощущений, характеризуется наличием разнообразного содержания, возникновения и уровня проявления у

различных людей, особенно в разных возрастных периодах. При этом, существуют определенные вещи, вызывающие тревожные ощущения у детей младшего школьного возраста, в зависимости от этапа развития и становления в процессе жизни.

Определение понятия «метод» согласно Л.С. Рубинштейна, это особый способ познания информации извне, благодаря которому происходит познание научных предметов. А.Г. Ананьев определил несколько классификаций и методов исследования в психологии, которые разделил на следующие 4 группы:

К первой группе – организационных – методов относятся следующие:

- метод сравнения, основанный на выборе и сопоставлении разных групп выбранных испытуемых по разнообразным категориям (возрастным, деятельностным и другим);
- лонгитюдный метод, суть которого заключается в исследовании одних и тех же испытуемых в рамках всего процесса исследовательской деятельности;
- комплексный метод, основанный на участии в исследовании испытуемых из разных сфер научной деятельности, которые на протяжении всего исследования, изучают объект исследования с точки зрения разнообразных научных подходов, включающий в себя все вышеперечисленные методы исследования в контексте их положительных качеств [23].

Ко второй группе – группе исследовательских методов – относятся эмпирические методы, основа которых заключается в сборе первичной информации об объекте исследования. данная группа включает в себя:

- наблюдательный метод, в основе которого лежит наблюдение за объектом исследования и самонаблюдение;
- эксперимент, включающий в себя разнообразные виды, такие как: формирующий и констатирующий эксперименты, естественный эксперимент, лабораторный и полевой эксперименты;

- методы психодиагностики, включающие себя разнообразные виды тестирования: стандартизированные и проективные, а также метод беседы, интервьюирования, анкетирования, опроса и социометрии;
- прасимметрические методы, основанные на процессе аналитики деятельностных продуктов, а также включающие в себя хронометрию, циклографию, профессиограмму;
- метод моделирования;
- биографический метод.

Третья группа методов – методы обработки данных – включает в себя:

- методики статистического и количественного анализа;
- методика качественного анализа, основанная на разделении и анализе собранного в исследовании материала по группам, который в дальнейшем предоставляет возможность для установления особых (скрытых) закономерностей [25].

Четвертая группа методов – методы интерпретации – основываются на объяснении различных приемов и особых закономерностей, которые были установлены в следствии статистической работы над исходными и итоговыми данными, в дальнейшем сопоставленными с ранее установленными приемами и закономерностями. Данная группа включает в себя следующие методы:

- генетический метод, основанный на исследовании связей в области генетики объекта исследования, включающий в себя такие виды как: филогенетический метод, онтогенетический и генетический методы, а также социогенетический;
- структурный метод, базирующийся на исследовании объекта в совокупности обширных представлений, представляющий собой такие виды как: типологическая классификация, психография и психопрофиль [26].

Помимо А.Г. Ананьева исследованием классификации методов исследования занимался И.Б. Гришун, который составил более краткую классификацию, в которую входят:

- психодиагностические методы, основанные на разнообразных тестированиях;
- экспериментальные методы, включающие в себя разнообразные виды экспериментов [20].

Так, неэкспериментальные методы исследования основываются в основном на методе наблюдения за объектом исследования и самонаблюдением, основа которого заключается в целенаправленном и запланированном заранее, специально организованном восприятии разнообразных факторов и явлений, которые в последствие фиксируются наблюдателем. Метод наблюдения является основным психологическим методом, который относится к эмпирическим методам исследования и изучения объекта наблюдения.

Так, особо важным является то, что метод наблюдения относится к методам психологического исследования только тогда, когда отсутствуют описания внешних факторов исследования и явлений. Метод наблюдения основывается на планомерном и последовательном переходе к пониманию и объяснению природы выявленных психологических явлений. Особой частью метода наблюдения является в объяснении причин и явлений выявленных факторов, посредством наблюдения, а не в исключительной фиксации фактов, полученных в результате применения метода [27].

Основной особенностью метода наблюдения является наличие целей и выполнение наблюдения через что-либо, то есть опосредованно, относительно объекта исследования. Для большей подлинности метода, необходимо правильно выстроить всю последовательность проведения методики, верно определив цели и задачи будущего исследования и применения методики.

Как у любого метода, метод наблюдения имеет ряд недостатков, основными из которых являются:

- наличие многочисленных затрат, относительно времени подготовки и проведения исследования, что является причиной частой пассивности наблюдателя, ввиду отсутствия точных сроков появления факторов, которые будут важны в рамках исследования, во время наблюдения за объектом исследования. При этом, некоторые факторы исследования и явления и вовсе являются недоступными для исследования в рамках данной методики;
- уникальность, единичность и неповторимость факторов и явлений, возникающих в процессе наблюдения;
- отсутствие вероятности установления причин и предпосылок появления явлений, в процессе наблюдения, так как взаимосвязь между наблюдаемыми факторами и сопровождающими их явлениями является достаточно тесной;
- субъективная позиция наблюдателя, которая выражается в фиксации наблюдателем в процессе наблюдения исключительно тех событий, которые наблюдатель считает важными для исследования, пропуская ряд других явлений, которые также могут быть значительными в исследовании;
- обязательный учет культурных особенностей объекта исследования, наряду с ментальными особенностями;
- сложности, возникающие при статистической обработке данных, полученных в ходе наблюдения;
- особая трудоемкость, касающаяся объектов наблюдения, относительно которых применяется данный метод, ввиду необходимости высокой психологической грамотности и образованности исследователя [22].

Напротив, метод наблюдения также имеет ряд плюсов, которые основываются на:

- универсальности метода;
- гибкости;
- отсутствия вероятного искажения естественных психических процессов, которые протекают во время наблюдения;
- обилие итоговой информации, полученной в ходе проведения метода.

Основной особенностью метода наблюдения является наличие целей и выполнение наблюдения через что-либо, то есть опосредованно, относительно объекта исследования. Для большей подлинности метода, необходимо правильно выстроить всю последовательность проведения методики, верно определив цели и задачи будущего исследования и применения методики.

Как у любого метода, метод наблюдения имеет ряд недостатков:

- наличие многочисленных затрат, относительно времени подготовки и проведения исследования, что является причиной частой пассивности наблюдателя, ввиду отсутствия точных сроков появления факторов, которые будут важны в рамках исследования, во время наблюдения за объектом исследования, при этом, некоторые факторы исследования и явления и вовсе являются недоступными для исследования в рамках данной методики;
- уникальность, единичность и неповторимость факторов и явлений, возникающих в процессе наблюдения;
- отсутствие вероятности установления причин и предпосылок появления явлений, в процессе наблюдения, так как взаимосвязь между наблюдаемыми факторами и сопровождающими их явлениями является достаточно тесной;
- субъективная позиция наблюдателя, которая выражается в фиксации наблюдателем в процессе наблюдения исключительно тех событий, которые наблюдатель считает важными для исследования, пропуская

ряд других явлений, которые также могут быть значительными в исследовании;

- обязательный учет культурных особенностей объекта исследования, наряду с ментальными особенностями;

- сложности, возникающие при статистической обработке данных, полученных в ходе наблюдения;

- особая трудоемкость, касающаяся объектов наблюдения, относительно которых применяется данный метод, ввиду необходимости высокой психологической грамотности и образованности исследователя [29].

Беседа – это экспериментальный метод психологического исследования, который предусматривает прямое или косвенное накопление информации путем вербального (словесного) общения. Беседу можно использовать не только как метод сбора первичной информации о человеке в процессе общения с ним, в результате его ответов на целенаправленные вопросы, но и как метод изучения и выяснения индивидуально-психологических особенностей личности (склонностей, интересов, степени воспитанности, отношения человека, к жизненным явлениям, собственным поступкам и др.).

Таким образом, большинство отечественных психологов, таких как: Е.В. Новикова, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова считают, что коррекцию тревожности нужно вести в трех направлениях: повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности; учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Глава 2 Экспериментальное исследование коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

2.1 Организация и методы исследования тревожности у детей младшего школьного возраста

Экспериментальная часть исследования, в рамках работы по изучению тревожности у младших школьников, проводилась на базе МБУ «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 10 имени профессора Столбова В.И.» г. Тольятти. В экспериментальном исследовании принимали участие дети 3 «А» класса. В данной группе находятся дети возрастом от 9-10 лет. Количество испытуемых – 28 человек. Дети были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 14 человек в каждой.

Организация и проведение исследования осуществлялось под руководством социального педагога Е.И. Куличиной, школьного психолога И.В. Шальневой и классных руководителей А.Б. Татаринцевой и Л.С. Звягинцевой.

Исследование состояло из трех этапов. Первый этап – констатирующий эксперимент, основной целью которого является проведение первичных диагностик; второй этап – формирующий этап эксперимента; третий этап – контрольный этап эксперимента. На данном этапе важной частью работы является предотвращение и коррекция тревожных состояний, выявленных среди детей младшего школьного возраста.

Методики исследования:

- «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность;
- «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность;
- «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)»;
- «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

Методика № 1 «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан».

Исследование проводилось во внеурочное время, во время классных занятий, которые предусмотрены 1 раз в учебной неделе и длятся 45 мин. Дети чувствовали себя хорошо, при каждом исследовании. Атмосфера в классе была дружелюбной. Так как находились классные руководители и знакомые для детей лица, школьники были спокойны, тем самым, ограничивались дополнительные факторы стресса и тревоги, которые могли повлиять на результаты эксперимента. Исследование проводилось анонимно для того, чтобы убрать лишний фактор стресса у детей и получить более чистые показатели по итогу, поэтому все дети назывались как испытуемый 1, 2, 3 и далее.

Младшие школьники обеих групп были вовлечены в процесс трех этапов исследования. Первым этапом проведения стал констатирующий этап, в рамках которого были собраны первичные данные и показатели уровня тревожности младших школьников в двух группах. Констатирующий этап включал в себя проведение первичного тестирования.

Результаты первичной диагностики контрольной группы в рамках констатирующего этапа исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики контрольной группы по методике «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность

Результат	испытуемый 1	испытуемый 2	испытуемый 3	испытуемый 4	испытуемый 5	испытуемый 6	испытуемый 7	испытуемый 8	испытуемый 9	испытуемый 10	испытуемый 11	испытуемый 12	испытуемый 13	испытуемый 14
Показатель тревожности	2	16	12	2	11	16	9	17	7	3	9	18	4	26
Категория	1	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	1	5

Оценка баллов проходила по следующим показателям:

– 0-5 баллов (состояние тревожности не свойственно) – 1 категория;

- 5-15 баллов (нормальный уровень тревожности) – 2 категория;
- 15-20 баллов (несколько повышенная тревожность) – 3 категория;
- 20-25 баллов (явно повышенная тревожность) – 4 категория;
- 25-30 баллов (очень высокий уровень тревожности) – 5 категория.

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории школьной тревожности на констатирующем этапе эксперимента, в контрольной наблюдались следующие результаты:

- 4 человека (28 %) имеют показатели несколько повышенной тревожности, что говорит о необходимости коррекционных действий и напрямую связана с определенным кругом ситуаций, связанных с различными жизненными сферами младших школьников;
- 4 человека (28 %) имеют показатели, при которых состояние тревожности не свойственно, который в некоторых ситуациях может носить характер «защиты» от внешних негативных воздействий, но зачастую не несет данного оттенка и является нормальным для детей младшего школьного возраста, при котором коррекция не требуется;
- 1 человек (7 %) имеет показатель очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит генерализованный характер и требует немедленного вмешательства психолога для проведения коррекции данного состояния.

Результаты первичной диагностики экспериментальной в рамках констатирующего этапа исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность

Результат	испытуемый 1	испытуемый 2	испытуемый 3	испытуемый 4	испытуемый 5	испытуемый 6	испытуемый 7	испытуемый 8	испытуемый 9	испытуемый 10	испытуемый 11	испытуемый 12	испытуемый 13	испытуемый 14
Показатель тревожности	2	16	12	2	11	24	9	17	26	3	9	18	4	26

Продолжение таблицы 2

	испытываемый 1	испытываемый 2	испытываемый 3	испытываемый 4	испытываемый 5	испытываемый 6	испытываемый 7	испытываемый 8	испытываемый 9	испытываемый 10	испытываемый 11	испытываемый 12	испытываемый 13	испытываемый 14
Категория	1	3	2	1	2	4	2	3	5	1	2	3	1	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории школьной тревожности на констатирующем этапе эксперимента, в экспериментальной группе наблюдались следующие результаты:

- 4 человека (28 %) имеют показатели нормального уровня тревожности, который является нормальным для детей младшего школьного возраста, не требующий особых коррекционных действий;
- 3 человека (22 %) имеют показатели несколько повышенной тревожности, что говорит о необходимости коррекционных действий и напрямую связана с определенным кругом ситуаций (преимущественно школьных), связанных с различными жизненными сферами младших школьников в школьной среде;
- 4 человека (28 %) имеют показатели, при которых состояние тревожности не свойственно, который в некоторых ситуациях может носить характер «защиты» от внешних негативных воздействий, но зачастую не несет данного оттенка и является нормальным для детей младшего школьного возраста, при котором коррекция не требуется;
- 1 человек (7 %) имеют показатели, при которых имеется явно повышенная тревожность, которая может быть связана с различными жизненными ситуациями (преимущественно в школе), и требует коррекционных действий;
- 2 человек (14 %) имеют показатели очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит генерализованный характер и

требует немедленного вмешательства психолога для проведения коррекции данного состояния.

Методика № 2. «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность. По итогам проведения данной диагностики среди младших школьников контрольной группы в рамках констатирующего этапа исследования были получены результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики контрольной группы по методике «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность

Результат	испытываемый 1	испытываемый 2	испытываемый 3	испытываемый 4	испытываемый 5	испытываемый 6	испытываемый 7	испытываемый 8	испытываемый 9	испытываемый 10	испытываемый 11	испытываемый 12	испытываемый 13	испытываемый 14
Показатель тревожности	2	16	12	2	11	24	9	17	26	3	9	18	4	26
Категория	1	3	2	1	2	4	2	3	5	1	2	3	1	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории самооценочной тревожности на констатирующем этапе эксперимента, в констатирующей группе наблюдались следующие результаты:

- 4 человек (28 %) имеют показатели нормального уровня тревожности, который является нормальным для детей младшего школьного возраста, не требующий особых коррекционных действий;
- 4 человека (28 %) имеют показатели, при которых состояние тревожности не свойственно, который в некоторых ситуациях может носить характер «защиты» от внешних негативных воздействий, но зачастую не несет данного оттенка и является нормальным для детей младшего школьного возраста, при котором коррекция не требуется;
- 2 человека (14 %) имеют показатели очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит генерализованный характер и

требует немедленного вмешательства психолога для проведения коррекции данного состояния.

На констатирующем этапе проведено первичное обследование обучающихся младшего школьного возраста, составляющих экспериментальную группу исследования, по методике № 2. В обобщенной форме результаты диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность

Результат	испытуемый 1	испытуемый 2	испытуемый 3	испытуемый 4	испытуемый 5	испытуемый 6	испытуемый 7	испытуемый 8	испытуемый 9	испытуемый 10	испытуемый 11	испытуемый 12	испытуемый 13	испытуемый 14
Показатель тревожности	2	16	12	2	11	16	9	17	7	3	9	18	4	26
Категория	1	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	1	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории школьной тревожности на констатирующем этапе эксперимента, в экспериментальной группе наблюдались следующие первичные результаты:

- 5 человек (35 %) имеют показатели нормального уровня тревожности, который является нормальным для детей младшего школьного возраста, не требующий особых коррекционных действий;
- 4 человека (28 %) имеют показатели несколько повышенной тревожности, что говорит о необходимости коррекционных действий и напрямую связана с определенным кругом ситуаций, связанных с различными жизненными сферами младших школьников;
- 4 человека (28 %) имеют показатели, при которых состояние тревожности не свойственно, который в некоторых ситуациях может носить характер «защиты» от внешних негативных воздействий, но

зачастую не несет данного оттенка и является нормальным для детей младшего школьного возраста, при котором коррекция не требуется;

– 1 человек (7 %) имеет показатель очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит генерализованный характер и требует немедленного вмешательства психолога для проведения коррекции данного состояния.

Методика № 3 «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)». Результаты первичной диагностики контрольной группы в рамках констатирующего этапа исследования представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты диагностики контрольной группы по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан)

Результат	испытуемый 1	испытуемый 2	испытуемый 3	испытуемый 4	испытуемый 5	испытуемый 6	испытуемый 7	испытуемый 8	испытуемый 9	испытуемый 10	испытуемый 11	испытуемый 12	испытуемый 13	испытуемый 14
Показатель тревожности	14	4	16	17	4	10	21	8	18	19	22	22	21	25
Категория	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории школьной тревожности на констатирующем этапе эксперимента, в констатирующей группе наблюдались следующие результаты:

– 4 человека (28 %) имеют показатели несколько повышенной тревожности, что говорит о необходимости коррекционных действий и напрямую связана с определенным кругом ситуаций, связанных с различными жизненными сферами младших школьников, в основном – школьной сферой, что мотивирует ребенка к активным действиям;

– 4 человека (28 %) имеют показатели явно повышенного уровня тревожности, что говорит о наличии у ребенка особых школьных ситуациях, в которых ребенок испытывает дискомфортное чувство тревоги и в некоторых случаях может проявлять напряженность без

особого повода. Такие дети являются раздражительными и могут проявлять агрессию

– 1 человек (7 %) имеет показатель очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит постоянный характер. Такие дети не имеют возможности сконцентрироваться на каком-либо деле, могут постоянно отвлекаться на что-то, иметь соматические отклонения и физические проявления тревоги: грызут ногти, дергаются, качаются.

Результаты первичной диагностики экспериментальной группы в рамках констатирующего этапа исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Шкала явной тревожности CMAS» (адаптация А.М. Прихожан)

Результат	испытываемый 1	испытываемый 2	испытываемый 3	испытываемый 4	испытываемый 5	испытываемый 6	испытываемый 7	испытываемый 8	испытываемый 9	испытываемый 10	испытываемый 11	испытываемый 12	испытываемый 13	испытываемый 14
Показатель тревожности	14	4	16	17	4	10	21	8	18	19	22	22	21	25
Категория	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории школьной тревожности на констатирующем этапе эксперимента, в экспериментальной группе наблюдались следующие результаты:

- 4 человека (28 %) имеют показатели несколько повышенной тревожности, что говорит о необходимости коррекционных действий и напрямую связана с определенным кругом ситуаций, связанных с различными жизненными сферами младших школьников, в основном – школьной сферой, что мотивирует ребенка к активным действиям;
- 4 человека (28 %) имеют показатели явно повышенного уровня тревожности, что говорит о наличии у ребенка особых школьных

ситуациях, в которых ребенок испытывает дискомфортное чувство тревоги и в некоторых случаях может проявлять напряженность без особого повода. Такие дети являются раздражительными и могут проявлять агрессию

– 1 человек (7 %) имеет показатель очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит постоянный характер. Такие дети не имеют возможности сконцентрироваться на каком-либо деле, могут постоянно отвлекаться на что-то, иметь соматические отклонения и физические проявления тревоги: грызут ногти, дергаются, качаются.

Методика № 4 «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса». Оценка баллов проходила по следующим показателям:

- число несовпадений более 75 % – высокая школьная тревожность;
- число несовпадений более 50 % – повышенная школьная тревожность;
- менее 50 % – умеренная школьная тревожность.

В рамках первичной диагностики контрольной группы при проведении констатирующего этапа исследования, было выявлено, что 93 % детей имеют умеренный уровень тревожности.

Результаты первичной диагностики контрольной группы в рамках констатирующего этапа исследования представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты диагностики контрольной группы по методике «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса»

Результат	испытываемый 1	испытываемый 2	испытываемый 3	испытываемый 4	испытываемый 5	испытываемый 6	испытываемый 7	испытываемый 8	испытываемый 9	испытываемый 10	испытываемый 11	испытываемый 12	испытываемый 13	испытываемый 14
Показатель тревожности	14	4	16	17	4	10	21	8	18	19	22	22	21	25
Категория	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	5

По показателю №1 «Общая тревожность в школе», который характеризуется общим эмоциональным состоянием ребенка, связанным с различными формами его включения в жизнь школы: у 8 детей наблюдается нормальный уровень тревожности (<50 %); у 6 – повышенный (>50 %).

По показателю №2 «Переживание социального стресса» (эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты) 13 испытуемых имеют нормальный уровень тревожности.

По показателю №3 «Фрустрация потребности в достижении успеха» (неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата) у 12 испытуемых наблюдается нормальный уровень тревожности.

По показателю №4 «Страх самовыражения» (негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих способностей).

По показателю №5 «Страх ситуации проверки знаний» (негативное отношение и переживание тревоги в ситуации проверки знаний, достижений, возможностей) 3 ребенка имеют высокий уровень тревожности.

По показателю №6 «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок) 1 ребенок имеет высокий уровень тревожности.

По показателю №7 «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды) 1 ребенок имеет высокий уровень.

По показателю №8 «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» (общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе,

снижающий успешность обучения ребенка) 1 ученик имеет высокий уровень тревожности.

Результаты первичной диагностики экспериментальной группы в рамках констатирующего этапа исследования представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты диагностики экспериментальной группы по методике Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса

Результат	испытуемый 1	испытуемый 2	испытуемый 3	испытуемый 4	испытуемый 5	испытуемый 6	испытуемый 7	испытуемый 8	испытуемый 9	испытуемый 10	испытуемый 11	испытуемый 12	испытуемый 13	испытуемый 14
Показатель тревожности	14	4	16	17	4	10	21	8	18	19	22	22	21	25
Категория	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	5

По показателю №1 «Общая тревожность в школе», который характеризуется общим эмоциональным состоянием ребенка, связанным с различными формами его включения в жизнь школы: у 8 детей наблюдается нормальный уровень тревожности (<50 %); у 6 – повышенный (>50 %).

По показателю №2 «Переживание социального стресса» (эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты) 13 испытуемых имеют нормальный уровень тревожности.

По показателю №3 «Фрустрация потребности в достижении успеха» (неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата) у 12 испытуемых наблюдается нормальный уровень тревожности.

По показателю №4 «Страх самовыражения» (негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих способностей).

По показателю №5 «Страх ситуации проверки знаний» (негативное отношение и переживание тревоги в ситуации проверки знаний, достижений, возможностей) 3 ребенка имеют высокий уровень тревожности.

По показателю №6 «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок) 1 ребенок имеет высокий уровень тревожности.

По показателю №7 «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды) 1 ребенок имеет высокий уровень.

По показателю №8 «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» (общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка) 1 ученик имеет высокий уровень тревожности.

Таким образом, в рамках проведенного исследования, более 50 % детей показали высокий уровень тревожности. 25 % детей имеют повышенный уровень тревожности по нескольким показателям, и лишь 25 % детей имеют нормальные показатели уровня тревожности. Данные факты обуславливают необходимость проведения коррекционных действий, направленных на профилактику тревожности у детей младшего школьного возраста.

2.2 Программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

В рамках исследования нами была разработана психолого-педагогическая программа разработана для детей младшего школьного возраста, которые имеют высокие показатели тревожности. Количество

занятий: 10 занятий по 45 минут (групповое занятие 2 раза в неделю).
Количество человек в группе: до 6 детей младшего школьного возраста.

Понятие тревожность раскрывается многими авторами, как устойчивая психологическая особенность, которая проявляется в особых состояниях, при которых человек испытывает максимальное чувство беспокойства из-за разнообразных жизненных ситуаций, либо в их отсутствии.

Повышенная тревожность нередко наблюдается у детей с защитной агрессией, которое ведет за собой такие проявления, как высокая утомляемость, снижение концентрации и способности к активной деятельности и работе. Дети младшего школьного возраста, склонные к проявлению агрессивного поведения, которое носит деструктивный характер, а также имеющие ряд социальных страхов, испытывают трудности в рамках школьной деятельности, в основном при необходимости ответа у доски, либо при проведении контрольных работ. Дети младшего школьного возраста, которые имеют выраженную демонстративную агрессию, которая подкрепляется наличием стереотипных видов поведения, которое направлено на получение негативного внимания, зачастую способны срывать учебную деятельность.

Высокая социальная активность, успеваемость, наличие высоких показателей концентрации внимания, хорошие показатели здоровья – все это гарант успешной учебной деятельности для ребенка, а также высокого уровня социальной адаптации, ввиду чего, дети вырастают счастливыми и успешными. При этом, такие проявления как беспокойство и тревога являются частью нашей эмоциональной сферы, как и другие проявления, не носящие негативный оттенок. Если вовремя выявить причины и следствия детских страхов, а также вовремя их откорректировать, то негативных последствий для дальнейшего успешного становления психической сферы ребенка можно избежать.

При наличии у ребенка состояний беспокойства, тревожности и страхов на протяжении длительного периода, происходит ослабление

нервной системы ребенка, которое может подкрепляться негативным поведением родителей, или значимых для ребенка людей в семейной среде - авторитетов, наличием конфликтов и недопонимания. Психолого-педагогическая программа коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста направлена на предотвращение и коррекцию детских страхов и тревожности, при наличии данных показателей у детей в значительном или высоком количестве, а также на устранении у детей имеющихся проблем и психических нарушений, связанных с чувством страха, тревоги и беспокойства. Программа способствует созданию благоприятной атмосферы для устранения негативных проявлений внутри психического состояния ребенка, создания благоприятных условий внутри школьного и семейного коллективов, для построения эффективных коммуникативных связей, формировании у ребенка таких положительных чувств, как: чувство защищенности, уверенности в собственных силах, адекватного отношения к себе, нормальной самооценки.

Так, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о необходимости создания организационной работы с психическим состоянием ребенка на начальных этапах становления его психики, путем проведения коррекционных и профилактических работ, связанных с устранением вероятных негативных показателей психического здоровья младших школьников, включающих в себя чувство страха, беспокойства и тревоги для их благоприятного личностного становления в будущем.

Цель психолого-педагогической программы – создание благоприятных условий для устранения негативных проявлений тревожности у детей, имеющих высокие показатели.

Задачи психолого-педагогической программы:

- снижение уровня тревожности, беспокойства, страхов;
- усиление собственного «Я» детей младшего школьного возраста;
- актуализация и проработка вероятных страхов детей;
- повышение тонуса психического здоровья младших школьников;

- попытка проработки страхов и осуществление контроля над страхами детей;
- повышение уровня самооценки и уверенности в собственных силах.

Критерии эффективности психолого-педагогической программы:

- повышение показателей самооценки и уверенности в собственных силах;
- снижение показателей тревожности, беспокойства и страхов;
- проработка и понимание природы существующих детских страхов;
- улучшение семейных взаимоотношений, и отношений внутри школьного коллектива.

Представим этапы реализации психолого-педагогической программы.

Первый этап – диагностический. Цель диагностического этапа – выявление и изучение существующих неблагоприятных показателей и нарушений психической сферы детей младшего школьного возраста.

Второй этап – диагностический. Целью диагностического этапа является информационное сопровождение семей и педагогического коллектива в рамках существующих психических проблем младших школьников.

Третий этап – практический. Целью практического этапа являются коррекционно-профилактические действия, направленные на устранение существующих психических проблем детей младшего школьного возраста.

Четвертый этап – контрольный. Целью контрольного этапа является повторная диагностика детей и выявление эффективности работы психолого-педагогической программы.

Условия проведения занятий в рамках реализации психолого-педагогической программы:

- психологу необходимо всецело принимать ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками и достоинствами;
- психолог не должен торопить ребенка, или каким-либо образом воздействовать на деятельность детей во время игрового процесса;

- важно проведение ритуалов в начале и по завершению занятий, для создания ощущения завершенности;
- отсутствие комментариев от взрослых людей в процессе игровой деятельности;
- наличие возможности импровизации в процессе игровой деятельности.

В рамках проводимых психологом занятий, выстраивается гибкая структура с разнообразным содержанием деятельности внутри проводимых занятий. во время проведения программы дети должны сидеть в кругу, так как данная фигура способствует созданию условий открытого взаимодействия между детьми, придавая взаимодействию во время игрового процесса гармонию и целостность.

Содержание программы в виде календарно-тематического планирования представлено в таблице 9.

Таблица № – 9 Тематическое планирование занятий психолого-педагогической программы

Тематика занятия	Количество часов
Занятие 1. «Приветствие. Знакомство»	1
Занятие 2. «Как меня зовут»	1
Занятие 3. «Какое у меня настроение»	1
Занятие 4. «Какое у меня настроение»	1
Занятие 5. «Опиши свои страхи»	1
Занятие 6. «Хватит бояться!»	1
Занятие 7. «Прекрасный лес»	1
Занятие 8. «Волшебная шкатулка»	1
Занятие 9. «Волшебство»	1
Занятие 10. «Солнечный луч»	1

Содержание психолого-педагогической программы условно можно представить в виде некоторых блоков.

Первый блок – развлекательный, основанный на проведении контактных занятий с младшими школьниками, в рамках проведения

которых происходит объединение детей, создание благоприятных условий для взаимодействия. Блок предполагает проведение одного занятия.

Второй блок – коррекционный, посвященный проработке и коррекции негативных психических проявлений детей, а также разнообразных психологических нарушений, в основном: страхов, тревоги и беспокойства. В данном блоке проведено больше всего занятий – 8 занятий).

Третий блок – развлекательный, направленный на обучающие и контрольные занятия. Блок предполагает проведение одного занятия.

Таким образом, в рамках исследования с учетом особенностей проявления тревожности детей младшего школьного возраста была разработана и реализована в рамках действующей программы внеурочной деятельности психолого-педагогическая программа, способствующая снижению уровня тревожности обучающихся начальных классов. Педагоги, взаимодействующие с экспериментальной группой отметили улучшения в поведении детей.

2.3 Анализ результатов повторной диагностики тревожности детей младшего школьного возраста

После реализации психолого-педагогической программы коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе было повторно проведено диагностическое обследование с использованием методик, реализованных на констатирующем этапе, для оценки эффективности программы:

- «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность;
- «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность;
- «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)»;
- «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

Результаты обследования обучающихся по методике № 1 «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты диагностики экспериментальной групп по методике «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность

Результат	испытуемый 1	испытуемый 2	испытуемый 3	испытуемый 4	испытуемый 5	испытуемый 6	испытуемый 7	испытуемый 8	испытуемый 9	испытуемый 10	испытуемый 11	испытуемый 12	испытуемый 13	испытуемый 14
Показатель тревожности	2	16	12	2	11	24	9	17	26	3	9	18	4	26
Категория	1	3	2	1	2	4	2	3	5	1	2	3	1	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории школьной тревожности на контрольном этапе эксперимента, в экспериментальной группе наблюдались следующие вторичные результаты:

- 2 человека (22 %) имеют показатели несколько повышенной тревожности, что говорит о необходимости коррекционных действий и напрямую связана с определенным кругом ситуаций (преимущественно школьных), связанных с различными жизненными сферами младших школьников в школьной среде;
- 4 человека (28 %) имеют показатели, при которых состояние тревожности не свойственно, который в некоторых ситуациях может носить характер «защиты» от внешних негативных воздействий, но зачастую не несет данного оттенка и является нормальным для детей младшего школьного возраста, при котором коррекция не требуется;
- 1 человек (14 %) имеют показатели очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит генерализованный характер и требует немедленного вмешательства психолога для проведения коррекции данного состояния.

Результаты вторичной диагностики экспериментальной группы в рамках контрольного этапа исследования по методике № 2 «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность

Результат	испытываемый 1	испытываемый 2	испытываемый 3	испытываемый 4	испытываемый 5	испытываемый 6	испытываемый 7	испытываемый 8	испытываемый 9	испытываемый 10	испытываемый 11	испытываемый 12	испытываемый 13	испытываемый 14
Показатель тревожности	2	16	12	2	11	24	9	17	26	3	9	18	4	26
Категория	1	3	2	1	2	4	2	3	5	1	2	3	1	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории самооценочной тревожности на контрольном этапе эксперимента, в экспериментальной группе наблюдались следующие результаты:

- 4 человека (28 %) имеют показатели, при которых состояние тревожности не свойственно, который в некоторых ситуациях может носить характер «защиты» от внешних негативных воздействий, но зачастую не несет данного оттенка и является нормальным для детей младшего школьного возраста, при котором коррекция не требуется;
- 1 человек (7 %) имеют показатели, при которых имеется явно повышенная тревожность, которая может быть связана с различными жизненными ситуациями (преимущественно в школе), и требует коррекционных действий;
- 2 человек (14 %) имеют показатели очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит генерализованный характер и

требует немедленного вмешательства психолога для проведения коррекции данного состояния.

Результаты, полученные по итогам повторной диагностики обучающихся экспериментальной группы по методике № 3 «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)», отражены в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптация А.М. Прихожан)

Результат	испытываемый 1	испытываемый 2	испытываемый 3	испытываемый 4	испытываемый 5	испытываемый 6	испытываемый 7	испытываемый 8	испытываемый 9	испытываемый 10	испытываемый 11	испытываемый 12	испытываемый 13	испытываемый 14
Показатель тревожности	14	4	16	17	4	10	21	8	18	19	22	22	21	25
Категория	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	5

В рамках исследования шкалы личностной тревожности в категории школьной тревожности на контрольном этапе эксперимента, в экспериментальной группе наблюдались следующие результаты:

- 4 человека (28 %) имеют показатели несколько повышенной тревожности, что говорит о необходимости коррекционных действий и напрямую связана с определенным кругом ситуаций, связанных с различными жизненными сферами младших школьников, в основном – школьной сферой, что мотивирует ребенка к активным действиям;
- 4 человека (28 %) имеют показатели явно повышенного уровня тревожности, что говорит о наличии у ребенка особых школьных ситуациях, в которых ребенок испытывает дискомфортное чувство тревоги и в некоторых случаях может проявлять напряженность без особого повода. Такие дети являются раздражительными и могут проявлять агрессию;

– 1 человек (7 %) имеет показатель очень высокого уровня тревожности, при котором тревога носит постоянный характер.

Результаты вторичной диагностики обучающихся экспериментальной группы по методике № 4 «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе исследования представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса»

Результат	испытуемый 1	испытуемый 2	испытуемый 3	испытуемый 4	испытуемый 5	испытуемый 6	испытуемый 7	испытуемый 8	испытуемый 9	испытуемый 10	испытуемый 11	испытуемый 12	испытуемый 13	испытуемый 14
Показатель тревожности	14	4	16	17	4	10	21	8	18	19	22	22	21	25
Категория	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	5

В результате повторной диагностики младших школьников экспериментальной группы на контрольном этапе исследования, было выявлено, что 99 % детей имеют умеренный уровень тревожности.

По показателю №1 «Общая тревожность в школе», который характеризуется общим эмоциональным состоянием ребенка, связанным с различными формами его включения в жизнь школы: у 8 детей наблюдается нормальный уровень тревожности и у 6 – повышенный.

По показателю №2 «Переживание социального стресса» 13 обучающихся имеют нормальный уровень тревожности.

По показателю №3 «Фрустрация потребности в достижении успеха» у 12 испытуемых наблюдается нормальный уровень тревожности.

По показателю №4 «Страх самовыражения» 1 ребенок имел высокий уровень тревожности (>75 %).

По показателю №5 «Страх ситуации проверки знаний» 3 ребенка имеют высокий уровень тревожности.

По показателю №6 «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» 1 ребенок имеет высокий уровень тревожности.

По показателю №7 «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» 1 ребенок имеет высокий уровень.

По показателю №8 «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» 1 ребенок имеет высокий уровень тревожности.

У детей младшего школьного возраста выявлено снижение таких показателей как: агрессия, тревожность, беспокойство, неустойчивая самооценка. Также наблюдается динамика по показателям проявления оптимизма среди детей. Повторная диагностика в рамках контрольного этапа эксперимента показывает, что коррекционная работа в контексте проведенной психолого-педагогической программы, снизила высокие показатели тревожности младших школьников.

Таким образом, повторная диагностика показывает высокую эффективность разработанной психолого-педагогической программы и включенных в нее коррекционной и развивающей деятельности, что доказывает гипотезу исследования, согласно которой реализация психолого-педагогической программы, направленной на коррекцию тревожных состояний детей, посредством выявления и понимания причин возникновения страхов у детей, способствует снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Заключение

Тревожность у младших школьников является особым индивидуальным состоянием психики человека, при котором происходит искаженное восприятие человеком ряда событий, многие из которых он начинает воспринимать как угрозу для собственного благополучия. Тревожное состояние является одним из факторов развития личности, а некоторые показатели ситуативной тревожности могут выступать специфической и индивидуальной основой личности человека.

К особенностям проявления тревожности у младших школьников относят чрезмерное беспокойство, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто ожидают самого худшего. Ощущают себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, уровень их самооценки низок. Такие дети очень самокритичны, думают, что они и впрямь хуже других во всем, самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Большинство отечественных психологов, таких как: Е.В. Новикова, Е.К. Лютова, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, М.И. Чистякова считают, что коррекцию тревожности нужно вести в трех направлениях: повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности; учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Экспериментальная часть исследования, в рамках работы по изучению тревожности у младших школьников проводилась на базе МБУ «Школа с

углубленным изучением отдельных предметов № 10 имени профессора Столбова В.И.» г. Тольятти. Данная образовательная организация включает в себя 365 учеников различных возрастов, с которыми ведет активную образовательную деятельность. Деятельность организации осуществляется под надзором директора Е.А. Жилкиной, и педагогического состава, в который входят: педагогический совет школы и общее собрание работников школы, представляющие собой коллегиальный совет школы. Все педагоги имеют высокие классификационные категории, а также высшее педагогическое образование, согласно профилю своей работы.

На констатирующем и контрольном этапе использованы следующие методики: «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Школьная тревожность; «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан». Самооценочная тревожность; «Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан)»; «Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса».

На констатирующем этапе исследования установлено, что более 50 % детей показали высокий уровень тревожности; 25 % детей имеют повышенный уровень тревожности по нескольким показателям и лишь 25 % детей имеют нормальные показатели уровня тревожности. Данные факты обуславливают необходимость проведения коррекционных действий, направленных на профилактику тревожности у детей младшего школьного возраста.

В рамках исследования нами была разработана психолого-педагогическая программа разработана для детей младшего школьного возраста, которые имеют высокие показатели тревожности.

Повторная диагностика, проведенная на контрольном этапе исследования, показывает высокую эффективность разработанной психолого-педагогической программы и включенных в нее коррекционной и развивающей деятельности, что доказывает гипотезу исследования.

Поставленная цель и задачи исследования достигнуты.

Список используемой литературы

1. Авдулова Т. П. Психология игры. Современный подход. М. : Академия, 2019. 154 с.
2. Авдеева Н. Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей. М. : Академия, 2010. 284 с.
3. Бардиер Г. Л. Что касается меня: сомнения и переживания младших школьников. СПб.: Речь, 2018. 238 с.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М. : Воронеж, 2007. 412 с.
5. Власова И. С. Культуротворческое воспитание младших школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. № 3. С. 22-26.
6. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психол. очерк: Кн. для учителя. М. : Просвещение, 2011. 254 с.
7. Дилео Д. О. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. М. : Апрель Пресс, 2018. 207 с.
8. Дубровина И. В. Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками. М. : Тула, 2010. 250 с.
9. Картунова А. А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4. С. 66-69.
10. Киселева М. Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2006. 166 с.
11. Корсакова Н. К. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности // Психология в вузе. 2020. № 4. С. 83-95.
12. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб. : Речь, 2007. 214 с.

13. Кошелева Е. П. Рекомендации по общению с тревожным ребенком. М. : 2008. 128 с.
14. Кузьмищева М. А. Динамика представлений об эмоциях детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2019. 134 с.
15. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М. : Просвещение, 2015. 298 с.
16. Лебедева Л. Д. Теоретические основы арт-терапии // Школьный психолог. 2016. № 3. С 13-15.
17. Мамонова Е. Б. Особенности развития личностной саморегуляции в младшем школьном возрасте. Н. Новгород : НГПУ, 2014. 145 с.
18. Медведев О. А. Педагогические условия адаптации детей с повышенной эмоциональной чувствительностью к учебно-воспитательной среды школы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 2. С. 61-64.
19. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М. : Независимая фирма «Класс», 2000. 234 с.
20. Мухина В. С. Возрастная психология. М. : Проспект, 2007. 351 с.
21. Никольская И. М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2007. 174 с.
22. Новикова Л. Я изменил в себе смелость. Школьный психолог. 2006. № 21. URL:<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200602113> (дата обращения 09.09.2024)
23. Обухова Л. Ф. Детская психология. М. : Новая школа, 2012. 224 с.
24. Притчи, сказки в развитии ребенка. СПб. : Речь, 2007. 126 с.
25. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб. : Питер, 2007. 189 с.
26. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. 304 с.

27. Степанова Л. А. Развитие у младших школьников навыков сотрудничества с родителями во внеучебной деятельности // Вестник Гуманитарного института ТГУ. 2019. № 2 (18). С. 31-33.

28. Цыганкова И. Г. Эмоциональная саморегуляция современного дошкольника // Вестник ТГУ. 2017. № 3 (19). С. 48-51.

29. Хмельницкая О. Откуда берется школьная тревожность? // Школьный психолог. 2008. № 5. С 80-85.

30. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М. : Академия, 2005. 214 с.

31. Чередникова М. П. Современная русская детская мифология в контексте фактов традиционной культуры и детской психологии. Ульяновск, 2006. 249 с.