

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

В.А. Сухова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент О.А. Еник

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

Тольятти 2024

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

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

В работе решаются следующие задачи:

- изучить научную психологическую литературу по проблеме коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста;
- выявить уровень тревожности младших школьников;
- определить и апробировать содержание коррекционной программы, способствующей снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста;
- оценить динамику уровня тревожности младших школьников.

Для решения поставленных задач исследования использовались теоретические, эмпирические методы, а также методы обработки полученных результатов.

В работе выявлена степень изученности проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста, описаны и обоснованы критерии, показатели и уровни тревожности младших школьников, определено и апробировано содержание коррекционной программы для работы с тревожными детьми.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 2 рисунка, 12 таблиц, список используемой литературы (33 источника), 3 приложения. Основной текст работы изложен на 61 странице.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста.....	8
1.1 Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста.....	14
1.3 Методы коррекции тревожности у младших школьников...	20
Глава 2 Экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	28
2.1 Организация и методы исследования.....	28
2.2 Диагностика уровня тревожности младших школьников....	32
2.3 Содержание работы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	39
2.4 Динамика уровня тревожности младших школьников.....	51
Заключение.....	57
Список используемой литературы.....	59
Приложение А Характеристика выборки исследования.....	62
Приложение Б Результаты исследования на констатирующем этапе.....	63
Приложение В Результаты исследования на контрольном этапе.....	64

Введение

Актуальность и научная значимость настоящего исследования определяется заметным увеличением в обществе числа людей, страдающих различными тревожными расстройствами, в том числе, среди обучающихся образовательных учреждений, которые постоянно сталкиваются со стрессом, переживаниями и тревогой, связанной с учебной деятельностью и проверкой знаний. Данное состояние зачастую сопровождается необоснованным выраженным беспокойством учеников, их неуверенностью, эмоциональными переживаниями, страхом самовыражения, проблемами с концентрацией внимания и прочим.

Обозначенная проблема проявления тревожности среди обучающихся образовательных учреждений становится актуальной уже с начальной школы, когда дети испытывают тревожность наряду с проблемами адаптации при поступлении в первый класс, а также в различных школьных ситуациях – во время проверки знаний, ответа и решения задач у доски, фронтального опроса, совместной работы с одноклассниками и так далее. В случае, когда чувство тревоги становится интенсивнее и проявляется чаще, формируется тревожность как более устойчивое психологическое состояние.

Исследованию сущности тревожности обучающихся посвящено множество научных работ в области психологии и педагогики, в частности это труды Л.И. Божович, А.И. Захарова, Б.И. Кочубея, Е.К. Лютовой, а также Р.С. Немова, Е.В. Новиковой, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилберга, Б. Филлипса и многих других. Обозначенные авторы рассматривают причины и факторы возникновения тревожности в различные возрастные периоды, симптомы ее проявления, особенности диагностики и коррекции. Соответственно, чем раньше будет диагностирована тревожность или отдельные ее проявления, тем более быстрой будет ее коррекция. Это обуславливает необходимость своевременной диагностической и коррекционной работы с тревожными детьми, поскольку данная проблема значительно затрудняет жизнь ребенка,

его самореализацию и самовыражение, коммуникативные связи, а также оказывает влияние на успешность учебной деятельности и успеваемость в целом. Коррекция тревожности именно в младшем школьном возрасте является крайне необходимой, чтобы в дальнейшем формирование и развитие личности ребенка было более благоприятным. Однако порой возникают сложности с грамотной диагностикой тревожного состояния ребенка и отбором эффективных коррекционных средств.

Изучение актуальной научной психолого-педагогической литературы способствовало выявлению противоречия между необходимостью коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста и отсутствием четко сформулированного содержания работы, способствующей осуществлению данного процесса.

Обозначенное противоречие обусловило актуальность проблемы исследования: каково содержание работы, способствующей коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста?

Исходя из этого, была сформулирована тема исследования: «Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста».

Объект исследования: тревожность младших школьников.

Предмет исследования: коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучение возможности снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста посредством специально разработанной коррекционной программы.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специально разработанная коррекционная программа окажется эффективной в снижении уровня тревожности младших школьников, если в ее содержание включить методы арт-терапии, игротерапии и психогимнастики, направленные на борьбу с переживаниями, снижение беспокойства и эмоциональной неустойчивости, а также методы куклотерапии и сказкотерапии, способствующие повышению уверенности в себе и самооценки.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить научную психологическую литературу по проблеме коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста;
- выявить уровень тревожности младших школьников;
- определить и апробировать содержание коррекционной программы, способствующей снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста;
- оценить динамику уровня тревожности младших школьников.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: научные работы Г.Г. Аракелова, Ф.Б. Березина, Л.И. Божович, В.В. Давыдова, А.И. Захарова, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергера, З. Фрейда, Ю.Л. Ханина, посвященные изучению сущности понятия «тревожность», ее структуры, симптомов и причин возникновения, видов и особенностей проявления; труды И.В. Дубровиной, Н.В. Жутиковой, Е.П. Ильина, О.А. Манохиной, Г.Б. Мониной, К.Р. Сидорова, Д.Б. Элькониной, в которых охарактеризованы возрастные особенности проявления тревожности у младших школьников; работы Б.И. Кочубея, Р.В. Овчаровой, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковской, в которых описаны методы коррекции тревожности у младших школьников.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение психологической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: беседа, тестирование, эксперимент, включающий в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
- методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ полученных данных.

Опытно-экспериментальная база исследования: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа п.г.т. Волжский муниципального района Красноярский Самарской области, в исследовании приняли участие 30 младших школьников, обучающихся 3Б и 3В класса.

Научная новизна исследования: определено и апробировано содержание коррекционной программы, способствующей снижению уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в работе описаны и обоснованы критерии, показатели и уровни тревожности младших школьников.

Практическая значимость исследования: разработанное содержание коррекционной программы, способствующей снижению уровня тревожности у младших школьников, может быть использовано педагогами-психологами образовательных учреждений в коррекционно-развивающей работе с тревожными детьми.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 2 рисунка, 12 таблиц, список использованной литературы (33 источника), 3 приложения. Основной текст работы изложен на 61 странице.

Глава 1 Теоретические аспекты проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста

1.1 Понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе

Современный человек все чаще сталкивается с различного рода переживаниями и беспокойствами, которые осложняют его жизнь, формируя тревожность как: «наиболее устойчивое психологическое состояние, сопровождающееся чувством страха и беспокойства, негативизмом, ощущением неопределенности. Такое состояние сопровождается зачастую неуверенностью, эмоциональными переживаниями, страхом самовыражения, проблемами с концентрацией внимания и прочим» [31, с. 108].

В психолого-педагогической научной литературе изучением сущности тревожности занимались многие отечественные и зарубежные авторы, прежде всего, это Л.И. Божович, А.И. Захаров, Б.И. Кочубей, Е.К. Лютова, Р.С. Немов, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилберг, Б. Филлипс и многие другие. В их трудах приводится трактовка понятия «тревожность», описываются причины и факторы ее возникновения в различные возрастные периоды, симптомы ее проявления, особенности диагностики и коррекции.

Тревожность можно охарактеризовать как достаточно устойчивое и длительное психологическое состояние, при котором человек испытывает чувство беспокойства по различным существенным и несущественным поводам. Это также свойство личности, выраженное склонностью человека к переживанию состоянию тревоги.

В частности, в трактовке В.В. Давыдова тревожность представлена как: «психологическая особенность индивида, которой характерна склонность к переживанию состояния тревоги, к беспокойству в той или иной жизненной ситуации» [8, с. 74]. Схожее понимание приводит и Ю.Л. Ханин: «это индивидуально-психологическая характеристика, которая проявляется в

склонности личности реагировать беспокойством в ряде жизненных ситуаций, большинство из которых к такой реакции совершенно не располагают» [31, с. 107].

Ощущение тревоги и беспокойства доставляет человеку существенный дискомфорт, что отмечает и А.М. Прихожан, характеризуя тревожность как: «устойчивое личностное образование, эмоциональный дискомфорт, сохраняющийся на протяжении достаточно длительного периода времени, причиной которого является ожидание неблагоприятного исхода событий» [24, с. 68]. Тревога при таком состоянии обоснована ожиданием плохого и является более длительным и устойчивым состоянием.

Стоит отметить, что в научных исследованиях зачастую тревожность и тревогу рассматривают синонимично, а также связывают ее со страхом, однако следует разграничить данные понятия. Так А.С. Спиваковская отмечает, что: «тревога – это предчувствие опасности, эпизодические проявления беспокойства и волнения. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями. В отличие от страха тревога – это переживание отдаленной и неясной опасности» [27, с. 131]. То есть тревога возникает время от времени и проявляется единично, она не основана на явно выраженной опасности, формируется в состоянии ожидания какой-либо ситуации.

В научной статье О.О. Морозовой также отмечено, что: «страх – это аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия, а тревога – эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы» [22, с. 142]. Когда тревога возникает часто и проявляется интенсивно, то она становится более устойчивым состоянием, перерастая в тревожность. В связи с этим тревожность является прямым результатом тревоги.

Согласно трактовке большого психологического словаря, тревожность: «это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в

склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование, как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [21, с. 615]. Соответственно тревожность, ощущаемая наиболее часто и интенсивно, а не в отдельных случаях, рассматривается уже как личностное свойство, обуславливающее формирование многих качеств личности (настороженность, неуверенность, пессимистичность и прочее).

В научных трудах В.В. Суворовой под тревожностью понимается: «острое психическое состояние человека, сложный комплекс отрицательных эмоций, характеризующийся неуравновешенностью и внутренним беспокойством» [29, с. 112]. Согласно научной позиции Л.И. Божович: «в основе тревожности лежит неудовлетворенность ведущих потребностей индивида» [4, с. 93]. То есть основу тревожности составляют переживания, основанные на негативных ожиданиях и на неполучении желаемого.

В зарубежных исследованиях, в частности в трудах Ч.Д. Спилбергера, тревожность определена как: «эмоциональное состояние или реакция, характеризующаяся различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний, напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения, сопровождающееся одновременно выраженной активацией вегетативной нервной системы» [28, с. 15]. Данные аспекты выступают также значимыми отличительными признаками проявления тревожности.

Согласно З. Фрейду, тревожность – это: «переживания, которые стали причиной появления в сознании мучительных и болезненных воспоминаний, вследствие которых «блокируется» уровень осознанности, человек перестает адекватно оценивать действительность, что приводит к активизации защитных сил организма» [30, с. 144]. Фактически человек при ощущении тревожности воображает себе множество вариантов негативных событий, связанных с его переживаниями, ощущая при этом опасность.

С психофизической стороны тревожность определил Г.Г. Аракелов: «это особенность личности, связанная с генетически обусловленными свойствами головного мозга, которые определяются повышенным уровнем возбуждения, она может быть как устойчивым свойством личности (генетически обусловленным), ее специфическим психологическим состоянием, так и ситуативным проявлением, возникающим в конкретных ситуациях беспокойства» [1, с. 18].

Тревожность имеет явно выраженные симптомы и признаки. В трудах А.М. Прихожан и Ч.Д. Спилбергера отмечено: «такие признаки проявляются на физиологическом и психологическом уровне. Так на физиологическом уровне при тревожных состояниях наблюдается усиленное сердцебиение, повышение артериального давления, учащение дыхания, снижается болевой порог чувствительности, меняется циркуляция крови в организме. Причиной этого является негативное восприятие на личностном уровне нейтральных стимулов. На психологическом уровне тревожность выражается проявлением напряжения, нервозности и беспокойства на фоне переживания таких чувств как неопределенность, незащищенность, беспомощность, неспособность принимать осознанные решения» [24, с. 88].

В целом можно отметить, что тревожность является сложным образованием, которое проявляется в различных ситуациях и в различных формах. Это позволило ученым выделить несколько видов тревожности.

Так Ч.Д. Спилбергер выделяет два вида тревожности: «личностная тревожность – это личностное образование, устойчивая черта, которая проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в разных жизненных ситуациях, и характеризуется состоянием настороженности; ситуативная (реактивная) тревожность – это психологическое состояние, порождаемые некоторыми конкретными ситуациями, которые объективно вызывают беспокойство, оно характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством и нервозностью» [28, с. 17].

В свою очередь Л.И. Божович разделяет тревожность по степени адекватности: «адекватная тревожность – отражающая объективное отсутствие условий для удовлетворения тех или иных потребностей; неадекватная тревожность – когда условия для удовлетворения потребностей имеются» [4, с. 139]. При последней человек не осознает и не видит все те условия, которые существуют для получения ожидаемого.

В контексте рассмотрения сущности тревожности А.М. Прихожан выделяет три ее основных вида: «учебная тревожность – связана с процессом обучения; самооценочная тревожность – связана с представлениями о себе; межличностная тревожность – связана с общением» [24, с. 152]. При этом автор отмечает, что тревожность имеет две формы проявления тревожности: «открытые – острая, нерегулируемая тревожность, регулируемая компенсирующая тревожность, культивируемая тревожность; закрытые – «маски», которыми выступают агрессивность, чрезмерная зависимость, апатия, лживость, лень. Тревожность в закрытой форме своего проявления более сложная в диагностике, поскольку маскируется под различными свойствами личности» [24, с. 152].

Классификацию тревожности предложил З. Фрейд: «выделяется три вида тревоги, в том числе, основанных на сущности страха – это объективная тревожность – вызвана внешней опасностью (проявляется как чувство самосохранения); невротическая тревожность – ее причина не определена; моральная тревожность («тревожность совести») – человек чувствует вину, совершая нечто противное моральному кодексу» [30, с. 99]. При этом последний тип тревоги фактически является объективной.

Кроме того, в различных психологических исследованиях также встречаются такие виды тревожности, как – социальная, публичная, посттравматическая и иные ее виды.

Рассмотрев сущность, симптомы и признаки проявления тревожности, а также ее виды, следует углубиться в характер возникновения данного состояния, в его факторы и причины.

К факторам возникновения тревожности относятся: «особенности нервной системы врожденного характера, воспитание и социум, опасные для жизни и здоровья ситуации, стрессы повторяющегося или хронического характера, заболевания соматического типа, гормональные сбои, неправильный рацион питания и нехватка витаминов, отсутствие физической активности, поражения головного мозга органической природы» [1, с. 14].

В научных исследованиях Б.А. Вяткина, А.И. Захарова и Д. Тейлора отмечено, что: «тревожность может быть повышена при различных тяжелых нервных или соматических заболеваниях, например, при посттравматическом стрессовом, тревожно-депрессивном, адаптационном и диссоциативном расстройстве, неврастении, анемии, болезни щитовидной железы, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и прочем» [12, с. 129].

Описывая процесс возникновения и проявления тревожности, Ф.Б. Березин выделяет: ««явление тревожного ряда», то есть это те эмоциональные переживания, которые сменяют друг друга при ощущении тревожности. В связи с этим существуют шесть стадий проявления тревожности. Первая – наступает ощущение внутреннего напряжения и настороженности, интенсивность тревоги наименьшая; вторая – проявляются гиперстезические реакции, сменяющие внутреннее напряжение (то, что было нейтральным, становится значимым), наблюдается раздражительность; третья – появление тревоги как чувства неопределенной опасности; четвертая – появление страха, когда тревога нарастает и появляется конкретный ее предмет (опасность определена); пятая – усиливается чувство неизбежно надвигающейся катастрофы, которое нарастает; шестая – появление тревожно-боязливого возбуждения, потребности в активных физических действиях, сопровождающейся дезориентацией и дезорганизацией действий» [3, с. 114].

Анализ сущности возникновения и проявления тревожности показал, что данное свойство оказывает значительное влияние на личностные особенности тревожного человека. Он отличается неуверенностью в себе,

заниженной самооценкой, эмоциональной неустойчивостью, такие люди могут быть, как замкнуты в себе и необщительны, так и назойливы, иметь проблемы с мотивацией, что, в частности, проявляется часто у обучающихся в учебной деятельности.

Также проведенный анализ и рассмотрение различных трактовок понятия «тревожность» позволяет выделить ключевые компоненты (критерии) тревожности. В частности, среди них: «личностный (личностная тревожность), поведенческий (ситуативная тревожность), эмоционально-когнитивный (напряженность, беспокойство, неустойчивость внимания), деятельностный (особенности поведения в деятельности)» [24, с. 152].

Таким образом, под тревожностью (на основе определения А.М. Прихожан и Ч.Д. Спилбергера) понимается достаточно устойчивое и длительное психологическое состояние, при котором человек испытывает чувство беспокойства по различным существенным и несущественным поводам. Это также личностное образование, свойство личности, выражаемое в склонности человека к переживанию состоянию тревоги. Соответственно основными видами тревожности является личностная и ситуативная тревожность.

1.2 Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста

Современные научные исследования и педагогическая практика показывают заметное увеличение числа тревожных обучающихся, которые постоянно сталкиваются со стрессом, переживаниями и тревогой, связанной с учебной деятельностью. Обозначенная проблема становится актуальной уже с начальной школы, когда дети испытывают тревожность наряду с проблемами адаптации при поступлении в первый класс, а также в различных школьных ситуациях – во время проверки знаний, ответа у доски, фронтального опроса, совместной работы с одноклассниками и прочем.

Младший школьный возраст является важнейшим в развитии и дальнейшем формировании личности ребенка. Его возрастными границами являются (согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина [33]) от 6-7 лет до 10-11 лет, что совпадает с периодом обучения детей в начальной школе.

Для понимания отличительных черт формирования и проявления тревожности у детей младшего школьного возраста следует охарактеризовать особенности эмоционально-волевой и поведенческой сферы в целом у детей в этом возрасте, а также общие особенности развития, которые могут сказаться на формировании тревожности.

Следует отметить, что период младшего школьного возраста начинается с приходом ребенка в школу, то есть происходит видоизменение социальной ситуации его развития. Соответственно у ребенка появляются обязанности, новый круг общения, важной становится фигура учителя, ведущей становится учебная деятельность, которая предъявляет к ребенку особые школьные требования (к его поведению, учебе, дисциплине), его режим также изменяется, умственные и физические нагрузки возрастают. С обозначенными новообразованиями дети успешно справляются в случае развитой адаптивности и эмоционально-волевой готовности – несмотря на новые требования, ребенка увлекают новые знакомства, изучаемые предметы, он достаточно быстро осваивается в школе.

Однако порой дети на данном этапе сталкиваются с проблемами школьной дезадаптации, они часто испытывают беспокойство в ситуациях самовыражения, самопрезентации, общения с учителями и сверстниками, у них возникает тревога при проверке знаний, самостоятельной работе и прочем. Данные особенности возникают наряду с общей эмоциональной неустойчивостью младших школьников, с проблемами в концентрации внимания. Так младшие школьники часто импульсивны, гиперактивны, возбудимы, восприимчивы к критике и замечаниям. В свою очередь сдержанность, дисциплинированность, навыки самоконтроля и саморегуляции развиваются у младшего школьника постепенно.

Согласно работам Г.В. Буговой: «младший школьный возраст является одним из наиболее сензитивных периодов детства в связи с перестройкой реактивности, существуют благоприятные условия, как для развития, так и для воздействия патогенных факторов» [7, с. 74]. Поскольку личность младшего школьника еще недостаточно сформирована, на нее оказывает влияние множество факторов, которые, в том числе, могут негативно сказываться на развитие личности. К этому относится и тревожность.

Как отмечает в своих исследованиях Э.Л. Арифмаметов: «тревожный ребенок – это неуверенный в себе и собственных решениях человек, который подсознательно ожидает проблем, эмоционально нестабилен, мнителен и недоверчив» [2, с. 91]. Такой ребенок постоянно сомневается, боится определенных ситуаций, настроен пессимистично, насторожен, у него наблюдается низкая самооценка, сформированное ожидание осуждений и недружелюбного отношения от окружающих.

В научной статье А.А. Соколовой перечислены: «основные критерии проявления тревожности у младших школьников – постоянное беспокойство; проблемы с концентрацией; мышечное напряжение (например, в области лица); высокий уровень раздражительности; проблемы со сном» [26, с. 104]. То есть симптомы тревожности у детей проявляются как на физическом, так и на психологическом уровне.

В исследованиях А.И. Захарова обозначены: «некоторые основные причины возникновения беспокойства в младшем школьном возрасте – это излишняя эмоциональная чувствительность; сильный испуг или тревожные состояния родителей, которые передаются детям; проблемы с решением задачи, которая очень значима для ребенка; отсутствие реализации важных для ребенка потребностей; чрезмерная нерешительность и неуверенность в собственных силах; сильное чувство вины» [12, с. 123]. В целом все причины тревожности можно представить внутренними и внешними факторами.

Однако в трудах В.Р. Кисловской [15] отмечено, что тревожность в целом является социально-обусловленным свойством личности, она

возникает в процессе социализации ребенка. Действительно, младший школьник попадает в новую для него среду, знакомится и начинает активно взаимодействовать с новыми людьми, в процессе чего он может испытывать беспокойство. К этому добавляется и учебная деятельность, которая таит множество поводов для возникновения тревоги.

По мнению Н.В. Жутиковой: «слова, оценки и высказывания взрослых также влияют на возникновение тревожности у младших школьников. В частности, выделяются следующие такие психотравмирующие моменты – отрицательная оценка действий ребенка; любой негатив распространяется на личность ребенка; оценивающие высказывания носят отрицательную эмоциональную окраску с признаками укора; высказывания имеют направленность на сравнение ребенка с другими» [10, с. 86]. При этом отмечается значимое влияние личности учителя на возникновение тревожности у обучающихся.

Кроме того, возникновение тревожности у младшего школьника часто обусловлено факторов детско-родительских отношений. В частности в статье Н.В. Ляшенко и К.С. Шалагиновой отмечено, что: «чувство беспокойства возникает, когда ребенок находится в состоянии внутриличностного конфликта, характеризующегося противоречивостью желаний, он возникает, когда требования родителей завышены по сравнению с возможностями ребенка; родители сами имеют повышенный уровень тревожности; родители действуют непоследовательно в воспитании ребенка; родители чрезмерно эмоциональны; они склонны сравнивать достижения ребенка с успехами других детей; в семье преобладает авторитарный стиль воспитания; родители гиперсоциальны» [19, с. 69]. Стиль воспитания, восприятия ребенка и отношение к нему формируют эмоциональную сферу младшего школьника, в том числе, и негативные ее проявления.

На основе исследований А.И. Копытина и Л.В. Мардахаева были выделены причины возникновения тревожности у младших школьников: «непривычность новой социальной среды; неуверенность в собственных

силах (отсутствие самостоятельности, ответственности и организованности); высокие ожидания родителей по отношению к ребенку; сложности в учении; плохие отношения с одноклассниками; домашние и семейные проблемы (конфликты и непонимание)» [16, с. 73]. Спектр причин возникновения тревожности у младших школьников широкий, что объясняется также высокой восприимчивостью детей в этом возрасте – для них важна оценка взрослых и принятие коллективом сверстников, при этом они проживают сложный для них период социализации и адаптации.

К выше обозначенным авторами причинам Ю.Г. Кривошапкина и В.В. Находкин [18] также добавляют проблемы физического характера и психического здоровья ребенка, гиперопеку родителей и чрезмерные нагрузки в школьном обучении.

Описывая особенности формирования тревожности, А.И. Захаров отмечает: «тревога зарождается еще в раннем детском возрасте, она основана на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем – другие взрослые и сверстники). К 7-8 годам можно говорить о развитии тревожности как о черте личности, как об определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам» [12, с. 87]. Однако, в младшем школьном возрасте тревожность как черта личности только начинает формироваться и еще не является устойчивым свойством.

В контексте рассмотрения тревожности младших школьников следует остановиться на таком ее виде, как школьная тревожность, являющаяся видом ситуативной тревожности. Так Е.П. Ильин в своих трудах описывает: «наиболее распространенные причины возникновения тревоги у младших школьников в ситуации школьного обучения – это письменные и устные проверки знаний, которые вызывают страх быть неправильно понятым, смешным в глазах одноклассников; страх не оправдать ожиданий родителей в учебе; недовольство родителей учебной работой ребенка; межличностное общение в школе и семье» [14, с. 206].

Изучением сущности проявления школьной тревожности, ее факторов и причин занимался Б. Филлипс. В частности, он выделяет восемь таких факторов: «общая тревожность в школе; переживание социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха; страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; страх несоответствия ожиданиям окружающих; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; проблемы и страхи в отношениях с учителем» [5, с. 125]. У младшего школьника может быть выражен какой-либо один из факторов в наибольшей степени, так и несколько таких факторов.

В свою очередь И.Г. Крохина и К.Р. Сидоров [25] сводят все причины школьной тревожности младших школьников к трем категориям – учебная нагрузка, ситуации проверки знаний и сложности в освоении школьной программы.

Согласно А.М. Прихожан, в школьном обучении тревожность младших школьников проявляется в следующем: «ученикам сложно определить главную задачу и направить усилия на ее выполнение; при возникновении сложностей ученики быстро сдаются, свои промахи они объясняют отсутствием способностей, а не нехваткой знаний и умений; поведение тревожных детей в классе может казаться странным; если учитель отмечает ошибки у ученика, то тревожность может усилиться» [24, с. 156].

По мнению О.А. Манохиной: «школьная тревожность распознается по следующим признакам – повышенная тревога в образовательных ситуациях, страх перед ошибкой и неудачей, ощущение неполноценности, ожидание плохого отношения со стороны учителей и одноклассников, напряженность, возбуждение» [20, с. 233]. К данному перечню также добавляется страх получить плохую оценку, боязнь не удовлетворить требования и ожидания родителей и учителей, страх самого учителя, страх смены класса или школы (в особенности при переходе в пятый класс). Обозначенные признаки формируют у младших школьников страх неудачи и боязнь совершить ошибку, что в дальнейшем сказывается на личности ребенка в целом.

В исследованиях И.В. Дубровиной описана динамика проявления тревожности у младших школьников: «в 1 классе тревожность является «персонифицированной», ребенок переживает, чтобы не огорчить родителей; ко 2 классу ученик адаптируется к системе учебной деятельности и привыкает к ее требованиям, социально-педагогическая ситуация развития становится стабильной; к третьему классу тревожность ниже, чем в начале школьного обучения, однако спектр потенциальных ее причин расширяется – школьные неприятности, домашние неприятности, боязнь физического насилия, неблагоприятное общение со сверстниками. К четвертому классу тревожность увеличивается перед окончанием начальной школы и предстоящим переходом в среднее звено школы» [9, с. 62].

Таким образом, у детей младшего школьного возраста тревожность является достаточно распространенным явлением, обусловленным сменой социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Данные аспекты предъявляют новые требования и обязанности к ребенку, создавая при этом потенциальные ситуации возникновения беспокойства. В частности, тревожность младших школьников проявляется в ситуациях проверки знаний, ответа у доски, фронтального опроса, совместной работы с одноклассниками, также она обусловлена страхом не оправдать ожидания родителей, допустить ошибку и быть наказанным, самовыражения, оказаться смешным в глазах других. Во многом тревожность возникает вследствие фактора неблагоприятных детско-родительских отношений и влияния личности учителя. Со временем, как правило, тревожность у детей снижается, но при этом спектр факторов ее возникновения увеличивается.

1.3 Методы коррекции тревожности у младших школьников

Тревожность младших школьников поддается коррекции, и целенаправленная коррекционная работа с детьми поможет уменьшить их напряженность и настороженность, снизить переживания и беспокойства,

сформировать эмоциональную устойчивость, адекватную самооценку. Это поясняет А.И. Захаров: «несмотря на выраженность тревожных расстройств и беспокойства у детей в младшем школьном возрасте, тревожность еще не сформирована как устойчивое личностное образование» [12, с. 118].

Однако, прежде всего, необходима ранняя своевременная диагностика эмоционального состояния младшего школьника, которая позволит выявить ее симптомы и характер проявления. Коррекция тревожности именно в младшем школьном возрасте является крайне необходимой, чтобы в дальнейшем формирование и развитие личности ребенка было более благоприятным. Однако порой возникают сложности с грамотной диагностикой тревожного состояния ребенка и отбором эффективных коррекционных средств.

Изучением методов и способов коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста занимались Р.В. Овчарова, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Е.Н. Савина, М.И. Чистякова и другие. Авторы рассматривают наиболее эффективные коррекционные средства и методы работы с тревожными детьми, испытывающими, в том числе, школьную тревожность.

В частности, Б.И. Кочубей, Е.К. Лютова, В.С. Мухина выделяют: «основные направления коррекции тревожности младших школьников. Так первое – это повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности; второе – учить снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку; третье – обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство» [17, с. 48]. То есть коррекционно-развивающая работа с тревожным ребенком должна способствовать формированию у него адекватной самооценки, навыков саморегуляции и релаксации.

Для достижения обозначенных целей в психолого-педагогической работе с младшими школьниками: «используются различные методы коррекции тревожности – игровые методы, арт-терапия (в том числе, проективное рисование), куклотерапия, песочная терапия, сказкотерапия,

музыкотерапия, психогимнастика и другие» [20, с. 233]. Рассмотрим каждый из них более подробно.

Игровые методы коррекции тревожности у младших школьников или игротерапия являются наиболее распространенными. Значимость игры в развитии личности ребенка особо подчеркивает Д.Б. Эльконин [33]. С опорой на его исследования было отмечено, что игровые методы заинтересовывают детей, вовлекают их в игровой процесс, отвлекая от тревоги и переживаний – ребенок погружается в игру, выполняя определенные игровые действия, придерживаясь игровому сюжету. Зачастую в коррекционной работе с тревожными детьми используются различные игровые упражнения и задания, которые направлены на создание положительного эмоционального настроя, снижение напряжения и мышечных зажимов. Они также развивают уверенность в себе, корректируют страх самовыражения.

При использовании игровых методов специалист участвует в проигрывании ребенком конкретных травматических эпизодов и ситуаций, которые способствуют возникновению тревожности, с помощью специально отобранных игрушек. В психологии такой метод определяется как активная игротерапия. Для нее используются следующие категории игрушек: «игрушки из реальной жизни, игрушки, помогающие отреагировать агрессию, игровой материал для творческого самовыражения» [33, с. 94].

К приемам игротерапии тревожных младших школьников относят различные коррекционно-развивающие игры, снимающие напряжение и развивающие навыки саморегуляции. Например, это такие игры, как «Жмурки», «Пятнашки», «Смелые мыши», «Полоса препятствий», а также игровые упражнения – «Сдвинь камень», «Черепаша», «Рисунок на спине» и прочее.

Как отмечают К. Роджерс и К.Г. Юнг: «арт-терапия является одним из распространенных и эффективных методов коррекции тревожности, ее коррекционные возможности связаны с предоставлением ребенку практически неограниченных возможностей для самовыражения в продуктах

творчества, утверждением и познанием своего «Я». Для этого часто используется техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством» [6, с. 55]. В результате арт-терапия способствует самовыражению, снижает напряженность, расслабляет, позволяет избавиться от страхов, повысить самооценку и самопринятие.

Как подчеркивает Р.В. Овчарова: «арт-терапия для детей – это форма психотерапии, основанная на искусстве и творческой деятельности, ключевой целью которой является развитие самовыражения и самопознания ребенка через искусство (понимание собственных переживаний), конструктивных действий с учетом реальностей окружающего мира. Основным механизмом коррекционного составляющего в арт-терапии является механизм сублимации» [23, с. 119]. Зачастую такие методы, как сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия и прочее рассматриваются как виды арт-терапии, поскольку их основу составляет та или иная творческая деятельность.

Проективное рисование выступает, как и коррекционным, так и диагностирующим средством, которое позволяет выявить причины тревоги, формы ее проявления и различные эмоциональные переживания младшего школьника. Как отмечает А.И. Захаров: «рисую, школьники дают выход своим чувствам, желаниям, перестраивают свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаются с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами» [12, с. 107]. При этом может использоваться прием свободного рисования, коммуникативного и совместного рисования и тому подобное.

Куклотерапию предлагают использовать И.Г. Выгодская, А.И. Захаров, А.С. Спиваковская. Они отмечают: «куклотерапия как метод основан на процессах идентификации ребенка с любимым героем или игрушкой. В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребенка и психолога. Она

«участвует» в спектакле, сюжет которого является травмирующим для ребенка, попадает в страшную историю и успешно с ней справляется. По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребенка нарастает и, достигнув максимума, сменяется снятием нервно-психического напряжения» [27, с. 177]. Такой метод схож с игротерапией тем, что ребенок также проигрывает тревожную для него ситуацию, но при куклотерапии это делает конкретный объект (кукла). В результате происходит снижение напряжения, расслабление, избавление от страхов.

При коррекции тревожности часто используется песочная терапия, которая направлена на эмоциональное расслабление, снятие нервно-психического напряжения и развитие эмоциональной устойчивости. Для этого используются различные по форме и размеру подносы с песком, непосредственно сам песок, отобранный в соответствии с нормами (просеянный, промытый, просушенный), миниатюры (фигурки) различных категорий. Для коррекции тревожности с помощью данного метода используются следующие принципы (согласно трудам М. Ловенфельда и Д. Калфа): «принцип создания стимулирующей естественной среды, «реального проживания», «оживления» абстрактных символов» [6, с. 52].

Сказкотерапия в качестве метода коррекции тревожности предложена Э. Берном, Э. Гарднером, А.В. Гнездиловым, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Метод предполагает: «использование сказочной формы для интеграции личности ребенка, развития творческих способностей, совершенствования взаимодействий с окружающим миром, осуществляется психологическая подготовка ребенка к напряженным эмоциональным ситуациям, символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов, принятие своей физической активности» [13, с. 73].

При коррекционной работе с тревожным ребенком с помощью сказки используется обсуждение поступков героев, анализ их действий и эмоций в конкретных ситуациях, рисуются конкретные рисунки по сюжету сказки, а

также проигрывание определенных ситуаций, которые позволят снизить тревожность младшего школьника.

Схожим методом является метод «сочинения историй», предложенный Р.М. Стертцингером. В отличие от сказки, где уже есть готовый сюжет, данный метод предполагает создание собственной истории на основе тревожащих младшего школьника ситуаций, и определение адекватных форм поведения в них.

Музыкотерапия направлена, прежде всего, на снятие нервно-психического напряжения, эмоциональное расслабление и формирования положительного настроения. Ее использование предлагают В.Ю. Завьялов, З. Миллер, К. Швабе и другие, причем не только как самостоятельный метод, но и в качестве сопровождения при реализации других методов. В частности, как отмечает В.Ю. Завьялов: «приемами коррекционного воздействия музыкотерапии являются катарсис – эмоциональная разрядка; облегчение осознания тревожных переживаний детьми; конфронтация с жизненными проблемами; приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; облегчение формирования новых отношений и установок» [11, с. 133].

С позиции М.И. Чистяковой и Г. Юновой: «важным направлением в коррекционной работе с тревожными младшими школьниками является снижение мышечного напряжения. Для этой цели выделен такой метод коррекции тревожности, как психогимнастика, которая содержит систематизированный набор этюдов и игр (ритмику, пантомимику, коллективные игры и танцы), направленные на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния, и состоит из трех фаз – снятие напряжения; пантомимическая часть; заключительная фаза» [32, с. 81]. Дополнительно используются дыхательные техники и упражнения, которые также снижают нервно-психическое и мышечное напряжение, способствуют расслаблению.

Помимо рассмотренных методов коррекции тревожности, в работе с тревожными младшими школьниками используются комплексные приемы

коррекции, которые сочетают в себе несколько методов. Например, такие приемы, как «Использование роли» (проигрывание образа подражания), «Улыбка» и «Дыхание» (приемы из психогимнастики), «Доведение до абсурда» (утрирование переживаний и тревоги), «Репетиция» (проигрывание ситуаций тревоги), «Приятное воспоминание» (для создания положительного настроения и снижения тревоги). Все методы и приемы, как правило, включаются в специально разработанную коррекционную программу, реализуемую систематически с тревожными детьми.

Таким образом, тревожность младших школьников поддается коррекции, поскольку еще не является устойчивым личностным образованием. Соответственно целенаправленная коррекционная работа с детьми поможет снизить у них уровень напряженности и беспокойства, сформировать эмоциональную устойчивость и адекватную самооценку, обучить методам релаксации и саморегуляции. Для этих целей используются различные методы коррекции тревожности – игротерапия, арт-терапия, в том числе, куклотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, психогимнастика и другие.

В результате были сформулированы следующие выводы:

- под тревожностью понимается достаточно устойчивое и длительное психологическое состояние, при котором человек испытывает чувство беспокойства по различным существенным и несущественным поводам. Это также личностное образование, свойство личности, выражаемое в склонности человека к переживанию состоянию тревоги;
- основными видами тревожности является личностная и ситуативная тревожность, а ключевыми компонентами тревожности выступают личностный, деятельностный, поведенческий, эмоционально-когнитивный;
- «у младших школьников тревожность является распространенным явлением, обусловленным сменой социальной

ситуации развития и ведущей деятельностью, что предъявляет новые требования и обязанности к ребенку, создавая потенциальные ситуации возникновения тревоги и беспокойства» [14, с. 206];

- тревожность младших школьников проявляется в ситуациях проверки знаний, ответа у доски, фронтального опроса, совместной работы с одноклассниками, также она обусловлена страхом не оправдать ожидания родителей, допустить ошибку и быть наказанным, самовыражения, оказаться смешным в глазах других. Во многом тревожность возникает вследствие фактора неблагоприятных детско-родительских отношений и влияния личности учителя. Со временем, как правило, тревожность у детей снижается, но при этом спектр причин ее возникновения увеличивается;

- тревожность младших школьников поддается коррекции, поскольку еще не является устойчивым личностным образованием, так коррекционная работа поможет уменьшить напряженность и беспокойство у детей, сформировать эмоциональную устойчивость, адекватную самооценку, обучить методам и приемам релаксации и саморегуляции;

- основными методами коррекции тревожности являются – игротерапия, арт-терапия, куклотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, психогимнастика.

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

2.1 Организация и методы исследования

Цель экспериментальной работы: изучить возможность снижения уровня тревожности у детей младшего школьного возраста посредством специально разработанной коррекционной программы.

Задачи экспериментальной работы:

- «отобрать критерии и показатели уровня тревожности у детей младшего школьного возраста;
- подобрать методики диагностики каждого показателя уровня тревожности, соответствующие особенностям выборки;
- выявить начальный уровень тревожности у младших школьников;
- определить и апробировать содержание коррекционной программы, нацеленной на работу с тревожными детьми;
- выявить динамику уровня тревожности» [6, с. 51].

Этапы экспериментальной работы:

Первый этап – подготовительный: «включает в себя реализацию первых двух задач работы, а именно – отбор критериев и показателей уровня тревожности, методов и методик для их оценки в соответствии с выборкой исследования, подготовку стимульного материала и прочее» [6, с. 51].

Второй этап – исследовательский: «включает в себя проведение констатирующего эксперимента для определения начального уровня тревожности у младших школьников, обработку данных, их интерпретацию и анализ» [6, с. 52].

Третий этап – коррекционный. Он предусматривает определение и разработку содержания коррекционной программы, нацеленной на работу с тревожными детьми, и ее апробацию с младшими школьниками

экспериментальной группы (формирующий эксперимент).

Четвертый этап – оценочный: «предусматривает проведение контрольного эксперимента для определения конечного уровня тревожности у младших школьников, его динамики в обеих исследовательских группах, обработку данных, их интерпретацию и анализ» [6, с. 53].

Пятый этап – заключительный: «включает в себя подведение итогов экспериментальной работы, оценку эффективности реализованной программы и достоверности гипотезы исследования» [6, с. 53].

Методы исследования в экспериментальной работе:

- эмпирические: беседа, тестирование, эксперимент, включающий в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы;
- методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ полученных данных.

Опытно-экспериментальная база исследования: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа п.г.т. Волжский муниципального района Красноярский Самарской области (или сокращенно – ГБОУ СОШ п.г.т. Волжский).

Выборка исследования: 30 младших школьников, обучающиеся 3Б и 3В класса ГБОУ СОШ п.г.т. Волжский. Средний возраст детей составляет 9 лет. Половой состав выборки – 16 девочек, 14 мальчиков. Характеристика выборки отражена в таблице А.1 приложения А. Дети были распределены по двум исследовательским группам:

- экспериментальная группа (15 детей, обучающихся 3Б класса, из них 8 девочек и 7 мальчиков)
- контрольная группа (15 детей, обучающихся 3В класса, из них 8 девочек и 7 мальчиков).

Обоснованием для разделения выборки служит необходимость оценки эффективности разработанной коррекционной программы, нацеленной на работу с тревожными детьми одной из групп (экспериментальной).

Сопоставление результатов в двух группах позволит это реализовать.

Так на первом подготовительном этапе экспериментальной работы были отобраны критерии и показатели уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. На основе трудов Ф.Б. Березина, А.М. Прихожан и Ч.Д. Спилбергера отмечено, что: «компонентами тревожности являются – личностный (личностная тревожность), поведенческий (ситуативная тревожность), эмоционально-когнитивный (беспокойство, неустойчивость внимания), деятельностный (поведение в деятельности)» [24, с. 153].

Для оценки каждого показателя была отобрана соответствующая методика исследования (таблица 1).

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования

Критерий	Показатель	Диагностическая методика
поведенческий	ситуативная тревожность	Методика 1. «Шкала личностной и ситуативной тревоги» (авторы: Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)
личностный	личностная тревожность	
эмоционально-когнитивный	эмоциональные переживания	Методика 2. «Детский вариант шкалы явной тревожности» (автор: А.М. Прихожан)
деятельностный	школьная тревожность	Методика 3. «Тест школьной тревожности» (автор: Б. Филлипс)

Методика 1. «Шкала личностной и ситуативной тревоги» (авторы: Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

Цель методики: выявление уровня ситуативной и личностной тревожности у младших школьников.

Описание методики: «первый этап – дети получают бланк с 20 утверждениями, каждое из которых они должны оценить в зависимости от того, как они чувствуют себя в настоящий момент; второй этап – дети получают бланк с 20 утверждениями, каждое из которых они должны оценить в зависимости от того, как они себя чувствуют обычно, чаще всего, вне зависимости от ситуации» [28, с. 18].

Обработка и интерпретация результатов: оценка каждого утверждения осуществляется с помощью баллов от 1 до 4 по частоте проявления тревожности. Сначала суммируются все баллы по шкале ситуативной тревожности, на основе которых определяется ее уровень:

- «низкий уровень (20-30 баллов), что соответствует невыраженной ситуативной тревожности;
- средний уровень (31-44 балла), что соответствует умеренно выраженной ситуативной тревожности;
- высокий уровень (45-80 баллов), что соответствует ярко выраженной ситуативной тревожности» [28, с. 18].

Затем суммируются все баллы по шкале личностной тревожности, на основе которых определяется ее уровень:

- «низкий уровень (20-30 баллов), что соответствует невыраженной личностной тревожности;
- средний уровень (31-44 балла), что соответствует умеренно выраженной личностной тревожности;
- высокий уровень (45-80 баллов), что соответствует ярко выраженной личностной тревожности» [28, с. 19].

Методика 2. «Детский вариант шкалы явной тревожности» (автор: А.М. Прихожан).

Цель методики: выявление уровня эмоциональных переживаний у младших школьников.

Описание методики: дети получают бланк с 53 вопросами, либо все они зачитываются детям вслух, задача детей – на каждый вопрос ответить однозначно («да» или «нет»).

Обработка и интерпретация результатов: «подсчитывается число совпадений по субшкалам согласно ключу методики, первичная оценка переводится в шкальную согласно ключу методики, где итоговые значения представлены в стенах» [24, с. 288]. На основе этих показателей определяется уровень эмоциональных переживаний:

- «низкий уровень (1-2 балла), что соответствует отсутствию эмоциональных переживаний и невыраженной тревожности;
- средний уровень (3-6 баллов), что соответствует умеренным эмоциональным переживаниям и нормальной тревожности;
- высокий уровень (7-10 баллов), что соответствует ярко выраженным эмоциональным переживаниям и повышенной (высокой) тревожности» [24, с. 289].

Методика 3. «Тест школьной тревожности» (автор: Б. Филлипс).

Цель методики: выявление уровня школьной тревожности у младших школьников.

Описание методики: дети получают бланк с 58 вопросами, либо все они зачитываются детям вслух, задача детей – на каждый вопрос ответить однозначно («да» или «нет») [5].

Обработка и интерпретация результатов: «все вопросы распределены по 8 факторам тревожности, за соответствие ответов с ключом методики насчитывается 1 балл. После по каждому фактору суммируются баллы, и по числу совпадений определяется уровень школьной тревожности» [5, с. 130]:

- «низкий уровень (0-38 баллов), что соответствует невыраженной школьной тревожности;
- средний уровень (39-57 баллов), что соответствует умеренно выраженной школьной тревожности;
- высокий уровень (58-76 баллов), что соответствует ярко выраженной школьной тревожности» [5, с. 130].

Для определения общего уровня тревожности младших школьников производится суммирование набранных баллов по каждому показателю тревожности:

- «низкий уровень (41-104 баллов), что соответствует невыраженной общей тревожности;
- средний уровень (105-154 баллов), что соответствует умеренно выраженной общей тревожности;

– высокий уровень (155-246 баллов), что соответствует ярко выраженной общей тревожности» [5, с. 136].

2.2 Диагностика уровня тревожности младших школьников

Результаты первичной диагностики уровня тревожности младших школьников представлены в таблице 2, таблице Б.1 приложения Б.

В таблице 2 представлены уровни ситуативной тревожности у младших школьников на констатирующем этапе по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Таблица 2 – Количественные результаты уровня ситуативной тревожности у младших школьников (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	2	13	2	13
Средний	6	40	7	47
Высокий	7	47	6	40

Низкий уровень ситуативной тревожности продемонстрировали по 2 детей (по 13 %) в экспериментальной и контрольной группе. Соответственно у таких младших школьников ситуативная тревожность не выражена, для них нехарактерно проявление тревоги и беспокойства в конкретных ситуациях. В частности, они сохраняют хладнокровие, концентрацию и сосредоточенность внимания на своих действиях и эмоциях, осознают ситуацию, в целом положительно ее воспринимая.

Средний уровень показателя продемонстрировали 6 детей (40 %) в экспериментальной и 7 детей (47 %) в контрольной группе. Ситуативная тревожность у таких младших школьников проявляется умеренно в конкретных обоснованных ситуациях, особенно сильно их волнующих. Тревожность в данном случае также может проявляться на физическом и

психологическом уровне, но не столь выражено. Преобладает проявление беспокойства и переживаний, нервозности и негативное восприятие.

Высокий уровень показателя продемонстрировали 7 детей (47 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. У таких младших школьников ситуативная тревожность ярко выражена, для них характерно: «проявление тревожности, беспокойства и настороженности в конкретных ситуациях, вне зависимости от ее характера, но преимущественно в волнующих событиях. В частности, они ощущают учащенное сердцебиение, проблемы с дыханием, их часто бросает в дрожь или в холод. На психологическом уровне это проявляется в негативизме, раздражительности, напряженности, проблемами с концентрацией внимания» [24, с. 151].

В таблице 3 представлены уровни личностной тревожности у младших школьников по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Таблица 3 – Количественные результаты уровня личностной тревожности у младших школьников (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	3	20	2	13
Средний	6	40	7	47
Высокий	6	40	6	40

Низкий уровень личностной тревожности продемонстрировали 3 детей (20 %) в экспериментальной и 2 детей (13 %) в контрольной группе. Соответственно у таких младших школьников личностная тревожность не выражена, она не сформирована как личностное образование. Дети данной категории не подвержены переживаниям и отрицательным реакциям на жизненные трудности и любые события, сохраняют самоконтроль и концентрацию внимания, они более эмоционально и стрессоустойчивые.

Средний уровень показателя продемонстрировали 6 детей (40 %) в экспериментальной и 7 детей (47 %) в контрольной группе. Личностная тревожность у них не сформирована на достаточном уровне, однако

проявляются ее некоторые аспекты. В частности, такие дети часто не уверены в себе, имеют обоснованные и необоснованные переживания, проблемы с самооценкой. В определенных событиях они проявляют напряженность и беспокойство, с которыми порой трудно справиться.

Высокий уровень показали по 6 детей (по 40 %) в экспериментальной и контрольной группе. У них личностная тревожность ярко выражена, является более сформированным личностным образованием, которое обуславливает их подверженность переживаниям и отрицательным реакциям на жизненные события. Соответственно они эмоционально неустойчивы, чувствительны, имеют проблемы с концентрацией внимания, стрессоустойчивостью, самоконтролем и саморегуляцией. Зачастую это сопровождается низкой самооценкой, неуверенностью в себе, проблемами в адаптации.

В таблице 4 представлены уровни эмоциональных переживаний у младших школьников по методике А.М. Прихожан.

Таблица 4 – Количественные результаты уровня эмоциональных переживаний у младших школьников (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	2	13	3	20
Средний	5	33	5	33
Высокий	8	54	7	47

Низкий уровень эмоциональных переживаний показали 2 детей (13 %) в экспериментальной и 3 детей (20 %) в контрольной группе. У таких младших школьников эмоциональные переживания фактически отсутствуют. Они воспринимают любые ситуации эмоционально устойчиво, не реагируя на них отрицательно, тревожность и беспокойство у них не выражены.

Средний уровень показали по 5 детей (по 33 %) в экспериментальной и контрольной группе. Эмоциональные переживания у младших школьников данной категории проявляются умеренно, как правило, в отдельных жизненных ситуациях и волнующих их событиях. То есть их переживания в

целом обоснованы, тревожность проявляется также умеренно без ярко выраженных симптомов.

Высокий уровень показали 8 детей (54 %) в экспериментальной и 7 детей (47 %) в контрольной группе. У них эмоциональные переживания ярко выражены, наблюдается высокая тревожность. Они часто переживают по поводу и без, накручивают себя, представляя негативные варианты развития событий. Соответственно они эмоционально неустойчивы, впечатлительны, часто проявляется негативизм и напряженность.

В таблице 5 представлены уровни школьной тревожности у младших школьников по методике Б. Филлипса.

Таблица 5 – Количественные результаты уровня школьной тревожности у младших школьников (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	2	13	3	20
Средний	6	40	6	40
Высокий	7	47	6	40

Низкий уровень школьной тревожности продемонстрировали 2 детей (13 %) в экспериментальной и 3 детей (20 %) в контрольной группе. Соответственно у таких младших школьников школьная тревожность не выражена, для них нехарактерно проявление тревоги и беспокойства в школьных ситуациях. То есть они умеют контролировать свои эмоции и поведение в школе, не переживают насчет ситуаций проверки знаний, работы у доски и прочих ситуациях. Воспринимают учебу положительно или нейтрально, не боясь наказаний и плохих отметок.

Средний уровень показали по 6 детей (по 40 %) в экспериментальной и контрольной группе. Школьная тревожность у таких младших школьников проявляется умеренно в конкретных обоснованных ситуациях (итоговые контрольные, решающие проверочные работы и прочее, от которых зависит итоговая оценка). В таких ситуациях у детей проявляется беспокойство,

переживания, но часто им удается справиться с ними. В целом они положительно или нейтрально воспринимают школу и учебу.

Высокий уровень показали 7 детей (47 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. У них школьная тревожность ярко выражена, свойственно проявление беспокойства в школьных ситуациях как на физическом, так и психологическом уровне. В частности, они боятся ситуаций проверки знаний, ответа при всех, работы у доски, они переживают насчет оценок, боятся наказаний и плохих отметок вне зависимости от успеваемости. Им сложно сконцентрироваться на учебе, часто у них преобладают внешние мотивы учения и негативное восприятие школы.

В таблице 6 представлен общий уровень тревожности младших школьников на констатирующем этапе эксперимента.

Таблица 6 – Количественные результаты уровня тревожности младших школьников (констатирующий этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	2	13	3	20
Средний	6	40	6	40
Высокий	7	47	6	40

Наглядно полученные результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 1.

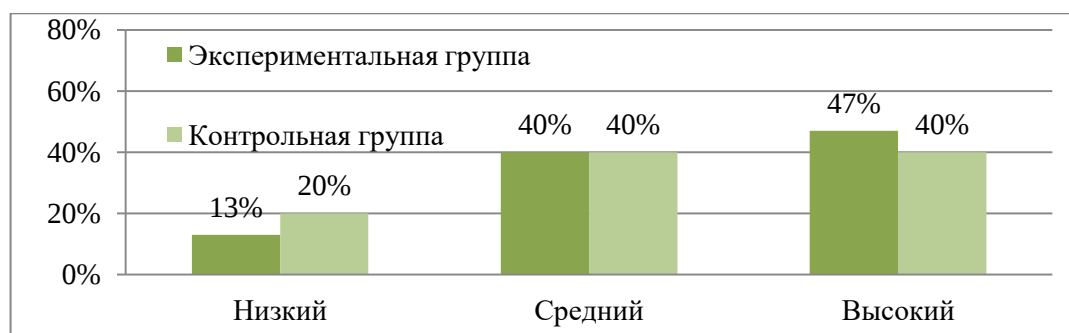


Рисунок 1 – Уровень тревожности младших школьников (констатирующий этап), в %

Низкий уровень тревожности продемонстрировали 2 детей (13 %) в экспериментальной и 3 детей (20 %) в контрольной группе. Младшие школьники данной категории отличаются несформированной личностной тревожностью, не выраженностью ситуативной и школьной тревожности, а также отсутствием сильных эмоциональных переживаний. В частности, они обладают развитыми навыками самоконтроля и саморегуляции, в целом эмоционально и стрессоустойчивы. Такие дети сохраняют концентрацию и сосредоточенность внимания на своих действиях и эмоциях вне зависимости от ситуации.

Средний уровень тревожности продемонстрировали по 6 детей (по 40 %) в экспериментальной и контрольной группе. Младшие школьники данной категории отличаются умеренным проявлением ситуативной и школьной тревожности, а также эмоциональных переживаний, которые зачастую обоснованы (проявляются в важных и волнующих детей ситуациях). При этом личностная тревожность не сформирована в достаточной степени. С переживаемыми беспокойствами и тревогой им часто удается справляться, но может быть сформирована неуверенность в себе, недостаточная самооценка и прочее.

Высокий уровень тревожности продемонстрировали 7 детей (47 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. Младшие школьники данной категории отличаются достаточно сформированной личностной тревожностью, выраженностью ситуативной и школьной тревожности, а также ярко выраженными эмоциональными переживаниями по поводу и без него. У них наблюдаются проблемы с концентрацией внимания, с навыками самоконтроля и саморегуляции, они эмоционально неустойчивы и восприимчивы. Также им свойствен негативизм, нервозность и раздражительность, выраженные переживания, в том числе, в школьных ситуациях.

Таким образом, на констатирующем этапе в экспериментальной группе преобладающим является высокий уровень тревожности (47 %), а в

контрольной группе – высокий и средний уровни (по 40 %). В большей степени у младших школьников, как правило, выражена ситуативная и школьная тревожность, проявляются эмоциональные переживания в конкретных (в том числе, школьных) ситуациях.

2.3 Содержание работы по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

Формирующий эксперимент был организован и проведен с целью определения и апробации содержания коррекционной программы, которая направлена на снижение уровня тревожности у младших школьников.

Содержание коррекционной программы было определено исходя из гипотезы исследования, которая гласит – специально разработанная коррекционная программа окажется эффективной в снижении уровня тревожности младших школьников, если в ее содержание включить:

- методы арт-терапии, игротерапии и психогимнастики, направленные на борьбу с переживаниями, снижение беспокойства и эмоциональной неустойчивости;
- методы куклотерапии и сказкотерапии, способствующие повышению уверенности в себе и самооценки.

На основе этого была разработана коррекционная программа для работы с тревожными детьми младшего школьного возраста.

Цель коррекционной программы – снизить уровень общей тревожности у младших школьников.

Задачи коррекционной программы:

- снизить эмоциональные переживания и беспокойства;
- снять нервно-психическое и мышечное напряжение;
- сформировать эмоциональную устойчивость;
- снизить уровень ситуативной и личностной тревожности;
- снизить уровень школьной тревожности;

- развить навыки самоконтроля и саморегуляции поведения и эмоций;
- сформировать позитивное мышление и восприятие мира;
- научить способам релаксации.

Содержание программы: 10 коррекционных занятий.

Условия реализации программы: занятия предназначены для детей младшего школьного возраста (преимущественно 3-4 класс), они проводятся с группой детей, не более 15 человек. В неделю проводится по два занятия.

Срок реализации программы: пять недель.

Продолжительность одного занятия составляет в среднем 45 минут.

Методы коррекции тревожности: «арт-терапия, психогимнастика, игротерапия, куклотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия» [20, с. 233].

Формы работы на занятиях: индивидуальная, парная, групповая.

Принципы программы: учет индивидуально-возрастных особенностей детей, их эмоционального состояния, положительное доверительное общение с детьми, индивидуальный подход.

Планируемые результаты реализации коррекционной программы:

- снижение уровня ситуативной и личностной тревожности;
- снижение уровня эмоциональных переживаний и беспокойства;
- снижение уровня школьной тревожности.

Оценка эффективности программы: «Детский вариант шкалы явной тревожности» (А.М. Прихожан), «Шкала личностной и ситуативной тревоги» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), «Тест школьной тревожности» (Б. Филлипс).

Формирующая работа была проведена с 15 младшими школьниками экспериментальной группы, обучающимися 3Б класса ГБОУ СОШ п.г.т. Волжский.

Структурой каждого занятия программы предусмотрено приветствие, вводные упражнения на эмоциональный настрой, коррекционные задания, упражнения и игры на основе используемых методов коррекции, рефлексия, ритуал прощания.

Перечень и содержание занятий в рамках программы представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Содержание формирующего этапа исследования

Занятие	Тема занятия	Цель занятия	Продолжительность
3.1	«Мое самочувствие»	Снять нервно-психическое и мышечное напряжение.	45 минут
3.2	«Что меня тревожит?»	Снизить эмоциональные переживания и беспокойство.	45 минут
3.3	«Здесь и сейчас»	Снизить уровень ситуативной тревожности.	45 минут
3.4	«Учимся не волноваться»	Снизить уровень личностной тревожности.	45 минут
3.5	«Больше не боюсь»	Снизить уровень школьной тревожности.	45 минут
3.6	«Смотрим на мир позитивно»	Сформировать позитивное мышление и восприятие мира.	45 минут
3.7	«Сильный духом»	Сформировать эмоциональную устойчивость и стрессоустойчивость.	45 минут
3.8	«Тревога под контролем»	Развить навыки самоконтроля и саморегуляции поведения и эмоций.	45 минут
3.9	«Учимся расслабляться»	Научить способам релаксации.	45 минут
3.10	«Мой портрет»	Повысить уверенность в себе, самооценку.	45 минут

Описание каждого проведенного занятия в рамках коррекционной программы представлено ниже.

Занятие 1. Тема – «Мое самочувствие».

Цель занятия: снять нервно-психическое и мышечное напряжение.

Занятие началось с приветствия детей и создания положительной атмосферы, располагающей к открытости и хорошему настроению. Для этого ребята выполнили упражнение «Улыбка по кругу», передавая друг другу свою улыбку под звучащую на фоне радостную мелодию. В итоге все дети успешно выполнили упражнение, сформировав положительный настрой. С помощью методов психогимнастики в дыхательном упражнении «Дудочка»

ребята играли на дудочке, вдыхая и медленно выдыхая в нее воздух, издавая мелодию. Более мелодичное звучание получилось у Варвары С., Дианы Ф. и Руслана А., а прерывистое – у Анастасии И., Евы Ш. и Миланы Ч. Были использованы методы арт-терапии в задании «Нарисуй себя». В нем младшие школьники с помощью цветной гуаши рисовали себя так, как они чувствуют себя в настоящий момент. По готовности рисунков каждый поделился, как он изобразил себя, с помощью каких цветов и почему. Более развернутые пояснения представили Андрей У., Диана Ф., Егор Д., Жанна Р. и Олеся В., а менее развернутые – Вячеслав К., Ева Ш., Игнат О. В упражнении «Тучи» младшие школьники под мелодию вырезали тучи из синего картона, затем приклеивали их хаотично на лист бумаги, а после с помощью акварельной краски кончиками пальцев рисовали дождь, быстро перебирая ими, создавая эффект капель.

На этапе рефлексии ребята выполнили упражнение «На ступени», в котором сначала нарисовали десять ступенек лестницы, а затем отметили себя на той ступени, которая отражает степень их напряжения в настоящий момент. Наиболее высокая степень напряжения была у Анастасии И., Евы Ш. и Миланы Ч. На этапе прощания ребята похвалили себя и друг друга за продуктивную работу на занятии.

Занятие 2. Тема – «Что меня тревожит?».

Цель занятия: снизить эмоциональные переживания и беспокойство.

Занятие началось с приветствия младших школьников и создания положительной атмосферы, располагающей к хорошему эмоциональному настрою. С этой целью они выполнили упражнение «Твое имя», в котором каждый по очереди называл свое имя и настроение, а остальные называли как можно больше вариантов имени. С этим успешно справились все дети. При помощи методов арт-терапии, в частности пластилинотерапии, ребята изображали свое беспокойство, которое они обычно испытывают, с помощью цветного пластилина. В итоге их поделки имели различную форму, размер и цвет, в зависимости от того, насколько сильно они испытывают тревогу и

придают ей значение. Наиболее объемные и негативно окрашенные поделки получились у Анастасии И., Вячеслава К., Дмитрия А., Евы Ш. и Миланы Ч. Когда все поделки были готовы, ребята со всей силы раздавили их ладонями, либо сжали в руках, избавляясь от всех переживаний. В этот момент ребята поделились облегченными эмоциями и расслаблением. С помощью метода психогимнастики ребята выполнили упражнение «Кольцо», в котором быстро и поочередно перебирали пальцы на каждой руке, соединяя их в кольцо, от мизинца к указательному и наоборот. Это позволило расслабиться детям и снизить их беспокойство и напряжение. С помощью сказкотерапии ребятам была рассказана «Сказка о Вороненке», которая повествовала о страхах, боязливости, тревожности и неуверенности в себе. После чего с детьми было проведено обсуждение сюжета и главной мысли сказки. Наибольшую активность в этом проявили Андрей У., Варвара С., Диана Ф., Жанна Р. и Олеся В., они пришли к правильным выводам, сформулировав советы, как не бояться. Менее активны были Вячеслав К., Дмитрий А., Яна Т.

На этапе рефлексии младшие школьники выполнили упражнение «Три прилагательных», в котором они выписывали по три прилагательных, характеризующих их в начале занятия и три – в конце занятия. На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за продуктивную работу.

Занятие 3. Тема – «Здесь и сейчас».

Цель занятия: снизить уровень ситуативной тревожности.

На ритуале приветствия была создана положительная эмоциональная атмосфера в ходе упражнения «Я сегодня вот такой», в котором каждый по очереди, произнося саму фразу, продолжал ее невербально – жестами и мимикой показывал свое настроение и состояние. В целом настроение детей было положительным, либо нейтральным (как у Дмитрия А. и Кирилла Б.). В ходе упражнения «Выбери карточки» дети выбирали по три карточки, понравившиеся им и отображающие их состояние, изображения на которых отражали состояние тревожности и спокойствия. Затем шло обсуждение, почему ребята выбрали те или иные карточки, в случае карточек

тревожности обсуждалось, как можно ее побороть. Наибольшую активность в этом проявили Андрей У., Варвара С., Диана Ф., Егор Д., Жанна Р. и Олеся В., а менее активны были Вячеслав К., Дмитрий А., Яна Т. С помощью методов игротерапии в игре «Слепой танец» ребята учились справляться с переживаниями и доверять ситуации. Они поделились на пары, один надел повязку на глаза, а затем стали танцевать под музыку. Ребенок с закрытыми глазами доверял своему партнеру. Затем они поменялись местами, а в конце по желанию ребята в паре оба надели повязки и двигались под музыку, повторяя названные им движения (например, танцевать с поднятыми вверх руками). Игра понравилась детям, однако, Анастасия И., Вячеслав К., Ева Ш. и Милана Ч. поначалу проявляли осторожность, будучи с закрытыми глазами. Постепенно их движения стали более расслабленными. С помощью метода куклотерапии ребята делились на группы по три человека, каждый получал куклу, а затем всей группе задавалась ситуация, в которой могла бы проявиться тревожность. От лица куклы они в ролевой игре «Марионетки» действовали так, как бы поступили сами в ситуации. Более уверенные и спокойные действия продемонстрировали Андрей У., Варвара С., Диана Ф., Егор Д., Олеся В. и Руслан А. Суетливость и беспокойство показали Ева Ш., Милана Ч. и Яна Т.

В завершении занятия ребята выполнили рефлекссию «По шкале». На схеме со шкалами от 0 до 10 они отмечали, насколько выражены у них перечисленные качества (настороженность, трусливость, недоверие и прочее). На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за успехи.

Занятие 4. Тема – «Учимся не волноваться».

Цель занятия: снизить уровень личностной тревожности.

В начале занятия на приветствии была создана положительная эмоциональная атмосфера в ходе упражнения «Поздороваемся необычно», в котором каждый по очереди здоровался с соседом слева от себя необычными способами (словами, жестами, мимикой, интонацией) и так по кругу. С помощью метода сказкотерапии ребятам была рассказана сказка «Смелый

Гномик», которая повествовала о страхах, боязливости и тревожности. После чего с детьми было проведено обсуждение сюжета и главной мысли сказки, они сформулировали утверждения, почему не стоит бояться и переживать, почему стоит позитивно смотреть на мир и ожидать только хорошего от любой ситуации. Наибольшую активность в этом проявили Андрей У., Варвара С., Диана Ф., Жанна Р., Кирилл Б. и Олеся В., а менее активны были Вячеслав К., Ева Ш. и Яна Т. С помощью методов арт-терапии ребята учились избавляться от страхов. В упражнении «Нарисованный страх» они рисовали цветными карандашами, что они боятся – все свои страхи, либо образ страха в целом. Затем каждый поделился тем, какие эмоции и чувства они испытывали во время рисования. С целью избавления от страхов ребята порвали рисунок, либо заменили его детали. После каждый также поделился, какие эмоции и чувства они испытали в этот момент. Ребятам понравилось данное упражнение, они все проявили активность и заинтересованность. С помощью игротерапии, в частности игры «Превращения», младшие школьники избавлялись от страхов и тревожности – каждый получал карточку с описанием страха или переживаний, отыгрывал, изображая мимикой, жестами и словами, а затем после фразы «избавляюсь от плохого» изображал себя бесстрашным, либо превращал свой страх в шутку, утрирование и прочее. Наиболее активно себя проявили Андрей У., Варвара С., Диана Ф., Егор Д. и Руслан А.

На этапе рефлексии младшие школьники выполнили упражнение «По шкале», в котором на схеме со шкалами от 0 до 10 они отмечали, насколько выражены у них перечисленные качества, а затем сравнивали свои значения с значениями с прошлого занятия. На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за успехи.

Занятие 5. Тема – «Больше не боюсь».

Цель занятия: снизить уровень школьной тревожности.

Занятие началось с приветствия и создания положительной атмосферы с помощью упражнения «Здороваемся по условиям», в котором каждый по

очереди приветствовал соседа слева по заданному условию (например, поздоровайся, как будто ты боишься соседа, или опаздываешь). Затем с помощью игры «Ассоциации» ребята перечисляли ассоциации к словам «школа», «урок», «учитель» и «оценка», после чего анализировали, каких ассоциаций было больше – положительных или отрицательных. Так больше отрицательных ассоциаций получилось у Дмитрия А., Евы Ш. и Миланы Ч. В упражнении «Школьный рассказ» ребята самостоятельно в группах по пять человек сочиняли историю по выбранным карточкам, на которых изображены люди или предметы, которые должны быть включены в рассказ. Первый рассказчик придумывал начало страшной школьной истории, второй – добавлял в нее своих персонажей, делая сюжет смешным, третий – также добавлял в историю своих персонажей, делая ее снова страшной и так по очереди. Данное упражнение понравилось ребятам, они смогли озвучить свои школьные страхи и переживания и перевести их в шутку. Несколько сложно было вести нить повествования Анастасии И., Вячеславу К. и Милане Ч. С помощью метода куклотерапии ребята прорабатывали свои школьные страхи. Сначала каждый называл свой самый большой страх, связанный со школой, на основе этого ребята были разделены на группы по страхам. Затем с помощью упражнения «Проживи свой страх» ребята в группах с помощью кукол разыгрывали заданную ситуацию, преодолевая страх. В целом все ребята успешно справились с этим.

На этапе рефлексии ребята выполнили упражнение «Оцени себя», в котором они с помощью пятибалльной системы оценили свою работу на занятии, выявив достигнутые успехи.

Занятие 6. Тема – «Смотрим на мир позитивно».

Цель занятия: сформировать позитивное мышление и восприятие мира.

На ритуале приветствия была создана положительная эмоциональная атмосфера в ходе упражнения «Закончи предложение», в котором детям озвучивалось начало предложения, а они его заканчивали (например, «после пробуждения я...», «когда я играю с друзьями, я...»). В нем проявили

активность все дети. Затем в ходе упражнения «Розовые очки» младшие школьники учились видеть позитивное вокруг – им называлась ситуация, а ребята описывали в ней только хорошее (например, «у вас сломался компьютер», «вы пришли на урок, а вам сообщили о проверке знаний на нем», «кто-то съел ваше любимое пирожное»). Так у Андрея У., Варвары С., Егора Д., Жанны Р., Олеси В. и Руслана А. не возникало сложностей с этим заданием, однако Вячеславу К. и Еве Ш. было порой сложно находить положительные моменты. Затем проводилась игра «Крокодил», в которой дети по очереди показывали загаданного на карточке какого-либо храброго персонажа или героя, а остальные отгадывали. При выполнении упражнения «Лепим настроение» ребята под спокойную мелодию работали с соленым тестом, с помощью которого создавали фигурку своего хорошего настроения, а затем раскрашивали ее гуашью в яркие позитивные цвета.

На этапе рефлексии ребята выполнили упражнение «Дерево», в котором каждый на готовом рисунке дерева на его ветвях рисовал плоды, подписывая их своими положительными качествами. На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за продуктивную работу на занятии.

Занятие 7. Тема – «Сильный духом».

Цель занятия: сформировать эмоциональную устойчивость и стрессоустойчивость.

Занятие началось с приветствия и создания положительной атмосферы, располагающей к открытости и хорошему настроению. Для этого ребята выполнили упражнение «Улыбка по кругу», передавая друг другу свою улыбку под звучащую на фоне радостную мелодию. С помощью творческого упражнения «Кукла из бумаги» ребята формировали эмоциональную устойчивость. Сначала они нарисовали себя в виде небольшого человечка на плотном листе бумаги, затем склеили полоску бумаги в виде цилиндра, приклеили к ней вырезанный рисунок человечка и надели на палец. Затем каждому ребенку давалась какая-либо волнующая ситуация. Свое поведение в ней ребенок отображал изготовленной пальчиковой куклой, описывая свои

действия и отношения к данной ситуации. В целом все ребята старались описывать свои действия и чувства, которые не свойственны тревожному человеку. Порой у Евы Ш. и Яны Т. прослеживалось беспокойство. Затем с помощью упражнения «Волшебный мешок» ребята учились распознавать свои эмоции, избавляться от плохих эмоций, мыслей и обид. Определив такие эмоции, каждый записывал их на отдельном листе и складывал их в мешочек. Из второго мешочка им было предложено достать положительные эмоции и качества, которые помогли бы им справляться с переживаниями. С помощью метода сказкотерапии ребятам была рассказана сказка «Сказка о черепахе», которая повествовала об умении концентрироваться, взять себя в руки и успокоиться. После чего с детьми было проведено обсуждение сюжета и главной мысли сказки, они опробовали описанный в ней прием расслабления. Наибольшую активность в этом проявили Андрей У., Варвара С., Диана Ф., Жанна Р. и Олеся В., менее активны были Вячеслав К. и Ева Ш.

На этапе рефлексии младшие школьники выполнили упражнение «Три прилагательных», в котором они выписывали по три прилагательных, характеризующих их в начале занятия и три – в конце занятия. На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за продуктивную работу.

Занятие 8. Тема – «Тревога под контролем».

Цель занятия: развить навыки самоконтроля и саморегуляции поведения и эмоций.

На ритуале приветствия была создана положительная эмоциональная атмосфера в ходе упражнения «Я сегодня вот такой», в котором каждый по очереди, произнося саму фразу, продолжал ее невербально. В упражнении «Возьми себя в руки» младшие школьники учились справляться со своими эмоциями – им было предложено каждый раз при ощущении беспокойства или отрицательных эмоций обхватить себя руками, прижав руками, и посидеть так немного. В игровом упражнении «Я справлюсь!» называлась волнующая ситуация или жизненная проблема, с которой дети могли

столкнуться, и, если они уверены, что справятся с ней, выходили в круг со словами «Я справлюсь!». Те, кто остались на месте, получали советы от тех, кто в круге, как справиться с ситуацией, как себя повести, что нужно сделать, что расслабиться и успокоиться. Как правило, на месте часто оставались Вячеслав К., Ева Ш. и Милана Ч. С помощью игротерапии дети также развивали навыки саморегуляции. В игре «Один стул» под музыку дети ходили вокруг стульев (их на один меньше, чем игроков) и когда музыка останавливалась – занимали свободное место, если его не осталось – игрок выбывает и так, пока не останется один.

В завершении занятия ребята выполнили упражнение «По шкале», в котором на схеме со шкалами от 0 до 10 они отмечали, насколько выражены у них перечисленные качества. На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за успехи на занятии.

Занятие 9. Тема – «Учимся расслабляться».

Цель занятия: научить способам релаксации.

На приветствии была создана положительная атмосфера в ходе упражнения «Комплименты», в котором каждый по очереди говорил соседу слева от себя приятные слова или комплименты и так по кругу. С помощью методов психогимнастики в упражнении «Гора с плеч» ребятам было предложено расслабиться – встать, широко расставив ноги, поднять руки и быстро опустить их вниз, наклоняясь, как будто сбрасывая всю усталость и тревогу с плеч. С помощью методов арт-терапии дети выполнили задание «Спонтанное рисование», в котором была включена спокойная мелодия со звуками природы, и под нее дети рисовали все, что им хотелось выразить (свое настроение, чувства, эмоции и мысли в различных образах). После дети делились, что они чувствовали, о чем думали. Как правило, дети делились своим спокойствием, расслабленностью, о чем мечтали и какие образы к ним приходили. В игровом упражнении «Художник и мольберт» ребята вставали в пары, один был художником, а второй – мольбертом. Художник рисовал различные образы или слова на спине «мольберта», а тот отгадывал, а затем с

помощью движений изображал нарисованное. После дети менялись местами. Данное упражнение очень понравилось детям.

На этапе рефлексии ребята выполнили упражнение «Чему я научился», в котором они делились тем, чему научились в ходе занятия, какие приемы и методы расслабления будут использовать в дальнейшем. На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за продуктивную работу.

Занятие 10. Тема – «Мой портрет».

Цель занятия: повысить уверенность в себе, самооценку.

Занятие началось с приветствия и создания положительной атмосферы. Для этого дети выполнили упражнение «Здороваемся по условиям», в котором каждый по очереди приветствовал соседа слева по заданному условию. Затем ребята выполняли упражнение «Скажи себе что-то хорошее», в котором каждый вытаскивает по одной карточке с началом предложения, которое они должны закончить (например, «мне нравится, что я...», «мое хорошее качество – это...»). В результате каждый смог назвать что-то хорошее о себе. С помощью методов арт-терапии младшие школьники формировали свою самооценку. Так в задании «Прекрасный цветок» каждый рисовал любимый цветок с помощью цветных красок, а затем на каждом его лепестке и листочках они записывали свои хорошие качества или те, которые приобрели в ходе занятий. Далее в упражнении «Нарисуй себя» младшие школьники красками рисовали себя так, как они себя чувствуют в настоящий момент. По готовности рисунков каждый поделился, как он изобразил себя, с помощью каких цветов он отразил свое самочувствие, а затем полученные рисунки они сравнили со своими рисунками с первого занятия, отметив, что в них изменилось. В результате у всех детей отмечались положительные изменения в самочувствии, у кого-то более выраженные, у кого-то менее (как у Евы Ш. и Миланы Ч.). Но в целом были замечены успехи в преодолении тревожности у детей использованными методами коррекции.

На этапе рефлексии ребята выполнили упражнение «Оцени себя», в котором они с помощью пятибалльной системы оценили свою работу на

занятии, выявив достигнутые успехи. На ритуале прощания ребята похвалили себя и друг друга за продуктивную работу.

2.4 Динамика уровня тревожности младших школьников

Результаты повторной диагностики уровня тревожности младших школьников представлены в таблице В.1 приложения В.

В таблице 8 представлены уровни ситуативной тревожности детей на контрольном этапе по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Таблица 8 – Количественные результаты уровня ситуативной тревожности у младших школьников (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	8	54	3	20
Средний	5	33	7	47
Высокий	2	13	5	33

Низкий уровень показали 8 детей (54 %) в экспериментальной и 3 детей (20 %) в контрольной группе. В сравнении с констатирующим этапом при повторной диагностике выявлено, что в экспериментальной группе младших школьников доля детей данного уровня увеличилась на 40 %, а в контрольной группе – на 7 %.

Средний уровень показали 5 детей (33 %) в экспериментальной и 7 детей (47 %) в контрольной группе. Так при повторной диагностике в экспериментальной группе доля детей данного уровня сократилась на 7 %, а в контрольной группе осталась прежней.

Высокий уровень показали 2 детей (13 %) в экспериментальной и 5 детей (33 %) в контрольной группе. В результате при повторной диагностике в экспериментальной группе доля детей данного уровня сократилась на 34 %, а в контрольной группе – на 7 %.

В таблице 9 представлены уровни личностной тревожности у младших школьников на контрольном этапе экспериментального исследования по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Таблица 9 – Количественные результаты уровня личностной тревожности у младших школьников (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	8	53	2	13
Средний	4	27	7	47
Высокий	3	20	6	40

Низкий уровень личностной тревожности продемонстрировали 8 детей (53 %) в экспериментальной и 2 детей (13 %) в контрольной группе. По итогу в сравнении с констатирующим экспериментом: «в экспериментальной группе доля детей данного уровня увеличилась на 33 %, а в контрольной группе осталась прежней. Средний уровень показали 4 детей (27 %) в экспериментальной и 7 детей (47 %) в контрольной группе. Так при повторной диагностике в экспериментальной группе доля детей сократилась на 13 %, а в контрольной группе осталась прежней. Высокий уровень показали 3 детей (20 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. В результате при повторной диагностике в экспериментальной группе доля детей сократилась на 20 %, в контрольной группе осталась прежней» [5, с. 137].

В таблице 10 представлены уровни эмоциональных переживаний у младших школьников на контрольном этапе эксперимента по методике А.М. Прихожан.

Низкий уровень эмоциональных переживаний продемонстрировали 8 детей (54 %) в экспериментальной и 3 детей (20 %) в контрольной группе.

Таблица 10 – Количественные результаты уровня эмоциональных переживаний у младших школьников (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	8	54	3	20
Средний	5	33	6	40
Высокий	2	13	6	40

В сравнении с констатирующим экспериментом: «в экспериментальной группе доля детей увеличилась на 41 %, а в контрольной группе осталась прежней. Средний уровень показали 5 детей (33 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. Так при повторной диагностике в экспериментальной группе доля детей осталась прежней, а в контрольной группе увеличилась на 7 %. Высокий уровень показали 2 детей (13 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. В результате при повторной диагностике в экспериментальной группе доля детей сократилась на 41 %, в контрольной группе – на 7 %» [5, с. 138].

В таблице 11 представлены уровни школьной тревожности у младших школьников на контрольном этапе по методике Б. Филлипса.

Таблица 11 – Количественные результаты уровня школьной тревожности у младших школьников (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	7	47	3	20
Средний	6	40	6	40
Высокий	2	13	6	40

Низкий уровень школьной тревожности продемонстрировали 7 детей (47 %) в экспериментальной и 3 детей (20 %) в контрольной группе. Так: «в экспериментальной группе доля детей увеличилась на 34 %, а в контрольной не изменилась. Средний уровень показали по 6 детей (по 40 %) обеих групп. При повторной диагностике в экспериментальной и контрольной группе доля

детей осталась прежней. Высокий уровень показали 2 детей (13 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. В экспериментальной группе доля детей сократилась на 34 %, в контрольной группе осталась прежней» [5, с. 138].

В таблице 12 представлен общий уровень тревожности младших школьников на контрольном этапе эксперимента. Он был также определен на основе всех четырех исследуемых показателей.

Таблица 12 – Количественные результаты уровня тревожности младших школьников (контрольный этап)

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	8	54	3	20
Средний	5	33	6	40
Высокий	2	13	6	40

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.

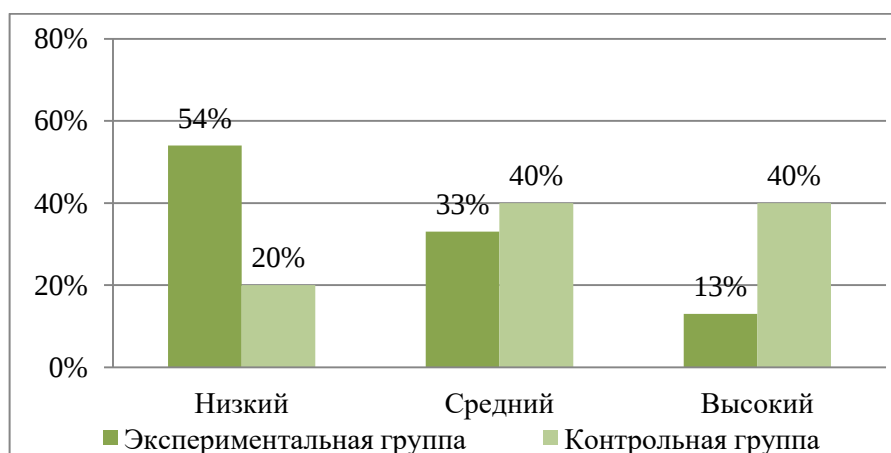


Рисунок 2 – Уровень тревожности младших школьников (контрольный этап), в %

Низкий уровень показали 8 детей (54 %) экспериментальной и 3 детей (20 %) контрольной группы. Так: «в экспериментальной группе доля детей увеличилась на 41 %, а в контрольной группе осталась прежней.

Средний уровень показали 5 детей (33 %) в экспериментальной и 6 детей (40 %) в контрольной группе. В экспериментальной группе доля детей сократилась на 7 %, а в контрольной группе осталась прежней.

Высокий уровень показали 2 детей (13 %) экспериментальной и 6 детей (40 %) контрольной группы. В результате в экспериментальной группе доля детей сократилась на 34 %, в контрольной группе осталась прежней» [5, с. 138].

На контрольном этапе в экспериментальной группе преобладающим является низкий уровень тревожности (у 54 %), а в контрольной – высокий и средний уровни (по 40 %).

В группе, где проводилась формирующая работа, значительно сократилась доля тревожных детей. Они научились справляться со своими переживаниями, сформировали навыки самоконтроля и саморегуляции, стали эмоционально устойчивыми.

Значит, специально разработанная коррекционная программа окажется эффективной в снижении уровня тревожности младших школьников, если в ее содержание включить методы арт-терапии, игротерапии и психогимнастики, направленные на борьбу с переживаниями, снижение беспокойства и эмоциональной неустойчивости, а также методы куклотерапии и сказкотерапии, способствующие повышению уверенности в себе и самооценки.

Были сформулированы следующие выводы:

- на констатирующем этапе низкий уровень тревожности показали 13 % или 2 детей экспериментальной группы и 20 % или 3 детей контрольной группы, средний уровень тревожности имеют по 40 % или по 6 детей обеих групп, а высокий уровень – 47 % или 7 детей экспериментальной и 40 % или 6 детей контрольной группы;
- формирующий этап исследования включал в себя определение и апробацию содержания коррекционной программы, нацеленной на

снижение уровня тревожности младших школьников. Программа включала в себя 10 занятий, которые проводились по два раза в неделю в течение пяти недель с 15 детьми экспериментальной группы. На них ребята выполняли творческие и игровые задания, основанные на видах арт-терапии, упражнения на релаксацию, которые помогли побороть тревожность;

– на контрольном этапе в экспериментальной группе преобладающим является низкий уровень тревожности (у 54 %), в контрольной группе – высокий и средний уровни (по 40 % детей). Отмечена положительная динамика в снижении уровня видов тревожности и эмоциональных переживаний в экспериментальной группе.

Заключение

На основе изучения теоретических аспектов было определено – под тревожностью понимается достаточно устойчивое и длительное психологическое состояние, при котором человек испытывает чувство беспокойства по различным существенным и несущественным поводам; личностное образование, свойство личности, выражаемое в склонности человека к переживанию состоянию тревоги. Основными видами тревожности является личностная и ситуативная тревожность, а ее ключевыми компонентами – личностный, деятельностный, поведенческий и эмоционально-когнитивный критерий.

Изучение возрастных особенностей проявления тревожности показало, что у младших школьников она является достаточно распространенным явлением, обусловленным сменой социальной ситуации развития и ведущей деятельности, что предъявляет новые требования и обязанности к ребенку, создавая потенциальные ситуации тревоги и беспокойства. Так тревожность младших школьников проявляется в ситуациях проверки знаний, ответа у доски, опроса, совместной работы с одноклассниками. Она обусловлена и страхом не оправдать ожидания родителей, допустить ошибку, быть наказанным, страхом самовыражения и прочим. Во многом тревожность возникает вследствие фактора неблагоприятных детско-родительских отношений и влияния личности учителя. Со временем тревожность у детей снижается, но при этом спектр причин ее возникновения увеличивается.

Тревожность младших школьников поддается коррекции, поскольку еще не является устойчивым личностным образованием. Целенаправленная коррекционная работа поможет уменьшить напряженность и беспокойство у детей, сформировать эмоциональную устойчивость, адекватную самооценку, обучить приемам релаксации и саморегуляции. В этом случае методами коррекции тревожности являются – игротерапия, арт-терапия, куклотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, психогимнастика.

С целью изучения особенностей коррекции тревожности у младших школьников была проведена экспериментальная работа. На констатирующем ее этапе в экспериментальной группе преобладающим является высокий уровень тревожности (у 47 % детей), а в контрольной группе – высокий и средний уровни (по 40 % детей).

Формирующий этап эксперимента был нацелен на определение и апробацию содержания коррекционной программы, ориентированной на снижение уровня тревожности младших школьников. Программа включала в себя 10 занятий, которые проводились по два раза в неделю в течение пяти недель с 15 детьми экспериментальной группы. На них ребята выполняли творческие и игровые задания, основанные на видах арт-терапии, упражнения на релаксацию, которые помогли побороть тревожность.

В результате на контрольном этапе в экспериментальной группе преобладающим стал низкий уровень тревожности (у 54 %), в контрольной группе – высокий и средний уровни (также по 40 % детей). Отмечена положительная динамика в снижении уровня тревожности и эмоциональных переживаний в экспериментальной группе. Описанные изменения отмечают достоверность гипотезы исследования. Значит, специально разработанная коррекционная программа окажется эффективной в снижении уровня тревожности младших школьников, если в ее содержание включить методы арт-терапии, игротерапии и психогимнастики, направленные на борьбу с переживаниями, снижение беспокойства и эмоциональной неустойчивости, а также методы куклотерапии и сказкотерапии, способствующие повышению уверенности в себе и самооценки.

Список используемой литературы

1. Аракелов Г. Г. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник Московского университета. 2008. № 1. С. 12–23.
2. Арифмаметов Э. Л. Тревожность и особенности ее проявления у младших школьников // Теория и практика современной науки. 2018. № 5 (35). С. 90–95.
3. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Рожанец Р. В. Методика многостороннего исследования личности. М. : Медицина, 2006. 277 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М. : Просвещение, 2020. 464 с.
5. Борисова Н. А., Белобрыкина О. А. Школьная тревожность: противоречия диагностики (на примере анализа методики Б. Филлипса) // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2016. № 2. С. 123–165.
6. Бочанцева Л. И., Завьялова А. Н. Групповой тренинг как психологическое средство коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста // Проблемы современного образования. 2024. № 1. С. 49–60.
7. Бугова Г. К вопросу о профилактике дезадаптации младших школьников // Начальная школа. 2006. № 12. С. 73–77.
8. Давыдов В. В. Лекции по общей психологии. М. : Academia, 2005. 170 с.
9. Дубровина И. В Психологическое благополучие школьников. М. : Юрайт, 2023. 140 с.
10. Жутикова Н. В. Учителю – о практике психологической помощи. М. : Просвещение, 1988. 176 с.
11. Завьялов В. Ю. Арт-терапия. Психотерапия высоким смыслом. М. : Рипол-Классик, 2021. 480 с.
12. Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. М. : Мысль, 2002. 301 с.

13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии // Школьный психолог. 2001. № 26. С. 72–78.
14. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2019. 784 с.
15. Кисловская В. Р. Школьники в среде сверстников и взрослых. Алма-Ата : Образование, 2004. 360 с.
16. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков М. : Когито-Центр, 2020. 197 с.
17. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. М. : Знание, 2003. 115 с.
18. Кривошапкина Ю. Г., Находкин В. В. Комплексная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2020. С. 161–168.
19. Ляшенко Н. В., Шалагинова К. С. Особенности проявления тревожности у детей младшего школьного возраста // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 1. С. 67–72.
20. Манохина О. А. Психологическая коррекция школьной тревожности при переходе учащихся из начального в среднее звено // Социальная политика и социология. 2020. № 10 (64). С. 232–236.
21. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
22. Морозова О. О. К вопросу об определении понятия «тревожность» в психологической литературе // Психологическая компетентность будущих педагогов. 2023. С. 142–144.
23. Овчарова Р. В. Практическая психология. М. : Сфера, 2006. 273 с.
24. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : МПСИ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
25. Сидоров К. Р., Крохина И. Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. 2013. № 1. С. 3–5.

26. Соколова А. А. Специфика проявления тревожности у младших школьников // Вестник науки и образования. 2024. С. 104–105.
27. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. 400 с.
28. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. Международный сборник научных статей. 1993. С. 12–24.
29. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М. : Педагогика, 1975. 208 с.
30. Фрейд З. Психология бессознательного. М. : Просвещение, 2000. 447 с.
31. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
32. Чистякова М. И. Психогимнастика. М. : Просвещение, 2020. 165 с.
33. Эльконин Д. Б. Детская психология. М. : Академия, 2021. 384 с.

Приложение А **Характеристика выборки исследования**

Таблица А.1 – Список детей, участвующих в исследовании

Имя Ф. испытуемого	Возраст
Экспериментальная группа	
Анастасия И.	9 лет 4 мес.
Андрей У.	9 лет 2 мес.
Варвара С.	9 лет 9 мес.
Вячеслав К.	9 лет 5 мес.
Диана Ф.	9 лет 1 мес.
Дмитрий А.	9 лет 4 мес.
Ева Ш.	9 лет 6 мес.
Егор Д.	9 лет 5 мес.
Жанна Р.	9 лет 5 мес.
Игнат О.	9 лет 8 мес.
Кирилл Б.	9 лет 3 мес.
Милана Ч.	9 лет 7 мес.
Олеся В.	9 лет 4 мес.
Руслан А.	9 лет 2 мес.
Яна Т.	9 лет 2 мес.
Контрольная группа	
Алексей С.	9 лет 6 мес.
Арина Т.	9 лет 2 мес.
Вероника Е.	9 лет 5 мес.
Владислав Н.	9 лет 4 мес.
Григорий С.	9 лет 2 мес.
Дарина У.	9 лет 9 мес.
Денис Ш.	9 лет 1 мес.
Инна Ч.	9 лет 8 мес.
Кристина О.	9 лет 4 мес.
Матвей А.	9 лет 6 мес.
Мирослава В.	9 лет 3 мес.
Никита Е.	9 лет 5 мес.
Софья Д.	9 лет 3 мес.
Федор Т.	9 лет 3 мес.
Юлиана П.	9 лет 7 мес.

Приложение Б

Результаты исследования на констатирующем этапе

Таблица Б.1 – Количественные результаты диагностики на констатирующем этапе эксперимента

Имя Ф. испытуемого	Диагностическая методика			Количество баллов	Уровень	
	1	2	3			
Экспериментальная группа						
Анастасия И.	51	42	8	63	164	высокий
Андрей У.	25	26	2	30	83	низкий
Варвара С.	37	39	4	43	123	средний
Вячеслав К.	56	59	10	64	189	высокий
Диана Ф.	39	42	5	48	134	средний
Дмитрий А.	49	54	8	68	179	высокий
Ева Ш.	58	61	9	62	190	высокий
Егор Д.	35	28	4	42	109	средний
Жанна Р.	41	43	6	50	140	средний
Игнат О.	55	58	7	59	179	высокий
Кирилл Б.	36	39	4	51	130	средний
Милана Ч.	60	66	8	66	200	высокий
Олеся В.	38	40	8	53	139	средний
Руслан А.	27	29	2	29	87	низкий
Яна Т.	53	60	9	61	183	высокий
Контрольная группа						
Алексей С.	40	43	5	45	133	средний
Арина Т.	51	57	9	64	181	высокий
Вероника Е.	24	27	2	32	85	низкий
Владислав Н.	39	40	8	50	137	средний
Григорий С.	47	53	10	68	178	высокий
Дарина У.	59	67	10	59	195	высокий
Денис Ш.	37	39	5	44	125	средний
Инна Ч.	54	58	9	62	183	высокий
Кристина О.	35	37	6	48	126	средний
Матвей А.	39	41	4	42	126	средний
Мирослава В.	63	65	7	64	199	высокий
Никита Е.	28	26	2	26	82	низкий
Софья Д.	32	35	2	28	97	низкий
Федор Т.	38	40	5	51	134	средний
Юлиана П.	61	66	8	66	201	высокий

Приложение В

Результаты исследования на контрольном этапе

Таблица В.1 – Количественные результаты диагностики на контрольном этапе эксперимента

Имя Ф. испытуемого	Диагностическая методика			Количество баллов	Уровень	
	1	2	3			
Экспериментальная группа						
Анастасия И.	42	34	6	49	131	средний
Андрей У.	22	21	1	24	68	низкий
Варвара С.	29	27	2	33	91	низкий
Вячеслав К.	44	48	6	52	150	средний
Диана Ф.	28	28	2	36	94	низкий
Дмитрий А.	43	40	5	53	141	средний
Ева Ш.	49	52	7	58	166	высокий
Егор Д.	27	22	2	32	83	низкий
Жанна Р.	29	28	2	42	101	низкий
Игнат О.	40	42	4	50	136	средний
Кирилл Б.	26	25	2	37	90	низкий
Милана Ч.	51	55	7	59	172	высокий
Олеся В.	29	28	2	35	94	низкий
Руслан А.	23	24	1	20	68	низкий
Яна Т.	39	41	6	51	137	средний
Контрольная группа						
Алексей С.	40	42	5	45	132	средний
Арина Т.	48	55	8	62	173	высокий
Вероника Е.	22	27	2	31	82	низкий
Владислав Н.	38	40	6	50	134	средний
Григорий С.	44	52	9	65	170	высокий
Дарина У.	55	65	8	57	185	высокий
Денис Ш.	36	39	5	42	122	средний
Инна Ч.	52	58	9	62	181	высокий
Кристина О.	34	37	5	47	123	средний
Матвей А.	37	41	4	40	122	средний
Мирослава В.	61	63	7	61	192	высокий
Никита Е.	25	26	2	26	79	низкий
Софья Д.	29	35	2	28	94	низкий
Федор Т.	38	40	4	50	132	средний
Юлиана П.	60	62	8	64	194	высокий