

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)

Организационная психология
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста

Обучающийся

Д.Ю. Дубаев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д-р пед. наук, доцент О. П. Денисова

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

Тольятти 2024

Аннотация

Данная бакалаврская работа посвящена изучению темы: «Коррекция тревожности у детей младшего школьного возраста».

Актуальность темы вызвана тем, что сегодня значительно увеличилось количество детей, которые отличаются повышенной тревожностью, а также такими характерными чертами, как: нервозность, неуверенность, а также неустойчивость эмоционального состояния и др. подобными чертами. Накладывание их друг на друга только сильнее усугубляет ситуацию.

Целью данного исследования является выработка методов по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста. В соответствии с целью задачами являются:

- описать характерные признаки тревожности у учащихся начальных классов;
- изложить типы и стратегии психотерапевтических подходов к лечению тревоги;
- провести оценку уровня тревожности у учеников начальных классов;
- объявить итоги выполненного диагностического обследования;
- создать методику снижения уровня беспокойства у детей начальной школы с применением арт-терапевтических техник.
- выявить результативность программы коррекционных мероприятий.

Композиция научного труда включает в себя вступление, три основных раздела, итоговую часть, библиографический перечень из 32 наименований и дополнительные материалы. Документация обогащена визуализациями, содержащими 4 таблицы и 7 графических изображений. Документ состоит из 69 страниц.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Введение в изучение методов снижения тревожности у детей начальных классов	7
1.1 Определение тревожности и различия между тревогой и состоянием тревожности	7
1.2 Характеристики тревожных проявлений в начальных классах обучения	15
1.3 Методики и подходы к психотерапевтическому уменьшению уровня беспокойства	24
Глава 2 Анализ методов снижения уровня тревожности у учащихся начальных классов	32
2.1 Оценка уровня тревоги у учеников начальных классов	32
2.2 Исходы выполненного обследования	38
Глава 3 Эффекты арт-терапевтических интервенций на уменьшение тревоги у детей младшего школьного возраста	46
3.1 Программа коррекции тревожности у детей младшего возраста..... учеников методами арт-терапии	46
3.2 Оценка результативности программы исправления ошибок.....	53
Заключение	58
Список используемой литературы и источников	61
Приложение А	67
Приложение Б.....	68
Приложение В	69

Введение

В эпоху быстро прогрессирующих технологий и постоянных изменений глобального сообщества, перед человеком выстраиваются всё более сложные задачи и высокие требования, соответствие которым становится обязательным. В ответ на эти вызовы, ключевым приоритетом образовательных систем стран мира становится адаптация и совершенствование процессов обучения и воспитания. Это достигается через углубление учебных программ, создание стимулирующей образовательной среды и разработку инновационных педагогических подходов.

В настоящее время образовательные учреждения сосредотачивают свои усилия не только на передаче знаний, но и на поддержании эмоционального благополучия учащихся, признавая это задачей высшего приоритета. Важность такого подхода обусловлена возрастающей проблемой психологического дискомфорта среди школьников, вызванного учебной нагрузкой и социальным давлением, что может стать причиной появления психосоматических расстройств и неврологических нарушений в детском возрасте.

В данном контексте, ключевое значение приобретает анализ природы тревожности и характеристик ее воздействия на формирование личностных и когнитивных аспектов у детей начальных классов.

Вопросы, связанные с тревожностью, активно изучают как иностранные ученые (О. Маурер, Р. Мэй, Дж. Тейлор), так и российские специалисты (В.М.Астапов, А.М.Прихожан, Ю.Л. Ханин) среди прочих.

Исследование направлено на выявление специфики проявлений тревожности среди учеников начальных классов и определение методик для их эффективной коррекции.

В соответствии с целью задачи заключаются в:

Тревожность - это состояние постоянной внутренней напряженности, ожидания чего-то негативного, не обязательно связанное с конкретной

ситуацией или объектом. В отличие от этого, тревога является реакцией на конкретную угрозу или опасность, часто сопровождаемую физическими симптомами, и как правило, является кратковременной. Таким образом, ключевое различие между тревожностью и тревогой заключается в их продолжительности и определенности причин.

- описать характерные признаки тревожности у учащихся начальных классов;
- изложить типы и стратегии психотерапевтических подходов к лечению тревоги;
- провести оценку уровня тревожности у учеников начальных классов;
- объявить итоги выполненного диагностического обследования;
- создать методику снижения уровня беспокойства у детей начальной школы с применением арт-терапевтических техник.
- выявить результативность программы коррекционных мероприятий.

Тема исследования: детская тревожность.

Тема исследования: методы понижения уровня тревожности среди учащихся начальных классов.

Теория: Тревожные состояния у учащихся начальных классов коррелируют с опасениями, порождаемыми освоением их нового статуса в образовательном процессе.

Методика исследования: рассмотрение и объективная оценка научных трудов в области психологии и педагогики, связанных с тематикой исследования.

Диагностические подходы: «Диагностика школьной тревожности» (Прихожан А.М.), Шкала явной тревожности для детей (разработчик Прихожан А.М.), и «Многомерный анализ детской тревожности» (авторство Ромицыной Е.Е.).

Эмпирическое исследование: Опытное изучение было осуществлено на платформе Муниципального автономного учреждения «Центр молодежного отдыха», включив в себя первоклассников 7–8 лет, общим числом 50

участников, среди которых было равное количество мальчиков и девочек – по 25 человек.

Теоретическая и методологическая основа исследования опирается на концепции: - преобразование базовых психических функций в высшие психические функции через овладение системами знаков, согласно идеям Л.С. Выготского; - анализ механизмов появления страхов и тревожности у детей, изученный В.А. Ананьевым, П.К. Анохиным, А.И. Захаровым, Д.Н. Исаевым, А.М. Прихожан и другими исследователями.

Теоретическое значение заключается в анализе аспектов тревожности среди учащихся начальных классов.

Научный вклад заключается в изучении эффекта арт-терапии на снижение уровня тревожности среди учащихся начальных классов.

Практическое применение программы коррекционных уроков заключается в их использовании психологами для работы с учащимися начальных классов и их родителями.

Композиция научного труда включает в себя вступление, три основных раздела, итоговую часть, библиографический перечень из 32 наименований и дополнительные материалы. Документация обогащена визуализациями, содержащими 4 таблицы и 7 графических изображений. Документ состоит из 69 страниц.

Глава 1 Введение в изучение методов снижения тревожности у детей начальных классов

1.1 Определение тревожности и различия между тревогой и состоянием тревожности

А.М. Прихожан описывает «тревожность» как эмоциональное состояние, где индивид испытывает негативные или несчастные моменты. В отличие от этого, Л.И. Божович интерпретирует тревожность как индикатор заболевания, при этом пациент осознает его присутствие. Но прежде всего давайте обратимся к истокам данного вопроса.

На заре XVIII столетия в русском лексиконе появилось понятие «тревожность», которое первоначально употреблялось как сигнал к началу военных действий. С течением времени, ассортимент слов, описывающих подобные состояния, расширился. В тот же период появилась и современная интерпретация «тревожности», значение которой до сих пор вызывает дебаты среди ученых. В частности, существует множество научных зарисовываний и теорий, предназначенных для объяснения этой концепции.

В словаре по психологии, составленном В.В. Давыдовым, тревожность определяется как индивидуальная характеристика личности, проявляющаяся через наличие тревоги и вариабельностью интенсивности эмоциональных переживаний. Люди, склонные к тревожности, часто демонстрируют повышенную чувствительность и реактивность в ответ на события, вызывающие их беспокойство.

Точно выражаясь, термины «тревожность» и «тревога» отличаются по значению. «Тревога» описывает эпизодическое ощущение волнения и возмущения, временный всплеск беспокойства, в то время как последствия этого состояния на психофизиологическом уровне включают затрудненное дыхание, повышенный пульс, общую слабость и вялость, особенно заметную в конечностях. Наряду с этими психофизиологическими проявлениями, у

человека также обнаруживаются и видимые физиологические реакции, такие как нервное манипулирование объектами, интенсивное кусание ногтей, выдергивание волос, неспособность удержаться на месте и другие подобные действия.

Тревожность обычно проявляется в жизни как эмоциональная реакция на встречу с реальной угрозой. Тем не менее, она также может быть чертой характера, отражая постоянное свойство индивидуальности.

Р.С. Немов, разрабатывая свои научные работы, утверждал, что тревожность представляет собой защитно-адаптационную реакцию личности, проявляющуюся через переживания страха или беспокойства в ответ на факторы неопределенности или угрозы [26].

Спилберг ввел в оборот концепцию «сегментации тревожности», подразумевая под этим разделение тревожности на две основные категории: интринсическую тревожность, присущую личности как стабильную характеристику, и экстринсическую тревожность, возникающую как контекстно-зависимая реакция на внешние стрессовые факторы.

А.В. Петровский определяет тревожность как психологическое состояние индивида, возникающее в ответ на опыты переживания тревоги. Этот процесс является типичной реактивной проявлением для индивидов с тревожным склонностями, то есть функционально направленной реакцией на стимул тревоги. Тем не менее, исследования показывают, что индивиды с диагностированными тяжёлыми психическими или физиологическими расстройствами проявляют повышенную тревожность. Обычно эти люди испытали травмирующие события или обладают личностными особенностями, предрасполагающими к неблагополучию.

Следует отметить, что детская тревожность - это реальное состояние, несмотря на отсутствие обширных научных исследований о её влиянии на детское развитие в целом. Более глубокое изучение этого вопроса могло бы способствовать эффективной диагностике и лечению первых симптомов тревожности у младших и старших школьников, преодолению возрастных

кризисов, а также помогло бы детям легче адаптироваться к образовательной среде и процессам в учебных заведениях.

Зигмунд Фрейд был одним из пионеров в изучении тревожности, освещая, как переживания и мысли, сформированные под влиянием тревоги, могут временно устраняться сознанием. Однако защитные механизмы психики, отвечающие за подавление тревожных мыслей, в определённых обстоятельствах могут реактивировать их. Это приводит к активации физиологического процесса, сходного с принципом защитного торможения, что позволяет предотвратить излишнюю стимуляцию организма, давая возможность отступить и успокоиться. В связи с этим, в моменты интенсивных эмоциональных переживаний некоторые события могут быть временно удалены из сознания, что ведёт к временной амнезии по отношению к ним. Тем не менее, эти подавленные мысли могут неожиданно всплыть в сознание в менее уместных ситуациях, вызывая вновь тревогу. Таким образом, постоянное сдерживание тревожных импульсов может привести организм к состоянию внутреннего дисбаланса и конфликта.

Тревожные состояния и переживания, возникающие в ответ на потенциальные угрозы, выполняют защитную функцию, активируя механизмы предупреждения о возможной опасности. Это побуждает к разработке стратегий преодоления или избегания угрозы. В ответ на угрозу, психика запускает защитные механизмы, позволяющие временно подавить ощущение беспокойства. Тем не менее, тревога имеет тенденцию возвращаться, требуя активации дополнительных психологических защит, таких как механизмы психологической защиты, описанные Зигмундом Фрейдом: реактивное формирование, регрессия, прогрессия, изоляция, сублимация и другие. Влияние угрозы на эго человека также может затрагивать его самооценку. По мере уменьшения воспринимаемой опасности, ранее подавленные беспокойства могут вновь проявиться в сознании, однако их характер и восприятие человеком могут измениться, трансформируясь в новые формы осознания.

Следует уточнить, что теоретическая концепция, предложенная Зигмундом Фрейдом, остается не подтвержденной научно. Вопрос о том, можем ли мы считать, что под воздействием внешнего стресса активируются процессы вытеснения в психике, и существует ли непосредственная взаимосвязь между ощущением тревоги и механизмами вытеснения, до сих пор остается открытым. В результате, так и не были определены конкретные причины возникновения чувства тревоги и состояния тревожности, а также не были разработаны их четкие дефиниции.

В своей инновационной теории индивидуализма, Альфред Адлер анализирует тревожность как выражение невротического расстройства, присваивая ей значимость в дифференциальной диагностике психопатологий. По его мнению, невроз не только неотъемлемо присущ личности, но и является распространенным элементом в паттернах поведения, оказывая существенное влияние. Сосредоточенность на собственном превосходстве чревата затруднениями в социальных взаимодействиях, где такие индивиды демонстрируют образ жизни и модели поведения, характеризующиеся низким уровнем эффективности. Это часто является следствием пережитых в детстве травм при одновременной излишней опеке и эмоциональном отдалении со стороны родителей. Взросление в таких обстоятельствах приводит к формированию высоко тревожной личности, воспринимающей мир как враждебную среду, требующую постоянной борьбы за выживание. Такой человек обладает повышенной неуверенностью и чувствительностью к внешнему миру.

В контексте социокультурной теории К. Хорни она утверждает, что тревожность не исключительно является врожденным аспектом психической структуры человека. Согласно ее взглядам, источником тревоги являются межличностные конфликты и ощущение угрозы в процессе взаимодействия с другими. Основой таковой тревоги служат нестабильные, конфликтные отношения между родителями и детьми, когда ребенку не предоставляется достаточно поддержки и ощущения безопасности. Это недополучение заботы

и безопасности способствует развитию невротических расстройств в более старшем возрасте. В противоположность этому, дети, окруженные заботой и любовью, обладают крепким психологическим здоровьем, не предрасполагаются к неврозам и другим психопатологиям. Недостаток ощущения безопасности приводит к развитию фундаментального чувства тревоги, что влияет на формирование их восприятия других людей, охватывая отношения с родителями до общения с окружающими в целом, которое часто окрашено опасениями и враждебностью.

Она считает, что страх является реакцией на существующую угрозу, в то время как тревога возникает без объективных причин опасности. Так, страх и тревога являются эмоциональными ответами на угрозу, где страх связан с конкретной и реальной угрозой, а тревога - с воображаемой или предполагаемой. Следовательно, в ситуациях тревоги представление об опасности является субъективным. Существует взаимосвязь между интенсивностью тревожности и контекстом, в котором лицо оценивает возникающую ситуацию и сопутствующие обстоятельства.

Индивид, переживающий состояние тревожности, испытывает высокую степень физиологического и психологического напряжения, что ведет к ингибированию когнитивных функций и моторики. Его дыхание становится учащенным и поверхностным, что является физиологическим признаком. Состояние тревоги также проявляется через ускорение сердечного ритма и узкое фокусирование внимания. Таким образом, тревожность функционирует как механизм психической защиты, предотвращающий перегрузку от избытка стимуляции.

В области психологических наук эксперты проводят глубокий анализ для разграничения понятий, таких как страх, тревога, тревожность и депрессия. По словам исследователя Н.Д. Левитова, страх представляет собой комплексное чувство, включающее в себя элементы тревоги и беспокойства. С другой стороны, Е.П. Ильин определяет тревожность как специфическую

форму страха, акцентируя на ее особенностях в психологическом спектре эмоций.

Согласно изложенной теории дифференциации эмоций, тревожность представляется комплексной эмоциональной структурой, где ведущей силой выступает страх, объединенный с различными деструктивными эмоциональными состояниями, такими как вина, гнев, интенсивное раздражение и отрицательное отношение к окружающему миру. Тревожность интегрирует биохимические процессы, инициированные в организме человека, вместе с его эмоциональными нуждами, способствуя формированию разнообразных проявлений этого состояния. Эти варианты объединяют в себе сочетания страха с другими чувствами, например, страха с виной или чувством неполноценности. В каждом из этих состояний преобладающим фактором остается страх.

Специалисты в области психологии в Соединенных Штатах рассматривают тревогу как потенциальный индикатор возможного развития неблагоприятных обстоятельств, однако достоверность такой предпосылки остается под вопросом. В процессе анализа явлений тревожности и беспокойства критически важно принимать во внимание, что к возникновению таких состояний приводят как факторы внешней среды, так и внутриличностные аспекты. На индивидуума могут воздействовать разнообразные стрессовые ситуации и эмоциональные испытания. Иногда страх и опасение могут выходить на первый план в проявлении тревожности, но данное явление не является универсальным, следовательно, необходимо учитывать и другие значимые факторы. В отдельных случаях при тревожных расстройствах и состояниях беспокойства ощущение страха может и вовсе отсутствовать.

Следовательно, тревожность и нервозность представляют собой психологические реакции, часто возникающие в ситуациях неопределенности и неожиданности, выражающиеся в беспокойстве, страхе, а также в недостатке ощущения защищенности и устойчивости.

В настоящее время в области психологии активно анализируются эмоциональные состояния, такие как страх и тревога. Исследователи в данной сфере не едины в своих взглядах: некоторые выделяют явные отличия между этими эмоциями, в то время как другие утверждают о их тесной связи. В ходе научных работ страх часто используется как инструмент для исследования тревоги, в то время как другие специалисты анализируют тревогу через призму неопределенного или же четко очерченного страха.

Карл Ясперс, различавший тревогу и страх на основе критерия, утверждал, что тревога не имеет конкретного объекта, в то время как страх, напротив, ассоциируется с определённым событием [50].

Большинство ученых сходятся во мнении, что тревожные состояния проистекают из переживания страха. Д.А. Грей, например, утверждает, что страх активирует защитный ответ организма, а тревога мобилизует его к предстоящей защите. Согласно Грею, тревожность — это реакция на предчувствие опасности или неопределенности, основанная на страхе.

Тревожное состояние несомненно оказывает негативное влияние на человеческий организм. Вероятность её возникновения во многом определяется индивидуальными особенностями темперамента.

В исследованиях тревожности часто применяется факторный анализ, который сужает спектр симптомов тревожного состояния. По словам Н.Д. Левитова, этот подход не всегда позволяет всесторонне описать феномен тревожности и страха, приводя к упущению отдельных его проявлений.

В Соединенных Штатах Америки известный специалист в изучении анксиозности, клинический психолог Ч. Спилбергер, был одним из первых, кто провел дифференциацию тревожности на две различные категории: тревожность как черту личности и тревожность как временное эмоциональное состояние.

Н.Д. Левитов выделял различия между тревогой и тревожностью. Тревога, согласно его теории, представляла собой мимолетную

эмоциональную отзывчивость на угрозы, в то время как тревожность характеризовалась как постоянное личностное качество.

Индивиды, обремененные личностной тревогой, проявляют повышенную чувствительность и склонность реагировать на ситуации, которые объективно не представляют значительной опасности. Эта форма тревожности превращается в характеристику личности, делая человека предрасположенным к восприятию различных ситуаций, даже малозначительных, как потенциально угрожающих. Таким образом, тревожность становится интегральным атрибутом личности, предрасполагая его к регулярным тревожным реакциям.

Тревожность как характеристика личности создает самоподдерживающийся цикл, со временем превращаясь в фундаментальный аспект человеческой индивидуальности.

Надлежит учесть, что факторы, интенсивность и специфика тревожных состояний тесно коррелируют с возрастной категорией конкретного индивида. Однако существуют определённые периоды в рамках школьного возраста, когда отмечается максимальная проявляемость тревожности. В своих работах на основе исследовательских данных М.Ю. Уваровой, Е.П. Ильин выделяет ключевые факторы, способствующие развитию тревожных реакций среди учащихся [40]:

- присутствие недовольства у родителей по поводу академических достижений их ребенка;
- разнообразные формы письменного тестирования;
- неспособность соответствовать родительским представлениям;
- межличностное общение и др.

Таким образом, тревожность в жизни появляется как эмоциональный ответ на конкретные угрозы. В то же время, она может выступать в роли индивидуальной черты, определяющей реакции личности. Индивид с высоким уровнем личностной тревожности остро переживает даже малейшие риски.

Эта форма тревожности превращается в стойкую особенность характера, заставляя воспринимать множество ситуаций как потенциальные угрозы.

1.2 Характеристики тревожных проявлений в начальных классах обучения

Образовательное учреждение выполняет ключевую роль в формировании личности ребенка, предшествуя этому, малыши обычно охватываются программами дошкольных учреждений, где они впервые сталкиваются с базовыми знаниями. В школьные годы происходит критический период развития, в течение которого происходит формирование индивидуальности, навыков социального взаимодействия, чувства самоидентификации и мотивации к самореализации в будущем.

В школьном образовании закладывается фундаментальная база знаний и ключевых компетенций, формируются навыки самопознания и адекватного поведения в разнообразных жизненных контекстах. Учащиеся учатся брать на себя ответственность за собственные поступки и решения. В результате такого образовательного процесса происходит активизация когнитивных способностей учеников, углубляется понимание окружающего мира и собственного места в нем.

В каждом этапе жизни человек проявляет уникальные психологические черты, включая период младшего дошкольного возраста. Важно интегрировать фундаментальные жизненные ценности и этические принципы, принимая во внимание эти особенности. Особое внимание следует уделить тому, что дети в этой фазе склонны к быстрой утомляемости, вызванной активным физическим и ментальным развитием, что может привести к замедлению психологической адаптации.

В детстве можно наблюдать интенсивные трансформации в эмоциональном развитии ребенка, отражающиеся в глубине и содержании его эмоциональных переживаний. В преддверии школьного обучения, мир

ребенка наполнен радостью от игр с другими детьми и игрушек. Однако, с началом учебы в первом классе, фокус их интересов смещается в сторону школьной жизни. Это касается взаимодействия с учителями, необходимости выполнения учебных обязательств и так далее.

Тем не менее, наши малыши искренне ценят комплименты от родителей или педагогов за выполненные задания. Важно подчеркнуть, что исключительно в условиях позитивного отношения к учебному процессу у детей может появиться мотивация к продолжению образовательного пути, что становится фундаментом для формирования устойчивого положительного взгляда на обучение. Нередко у учащихся может развиваться чувство страха, способное серьезно влиять на образовательный процесс и дальнейшую личностную жизнь. Так, уже на начальном этапе образования ребенок может прибегать к утаиванию информации от родителей или обману, стремясь избежать непонимания и потенциальных конфликтов. Стоит заметить, что в начальной школе ученики могут испытывать интенсивные эмоциональные переживания.

В период развития дети активно поглощают новые знания и оттачивают уже полученные умения, что делает эту стадию критически важной для их психологического и когнитивного роста. Основная задача на данном этапе — освоение ключевых жизненных задач, оценка и подтверждение собственных способностей. Успешное преодоление этих испытаний приводит к формированию уверенности в собственных силах и подготовке к решению более сложных задач в будущем. Напротив, неудачи в данной фазе развития могут подорвать самооценку ребёнка, усложняя преодоление будущих препятствий и страхов, и способствовать развитию неуверенности.

Обучение в школьной среде и принятие культуры обучения радикально трансформируют повседневность ребенка. С началом школьного образования закрывается глава дошкольного развития, уступая место началу элементарного образования, которое начинается в возрасте 6-7 лет и продолжается до 10-11 лет. Этот период становится критическим для развития

личности и интеллектуальных способностей ребенка, оказывая глубокое влияние на его самооценку, уверенность в себе и амбиции. Также происходят значительные изменения в социальной жизни ребенка: он начинает выходить за рамки семейного круга, расширяя свои социальные контакты и взаимодействуя с более широким кругом лиц.

В данном контексте складывается альтернативная модель взаимоотношений между подрастающим поколением и взрослыми, а именно в формате «ребенок – взрослый – обязанности», где педагог выступает как первый неродственный взрослый, играющий определенную роль в социуме. Это обстоятельство позволяет ребенку поэтапно интегрироваться в общественную сферу, овладевая ролью ученика и осуществляя как учебную, так и социальную функции. Такая трансформация предполагает приобретение личной ответственности за свои действия, включая последствия неисполнения возложенных задач.

В период с 6 до 12 лет, как описывает Эрик Эриксон, дети начинают интегрироваться в социальную структуру, участвуя в общественных задачах, то есть они вносят свой вклад в жизнь взрослых и активно осваивают новые знания. Через эти действия дети стремятся к зрелости, выполняя значимые задачи. Этот процесс позволяет им развивать навыки взаимодействия с окружающими и формировать ощущение собственной значимости и умения. Важно осознавать, что неудачное преодоление этого жизненного этапа может привести к формированию чувства некомпетентности у ребенка. Основные факторы, определяющие успешность интеграции ребенка в общество, это образовательный прогресс, понимание и соблюдение социальных норм.

Начинающие школьники часто сталкиваются с дилеммой психологической подготовленности к учебному процессу, в то время как учебные программы предполагают их безоговорочную готовность. В этом контексте ключевым становится понятие школьной адаптации, которое означает достижение такого уровня развития нервно-психической системы ребенка, что позволяет ему участвовать в учебном процессе и общении с

одноклассниками без ущерба для его психологического и физического благополучия. Психологическая готовность к школе включает в себя не только способность к освоению учебного материала, но и наличие социальных навыков, мотивации и других качеств, необходимых для успешного взаимодействия с образовательной средой.

По мере ассимиляции учебной программы, жизненный ритм ребенка претерпевает трансформацию: появляются новые задачи и обязательства, модифицируются отношения с социумом, что влечет за собой усложнение социальных взаимодействий. В этот период юный индивид начинает сталкиваться с разнообразными препятствиями, требующими от него разработки и применения стратегий для их преодоления.

- изучение пространства;
- изменение всего режима дня;
- изучение утвержденных правил, определяющих поведение;
- формирование связей с преподавателями и однокурсниками;
- появление дополнительных прав и долгов.

С этого момента ребенок обретает новый социальный статус - становится учеником, что предоставляет ему полноценное право на уважительное отношение со стороны взрослых и доступ к образовательным ресурсам. Он получает личное пространство в доме и индивидуальные учебные материалы.

Под руководством стрессоустойчивой среды, детская адаптация к новым обстоятельствам происходит в течение 2-6 месяцев, хотя иногда это продолжается до года. В этот критический период важна роль родительской поддержки, включая ассистирование в усвоении учебного материала.

Накануне школьного обучения у детей развиваются совершенно новые для них психологические структуры:

- овладение речью;
- гибкость в изменении поведенческих реакций;
- мотивация к активности;

- умение делать обобщения;
- первые контакты с людьми и пр.

С переходом в начальную школу основной сферой деятельности ребенка становится учебный процесс, в рамках которого происходит развитие новых умений, приобретение знаний и формирование когнитивных структур. Этот этап предполагает существенное развитие мотивационной сферы ученика, включая формирование стимулов, потребностей, задач и стремления к достижению определенных целей. Обучение в начальных классах ставит личность ребенка в контекст социальных взаимодействий с одноклассниками и педагогами, где он принимает активное участие в учебной и внеклассной работе. Это время, когда дети интегрируются в школьное сообщество, развивая такие социальные компетенции, как ответственное отношение к своим обязанностям, умение работать в команде и проявлять взаимопомощь.

Этот период жизни ребенка чрезвычайно критичен, поскольку он сопровождается интенсивным обучением и повторением определенных задач каждый день. В это время ребенку важно исследовать мир вокруг, осваивать разнообразные виды деятельности и строить взаимоотношения с окружающими людьми. В процессе этого периода происходит формирование критических психологических структур, таких как способность к осмыслению событий и развитие когнитивных способностей. Обучение основам понятий и самопознание ведут к пониманию причинно-следственных связей между действиями, что, в свою очередь, обеспечивает переход от игровых форм к образовательному процессу.

В период раннего детства осуществляется закладка фундаментальных нравственных ценностей, социальных навыков и развитие интеллектуального потенциала, которые в целом предполагают формирование устойчивой основы личности, часто сохраняющейся на протяжении всей жизни. Этот этап также характеризуется усовершенствованием как мелкой, так и общей моторики, подчеркивая их важность для всестороннего развития ребенка. Это подчеркивает критическую роль своевременной профилактики и

корректировки психоэмоционального состояния у детей младшего школьного возраста для предотвращения возможного закрепления тревожных расстройств как доминирующих черт их личности в будущем. Распространенность тревожности среди детей указывает на важность предотвращения ее перехода в стойкую личностную черту, что впоследствии может негативно сказаться на жизни взрослого.

Дети могут испытывать школьную тревожность, проявляющуюся в сложностях взаимодействия с одноклассниками и преподавателями, а также в процессе усвоения образовательного материала. Обычно, согласно наблюдениям специалистов, учащиеся начальных классов с повышенным уровнем тревожности успешно решают стандартные задачи, но испытывают затруднения при необходимости анализировать информацию и выделять главное. Дополнительно, эти дети могут избегать выполнения заданий или учебных обязанностей, которые воспринимаются ими как чрезмерно сложные.

В данном контексте основными инновациями служат:

- осознание когнитивных функций и обогащение их интеллектуальным содержанием;
- переход от игровой активности к образовательной.

Как упоминалось ранее, тревога и тревожные расстройства не идентичны, и взрослым — как преподавателям, так и родителям — критически важно быть бдительными к эмоциональному состоянию детей, чтобы своевременно заметить признаки этих состояний. В случае проявления тревожности, она может эскалировать в более комплексные невротические расстройства. Примеры обычного волнения или беспокойства перед экзаменами или публичными выступлениями могут обостриться до состояния патологической тревоги. Тем не менее, если такие ощущения становятся для ребенка нормой ежедневно при мысли о школе, это требует немедленного внимания со стороны родителей. Проявления апатии, чувства отчаяния или неохота к подготовке к учебному дню сигнализируют о серьезной проблеме, которую необходимо адресовать.

Иногда ребенок может проявлять сопротивление к посещению школьных занятий, проявляя при этом психосоматические симптомы, включая повышение температуры и головные боли. Это может быть реакцией на тревожность, связанную с обучением. Не всегда дети могут вербализовать причины своего страха или беспокойства перед родителями, оставаясь неспособными объяснить корень своих переживаний.

В начальной школе у детей наблюдаются определенные изменения, связанные с их адаптацией к новой социальной среде. Они сталкиваются с необходимостью ассимиляции в новую социальную сферу, где требуется налаживание контактов как с педагогическим составом, так и со своими одноклассниками, при этом еще не освоившись с принципами работы и правилами обучения в своем новом образовательном учреждении. Это сравнимо с переживаниями взрослых, оказавшихся в неизведанных социальных условиях и окружении, где ощущение неловкости и дискомфорта является обыденностью. Следовательно, сталкиваясь с подобными трудностями, дети также испытывают подобные чувства. В этом контексте, роль родителей заключается в оказании всесторонней поддержки и содействия своим детям в процессе адаптации к новой учебной и социальной обстановке.

В данном возрасте у детей может появиться страх не соответствовать ожиданиям родителей, что впоследствии приводит к значительному расстройству вследствие различных неудач и ошибок. В этом контексте, родители должны проявлять понимание к неудачам ребенка, избегать необоснованно высоких ожиданий и избегать грубых замечаний, учитывая, что дети могут не всегда успешно справляться с задачами с первой попытки. Всегда важно, чтобы родитель оказывал поддержку и помощь своему ребенку. Адаптационный период к школьной жизни для младших школьников может длиться от месяца до года, и с течением времени тревога, связанная с новой учебной средой, естественным образом утихает.

Как указывалось, малыши часто не осведомлены о корнях своей тревоги. Чтобы ее уменьшить, важно, чтобы взрослые своевременно выясняли ее причины

и обсуждали их вместе с детьми, поскольку им бывает непросто делиться своими чувствами, возможно из-за страха или стыда. Впрочем, родители имеют возможность использовать инновационный метод для решения этой проблемы, путем временной смены ролей, где они становятся учениками, а дети принимают роль взрослых и поддерживающих лиц. В такой ролевой игре дети могут демонстрировать свой взгляд на взаимоотношения, обеспечивая тем самым полное раскрытие своих эмоций.

Переход от начальной к основной и старшей школе может быть источником беспокойства для детей, причем это часто связано с возрастными психофизиологическими трансформациями. В таких случаях важную роль играет понимание родителями серьезности эмоциональных переживаний их детей, поскольку недооценка этих тревог может привести к упущенной возможности оказать необходимую поддержку. Важно, чтобы родители вовлеклись в процесс адаптации своих детей, поскольку хотя некоторые из них обладают достаточными внутренними ресурсами для самостоятельного преодоления адаптационных трудностей, другие могут остро нуждаться в внешней поддержке и направлении со стороны своих семей.

Таким образом, в данной ситуации важно, чтобы родители осознавали, что проявление беспокойства у детей является естественной реакцией на препятствия, и использование страха или принуждения в ответ на это не приведет к желаемым последствиям. Выполняя роль наставников, родителям следует признать, что адаптация к новому образовательному окружению и привыкание к процессу обучения могут быть вызовом для ребенка.

А. М. Прихожан идентифицирует следующие характеристики тревожности у учащихся начальных классов [35]:

- дети немедленно стремятся охватить всеобъемлющее, то есть одновременно решать множество задач;
- часто они избегают выполнения комплексных заданий, аргументируя это недостатком необходимых навыков;

- эти дети нестандартны, и определить уровень освоения учебного материала может быть затруднительно.

- тревожное состояние у детей усугубляется, когда учитель выделяет их промахи и повадки.

Дети, страдающие тревожностью, демонстрируют следующие признаки: повторяющиеся случаи головокружения, периодические головные боли, ускоренное дыхание среди прочих симптомов.

Ключевые признаки тревожности у детей младших классов включают:

- сниженная способность к фокусировке;
- беспокойство;
- раздражительность;
- мышечное напряжение и др.

Необходимо обращать внимание на эти симптомы, и при их возникновении, следует насторожиться и принять необходимые меры. Качество взаимодействия между ребенком и родителями оказывает значительное влияние на степень тревожности.

Следовательно, школьники могут испытывать образовательную тревожность, проявляющуюся как в социальной сфере взаимодействия с одноклассниками и учителями, так и в академической деятельности. Опыт показывает, что ученики начальных классов, страдающие от учебной тревожности, обычно успешно выполняют стандартные учебные задания, но могут испытывать затруднения при анализе и выделении главного из представленной информации. Такие дети также склонны избегать заданий, кажущихся им перегруженными или чрезмерно сложными. В этом контексте критически важна роль родителей в предоставлении поддержки и помощи своим детям в преодолении школьной тревожности.

1.3 Методики и подходы к психотерапевтическому уменьшению уровня беспокойства

В период начального школьного обучения у учащихся возникают разнообразные опасения, что является естественным процессом, связанным с появлением новых социальных ролей и повышением уровня ответственности. Этот этап развития ребенка отмечен переплетением социальных опасений с инстинктивными страхами, к примеру, страхом оказаться в изоляции от группы или опасаться не соответствовать ожиданиям. Инстинктивные страхи обуславливаются чувством угрозы благополучию, в то время как социальные страхи связаны с боязнью социального осуждения и неудачи. Важно отметить, что в данном возрасте происходит значительное развитие сознательности, включая осознание своих обязанностей, формирование моральных устоев, что влияет на психоэмоциональное состояние ребенка и способствует появлению новых страхов. Таким образом, этот период является ключевым для развития необходимых личностных качеств.

Ранее было замечено, что переживания страха, ощущения тревоги и состояние тревожности часто переплетаются, отчего акцентируется значимость адаптации уровня тревожности у детей. В этом контексте могут быть задействованы различные методики и инструменты, целью которых является уменьшение интенсивности чувства тревожности. Поддержание уровня тревоги на таком уровне, когда ребенок способен функционировать и оставаться продуктивным, то есть сохранять стабильное психоэмоциональное состояние, считается нормативным.

В рамках снижения уровня тревожности у детей начальных классов на практике эффективно используется метод арт-терапии. Стоит отметить, что эта техника коррекции тревожного состояния также активно применяется в работе с аудиторией взрослых. В процессе арт-терапии активизируются и используются художественные и творческие способности личности. Таким образом, через активное вовлечение в творческий процесс, с привлечением

логики и воображения, осуществляется психологическая коррекция. Иными словами, благодаря процессу творчества, индивид выражает собственные переживания и находит оптимальные пути решения возникающих проблем.

Арт-терапия является техникой психотерапии и коррекционной работы, использующий художественную экспрессию как символический инструмент, то есть подход, активизирующий индивидуальное творчество и креативные способности личности.

В настоящее время специалисты в области психологии активно задействуют широкий спектр арт-терапевтических подходов. Наиболее популярными методиками являются терапия через изобразительное искусство и рисование. В процессе работы с детской тревожностью часто показывается сочетание арт-терапевтических методов с другими техниками коррекции, включая игровые методы и сказкотерапию, для достижения более эффективных результатов.

В случае, когда ребенок испытывает сложности в адекватном выражении своих эмоций и чувств, это может рассматриваться как прямой показатель к вовлечению арт-терапии как эффективного средства психологической коррекции. Такие эмоциональные трудности могут проявляться через глубокие переживания отчуждения, проблемы, вызванные посттравматическим стрессовым расстройством и другие схожие состояния. Важно подчеркнуть, что арт-терапия применяется для решения целого ряда проблем: это может касаться конфликтов и напряженностей внутри семьи, недостатка коммуникативных умений, а также искаженного восприятия собственной личности и его коррекции.

Использование арт-терапии в педагогике и психотерапии стимулирует детей к установлению более тесных связей с окружающими и обществом, способствуя развитию эффективных коммуникативных навыков, особенно в отношениях с родственниками и ближайшим окружением. Через признание и не критичное отношение к своим творческим проявлениям, ребенок учится

ценить себя и свои способности, что способствует повышению самооценки и личностному росту.

В контексте арт-терапии, применение техники рисования играет ключевую роль, особенно когда другие терапевтические подходы оказываются неосуществимыми. Это особенно актуально в ситуациях, когда дети имеют ограничения в коммуникативных навыках, проявляют слабый интерес к другим видам деятельности, или их способности к игровой деятельности развиты недостаточно для эффективного снижения уровня беспокойства и тревожности с помощью альтернативных методов.

Этот метод коррекции сильно различается от коррекционных игр, поскольку он представлен в форме, более интуитивно воспринимаемой детьми. Через процесс рисования, дети развивают понимание своей личности, поскольку через искусство они начинают устанавливать свою идентичность.

Малыши дошкольного периода активно исследуют мир через творчество – будь то рисование, лепка или создание сюжета. При этом их эмоциональное отношение к собственным достижениям сильно зависит от реакции взрослых на эти проявления творчества. Положительная оценка и поддержка со стороны родителей или педагогов не только укрепляют уверенность в себе у детей, но и способствуют формированию чувства собственной значимости и уникальности.

Процесс арт-терапии организуется через ряд стадий [32]:

- подготовительный этап;
- фаза формирования связей и первичные действия;
- формирование связей между арт-терапевтом и пациентом через творческий процесс;
- завершающий этап.

Чаще всего в арт-терапии применяют методы:

Арт-терапия является методом лечения, который включает в себя использование изобразительного творчества, такого как живопись или рисунок. Этот подход находит применение в работе с невротическими

расстройствами, а также в случаях психосоматических сложностей среди детей и подростков, вызванных семейными конфликтами или проблемами социальной интеграции. Кроме того, он эффективен в решении разнообразных психологических сложностей. Использование художественного самовыражения позволяет достичь глубинного понимания себя, выразить скрытые эмоции, в том числе способствует преодолению негативных мыслей и переживаний.

2. Музыкотерапия — метод, применяемый для лечебных целей с использованием музыкальных компонентов. В ней задействуются ритмы, мелодии инструментальной музыки, а также вокальное исполнение.

3. Сказкотерапия — это метод психотерапии, использующий сказочный материал для развития креативности и стимулирования воображения у индивида.

Танцевальная терапия — это применение танца с психотерапевтической целью, где в фокусе физическое и эмоциональное благополучие для повышения эмоционального настроения и укрепления социальных связей индивида.

5. Игровая терапия включает применение игровых методик для психологической коррекции, направленной на укрепление эмоционального благополучия, повышение уровня самовосприятия и формирование глубоких межличностных связей.

6. Фототерапия включает в себя взаимодействие с разнообразными изображениями и фотоартефактами, обогащенное интеграцией различных арт-форм.

Использование описанных методов арт-терапии дает возможность детям через художественное самовыражение передать свои эмоции, идеи и эмоциональные состояния.

В данной педагогической практике акцентируется внимание на индивидуальности каждого ученика, отвергая методы сравнения с чужими достижениями, что способствует формированию здоровой самооценки у

детей. Критика и негативные оценки их действий зачастую отсутствуют, что создает условия для беспрепятственного самовыражения. Арт-терапия обеспечивает эмоциональный отдых и позволяет детям воплощать идеи, которые в повседневной жизни могут быть ограничены. Этот метод также способствует катарсису, позволяя малышам избавляться от негативных чувств и эмоций, что положительно сказывается на их эмоциональном благосостоянии.

Обычно детская фантазия у учеников начальных классов через творческие действия выражает разнообразные артистические образы из подсознания, такие как сновидения, опасения, впечатляющие моменты из личного опыта, различные жизненные эпизоды и прочее. При попытках артикулировать эти процессы словами дети часто сталкиваются с затруднениями, но творческая деятельность позволяет им в более спокойной среде демонстрировать свои внутренние чувства и эмоциональные нарушения.

Во время арт-терапевтических сессий улучшается вербальная и невербальная коммуникация детей, что способствует их более активному социальному взаимодействию с окружающими. Арт-терапия служит не только мостом для выражения скрытых чувств и эмоций через творчество, но также способствует их конструктивному осмыслению и выражению. Этот метод помогает детям по-новому взглянуть на себя и мир вокруг, обретая чувство спокойствия и гармонии.

Основными плюсами арттерапии являются [45]:

- открыто для всех участников, без ограничений на уровень искусственных и креативных способностей;
- этот инструмент значительно укрепляет связи;
- служит средством для самовыражения;
- культивирует проактивный подход к жизни и способствует развитию положительных чувств.

Давайте изучим процессы, связанные с выполнением коррекционной работы специалистами в области психологии:

На первом этапе диагностики основная цель заключается в идентификации признаков тревожности и страхов у учащихся начальных классов. Для этой цели может быть применен широкий спектр психодиагностических инструментов. К примеру, используется метод «Неоконченные предложения», а также опросник А.И. Захарова для выявления страхов у детей. В дополнение, проективные техники вроде создания «Рисунка несуществующего животного» или «Рисунка страха» также находят применение для глубинного изучения психоэмоционального состояния детей.

Обычно, в процессе фронтальной диагностики используются метод Филлипса, известный как «Школьная тревожность», или проективный тест, такой как «Рисунок несуществующего животного», среди прочих.

Часто дети, охваченные тревожностью, предпочитают избегать взгляда взрослых, стараясь оставаться незамеченными и ведут себя тихо. Их поведение порождает впечатление скромности и застенчивости, что воспринимается окружающими как позитивные черты личности. При этом, в их художественных работах часто присутствует интенсивное использование карандаша и крупные мазки, что, тем не менее, не мешает им демонстрировать внимание к деталям в своих рисунках.

На следующем, информационном этапе, после завершения исходной диагностики, обычно реализуются образовательные мероприятия и дополнительные диагностические беседы. В это время также активно применяются методы сопротивления постоянно возникающим и сменяющимся страхам.

На третьем, коррекционном этапе осуществляется работа со страхами и тревожностью у детей, предпочтительно на индивидуальном уровне. В процессе подготавливается детализированный план коррекционных занятий, внимательно интегрирующий уникальные характеристики ребенка включая его опасения и страхи. Ключевое значение приобретает налаживание эмоциональной связи между психологом и ребенком, что позволяет

последнему выразить истинные корни своей тревожности. Помимо непосредственной работы с ребенком, важную роль играют образовательные и консультативные сессии с родителями, нацеленные на комплексное решение проблемы.

В рамках арт-терапии особенно эффективной считается визуальное искусство. Исследованиями в области психологии детского художественного творчества выделялись работы ученых таких как Ю.Н. Болдырева, Л.А. Венгера, Л.С. Выготского и других.

В возрастном диапазоне от 6 до 10 лет дети переживают критический этап развития, проявляющийся в частности через эволюцию базовых психических функций, углубление самосознания и рефлексии над собственным поведением. В этот период рисование выступает как важнейшее средство дальнейшего психического развития. В процессе художественной деятельности активизируется работа правого полушария мозга, что способствует развитию визуального и образного мышления. Это означает, что ребенок начинает преобразовывать внутренний мир идеи или предмета в его визуальный аналог на бумаге. Так, через рисунок, представляющий различные формы и образы, дети могут проецировать собственные мысли и знания, достигая нового уровня самовыражения.

Множество исследователей утверждают, что детский рисунок служит альтернативным средством коммуникации для ребенка, обеспечивая ему естественный путь выражения мыслей и чувств. Это интерес к изобразительной деятельности объясняется естественным развитием. Через рисование можно выявить возможные психоэмоциональные нарушения, индикаторы тревожности или конфликтов во внутреннем мире ребенка. С возрастом наблюдается усложнение и совершенствование техник рисования, что отражает сложение когнитивных функций и формирование индивидуальности. Этот процесс способствует развитию способности к саморегуляции и адекватной оценке последствий своих поступков в будущем.

Безусловно, в любых обстоятельствах, пренебрежение к состоянию тревожности у детей недопустимо, ведь это может привести к подрыву самооценки ребенка и невозможности адаптации перед лицом трудностей.

Лев Семенович Выготский, известный психолог и мыслитель, классифицирует три принципиальных формы знаково-символического взаимодействия, включая замещение объектов и явлений, их моделирование для повышения понимания, и экспериментирование для изучения или подтверждения гипотез.

Обычно, ученик начальной школы находится в процессе разработки моделей поведения, однако со временем он начинает переходить к этапу активных экспериментов. Используя функции символического представления, ребенок способен трансформировать собственные эмоциональные реакции, заменяя тем самым разнообразные источники беспокойства и страха.

Программа коррекционной работы предполагает применение методик, направленных на развитие и совершенствование не до конца сформированных психологических и физиологических функций учащегося. Ключевой момент заключается также в активизировании сотрудничества с семьей ученика, подчеркивая роль родительской поддержки и вовлеченности в процесс обучения и развития их ребенка. Чрезвычайно значимым аспектом является сохранение положительной динамики в достигнутом прогрессе, что напрямую связано с формированием у учащегося уверенности в своих силах и созданием благоприятной эмоциональной атмосферы.

В контексте уменьшения тревожности у учащихся начальной школы на практике регулярно используется арт-терапия. Стоит отметить, что этот подход к снижению уровня тревожности также активно применяется при взаимодействии со взрослыми. Арт-терапия подразумевает активизацию и развитие творческого потенциала человека. Через активное мышление и обогащенное воображение осуществляется психоэмоциональная коррекция: посредством творчества индивид выражает свои чувства, переживания и находит оптимальные пути решения своих внутренних конфликтов.

Глава 2 Анализ методов снижения уровня тревожности у учащихся начальных классов

2.1 Оценка уровня тревоги у учеников начальных классов

В процессе разработки коррекционной программы критически важно опираться на методологические аспекты выбранных методик коррекции и анализа психологического состояния учащихся начальных классов. Этот процесс должен отходить от стандартных методов количественного изменения определенных характеристик, в пользу разработки уникального подхода, предусматривающего использование адаптивных инструментов для корректировки и модуляции поведения и эмоционального фона ребенка. Такие методы включают в себя естественные стратегии коррекции, предполагающие разбиение процесса на последовательные шаги, самостоятельное формирование нужных навыков, а также вовлечение культурных и символических ресурсов для адекватной самооценки и оценки своих возможностей.

Актуальность вопроса коррекции через конструктивное опосредствование и внутреннее освоение тревожных состояний у учащихся начальной школы обусловлена тем, что тревога и различные проявления страха лежат в основе эмоционального дискомфорта, затрудняют процесс познания окружающего мира у детей, а также их успешную социальную адаптацию.

Исследование направлено на выявление уровня тревожности среди учащихся начальных классов, а также на создание и оценку эффективности арт-терапевтических методов для коррекции тревожных расстройств в данной возрастной группе.

Исходя из предложенной гипотезы, исследование предполагает, что применение методик арт-терапии является результативным подходом в процессе уменьшения уровня тревожности у детей начальных классов.

Перед проведением коррекционных занятий детям разъяснили цели и значимость предстоящего диалога для создания благоприятной атмосферы. Исследование осуществлялось только с родительским разрешением и в утренние часы.

Научное исследование было осуществлено в МАУ «Молодежный центр досуга», с участием первоклассников в возрасте 7–8 лет, общим числом 50 учеников, среди которых было равное количество мальчиков и девочек - по 25 человек в каждой группе.

В процессе исследования уровня беспокойства среди учащихся начальных классов применялись различные психологические методы. Среди них выделяются следующие: метод определения школьного стресса, разработанный Прихожан А.М., инструмент оценки общей тревожности «Шкала явной тревожности» в адаптации для детей той же авторши, а также комплексный подход к анализу тревожных расстройств у детей, предложенный Ромицыной Е.Е.

Определим ключевые фазы выполнения эмпирического анализа:

- изучение научных публикаций по интересующему вопросу и отбор соответствующих диагностических инструментов,
- создание выборной совокупности для научного анализа, подготовительные действия, оценка интенсивности тревожных состояний,
- создание программного обеспечения для организации коррекционных уроков с учетом потребностей детей и последующее тестирование ее эффективности,
- анализ собранных информационных массивов и разработка заключений.

Давайте начнем с изучения ключевых принципов проведения психолого-педагогического исследования:

- изначально требуется точно формулировать исследовательские цели и задачи, обозначая исследуемую проблематику и формулируя рабочую гипотезу для последующей верификации в процессе научной работы,

- важно определить чёткие мерилa и индикаторы для оценки результативности или провала эксперимента,
- полное изложение сущности и тематики анализа,
- адекватно описать методики диагностического анализа конкретных показателей до и после выполнения коррекционных мер,
- окончательный способ представления итогов работы должен соответствовать установленным нормам.

В ходе эксперимента планируется использование следующих методов.

1. Шкала явной тревожности CMAS, созданная в 1956 году выдающимися американскими психологами A. Castaneda, B.R. McCandless и D.S. Palermo, базируется на предыдущих исследованиях взрослой тревожности. Этот инструмент, адаптированный для детей, включает в себя 42 вопроса, направленных на выявление ключевых симптомов хронической тревожности среди молодежи. Эта версия отличается уникальным аспектом предоставления ответов – возможность только положительных ответов на вопросы о тревожных симптомах ребенка. Кроме того, шкала обогащена 11 дополнительными пунктами для обнаружения склонности ребенка давать социально приемлемые ответы, что дает общее количество вопросов 53. Этот момент позволяет анализировать как положительные, так и отрицательные ответы для точного определения тенденций в ответах, указывающих на склонность к социальной желательности.

Адаптация американской шкалы явной тревожности под российские исследовательские нужды была эффективно выполнена А.М. Прихожан. Этот инструмент демонстрирует высокую степень применимости и надежности для профессионалов, которые высоко оценивают ее валидность в рабочем контексте. В ходе эксперимента, в котором участвовали около 1600 младших школьников в возрасте от 7 до 12 лет из различных регионов РФ, шкала подтвердила свою эффективность и точность.

Основное достоинство этой методологии заключается в ее гибкости, позволяющей проводить ее как на одного человека, так и на группу. Однако, в

контексте детей 7-8 лет, предпочтительнее применять ее индивидуально для достижения наилучших результатов. Еще одним важным аспектом является возможность осуществления диагностических процедур в устной форме, что особенно актуально для детей, которые еще не освоили навыки речи, при этом осуществляется индивидуальный подход. В то время как при работе с группой, использование устной формы диагностики может привести к недостоверности результатов.

Этот тип диагностического обследования обычно занимает от 2 до 25 минут.

2. Оценка уровня школьной тревожности, разработанная А.М. Прихожан, основывается на методологии Е. Амен. Этот метод относится к категории проективных тестов и предназначен для детей в возрасте от 6 до 9 лет. Исследование проводится с использованием двух комплектов из 12 картинок размером 18 на 13 сантиметров каждая, причем один комплект предназначен специально для девочек, а другой - для мальчиков.

Данная методика отличается индивидуальным подходом к каждому ребенку, следуя определенным стандартам, типичным для проектно-ориентированных методов. Прежде чем начать, ребенку представляется детальная инструкция, что является обязательным этапом. Например, выполнение детьми упражнения на первом изображении служит проверочным этапом для оценки понимания инструкций. Затем ребенку демонстрируют от 2 до 12 изображений, задавая вопросы, направленные на анализ эмоций персонажей, такие как: «Как выглядит лицо девочки (мальчика)? Почему?». Для изображений 2, 3, 5, 6, 10 требуется выбор одного персонажа, о котором нужно подробно рассказать, давая характеристику и создавая его историю. Важно, что все ответы участника методики документируются.

Поскольку начальное задание в данном наборе является вводным и не оценивается, акцент делается на анализ ответов, предоставленных на изображения с второго по одиннадцатое. Завершающее изображение выступает в роли «защитного», предоставляя возможность участнику

завершить участие на положительной ноте. Тем не менее, в определенном проценте случаев - ориентировочно от 5 до 7 процентов - возможны ситуации, когда реакция на последнее изображение носит негативный характер. В таких случаях ответы подвергаются детальному изучению и обсуждаются отдельно, чтобы понять их контекст и значение.

Можно утверждать, что степень тревожности выявляется через анализ негативных реакций детей, выражаемых в их рисунках, отражающих эмоциональное состояние – радостное, печальное или раздраженное. Когда количество таких проявлений достигает семи или более из десяти возможных, это рассматривается как предупредительный сигнал.

В процессе диагностического обследования возможно собрать обширный аналитический материал. Затем проводится корреляция ответов ребенка с его личными интерпретациями, включая детализированный разбор персонажа, выбранного ребенком. Рассмотрим пример: анализируя рисунок номер 6, где ребенок отдает предпочтение либо ученику, сидящему за первой партой и успешно выполнившему задание, либо ученику за второй партой, не справившемуся с задачей, можно сделать определенные выводы.

Опросник МОДТ, разработанный Е.Е. Ромицыной, включает в себя 100 вопросов, требующих безоговорочного ответа "да" или "нет". Результаты анализируются по десяти различным шкалам и согласно определенному ключу. Шкалы следующие:

- общая тревожность,
- тревога со сверстниками,
- беспокойство о восприятии другими,
- тревога с учителями,
- тревога с родителями,
- беспокойство о достижениях в учебе,
- беспокойство при проявлении индивидуальности,
- тревожность во время экзаменаций,

- декремент когнитивной функции, ассоциированный с анксиозностью,
- усиление вегетативных ответов, ассоциированное с чувством тревожности.

При использовании данного метода, итоговый результат на любой из применяемых шкал определяется как алгебраическая сумма десяти показателей, где каждый из них может принимать значения либо 0, либо 1. Исходя из этого, верхняя граница суммарного значения составляет десять, а нижняя — ноль. Такой подход дает возможность учитывать исходные, или «сырые», значения баллов в их абсолютном выражении. Сравнение этих исходных оценок производится через их корреляцию с диапазонами стандартизированных z-баллов, что обеспечивает оценку степени проявления тревожности среди 10 измеряемых характеристик. Таким образом, на каждой шкале формируется результат, отвечающий определенным критериям анализа:

- от -2,5 до -1 z-баллов указывает на низкий уровень тревожности или её полное отсутствие. Значение z-баллов от минус одного до плюс одного указывает на стандартный диапазон тревожности, поддерживающий адаптационные способности ребенка,

- от +1 до +2 z-баллов – обозначают легко повышенный уровень тревожности, подпадающий под определение субклинического. Такое состояние может под влиянием определенных факторов значительно нарушить психоэмоциональную стабильность ребенка,

- от +2 до +3 z-баллов указывает на высокую степень тревожности, которая существенно нарушает функционирование в различных сферах жизнедеятельности, обладает общим распространением и может сопровождаться клиническими признаками.

Следовательно, подход к модификации анксиозных состояний через механизмы построения внутренних психологических защит и преобразования тревожности у учащихся начальных классов является весьма релевантным в настоящее время, поскольку чувство беспокойства и различные фобии

являются фундаментом для развития эмоционального дистресса, препятствуют когнитивному развитию детей и их социализации. Основная цель данного научного исследования заключается в выявлении уровня беспокойства среди учеников начальной школы и в разработке и тестировании методики коррекции тревожности с использованием инструментария арт-терапии.

2.2 Итоги выполненного исследования

Целью диагностического исследования была поставлена задача измерения уровня тревожности среди учащихся начальных классов. В качестве полевой базы для научного исследования выбран Муниципальное автономное учреждение «Молодежный центр досуга», куда были вовлечены учащиеся 1-х классов, в возрастном диапазоне 7–8 лет, общей численностью 50 участников, среди которых было одинаковое количество мальчиков и девочек – по 25 человек каждой половой группы.

В исследовании уровня тревожности среди учащихся начальных классов применялись различные психологические методы, в числе которых: методика определения школьной тревожности под руководством Прихожан А.М., инструментарий «Шкала явной тревожности» в версии для детей, разработанный тем же автором, и комплексный подход «Многомерная оценка детской тревожности», созданный Ромицыной Е.Е.

В итоге диагностический процесс выявил следующие результаты:

В процессе применения техники, разработанной А.М. Пирожковым и известной как «Шкала явной тревожности СМАС», выявлено следующее (Приложение А):

- 30% или 15 индивидов с нормативным показателем,
- 30% участников, или 15 человек, демонстрировали лёгкое повышение уровня тревожности,

- примерно 20% детской популяции, или же 10 детей, демонстрируют четко выраженные симптомы повышенной тревожности,
- 20% или 10 лиц с сильно выраженным уровнем тревожности.

Следовательно, наблюдаемая доминирующая тревожность в группе отражена в результате метода, демонстрируемом на рисунке 1.



Рисунок 1 – Выходные данные использования подхода А.М. Прихожан, именуемого как «Шкала очевидной тревожности SMAS»

На рисунке 2 демонстрируются итоги использования метода «Диагностика школьной тревожности», разработанного А.М. Прихожан (Приложение Б), где:

Из всего коллектива, 36% участников, что составляет 18 человек, демонстрируют стандартный показатель уровня тревожности:

- тридцать процентов, что составляет пятнадцать человек, демонстрируют среднюю степень тревожности,
- тридцать четыре процента, что составляет 17 индивидуумов, демонстрируют повышенный уровень тревожности.

Таким образом, можно утверждать, что приблизительно треть детей требует вмешательства специалиста по психическому здоровью.



Рисунок 2 - Результаты использования метода «Оценка учебной тревожности по А.М. Прихожан»

Затем был применен подход, разработанный Е.Е. Ромицыной, известный как «Многомерная оценка детской тревожности», результаты которого изложены в таблице 1 (Приложение В).

Таблица 1 – Выходные данные по методу Е.Е. Ромицыной «Комплексная оценка уровня тревожности у детей»

уровни шкалы	низкий		нормальный		повышенный		очень высокий	
	колич ество	%	колич ество	%	количес тво	%	колич ество	%
общая	7	14	24	48	17	34	2	4
тревога в отношениях со сверстниками	1	2	28	56	17	34	4	8
беспокойство по поводу восприятия со стороны общества	2	4	25	50	20	40	3	6
тревога в отношениях с учителями	0	0	26	52	19	38	6	12
тревога в отношениях с родителями	6	12	25	50	15	30	4	8
тревога из-за успешности в обучении	3	6	27	54	18	36	2	4

Продолжение таблицы 1

Тревога по причине самовыражения	6	12	23	46	20	40	1	2
тревога из-за проверки знаний	2	4	29	58	19	38	0	0
из-за уменьшения умственной деятельности	0	0	32	64	18	36	0	0
из-за усиления вегетативной реактивности	2	4	30	60	18	36	0	0

По шкале общей тревожности:

- 48% участников или 24 индивида демонстрируют стандартный показатель тревожности,
- 14% или семь участников с минимальным уровнем тревоги,
- 34% участников, что составляет 17 человек, демонстрируют повышенный уровень тревожности,
- 4%, что составляет двух индивидуумов с значительно усиленным уровнем тревоги.

На шкале тревожности во взаимоотношениях с ровесниками:

- 56% или 28 индивидов с стандартным показателем,
- 2% или индивид с невысоким рейтингом,
- 34% или 17 особей с повышенной степенью,
- 8% или 4 человека с значительно увеличенным.

Исходя из индекса беспокойства, связанного с восприятием другими людьми:

- половина, или двадцать пять человек, имеют стандартный уровень,

- 4% или двое участников с низким показателем,
- 40% или 20 человек с повышенной чувствительностью,
- 3% или три индивидуума имеют значительно повышенный уровень.

В контексте измерения уровня беспокойства в связи с родительскими отношениями:

- 50% или 25 овладели базовым уровнем,
- 12% или 6 означают низкую величину,
- 30% или 15 человек продвинутого уровня,
- 8% или 4 – очень повышенный.

По уровню образовательной тревожности:

- 54%, что равняется 27, со стандартным уровнем,
- 6% или трое участников с низкими результатами,
- 36% или 18 индивидов с высоким уровнем,
- 4% либо два индивида с сильно увеличенным.

В соответствии с уровнем беспокойства, вызванного тестированием знаний:

- 58% или 29 с обычным уровнем,
- 4% или 2 человека с низким,
- 38% или 19 с высоким.

Из-за падения уровня когнитивных функций по шкале:

- две трети, то есть 32 индивида, имеют стандартный показатель,
- 38% или 18 особей имеют повышенный показатель.

Из-за усиления вегетативной реактивности по шкале:

- 60%, то есть 30 индивидов, с стандартным уровнем,
- 4% или 2 с низким,
- 36% или 18 человек имеют повышенное.

Доступные данные подробно представлены на рисунке 3.

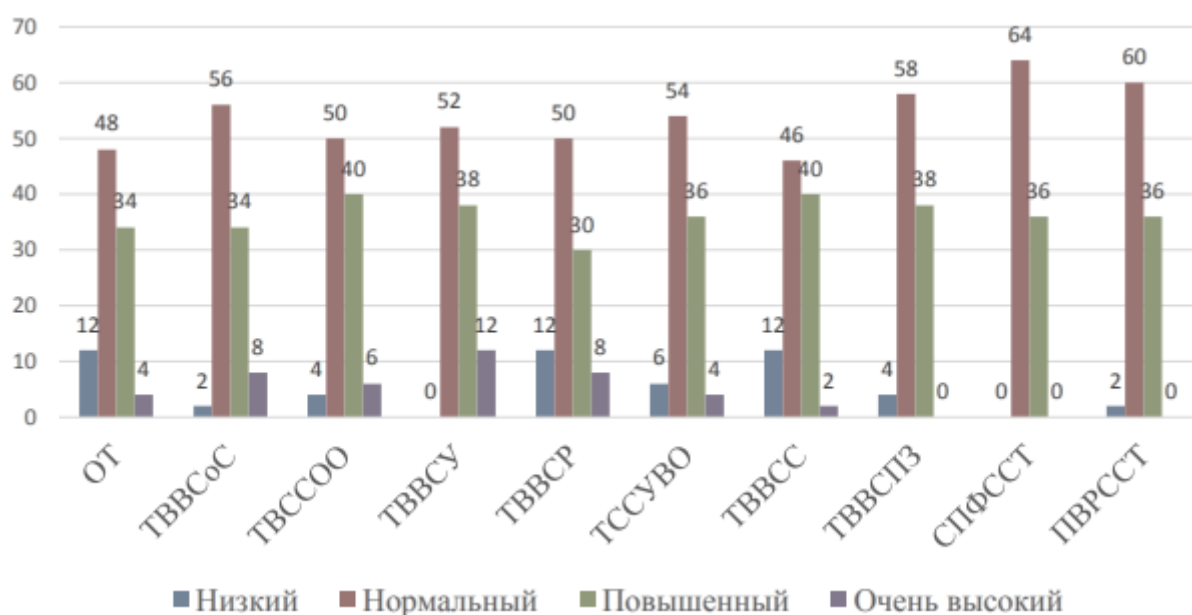


Рисунок 3 – Итоги применения техники разработанной Е.Е. Ромицыной под названием «Комплексный анализ уровня тревожности у детей»

Исходя из многочисленных примененных исследовательских подходов и анализа полученной информации, приходим к заключению, что у исследованных учащихся начальных классов доминирует стандартный уровень тревожности. Характеризуются они стабильным эмоциональным фоном и соответствующей самооценкой, благодаря чему умеют объективно анализировать проблемные ситуации и реалистично оценивать свои возможности. В своих социальных взаимодействиях с одноклассниками такие ученики проявляют осознанность и находятся на уровне умеренной коммуникабельности.

Однако, анализируя результаты общего тестирования, который показывает, что у 34% детей отмечается увеличенное чувство беспокойства, а у 4% – экстремально высокая тревожность, видно, что дети часто испытывают неуверенность в себе из-за беспокойства о будущем.

В исследовании, касающемся уровня тревоги в межличностных отношениях среди детей, выявлены значимые данные: 34% респондентов, что соответствует 17 индивидам, продемонстрировали повышенную тревожность, в то время как 8% или 4 участника показали очень высокий уровень данного

психологического состояния. Эти результаты отражают проблематику во взаимодействии детей со своими ровесниками, подчеркивая тенденцию к избеганию конфликтных ситуаций и ограничению социальных контактов. С другой стороны, большинство опрошенных демонстрируют стабильные и сбалансированные межличностные связи, несмотря на наличие определенной зависимости от мнений окружающих.

Исследуя уровень тревоги, связанной с оценкой со стороны окружающих, можно отметить, что у половины респондентов, то есть у 25 из 50, зафиксирован стабильный уровень самоуверенности, что свидетельствует о способности этих людей гармонично взаимодействовать в социальном контексте. В то же время, у 40% или 20 участников исследования наблюдается повышенная тревожность, обусловленная значительным влиянием внешних оценок на их самовосприятие и поведенческие реакции, что указывает на трудности в адаптации к социальной среде.

В контексте изучения уровня тревожности во взаимодействии учащихся с педагогами было выявлено, что у 52% обучающихся, что соответствует 26 индивидам, зафиксирован стабильный уровень тревожности, что указывает на успешное формирование эффективного взаимодействия между учителем и учеником. Однако у 38% и 12% учащихся ситуация демонстрирует отклонения от нормы, выражающиеся в неспособности наладить конструктивные отношения с преподавателями, что, вероятно, приводит к возникновению конфликтов. Такое положение дел неизбежно способствует повышению уровня стресса и тревожности среди учеников.

В контексте изучения динамики семейных отношений, примерно 62% несовершеннолетних показывают положительные индикаторы во взаимодействии с родителями, что свидетельствует о их вкладе в социализацию и эмоциональное благополучие ребенка. Эти семьи характеризуются открытым общением, где члены семьи готовы поддержать друг друга без страха критики или недопонимания. С другой стороны, более 30% подростков сталкиваются с препятствиями в коммуникации с

родителями, что чревато формированием напряженных и лабильных связей между детьми и родителями. Это, в свою очередь, приводит к пониженной уровню эмоциональной связанности и поддержки внутри семьи.

На основе оценок уровня тревожности, связанных с академическими достижениями, было выявлено, что 54% учащихся, что составляет 27 детей, демонстрируют стандартный уровень тревожности, что свидетельствует о их успешной социализации в школьной среде, проявлении терпимости и культуры поведения. В то же время, 36% учеников, или 18 детей, испытывают повышенную степень беспокойства, что, в свою очередь, отражается на их способности достигать высоких академических показателей из-за диссонанса между предпочтениями учащихся и предлагаемыми образовательными методиками, приводя к возникновению конфликтов.

В контексте изучения уровня тревоги, связанной с самовыражением, примерно 46% детей или 23 учащихся демонстрируют стандартный уровень беспокойства, при котором их опасения ограничиваются страхом перед необходимостью публичного выражения себя, однако эти опасения не настолько серьезны и позволяют им адекватно проявлять себя в различных аспектах жизни. Эти дети объективно оценивают собственные возможности и, исходя из этого, формируют свои действия. С другой стороны, свыше 40% учащихся испытывают усиленное чувство тревоги, коренящееся в нежелании демонстрировать свои достижения перед окружающими, особенно это касается устных ответов в классе. Несмотря на то что данные ученики справляются с устными задачами и способны еще лучше выполнять письменные работы, им крайне не по душе выходить к доске для выполнения заданий перед всем классом.

На основе индикаторов тревоги, связанных с академической проверкой, 58% учащихся, что составляет 29 детей, демонстрируют стабильную тревожность, что указывает на их успешную адаптацию к учебному процессу. Другими словами, их психологическое состояние адекватно отражает текущую образовательную нагрузку. Однако примерно 38% учащихся

испытывают значительную тревожность, что может быть обусловлено индивидуальной эмоциональной чувствительностью и особенностями их психического развития.

Исходя из проведённых оценок психической активности, выявлено, что 64% участников, что составляет 32 человека, демонстрируют стандартный уровень тревожности и адекватно реагируют на стресс, в отличие от 38% или 18 человек, у которых наблюдается повышенная тревожность.

На основании шкалы, обусловленной увеличением вегетативной реактивности, 64% людей не проявляют склонности к вегетативным реакциям, тогда как для 36% это явление типично.

Исходя из анализа проведенных исследований и собранных данных, становится очевидным, что у обучающихся начальных классов преимущественно наблюдается стандартный уровень тревоги. У этой возрастной группы детей зачастую стабильное эмоциональное фон и корректная оценка себя, что помогает им адекватно воспринимать вызовы и реалистично анализировать свои возможности. В отношениях с одноклассниками они проявляют соответствующую уместности поведение и демонстрируют умеренную коммуникабельность.

Глава 3 Эффекты арт-терапевтических интервенций на уменьшение тревоги у детей младшего школьного возраста

3.1 Программа коррекции тревожности у детей младшего возраста учеников методами арт-терапии

После проведения ассессмента уровня тревожности среди учащихся начальных классов, обнаружено, что большинство обследуемых находится в пределах нормы или демонстрируют умеренные показатели тревожности. Вместе с тем, обращает на себя внимание доля в 36%, детей с высоким до

чрезвычайно высоким уровнем тревожности, подчеркивая критическую необходимость разработки и внедрения целенаправленной коррекционной программы для снижения тревожности у младших школьников. В ходе формирования такого плана можно выделить следующие ключевые моменты:

- групповая коррекционная работа, нацеленная на предупреждение разнообразных фобий у учащихся начальных классов через идентификацию и освоение методик управления своими эмоциями;

- персонализированная коррекционная программа будет ориентирована на одиночные сеансы с детьми, демонстрирующими высокий уровень тревожности;

- регулярное общение с родителями в ходе индивидуальной работы с детьми.

Необходимо отметить, что методика коррекционной работы базируется на методическом руководстве, авторства Киселевой М.В., носящем название «Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми» [19]. Данное руководство рекомендует применение разнообразных арт-терапевтических приёмов и методик, а именно привлечение искусства в качестве средства для корректировки тревожных расстройств.

В данной практике применяются сказкотерапия, музыкотерапия и иглотерапия, комплекс дыхательных упражнений, релаксационные техники и ситуационное ролевое моделирование как основные методы взаимодействия с детьми.

Программа нацелена на предотвращение тревожных состояний у учащихся начальных классов через применение разнообразных подходов арт-терапии.

В контексте определенной цели, здесь выделяются следующие задачи:

- снижение уровня тревожности;
- создание благоприятной атмосферы для снижения уровня беспокойства у младших;

- стимулирование у детей способности к артикуляции собственных эмоций через творческую деятельность;
- профилактика развития тревожности у детей;
- совершенствование среды для роста когнитивных способностей детей.

Оптимальный исход внедрения такой программы предполагает заметное понижение уровня тревожности среди участников, аналогично должны улучшаться их самооценка и чувство самоуверенности. Программа, направленная на коррекцию тревожных расстройств, доступна для детей шестилетнего возраста. За счет своей методологической доступности, она может быть легко адаптирована как школьными психологами, так и преподавательским составом.

Целью является развитие когнитивных и поведенческих навыков у детей, что включает в себя формирование механизмов управления психическими процессами и поведенческими реакциями. Это обучение детей тому, как адекватно реагировать на различные жизненные обстоятельства, прогнозировать итоги своих поступков и строить свое будущее. Результатом станет полноценное самопознание и эффективная саморегуляция, выработка устойчивой самооценки, освоение эффективных стратегий постановки целей и соответствие желаемого уровня достижений реальным возможностям ребенка. Важная роль отводится взаимодействию со стороны родителей, которым предоставляется обратная связь о прогрессе ребенка на каждом этапе коррекционной работы.

Давайте подробнее проанализируем вышеназванные шаги в программе коррекционных мероприятий:

Групповое коррекционное вмешательство нацелено на предупреждение различных видов страхов у учащихся начальных классов через идентификацию и освоение методик управления своими эмоциями. В рамках этой программы, участники были разделены на две подгруппы: первая группа включала учеников, которым необходимо было пройти групповые сессии для снижения уровня тревожности и достижения состояния расслабленности.

Обозначим ключевые принципы, требующиеся для реализации программы:

- дети выступают как объекты коррекционных вмешательств,
- следовать подходу, направленному на всестороннее развитие ребенка,
- предлагаемые упражнения должны привлекать внимание ребенка, избегая формирования отрицательных ассоциаций,
- необходимо формировать стимул к обучению через вовлечение родителя,
- продолжительность поддержки может варьироваться в соответствии с обстоятельствами,
- эффективность коррекции усиливается через акцентирование на игровых методах.

В процессе коррекционной работы возможен выбор новых методик для медиации несовершенных функций.

Программа состоит из 16 сессий, проводимых дважды еженедельно, и рассчитана на детей начальных классов.

Итак, архитектура программного обеспечения разрабатывается следующим образом:

- взаимное приветствие с аллокацией временного интервала в размере 120 секунд, с
- стадия обучения, предусматривающая 30-минутное время на реализацию,
- рефлексия, 6 минут,
- короткое прощание, длительностью в три минуты.

В завершении программы достигнуты следующие результаты.

Диагностика уровня тревожности у учащихся начальных классов с использованием специализированных методик коррекционного вмешательства.

Уменьшение чувства беспокойства и испуга среди учащихся начальных классов.

Ранее было упомянуто, что образовательный курс охватывает 16 учебных сессий, распределенных по два занятия на неделю. В реальности, этот учебный план применялся в течение восьми недель.

Индивидуальная коррекционная работа ориентирована на детей с высоким уровнем тревожности и проводится в личном формате. Этот подход включает в себя идентификацию и освоение методов управления эмоциональными состояниями. В итоге, ряд детей прошли через процесс индивидуальной коррекции.

Систематическое уведомление родителей о процессе индивидуальной работы с их детьми. Это позволило, в ходе диалогов о методах коррекции, установить оптимальный режим дня для детей и выявить наиболее эффективные методы управления поведением. В финале, родители были обучены на семинаре методикам минимизации детских страхов и тревожности.

Организация образовательного мероприятия для родительской аудитории с темой «Понимание детских страхов и тревожности». В ведении важно выделить ключевые индикаторы детской тревожности и их последствия. Важно подчеркнуть, как страхи и повышенный уровень тревожности могут отражаться на когнитивном развитии ребёнка.

Во время образовательного процесса присутствие страхов и тревожности у учащихся затрудняет их когнитивные способности и восприятие учебной информации, в результате чего освоение новых знаний становится менее эффективным. То есть, незначительные детали отвлекают от ключевых аспектов, которые несут наибольшую значимость.

Эмоциональное состояние, особенно страх, значительно влияет на логическую последовательность и структуру высказываний. В повседневной жизни, когда эмоциональное напряжение отсутствует, скорость мышления может быть снижена, показывая тенденцию к замедлению. В моменты

повышенного тревожного восприятия, мыслительные операции становятся беспорядочными. В разные моменты мыслительная активность отличается двойственностью: ее эффективность может как возрастать, так и уменьшаться. В последнем случае, это может привести к снижению логичности в действиях и словах, вызывая замешательство. Детское мышление в таких условиях ограничивается сферой сомнений, утрачивая способность к адаптации и генерации новых идей, что сопровождается возрастанием тревожных переживаний.

Т.А. Хвиюзова утверждает, что аккумуляция негативных эмоций ведет к преобразованию психологического состояния детей через творческую деятельность и коррекцию когнитивных функций [44].

Тревожность у детей может привести к учебным неврозам. Родителям важно глубже осознавать эту проблему, ознакомившись с разновидностями детских тревог и страхов, а также с их причинами и механизмами развития.

Сообщите родителям, что у более чем трети детей обнаруживают повышенное чувство тревожности. Тем не менее, эту ситуацию можно корректировать совместными усилиями, поскольку критически важно обучить ребенка методам саморефлексии и саморегуляции его поведенческого реактивного арсенала. В этом контексте роль родителей неопределима, ведь от качества их взаимодействия с ребенком напрямую зависит психоэмоциональное здоровье и развитие ребенка.

Согласно обозначенному плану в таблице 2, участники были сгруппированы в две основные группы по 25 учащихся, которые впоследствии были поделены на подгруппы. Обучение продолжалось в течение восьми недель с частотой два раза в неделю.

Таблица 2 – Комплекс коррекционных мер по арт-терапии для снижения уровня тревожности у учащихся начальных классов

№ занятия	Тема занятия	Методы	Цель занятия	Часы
1-2	Звуки	Игротерапия и музыкотерапия	Задача: улучшение психологического самочувствия	2 часа
3-4	Волшебные звуки	Музыкотерапия	Задача: изучение музыкальных звуков.	2 часа
5-6	Мои чувства	Игротерапия и изотерапия	Задачи: культивирование способности к эмпатии и развитие навыков сочувствия.	2 часа
7-8	Не боюсь	Игротерапия и музыкотерапия	Задача: поспособствовать прогрессу в управлении тревожными состояниями и страхами через применение семиотических и символических механизмов.	2 часа
9-10	Веселье	Музыкотерапия	Задача – развитие умения выражать чувства через музыкальное искусство.	2 часа
11-12	Смех	Игротерапия	Цель: Развитие способности управлять чувствами тревоги и страха применяя иронию и сатиру	2 часа
13-14	Как побороть страх	Игротерапия	Цель: развитие навыков управления тревожностью через опосредование применением самонаправляемого обучения	2 часа
15-16	Забудь про страх	Игротерапия и музыкотерапия	Цель: совершенствование навыка управления тревожностью через применение символов и знаков	2 часа

Следовательно, в ходе проведения психологической диагностики у учащихся начальных классов было выявлено, что большинство из них демонстрируют нормальные или умеренные показатели тревожности. Вместе

с тем, у трети (примерно 36%) обследуемых детей обнаружен высокий либо чрезвычайно высокий уровень тревоги, что подчеркивает актуальность и необходимость разработки и внедрения специализированной коррекционной программы, направленной на снижение показателей тревожности среди младших школьников.

3.2 Оценка результативности программы исправления ошибок

Созданная программа помогает выявить характеристики проявления тревожности у учащихся начальных классов. Важно отметить, что благодаря анализу выборочных данных возможно сформировать конкретные заключения.

После внедрения созданной программы коррекционных мероприятий была осуществлена проверочная оценка, применяясь техники, относящиеся к этапу экспериментального исследования. В процессе диагностики использовались инструменты для оценки уровня тревожности у учеников: методика «Диагностика школьной тревожности» под авторством А.М. Прихожана, инструмент «Шкала явной тревожности» для младших школьников, также разработанный А.М. Прихожаном, и комплексный подход «Многомерная оценка детской тревожности», авторство которого принадлежит Е.Е. Ромицыной.

Согласно применённой методологии разработанной Прихожан А.М. под названием «Диагностика школьной тревожности», в результате проведённой контрольной диагностики были получены данные, демонстрируемые на иллюстрации 4.



Рисунок 4 - Результаты контрольного обследования, проведенного в соответствии с методом разработанным Прихожан А.М., оценивающим уровень тревожности у школьников под названием «Диагностика школьной тревожности»

На рисунке 4 демонстрируется, что примерно 72% детей находятся в пределах нормы по показателям тревожности, в то время как 28% испытывают умеренный уровень тревоги. Также из данной визуализации следует полное отсутствие детей с выраженной высокой тревожностью.

В соответствии с разработанной Прихожан А.М. методикой, озаглавленной «Шкала явной тревожности», в ходе проведения контрольного обследования были зафиксированы данные, которые демонстрируются на иллюстрации 5.



Рисунок 5 – Результаты проверочной диагностики, проведенной в соответствии с разработанной Прихожан А.М. методикой оценки уровня тревожности, известной как «Шкала явной тревожности»

Аналогичные выводы были получены при использовании первого методического подхода. Согласно ему, 72% детей демонстрируют стандартный показатель тревожности, в то время как 28% относятся к категории с умеренным уровнем. На рисунке 5 наблюдается полное отсутствие детей с выраженной степенью тревожности.

Используя разработанный подход Е.Е. Ромицыной, описанный в методике «Многомерная оценка детской тревожности», были собраны результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Итоги диагностической оценки, проведенной в соответствии с методом Ромицыной Е.Е., известным как «Многомерный анализ уровня тревожности у детей»

Уровни	Низкий		Нормальный		Повышенный		Очень высокий	
шкалы	количество	%	количество	%	количество	%	количество	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9
общая	26	52	24	48	0	0	0	0
тревога в отношениях со сверстниками	25	50	25	50	0	0	0	0
беспокойство по поводу мнения других	40	80	10	20	0	0	0	0
тревога в отношениях с учителями	40	80	10	20	0	0	0	0
тревога в отношениях с родителями	32	64	18	36	0	0	0	0
тревога из-за успешности в обучении	32	64	18	36	0	0	0	0
тревога по причине самовыражения	38	76	12	24	0	0	0	0
тревога из-за проверки знаний	37	74	13	26	0	0	0	0
в результате уменьшения когнитивной функции	37	74	13	26	0	0	0	0
из-за усиления вегетативной возбудимости	29	58	21	42	0	0	0	0

Основываясь на данных из таблицы 3, можно прийти к следующим заключениям:

а) по шкале общей тревожности:

- 1) 48% участников, что равняется 24 людям, демонстрируют стандартный показатель тревожности,
- 2) 52% или 26 участников с низким уровнем тревожности;

б) в контексте шкалы беспокойства во взаимоотношениях с ровесниками:

- 1) половина или 25 индивидуумов с умеренным уровнем,
- 2) половина или 25 индивидуумов с недостаточным уровнем,
- 3) с повышенным уровнем нет;

в) в контексте измерения уровня беспокойства, вызванного восприятием окружающих:

- 1) 20% или 10 индивидов с устойчивым нормативом,
- 2) 80% или 40 человек с базовым уровнем знаний,
- 3) с повышенным уровнем нет;

г) в рамках оценки уровня беспокойства во взаимодействии с преподавателями:

- 1) 20% или десять индивидов с обычным уровнем,
- 2) 80% или 40 участников с начальным уровнем,
- 3) с повышенным уровнем нет.

д) в контексте меры беспокойства в динамике взаимоотношений с родителями:

- 1) 36% или 18 достигли стандартного уровня,
- 2) 64% или 32 представляют собой недостаточный уровень,
- 3) повышенный уровень нет;

е) на шкале беспокойства, связанного с успехами в учёбе:

- 1) 36% или 18 со стандартным уровнем,
- 2) 64% или 32 индивида обладают базовым уровнем,
- 3) с повышенным уровнем нет;

ж) на шкале беспокойства из-за самовыражения:

- 1) 24% или 12 с обычным экспрессированием,
- 2) 76% или 38 с низким,
- 3) с высоким тревожным состоянием отсутствуют;

и) в отношении уровня беспокойства перед тестированием знаний:

- 1) 26% или 13 с обычным уровнем,
- 2) 74% или 37 участников с низким,
- 3) с высоким нет;

к) из-за уменьшения психической активности:

- 1) 26% или 13 индивидуумов с стандартным показателем,
- 2) 74% или 37 участников с уровнем низкого качества,
- 3) с повышенным уровнем нет;

л) из-за усиления вегетативных реакций по определённой шкале:

- 1) 42% или двадцать один индивид с уровнем в пределах нормы,
- 2) 58% или 29 с низким,
- 3) с повышенным нет.

Можно утверждать, что уровень самовосприятия у детей соответствует реальности, при этом они склонны к некоторому преувеличению собственных компетенций. Эта демонстрация уверенности идет в паре с их открытостью к коммуникации, отражая стабильное эмоциональное состояние. Важно отметить, что в процессе самооценки они не зависят от внешних суждений или оценочных мнений окружающих, подчеркивая, что внешняя оценка не является для них определяющим фактором.

Педагоги в образовательных учреждениях оценивают эмоциональное состояние учащихся как нейтральное, что не выполняет критическую роль в образовательном процессе. При наличии спокойной диспозиции у обучающегося, защитные механизмы могут отсутствовать.

В динамике взаимоотношений между детьми и родителями часто наблюдается нейтральная, доброжелательная атмосфера, не влияющая непосредственно на скорость или качество адаптации детей к образовательной

среде школы. Тем не менее, учащиеся сами указывают на наличие благоприятного эмоционального климата в семье, который, по их мнению, активно способствует раскрытию личностных потенциалов и умений.

Общественное демонстрирование умений и успехов абсолютно естественно для детей, ведь они активно ищут восторженную обратную связь от сверстников и педагогов.

Эти дети обладают повышенной устойчивостью к стрессу, редко реагируя на тревожные стимулы. Отличается стабильностью их вегетативной системы, давая возможность без ограничений экспрессировать любые эмоции.

Следовательно, итоги внедрения программы демонстрируют, что дети обладают реалистичной самооценкой и способны даже переоценить свои способности. Они общительны, что свидетельствует об их стабильном эмоциональном состоянии. Эти дети не зависят от взглядов и мнений окружающих в процессе оценивания своих достижений или действий, что указывает на их независимость эмоционального восприятия и устойчивость к социальному давлению.

Заключение

Следовательно, чувство тревоги обладает схожестью с эмоциональным состоянием, вызываемым реакцией на потенциальную угрозу. Это чувство выполняет защитную роль, сигнализируя индивиду о возвышающейся опасности, побуждая его к решениям реагирования или уклонения. Тревога активирует оборонительную реакцию, однако психика может временно подавить эти сигналы. Временное прекращение тревожных ощущений может быть обманчивым, поскольку они могут возобновиться. Психоаналитик Фрейд упоминал различные стратегии справления, такие как реактивное формирование, регрессия, прогрессия, изоляция, сублимация и др. Угроза затрагивает эго, влияя на самооценку. С уменьшением угрозы подавленные мысли возвращаются, однако их характер претерпевает изменения и интегрируется в сознание по-новому.

В психологии, тревожность выступает как ответная эмоционально-психологическая реакция на восприятие угрозы и может возникать в ситуациях столкновения с фактическими опасностями. Однако, для некоторых индивидов тревожность обрывает характеристиками индивидуальности, формируя ключевое свойство их характера. Такие индивидуумы испытывают повышенную чувствительность к ситуациям, которые большинство воспринимало бы как малозначимые, проявляя несоразмерную реакцию на минимальные признаки угрозы. Такая гипертрофированная реактивность превращает тревожность в стойкую черту личности, влекущую постоянное ощущение опасности даже от малейших поводов.

Дети могут испытывать академическую и социальную тревожность, возникающую из-за взаимоотношений с одноклассниками и учебного процесса. Обычно, как показывает практика, ученики начальных классов с повышенной тревожностью успешно выполняют стандартные учебные задачи, однако испытывают затруднения при попытке выделить главное из изучаемого материала. Также они склонны избегать выполнения заданий, воспринимаемых как чрезмерно сложные. В таких случаях основная роль родителей заключается в обеспечении поддержки и помощи своим детям.

При переходе детей начального школьного возраста в образовательную среду, они сталкиваются с ростом тревожности. Это явление вполне ожидаемо, поскольку дети встречаются с ранее неизвестными им требованиями и несут новую ответственность. В этот жизненный период происходит слияние социо-культурных и биологически обусловленных страхов. Инстинктивные страхи связаны с восприятием угрозы жизни и безопасности, а в контексте младшего школьного возраста могут проявляться через боязнь выделиться, совершить действие, отличное от действий сверстников, и последующим неодобрением со стороны общества.

В контексте минимизации тревожности у детей начальной школы арт-терапия выступает как эффективный инструмент, активно используемый специалистами. Стоит отметить, что этот подход к уменьшению тревожности находит свое применение и в работе с аудиторией взрослых. В процессе арт-терапии активизируются и задействуются творческие навыки индивида. Через артикуляцию собственных мыслей и образного мышления человек достигает психологического исцеления, где через акт создания он выражает себя и обретает оптимальные пути к преодолению своих внутренних противоречий.

Исследование методов коррекции тревожности через конструктивное опосредствование и интернализацию у детей на начальном этапе обучения становится всё более востребованным, поскольку тревожные расстройства и разнообразные фобии у детей могут значительно усложнить процесс эмоционального развития, нарушать когнитивные функции и препятствовать социальной интеграции юного индивида. Исследовательский проект направлен на выявление уровня тревожности среди учащихся начальных классов с последующей разработкой и проверкой эффективности арт-терапевтических методов для снижения тревожности среди данной возрастной группы.

На основании анализа использованных психологических тестирований и собранных данных, делается вывод о доминировании стандартного уровня тревожности у исследуемой группы детей начальной школы. Эти дети

демонстрируют стабильные эмоции и корректное восприятие собственных возможностей, что позволяет им реалистично анализировать сложности и оценивать личные достижения. В их коммуникации с ровесниками наблюдается уравновешенность и умеренная социализация.

При исследовании уровня тревожности среди учащихся начальных классов выявлено, что большинство детей этой возрастной группы характеризуются нормальными или умеренными показателями тревожности. Впрочем, обнаружено, что у 36% младших школьников тревожность достигает высоких или крайне высоких значений, указывая на актуальность разработки специализированной программы по коррекции и снижению уровня тревожности в данной демографической группе.

Результаты, полученные в ходе выполнения программы, свидетельствуют о том, что дети обладают адекватной самооценкой, при этом некоторые из них склонны к переоценке своих способностей и потенциала. Эти дети проявляют открытость в общении, что указывает на стабильный эмоциональный уровень. В процессе оценивания собственных достижений или действий они не подвержены значительному влиянию мнений или представлений других, что говорит о том, что чужое мнение не является для них определяющим критерием.

Список используемой литературы и источников

1. Авдулова Т.П. в своей работе "Психология игры: Современный подход», изданной московским издательством "Академия" в 2019 г. – 154 с.
2. Авдеева Н.Н. исследует эффект, оказываемый моделями взаимодействия между родителями и их детьми, на формирование тревожных расстройств у подрастающего поколения. Издательство "Академия", Москва, 2020 – 284 с..
3. Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов [Монография] / А. Адлер; перевод с английского А.А. Валеева, Р.А. Валеева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 448 с.
- Бардиер Г.Л., Никольская И.М. "Что касается меня: Сомнения и переживания младших школьников". Санкт-Петербург: изд-во "Речь", 2018. - 238 с.
5. Божович Л.И. Исследования по вопросам развития индивидуальности. Москва: Воронеж, 2021. - 412 с.
6. Власова И.С. Развитие культуротворческих навыков у учащихся начальной школы в рамках исследования // Азимут научных исследований: области педагогики и психологии. 2018. № 3. - С. 22-26.
7. Выготский Л. С. «Воображение и творчество в детском возрасте». Психологический очерк. Издание предназначено для педагогов. Москва: Издательский дом «Просвещение», 2023. – 254 с.
8. Грей А. Психология: Биографический библиографический словарь под общей редакцией Н. Шихи, Э. Дж. Ченмана, У. А. Конроя. Санкт-Петербург: издательство "Евразия", 1999. – 150 с.
9. Давыдов В. В. "Теория развивающего обучения", издание Москва, 1996 год. – 540 с.
10. Давыдов, В.В. Энциклопедия российского педагогического образования: В 2 томах/Отв. редактор В.В. Давыдов. – Москва: Издательство "Большая российская энциклопедия", 1999. – 672 с.

11. Захаров, Алексей Иванович. Методы превентивного воздействия на девиантное поведение детей. / А.И. Захаров – Санкт-Петербург: Издательство "Союз", 1997. – 224 с.
12. Исаев Д.Н. «Эмоциональный стресс: Психосоматические и соматические нарушения у детей». Санкт-Петербург: издательство «Речь», 2021 г. – 400 с.
13. Ильин Евгений Петрович. Психология воли. Второе издание. Санкт-Петербург: Издательство "Питер", 2019. - 368 с.
14. Карабанова, Ольга Александровна. Применение игровых методик для коррекции психического развития детей. Научное издание. / О.А. Карабанова. – Москва: Российская педагогическая академия, 2020. – 191 с.
15. Киселева М.В. Использование арт-терапии в психологическом сопровождении: методическое руководство / М.В. Киселева, В.А. Кулганов. – Санкт-Петербург: Изд-во "Речь", 2012. – 64 с.
16. Копытин А.И. Эффективность психодиагностики через арт-терапию [Электронное издание] // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. - 2022. – Выпуск 6 (17). – Доступ: <http://medpsy.ru>
17. Копытин А.И. Психодиагностика в контексте арт-терапии [Электронное издание] // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. - 2022. – Выпуск 6 (17). – Доступ: <http://medpsy.ru>
18. Копытин Алексей Иванович, Свистовская Елена Евгеньевна. Арт-терапия для детей и подростков. Москва: издательство «Когито-Центр», 2020 год. – 197 с.
19. Коробейников, Игорь Александрович. Девиации в развитии и интеграция в общество / Игорь Александрович Коробейников. – Москва: ПЕР СЭ, 2022. – 192 с.
20. Костина Л.П. Подходы к диагностике состояния тревожности. Санкт-Петербург, 2019. - 198 с.

Кулаков С. А. разработал учебное пособие "Практикум по интегративной психотерапии психосоматических заболеваний", изданное в Санкт-Петербурге издательством "Речь" в 2017 г. – 294 с.

Лебедева Л. Д. в работе "Практика арт-терапии: методы, оценка, программа курсов" изданной в Санкт-Петербурге издательством "Речь" в 2023 г. – 256 с.

23. Леонтьев Алексей Николаевич. "Деятельность. Сознание. Личность." - Москва, 2021. - 352 с.

24. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Руководство для родителей: Психологическая коррекция поведения гиперактивных, тревожных и детей с расстройствами аутистического спектра. — Санкт-Петербург.: изд-во «Речь», 2020. - 250 с.

25. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека [Монография] / Проф. Н.Д. Левитов; Акад. педагогических наук РСФСР. – Москва: Просвещение, 1964. - 344 с.

26. Немов, Р.С. Фундаментальные принципы психологии. / Р.С. Немов. - Москва: Издательство "Просвещение" и "ВЛАДОС", 2020. - 688 с.

27. Никольская И.М. Искусствотерапия – лечение средствами визуального творчества // Психиатрия для детей: учебное пособие / ред. Э.Г. Эйдемиллер. – Санкт-Петербург: Издательство "Питер", 2024. – Стр. 993-1000.

28. Мамайчук, И. И. Методы психологической коррекции у детей с девиациями в развитии / И. И. Мамайчук. – Санкт-Петербург: РЕЧЬ, 2023. – 400 с.

29. Марковская, И.М. Тренинг по укреплению связей между родителями и детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург: Издательство "Речь", 2020. - 150 с.

30. Микляева А.В., Румянцева П.В. Комплексный подход к изучению и управлению тревожными состояниями в учебной среде: методики, стратегии и практики. Санкт-Петербург: Издательство "Речь", 2017. – 248 с.

Мухина В.С. "Возрастная психология: феноменология развития, этапы в детстве и юности". Москва: Академия, 2020. - 456 с.

32. "Общая психология": Учебное пособие для студентов педагогических институтов, редактор А.В. Петровский, второе издание, дополненное и переработанное, Москва, 1976. - 479 с.

33. Прихожан Анна Михайловна. "Психология тревожности: Особенности проявления в дошкольном и школьном возрастах". Москва: Издательство "Питер", 2020 г. – 192 с.

34. Прихожан А.М. Анализ тревожности в детском и подростковом возрасте: исследование психологических аспектов и развития. - Москва: Московский институт психологии и социологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2020. - 304 с.

Прихожан А.М. Исследование тревожности у детей и подростков: психоэмоциональные аспекты и изменения, зависимые от возраста. Москва-Воронеж, 2018. - 304 с.

36. Прихожан, А.М. изучает факторы, методы профилактики и стратегии преодоления состояний тревожности в работе размещенной в журнале "Психологическая наука и образование" в 2019 г. – 200 с.

37. Прихожан, А.М. Работа по психологической коррекции состояния тревожности у детей. / А.М. Прихожан. – Москва: Издательство "Знание", 2018. – 367 с.

38. Прихожан, А.М. излагает в труде "Психология тревожности" исследование тревоги в дошкольном и школьном возрастах. Издание выполнено издательством "Питер" в 2019 г. – 211 с.

39. Ромицына, Е.Е. Комплексный анализ тревожности у детей. Москва, 2019. – 235 с.

40. Уварова М.Ю., Кедярова Е.А. "Методика преподавания психологии в учебных заведениях" - это учебник, подготовленный для методической поддержки преподавателей психологии, изданный по инициативе Министерства образования и науки РФ и реализованный на базе Федерального

государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Иркутский государственный университет", кафедра психологии. 2021 г. – 185 с.

41. Фрейд З. «Психология бессознательного». Москва, 1989. – 200 с.

42. Хорни, К. Невротическая личность современной эпохи. / К. Хорни. - Санкт-Петербург: Издательство "Питер", 2019. - 250 с.

43. Ханин Ю.Л. Адаптация методики. Сокращенное пособие по шкале реактивной и личностной тревожности авторства Ч.Д. Спилбергера. - Ленинград, 1976. - 18 с.

Хвиюзова Т.А. Развитие эмоциональной стабильности у дошкольников через арт-терапию. / Т.А. Хвиюзова - СПб.: "Питер", 2021. – 250 с.

45. Шишова, Татьяна Леонидовна. Методики преодоления детских страхов. / Т.Л. Шишова. – Санкт-Петербург: Издательство "Речь", 2020. – 290 с.

46. Шишова, Т.Л. Вопросы фобий неигнорируемые: методики преодоления детских страхов / Т.Л. Шишова. - Санкт-Петербург: "Речь" Изд-во, 2018. – 211 с.

Щербатых, Ю.В. Психология страха: Популярная энциклопедия. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2022. – 421 с.

48. Эльконин, Д.Б. Психология опосредствованного действия и его роль в развитии. Д.Б. Эльконин. Москва: 2020. - 280 с.

49. Яшная О.Н. Исследование детской тревожности/ О.Н. Яшная // [Онлайн источник]. - 2024. - URL: <http://www.liveinternet.ru/users/3306911> - Посещено: 07.09.2024.

50. Ясперс К. Полное издание трудов по психопатологии в двух томах. - Москва: Издательский дом «Академия»; Санкт-Петербург: Белый кролик, 1996. – 450 с.

51. Эриксон, Э. "Трагедия личности". Автор Т.Л. Шишова. Санкт-Петербург: Издательство "Речь", 2023. – 290 с.

Приложение А

«Диагностика школьной тревожности» А.М.Прихожан

БЛАНК

Ф. И. О. _____

Дата рождения _____ **Пол** _____

Класс _____ **Школа** _____ **Дата обследования** _____

Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1.) Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо.

Приложение Б

А.М. Прихожан разработал «Детскую шкалу оценки тревожности», предназначенную для диагностики и измерения уровня тревожности у младших школьников.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. _____

Дата рождения, пол, учебный год, учебное заведение, дата проведения

анализа _____

Таблица 4 – Оценка тревожности

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех		
4	Ты легко краснеешь		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце		
7	Ты очень сильно стесняешься		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать		
11	В глубине души ты многого боишься		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве		
14	Тебе трудно решиться на что-либо		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется		
16	Часто тебя что-то мучает, а что — не можешь понять		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители		
19	Тебя легко разозлить		
20	Часто тебе трудно дышать		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь		
22	У тебя потеют руки		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям		
24	Другие ребята удачливее тебя		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие		
26	Часто тебе трудно глотать		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения		

Приложение В

«Опросник МОДТ Е.Е. Ромицыной»

1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать?
4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не справляются с учебной?
5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят?
6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят?
7. Боишься ли ты вступать в спор?
8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым?
10. Сказывается ли на желудке твое волнение?
11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство по поводу того, что будет завтра?
12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты?
13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, что тебе будет хуже?
16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?