

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)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология и педагогика начального образования  
(направленность (профиль) / специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психолого-педагогические условия снижения тревожности младших школьников  
в образовательном процессе

Обучающийся

С.В.Черепанова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук Д.А.Писаренко

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

## Аннотация

В данной работе рассматривается актуальная проблема, связанная со снижением тревожности младших школьников в образовательном процессе.

Цель исследования: теоретически изучить и эмпирически обосновать особенности профилактики тревожности у младших школьников во внеурочной деятельности.

Задачи исследования: раскрыть понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе; выделить основные условия снижения тревожности младших школьников во внеурочной деятельности; провести опытно-экспериментальную работу по снижению уровня тревожности младших школьников.

Новизна исследования заключается в том, что разработано содержание работы по внеурочной деятельности как средства профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обоснованы возможности применения внеурочных занятий в рамках снижения уровня профилактики у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработан комплекс внеурочных занятий, которые могут быть использованы педагогами в рамках профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список используемой литературы, приложение.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1. Теоретические основы снижения уровня тревожности младших школьников в образовательном процессе.....	8
1.1 Анализ понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Условия снижения тревожности младших школьников во внеурочной деятельности.....	21
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по снижению уровня тревожности младших школьников.....	32
2.1 Диагностика уровня школьной тревожности младших школьников...	32
2.2 Содержание внеурочных занятий, направленных на профилактику тревожности детей младшего школьного возраста	38
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	43
Заключение .....	53
Список используемой литературы .....	56
Приложение А Результаты диагностики на констатирующем этапе.....	59
Приложение Б Результаты исследования на контрольном этапе.....	61

## Введение

Актуальность темы и проблемы исследования. Обусловлена она тенденцией к увеличению детей младшего школьного возраста, которые характеризуются неуверенностью, повышенным беспокойством, высокой тревожностью. Для современного этапа развития педагогической науки отмечается то, что существует большое количество детей, которые переживают определенные сложности в системе негативного восприятия школьной системы. На основе этого отмечается, что проблема школьной тревожности является актуальной.

При повышенном уровне тревожности у ребенка младшего школьного возраста происходит искажение картины мира и понимание высокого уровня опасности со стороны окружающих. В рамках определенных индивидуальных и возрастных особенностей школьник подвержен высокому уровню тревожности. В младшем школьном возрасте поступление ребенка в школу и последующее обучение зачастую сопровождается повышением тревожности, которая без психокоррекции может способствовать появлению фобий и неврозов, хронической неуспешности, появлению школьной дезадаптации. Тревожность и связанные с ней страхи отрицательно влияют на психическое состояние ребенка, а также на результаты его жизнедеятельности.

Особенно важно еще в младшем школьном возрасте, когда опыт переживания тревоги невысок и тревожность не закрепились как устойчивая черта личности, своевременно выявить характер ее воздействия на личность ребенка. Повышенная школьная тревожность учащихся младших классов представляет собой дестабилизирующий фактор при адаптации детей к учебному процессу и оказывает негативное влияние на психическое развитие младшего школьника.

Необходимо отметить, что в основном, внеурочная деятельность в современной системе ФГОС НОО является наиболее важным и обязательным

условием. Понятие внеурочной деятельности не является новым в рамках педагогической литературы. О важности внеурочной деятельности писал еще В.А. Сухомлинский: «Логика учебного процесса таит в себе опасность изоляции и одиночества, потому что в школе на каждом этапе упор делается на достижение успеха собственными усилиями, не полагаясь ни на кого, а результаты интеллектуального труда оцениваются индивидуально. Чтобы школьная жизнь была пропитана духом коллективизма, она не должна ограничиваться уроками».

Проблемой изучения тревожности и ее проявлений в младшем школьном возрасте занимались такие исследователи как В.М. Астапов, А.Л. Венгер, Е.А. Волгуснова, А.В. Гуров, А.И. Захаров, Э.В. Зиновьева, К.Е. Изард, А.А. Ковалевская, К.В. Коновалова, А.М. Прихожан и многие другие. Однако, проблема школьной тревожности у младших школьников, анализ методов ее диагностики остается недостаточно освещенной.

Раскрытие внутреннего отношения младшего школьника к тревожащим его проблемам и возможно с помощью экспериментально-психологического определения степени тревожности. Оно может дать специалистам важную информацию о характере его взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, о личностных проблемах. Так как в настоящее время существует большое количество различных тестовых методов диагностики тревожности у младших школьников, возникает необходимость их теоретического анализа.

Основными противоречиями являются следующие:

- между высоким уровнем сформированности тревожности у младших школьников и недостаточным количеством средств по ее преодолению;
- необходимостью профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста и недостаточной организацией внеурочной деятельности.

На основании выделенного противоречия сформулирована проблема исследования: какие средства и методы внеурочной деятельности являются эффективными в рамках профилактики уровня тревожности.

Исходя из актуальности данной проблемы, была сформулирована тема исследования: «Психолого-педагогические условия снижения тревожности младших школьников в образовательном процессе».

Объект исследования: тревожность у младших школьников.

Предмет исследования: внеурочная деятельность как средство профилактики тревожности младших школьников.

Цель исследования: теоретически изучить и эмпирически обосновать особенности профилактики тревожности у младших школьников во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что внеурочная деятельность представляет собой важное средство профилактики тревожности у младших школьников.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи:

- раскрыть понятие «тревожность» в психолого-педагогической литературе;
- выделить основные условия снижения тревожности младших школьников во внеурочной деятельности;
- провести опытно-экспериментальную работу по снижению уровня тревожности младших школьников.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, систематизация, обобщение;
- эмпирические (педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), наблюдение, беседа с детьми, анализ продуктов детской деятельности);

– методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных).

Методологическая основа исследования: в рамках нашей работы отмечаются философские положения, познавательные и научные показатели развития научной педагогик, формирование деятельностного подхода в рамках изучения педагогических процессов и явлений в целом. Изучения данного типа методологии позволило уточнить определенный научный аппарат, основанный на изучении определенных педагогических условий и формирования определенной экспериментальной проверки.

Новизна исследования заключается в том, что разработано содержание работы по внеурочной деятельности как средства профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что обоснованы возможности применения внеурочных занятий в рамках снижения уровня профилактики у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработан комплекс внеурочных занятий, которые могут быть использованы педагогами в рамках профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список используемой литературы, приложение.

## **Глава 1. Теоретические основы снижения уровня тревожности младших школьников в образовательном процессе**

### **1.1 Анализ понятия «тревожность» в психолого-педагогической литературе**

В системе психологической науки понятие: ««тревожность» используется различными исследователями в разных значениях. Тревожность определяется как определенное психическое состояние, которое формируется в рамках появления стрессовых факторов и снижение активности в социуме, определяется как важный показатель эмоционального неблагополучия и проявляется как реагирование на ту или иную угрозу» [1, с.78].

В зарубежной психологии многие ученые и исследователи определяют тревожность как сложный личностный процесс с многочисленными компонентами. При этом представитель каждой школы предпринимает попытки учета аспектов или компонентов, вытекающих из их теоретических представлений [30, с. 151].

Впервые на состояние тревожности указал З. Фрейд, который характеризовал это состояние как «эмоциональное, которое проявляется в переживании ожидания, неопределенности, чувстве беспомощности и бессилия» [29, с. 41].

В индивидуальной теории личности А.А. Адлер под тревожностью понимал «симптом невроза, то есть поведенческого нарушения личности, сравнительно не активной, которая эгоцентрически стремится к превосходству и потому обладает задержкой в развитии социального интереса, что проявляется при наиболее пассивных стилях жизни» [28, с. 11].

Согласно А. Адлеру, «больной неврозами – это человек, выбравший неправильный стиль жизни преимущественно по причине того, что в раннем детстве он или перенес физические страдания, или его чрезмерно опекали или отвергали. В таких условиях воспитания дети приобретают повышенную

тревожность, не чувствуют себя в безопасности, что влечет за собой развитие у них стратегии психологической защиты с целью преодоления чувства неполноценности. Жизнь больных неврозом людей тесно связана с чувством постоянной угрозы своей самооценке, ощущением неуверенности и повышенной чувствительности» [2, с. 112].

Многие исследователи, среди которых необходимо выделить таких как К. Хорни, Э. Фромм, указывают на то, что формирование тревоги непосредственно основано на нарушении важных контактов в рамках взаимодействия с ближайшим окружением. По мнению Э. Фромма: «именно тревога побуждает человека бежать от свободы. Тревога обусловлена межличностными отношениями, которые одновременно являются и макросоциальными. Человека тревожат не персонифицированные объектные фигуры его близких, а безличные фигуры-символы, которые воплощают макросоциальные отношения той социальной системы, в которой он существует» [27, с. 151].

По мнению К. Хорни: «Тревога определяется как важный результат снижения чувства безопасности в рамках межличностных отношений» [9, с. 45]. Данный автор указывает на формирование термина «базальная тревога», которая развивает представление о сформированных неконструктивных психологических защитах. С позиций К. Хорни, «основным внутренним конфликтом, приводящим к тревоге, является стремление ребенка к любви и привязанности, а также в неспособности близких взрослых к эмоционально-теплым отношениям с ним, в их неспособности удовлетворить потребности ребенка. В таких случаях он чувствует себя нелюбимым, одиноким, ненужным, беспомощным в окружающем враждебном мире и переживает тревогу» [9, с. 45].

В системе экзистенциальной психологии отмечается, что «тревога формируется как важная часть жизни человека, а невротическая определяется как явление, возникающее в рамках необходимости самоутверждения» [74].

Как отмечает Р. Мэй, «при невротической тревоге блокируется сознание, которое делает индивида более уязвимым по отношению к угрозе и таким путем усиливает невротическую тревогу. Нормальная тревога соразмерна угрозе и не нуждается в вытеснении или иных формах психологической защиты. Ее нужно проработать на уровне сознания. Если же объективная ситуация изменяется, то тревога уходит сама, без вмешательства терапевта. Однако попытка вытеснить тревогу способствует перерастанию тревоги нормальной в тревогу патологическую» [27, с. 74].

Р. Мэй указывает на то, что «чувство опасности при переживании тревоги не обязательно является интенсивным, но чувство тревоги охватывает индивида на весьма глубоком уровне. Это является угрозой самой сущности личности. При этом, угроза тревоги направлена на самоуважение, ощущение самого себя как личности, на внутреннее чувство ценности личности» [27, с. 76].

«Когнитивная психология указывает на то, что причинами тревоги являются искаженные представления личности о событиях окружающего мира, также сюда могут быть включены определенные навязчивые мысли и оценка событий как негативных. Основными негативными стереотипами являются:

- предвосхищение негативных событий;
- убежденность в том, что крайне важно соответствовать определенным высоким стандартам качества;
- убежденность в некомпетентности и неспособности устанавливать плотные взаимоотношения;
- высокий уровень страха быть отвергнутым или осмеянным» [19, с. 52].

Как отечественные, так и зарубежные исследователи указывают на то, что в основном, возникновение тревожности важно на жизненном пути и на каждом этапе. Для различных возрастных групп характерными являются такие особенности и группы:

- биологические характеристики нервной системы;
- индивидуальные личностные характеристики, возникающие на основе личностных переживаний;
- определенные социальные характеристики [1, с. 43].

Е.П. Лебедева указывает: «возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер» [3, с. 88].

«В системе отечественной психологии выделяются показатели ситуативной и личностной тревожности. Тревожность в данной системе характеризуется как описание негативных характеристик, что основано на проявлении субъективных ощущений беспокойства и негативного предчувствия, что формирует представление о страхе» [1, с.89]. По мнению В.М. Астапова: «тревога как состояние представляет собой реакцию на преимущественно социально-психологические стрессоры, которая может быть различной интенсивности, изменчивости во времени, характеризоваться наличием или отсутствием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства и сопровождаться выраженной активизацией вегетативной нервной системы» [4, с. 245].

«Формирование тревожного состояния основано на переживании показателей эмоционального дискомфорта, формирования негативных предчувствий, которые направлены на неудовлетворение потребностей, которые формируют ситуативную тревогу и развивают гипертрофированный тип тревожности» [2, с.78]. По мнению А.М. Прихожан: «наличие тревожности как устойчивого образования является свидетельством нарушений в личностном развитии и препятствует нормальной жизнедеятельности, полноценному общению» [20, с. 96].

Тревожность как нормативное состояние в определенной ситуации крайне важно для любого человека, однако если она не является предвосхищением негатива. Данное состояние во многом возникает в ситуации, когда происходит восприятие определенной ситуации, которые

негативно влияют на ощущение опасности. Тревога помогает играть важные и положительные роли, направленные на формирование определенных индикаторов нарушений в системе мобилизации психики [20, с. 254].

«Тревожность как состояние принято обозначать ситуативной тревожностью. Под ситуативной тревожностью понимается отрицательное эмоциональное состояние, относительно длительное, связанное с изменением нервно-психической деятельности. Ситуативная тревожность как психическое состояние выражается через такие эмоциональные состояния как: беспокойство, нервозность, страх, подавленность. Ситуативная тревожность возникает в конкретной ситуации (это может быть экзамен, сессия) и является мобилизирующим механизмом личности» [5, с. 151].

Необходимо выделить основные особенности изучения тревожности в трудах таких исследователей как Н.А. Аминова, К.Е. Изарда и т.д. Согласно данному подходу, «состояние тревоги рассматривается как специфическая отражательная форма психики, которая запечатлевает отношения между предметным миром и индивидом, где тревога, влияя на элементы любого из уровней проявления активности, выполняет положительную или отрицательную функцию» [15, с. 115].

Под личностной тревожностью принято понимать устойчивую индивидуальную характеристику, которая отражает предрасположенность субъекта к тревоге, и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные.

Они основаны на формировании угрозы престижу и повышению уровня самооценки в целом. Исследователи Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л. Ханин отмечают, что «человек, имеющий выраженную тревожность, склонен воспринимать окружающую действительность, как содержащую в себе некоторую опасность или угрозу» [6, с. 35].

Необходимо отметить формирование определенных механизмов развития личностной тревожности. Г.Ш. Габдерев отмечает: «структурные изменения личности формируются не сразу, а постепенно, по мере закрепления отрицательных личностных установок, тенденций воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. При формировании условий, которые основаны на формировании постоянной готовности к переживанию негативных состояний. При постоянном переживании тревожного состояния формируются определенные свойства личности» [7, с. 32].

Многие исследователи указывают на то, что формирование высокого уровня школьной тревожности помогает развивать систему эмоционального неблагополучия. Формирование школьной тревожности влечет нарушение системы психического здоровья [8, с.122].

Проблема школьной тревожности рассматривается в контексте социальной дезадаптации школьника, отрицательно влияя на все сферы его жизни: учебу, общение, степень психологического благополучия. У школьника возникают ощущения собственной неадекватности, появления негативных чувств и неуверенности в принятии решений [10, с.26]. По данным А.Н. Нехорошковой и А.В. Грибановой, «основными проявлениями школьной тревожности являются: волнение, повышенное беспокойство в учебных ситуациях; ожидание плохого отношения к себе или к результату своей деятельности; ожидание отрицательной оценки учителя или со стороны сверстников» [16, с. 6].

В качестве причин формирования школьной тревожности А.В. Микляева и П.В. Румянцева называют следующие «факторы образовательной среды: чрезмерные учебные нагрузки; неспособность ребенка овладеть школьной программой; конфликтные отношения с учителями; неадекватные (чаще завышенные) ожидания родителей по поводу оценок и успехов школьника; регулярные оценочные ситуации; отвержение группой сверстников» [15, с. 165].

Наличие системы школьной тревожности оказывает негативное влияние на систему адаптации к школьному обучению. Для детей младшего школьного возраста учебная деятельность является ведущей и ориентирована на повышение социальной ситуации развития, определения конкретных личностных ресурсов и формирования нового способа существования в коллективе детей. Формируется новая социальная роль, определение новых представлений об умении связи со школьной ситуацией. Для детей младшего школьного возраста, у которых проявляются показатели высокого уровня тревожности характерными является желание развивать систему межличностных отношений. На основе данных показателей происходит недостаток усвоения школьной программы и приводит к отставанию в учебной деятельности. Данные факторы негативно влияют на формирование процесса адаптации. Это отражается как на успешности обучения, так и социального функционирования первоклассника в школьной среде [22, с. 81].

«Проблема изучения психических состояний, в частности, феномена тревожности в психологической науке является одной их фундаментальных. Понятие «тревожность» в современной психологии рассматривают в качестве психического свойства, склонности человека к переживанию тревоги, который характеризуется низким порогом возникновения реакции тревоги.

Существует большое количество научных определений тревожности, но общим для всех является понимание тревожности как состояния, связанного с неблагополучием, переживанием дискомфорта» [1, с. 56].

«В современной науке понятие тревожности определяется как система важных индивидуальных различий в рамках умения испытывать положительные эмоции» [2].

Исследователи Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л. Ханин отмечают, что: «человек, имеющий выраженную тревожность, склонен воспринимать окружающую действительность, как содержащую в себе некоторую опасность или угрозу» [2, с.112].

«На основе различных литературных источников было выявлено, что тревожность во многом формируется как основа неблагополучия, которое формирует представление о нервно-психических заболеваниях, что развивается как следствие психической травмы. Многие исследователи (Ю.Л. Ханин, А.М. Прихожан) указывали на то, что тревожность оказывает негативное влияние на учебную и профессиональную деятельность человека.

Высокий уровень тревожности оказывает влияние на развитие мотивационно-волевой сферы личности. Тревожность может собой подменять мотивы деятельности (Л.И. Божович, А.М. Прихожан), снижает показатели мотивации на успех, что оказывает влияние на утрату исходной силы и разрушает действия в стрессогенных ситуациях» [15, с.88].

Для последнего времени крайне сложным является отношение исследователя к понятию тревожности. Современные исследователи тревожности указывают на данное явление как на негативные черты личности, что основано на неадекватном типе реагирования в отношении к ситуации. Для большинства людей важным является оптимальный уровень тревожности, который в некоторых ситуациях может быть даже полезен.

Феномен тревожности крайне важен в трудах А.М. Прихожан. Согласно автору: «тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие надвигающейся опасности представляет собой выражение неудовлетворения значимых потребностей индивида, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности. Наличие тревожности как устойчивого образования является свидетельством нарушений в личностном развитии и мешает нормальной жизнедеятельности, полноценному общению» [19, с. 96].

«На основе полученных данных было выявлено, что тревожность включает в себя определенные причины и особенности, которые основаны на определенной внешней ситуации. Личностная тревожность определяется как стабильное личностное качество» [19].

«Под ситуативной тревожностью понимается негативное эмоциональное состояние, которое связано с влиянием нервной деятельности. Ситуативная тревожность как психическое состояние во многом выражена через негативные эмоциональные состояния, такие как беспокойство, страх, подавленность и т.д. Ситуативная тревожность возникает в конкретной ситуации» [4, с.56].

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, отражающую предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающую наличие тенденции воспринимать большой круг событий как угрожающие [4, с. 44].

Важным элементом является определение причин тревожности у учащихся. Анализ работ перечисленных исследователей показал, что причины тревожности в школьном возрасте можно условно разделить на природные (генетически обусловленные) и социальные (раскрывающиеся в условиях социализации).

К первой группе причин появления тревожности в этом возрасте можно отнести такие как формирование представлений об индивидуальных личностных характеристиках. Вторая группа основана на социальных причинах, которые включают семейное воспитание, поступление ребенка в школу и взаимоотношения со взрослыми людьми.

В.М. Астапов указывал на определенные причины страхов, которые оказывают влияние на социальное развитие детей младшего школьного возраста:

- первый уровень социализации происходит в рамках семейной системы, которая негативно влияет на отсутствие удовлетворения базовых потребностей, отсутствием любви и взаимопонимания с родителями, а также возникают определенные страхи наказаний, дефицита позитивного общения и т.д.

- второй уровень социализации выпадает на школьные годы и включает в себя критику, высмеивание негативных характеристик и отсутствием общения со сверстниками;
- третий уровень социализации основан на взаимодействии с окружающей действительностью и негативным воздействием на ребенка иных факторов. [5, с. 151].

«Сегодня весьма актуальной является проблема высокого уровня тревожности у детей младшего школьного возраста, что формирует систему эмоционального неблагополучия, что оказывает отпечаток не только на состояние их психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности. Понятие школьной тревожности является весьма широким, включающий широкий спектр аспектов школьного эмоционального неблагополучия» [6, с. 36].

Проблема школьной тревожности рассматривается в контексте социальной дезадаптации школьника, отрицательно влияя на все сферы его жизни: учебу, общение, степень психологического благополучия. У школьника возникают ощущения собственной неадекватности, неуверенности в показателях развития собственной личности [7, с. 33].

«Школьная тревожность – термин, который употребляют относительно устойчивых случаев психологического неблагополучия школьников. Школьная тревожность представляет собой специфический вид тревожности, который проявляется для определенного вида ситуаций – ситуаций взаимодействия школьника с разными аспектами школьной среды» [5, с.88].

Согласно мнению А.Н, Нехорошковой: «важными проявлениями школьной тревожности являются:

- высокий уровень волнения в учебных ситуациях;
- предвосхищение негативного отношения к себе;
- постоянное ожидание негативного отношения к себе» [16, с. 6].

В итоге возрастающая тревожность может стать постоянной помехой и привести к появлению таких негативных симптомов, как школьная дезадаптация, школьная фобия, школьный невроз.

К причинам школьной тревожности В.И. Долгова, Г.М. Ключева относят:

- показатели школьной дезадаптации;
- проявление домашнего негативно во взаимоотношениях;
- сложности в общении с одноклассниками [10, с. 27].

Негативными факторами окружающей среды являются:

- высокий уровень учебных нагрузок;
- сложности в рамках образовательной деятельности;
- конфликтные отношения с учителями;
- неадекватные (чаще завышенные) ожидания родителей по поводу оценок и успехов ребенка;
- регулярные оценочные ситуации;
- отвержение детским коллективом [7, с. 165].

В работе Е.Г. Савиной и Л.В. Бура школьная тревожность рассматривается как фактор дезадаптации. По мнению авторов: «школьная тревожность становится проблемой в тех случаях, когда тревожность выходит за пределы нормы, что может негативно сказаться на всех сферах жизни ребёнка: обучении, общении с родителями, сверстниками, здоровье и общем уровне психологического благополучия» [23, с. 632].

«Школьная тревожность младшего школьника представляет собой признак затруднений в процессе школьной адаптации. Так как для младшего школьника школа является новой социальной ситуацией развития, все его личностные ресурсы идут на то, чтобы найти самый оптимальный способ сосуществования с новым коллективом, с новой социальной ролью, но вместо этого ему нужны силы для того, чтобы справиться с переживаниями, связанными со школьной ситуацией. Учащемуся с симптомами школьной тревожности, трудно заводить новые знакомства или же включиться в новую

группу. Также симптомом школьной тревожности является рассеянное внимание, что впоследствии ведёт к не усвоению школьной программы и отставании в учёбе. Вся ситуация школьной неблагоприятной ситуации ведёт к затруднённому процессу адаптации» [11, с. 57].

Согласно мнению А.М. Прихожан, основными типами тревожности являются:

- беспредметная тревожность является продуктом развития нервной системы, что ориентировано на соотнесении собственных переживаний с теми или иными объектами;
- формирование тревожности как склонности к ожиданию негативных показателей индивидуального жизненного опыта.

Если рассматривать определенные уровни тревожности, необходимо отметить, что И.В. Имададзе выделял низкий и высокий уровень тревожности. Г.Ш. Габдреева указывает на пониженный, оптимальный и повышенный уровень. Оптимальные значения личностной тревожности указаны в исследованиях Л.Н. Собчик.

«Обнаружено, что лучше всего контролируют свое психическое состояние лица с умеренным (оптимальным) уровнем тревожности, тогда как лица с высокой тревожностью склонны к реакциям растерянности и паники в условиях стресса. Низкотревожные легко впадают в снопоподобное или сонное состояние, у них резко снижается способность к самоконтролю. По общему замечанию Ю.Л. Ханина «оптимальная ситуативная тревога характеризует индивидуальный уровень ситуативной тревожности, способствующей достижению конкретным человеком наивысшего возможного для него результата». Оптимальная ситуативная тревожность обеспечивает надежное, стабильное и качественное выполнение деятельности с достижением реально доступных для человека результатов» [7, с.33].

В исследованиях А.М. Прихожан отмечается, что существуют различные формы тревожности, они включают в себя определенные

показатели переживания, вербального произнесения и преодоления негативного ее воздействия.

Основными направлениями в рамках переживания тревожности являются:

- низкая регуляция эмоциональных состояний, что оказывает негативное влияние на дезорганизацию деятельности;
- регулируемая деятельность в рамках использования тревожности как стимула;
- культивация в рамках получения вторичной выгоды.

Скрытая тревожность определяется:

- «– чрезмерным спокойным состоянием, отсутствие чувствительности к неблагополучию и проявление данных особенностей через определенные показатели поведения;
- неадекватного типа спокойствия, формирования различных типов психологических защит;
- уход от негативной ситуации» [19, с. 174].

Тревожность может быть нормальной и невротической. Как отмечал Р. Мэй: «нормальная тревожность, как и любая тревожность, представляет собой реакцию человека на угрозу ценностям, которые он считает единственно возможными для его существования как личности» [27, с. 215].

Современные исследователи утверждают: «что тревожность дезорганизует поведение и психику человека, влияет на соматическое здоровье, снижает эффективность деятельности. По мнению Н. Э. Сольниной и Е. П. Лебедевой, возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер» [12, с. 163].

Таким образом, на основе анализа литературных источников было выявлено, что в основном, различные психологические школы по-разному подходят к вопросам изучения тревожности. Тревожность в основном ориентирована как реагирование на стрессовые ситуации, которые

направлены на определение напряженности. Личностная тревожность рассматривается как устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность индивида к тревоге, предполагает наличие у него тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Тревожность является фактором, который направлен на дезорганизацию деятельности, а также формируется как важный фактор адаптации человека к определенной действительности.

Тревожность в рамках психологической науки определяется как определенная черта личности, которая формируется как негативная черта личности, также может во многом быть полезной. Актуальным вопросом на современном этапе является определение причин тревожности у учащихся в разных возрастных категориях. Многие исследователи указывают на то, что крайне важным является выявление причин и проявлений в разных возрастных категориях. Выделяется личностная и ситуативная тревожность. Ситуативная тревожность во многом определяется внешней ситуацией и личностной тревожностью. Крайне важно определить интерес к исследованию. Именно исследования школьной тревожности привлекают внимание современных исследователей.

## **1.2 Условия снижения тревожности младших школьников во внеурочной деятельности**

Актуальность применения внеурочной деятельности определяется тем, что в России в настоящее время происходят серьезные изменения условий формирования личности школьника. «Современный ребенок находится в безграничном информационном и огромном социальном пространстве без четких внешних и внутренних границ. На него влияет поток информации, получаемой из Интернета, телевидения, компьютерных игр, кино. Образовательное воздействие, не всегда положительное, этих и других

источников информации часто доминирует в образовательном процессе. Внеклассная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся» [6, с. 35].

«Внеклассная работа во многом определяется как определенное личностно-направленное взаимодействие, определяющее взаимодействие между учащимися и учениками в рамках создания условий в системе развития ученика в образовательной деятельности» [13, с.254].

Внеклассная деятельность определяется как «важная деятельность, организованная вне учебной деятельности, что направлено на удовлетворение потребностей учащихся в оптимальном уровне досуговой деятельности, формирования навыков самоуправления. Данный вид работы с младшими школьниками характеризуется показателями планового и организованного типа деятельности, что проводится на основе установок преподавателя» [10, с.26].

«Целью внеклассной работы является создание условий для выражения и развития интересов учащихся на основе свободного выбора, духовно-нравственных ценностей и культурных традиций» [14].

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать: «образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы» [14].

Пунктом 133.1 ФОП установлено, что под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

В младшем школьном возрасте возникают наиболее выраженные предпосылки, отражающие возникновение тревожности. Данный период крайне эмоционален и направлен на изменение социальной ситуации

развития. У детей младшего школьного возраста отмечается расширение репертуара стрессовых ситуаций. Особенности возрастного кризиса основаны на формировании высокого уровня эмоционального типа возбудимости и раздражительности, что происходит на основе приспособления к роли школьника.

На основе данной информации отмечается, что высокий уровень тревоги характерен для учащихся, которые формируют представление об продуктивном исследовании собственных тревожных состояний в целом

Как отмечает О.В. Самитова: «онтогенетические закономерности психического развития тесно связаны со специфическими причинами тревожности на каждом возрастном этапе. Особого внимания заслуживают дети младшего школьного возраста, так как они входят в новую, значимую для них, деятельность. В этом возрасте доминирует ситуативная тревожность, которая формируется под влиянием школьных факторов» [24, с. 10].

А.М. Прихожан считает: «Если интенсивность переживания тревожности у ребенка превышает его «критическую точку», то тревожность приобретает не мобилизующий характер, а дезорганизуемый. Отсюда следует, что системообразующим признаком школьной дезадаптации является весьма интенсивное и дезорганизуемое учебную деятельность младшего школьника переживание тревожности» [20, с. 142].

Дифференциация причин страхов и тревожности основана на:

- семейная система может включать в себя страх, формирование беспокойства и негативных форм непосредственного взаимодействия в физической сфере и включает показатели запугивания, дефицита внимания, высоким уровнем тревожности и т.д.;
- во время школьной жизни происходит формирование комплексов, негативного восприятия собственной личности, формирования представлений о собственных достоинствах и недостатках;

– взаимодействие с окружающей действительностью также способствует развитию негативного опыта, определенными военными действиями и т.д. [19, с. 39].

Большинство исследователей указывает на то, что наиболее выраженными причинами тревожности является именно семья.

По мнению К.Э. Изарда, «возникновение устойчивых страхов у младших школьников тесно связано с такими аспектами, как:

- наличие тревожности и страхов у их родителей, особенно у матери;
- гиперопека, чрезмерное устранение ребенка от опасности;
- изоляция младшего школьника от общения со сверстниками;
- формирование слишком ранней рационализации чувств и эмоций у школьника;
- значительное число запретов со стороны родителя того же пола;
- полное предоставление автономии ребенку;
- частые словесные мнимые угрозы родителей;
- отсутствие условий для половой идентификации с родителем того же пола, что влечет за собой неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями;
- подверженность тревожности в ходе общения со сверстниками» [17, с. 122].

В своей работе А.А. Петров, отмечает, что: «тревожность младшего школьника формируется под влиянием тревожных родителей и педагогов, обуславливающих особенности школьных и внутрисемейных отношений, в тесной связи с положением семьи в современной социально-экономической обстановке» [18, с.266].

Школьная тревожность может быть вызвана различными типами факторов, включающими как индивидуальные особенности и характеристики, так и определенные биологические особенности [21, с. 55].

Также факторами возникновения школьной тревожности являются:

- высокий уровень образовательного стресса;

- низкий уровень освоения учебной программы;
- отсутствие интеллектуальных особенностей;
- высокий уровень конфликтности;
- неадекватные ожидания родителей;
- регулярное взаимодействие с ситуацией стресса;
- низкий уровень коммуникативного взаимодействия.

Одним из наиболее важных факторов школьной тревожности является именно понимание успешности собственной деятельности. Тревожные дети во многом неудовлетворены уровнем собственной успеваемости и данные особенности могут возникать без особой причины. Негативные результаты учебы дети во многом связывают с определенными причинами, которые зачастую не имеют ничего общего с реальностью. Для таких школьников характерными являются именно формирование представлений об отношении родителей к данным процессам. Данные причины крайне важны для детей младшего школьного возраста. Дети не хотят разочаровать родителей и как следствие, возникает необходимость в том, чтобы соответствовать определенным представлениям. У родителей на фоне данных особенностей возникают определенные сложности в рамках собственной компетентности.

«Другим фактором школьной тревожности являются взаимоотношения со сверстниками. Дети с повышенной тревожностью занимают различное положение среди сверстников: от неблагоприятного – «отверженного» до весьма хорошего – «социометрической звезды». Мотивом возникновения повышенной зависимости от сверстников является сама тревожность. Кроме этого, тревожные школьники значительно чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, оценивают группу сверстников как доминантную, ненадежную, отвергающую. Именно поэтому эти дети переживают состояние незащитности, зависимости, что вытекает из создавшихся характеристик такого общения.

В младшем школьном возрасте тревожность чаще всего является результатом разочарования в необходимости защиты от непосредственного

окружения. В этот период тревога еще не является личным образованием, она действует как функция неблагоприятных отношений с близкими взрослыми» [25, с.42].

Также распространенными причинами беспокойства могут быть такие как формирование определенных внутриличностных конфликтов, которые связаны с оценкой собственной успеваемости, а также нарушается система семейного воспитания и взаимодействия в рамках нарушения со сверстниками [8, с. 179].

«Внутриличностный конфликт у младшего школьника может возникнуть в связи со следующими факторами: негативные требования, способствующие униженному или зависимому поведению ребенка; неадекватные, чаще завышенные требования со стороны взрослых; противоречивые требования, предъявляемые ребенку» [10, с. 476].

Одним из главных факторов, которые оказывают влияние на возникновение тревожности у детей младшего школьного возраста, является именно система детско-родительских отношений. Также формирование тревожности во многом может возникать в системе неблагоприятных отношений в рамках взаимодействия с родителями [26, с. 11].

В исследовании Г.Н. Жулиной и В.С. Васькиной с использованием методики Филлипса было установлено: «что у младших школьников преобладает высокий и низкий уровень тревожности. Авторами была выявлена значимая отрицательная корреляционная связь фактора общей тревожности и уровня учебной мотивации. Чем выше уровень тревожности, тем ниже уровень учебной мотивации. Младший школьник, находясь в состоянии беспокойства, не способен переключаться на учебную деятельность, а неудачи способствуют дальнейшему снижению уровня мотивации без ее постоянной стимуляции со стороны педагога» [6, с. 35].

Согласно Е.Г. Савиной: «школьная тревожность приводит к трудностям в общении младшего школьника со сверстниками, в учебе, что является признаком социальной дезадаптации» [23, с. 634].

Внеурочная деятельность в рамках современного начального образования основана на реализации ФГОС НОО и основано на формировании обязательного компонента начального образования. Данное понятие «внеурочная деятельность» понятие старое. О важности внеурочной деятельности писал еще В.А. Сухомлинский: «Логика учебного процесса таит в себе опасность изоляции и одиночества, потому что в школе на каждом этапе упор делается на достижение успеха собственными усилиями, не полагаясь ни на кого, а результаты интеллектуального труда оцениваются индивидуально. Если школьная жизнь должна быть проникнута духом коллективизма, она не должна ограничиваться уроками» [4, с. 56].

«Внеурочная деятельность в рамках современной образовательной парадигмы направлена на решение определенного круга задач:

- формирование и повышение уровня социального опыта учащихся посредством создания условий внеурочной деятельности;
- формирование системы развития различных сфер личности у детей младшего школьного возраста;
- развитие гражданственности и патриотизма;
- личностное и индивидуальное развитие ребенка» [4, с. 56].

«Внеурочная деятельность включает различные виды деятельности, которые направлены на эмоциональное развитие ребенка, формирование всех условий для образовательного процесса на основе адаптации и социализации. Формы внеурочной деятельности отличны от классной деятельности. Они основаны на применении игр тренингов, экскурсий, тренингов и т.д. Данные виды внеурочной деятельности помогают применить новые формы деятельности в рамках внешкольной деятельности. Время внеурочной деятельности не основано на определенных нормативных документах. Время данной деятельности отведено на участие во внеклассной деятельности детей и родителей» [14].

Внеурочная деятельность организуется на основе определенных принципов, таких как целенаправленность, доступность, наглядность,

формирование доступных и наглядных характеристик, связь между теорией и практикой деятельности.

На основе данных характеристик можно сделать вывод о том, что внеурочная деятельность снижает уровень тревожности. Данные особенности указывают на то, что внеурочные занятия открывают важные возможности в рамках снижения уровня тревожности. Хорошо организованная внеурочная деятельность может стать хорошим средством в рамках познавательного развития детей.

Согласно ФГОС НОО, основными направлениями внеурочной деятельности могут быть такие как спортивно-оздоровительное, культурное, познавательное и т.д. [5, с. 151].

Составление программы внеурочной деятельности основано на различных видах и направлениях. Разработка определенных форм ориентирована на понимание особенностей каждого вида данной деятельности. Основными формами внеурочной деятельности могут быть такие как кружки, секции, экскурсии и т.д.

Сказки активно могут быть использованы в рамках работы с детьми младшего школьного возраста в рамках профилактики тревожности. Сказки представляют собой важное средство воздействия на сознание ребенка, что формирует модели поведения и рамках реагирования на те или иные ситуации. Взаимодействие с героями сказок способствует эффективному управлению ситуациями в реальной жизни.

Процесс создания произведений искусства обладает высоким уровнем значения. Предметы изобразительной деятельности крайне важны в рамках работы с детьми, которые испытывают трудности в системе эмоциональных переживаний. Рисование является важным моментом профилактики тревожности, и развиваются как конкретная альтернатива фиксации стрессовой деятельности.

Игра также формируется как важное средство профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста. Игровая деятельность

способствует развитию личности ребенка. Цель игровой деятельности основана на учении раскрывать личность ребенка через игровую деятельность. Сюда могут быть включены такие игры как «Черепашка», «прогулка» и т.д. [7, с.32]

Таким образом, анализ литературных источников показал, что внеурочная деятельность определяется как важная деятельность младших школьников, которая организовывается посредством форм, которые отличаются от уроков. Основными характеристиками являются: ориентация на интересы и потребности младших школьников, организация благоприятных условий, стабилизация системы межличностных отношений. Внеурочная деятельность играет важную роль в системе профилактики тревожности в рамках образовательного процесса, повышения уровня общения друг с другом. Для внеурочной деятельности характерными являются такие особенности как развитие системы доброжелательности, формирования навыков поддержки друг другу и формирование здоровой личности. Внеурочная деятельность оказывает положительное влияние на психологическое здоровье. Основными методами работы являются творческие, которые эффективно развивают личность ребенка, направлены на творческое саморазвитие и стабилизации творческих навыков в целом. Важное место в данной системе занимает именно художественные методы. Данные методы направлены на психологическое взаимодействие, направленное на совершенствование профилактической, социальной и развивающей направленности, а также развивают успешное использование педагогами в рамках профилактики тревожности и тревожных состояний у детей младшего школьного возраста.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

Анализ литературных источников показал, что в основном, различные психологические школы по-разному подходят к вопросам изучения тревожности. Тревожность в основном ориентирована как реагирование на стрессовые ситуации, которые направлены на определение напряженности.

Личностная тревожность рассматривается как устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность индивида к тревоге, предполагает наличие у него тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Тревожность является фактором, который направлен на дезорганизацию деятельности, а также формируется как важный фактор адаптации человека к определенной действительности.

Тревожность в рамках психологической науки определяется как определенная черта личности, которая формируется как негативная черта личности, также может во многом быть полезной. Актуальным вопросом на современном этапе является определение причин тревожности у учащихся в разных возрастных категориях. Многие исследователи указывают на то, что крайне важным является выявление причин и проявлений в разных возрастных категориях. Выделяется личностная и ситуативная тревожность. Ситуативная тревожность во многом определяется внешней ситуацией и личностной тревожностью. Крайне важно определить интерес к исследованию. Именно исследования школьной тревожности привлекают внимание современных исследователей.

Одним из наиболее важных факторов школьной тревожности является именно понимание успешности собственной деятельности. Тревожные дети во многом недовольны уровнем собственной успеваемости и данные особенности могут возникать без особой причины. Негативные результаты учебы дети во многом связывают с определенными причинами, которые зачастую не имеют ничего общего с реальностью. Для таких школьников характерными являются именно формирование представлений об отношении родителей к данным процессам.

Внеурочная деятельность определяется как важная деятельность младших школьников, которая организовывается посредством форм, которые отличаются от уроков. Основными характеристиками являются: ориентация на интересы и потребности младших школьников, организация

благоприятных условий, стабилизация системы межличностных отношений. Внеурочная деятельность играет важную роль в системе профилактики тревожности в рамках образовательного процесса, повышения уровня общения друг с другом. Для внеурочной деятельности характерными являются такие особенности как развитие системы доброжелательности, формирования навыков поддержки друг другу и формирование здоровой личности. Внеурочная деятельность оказывает положительное влияние на психологическое здоровье. Основными методами работы являются творческие, которые эффективно развивают личность ребенка, направлены на творческое саморазвитие и стабилизации творческих навыков в целом. Важное место в данной системе занимает именно художественные методы. Данные методы направлены на психологическое взаимодействие, направленное на совершенствование профилактической, социальной и развивающей направленности, а также развивают успешное использование педагогами в рамках профилактики тревожности и тревожных состояний у детей младшего школьного возраста.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по снижению уровня тревожности младших школьников**

### **2.1 Диагностика уровня школьной тревожности младших школьников**

Цель констатирующего этапа эксперимента: оценить уровень школьной тревожности у младших школьников.

В соответствии с целью данного этапа эксперимента были поставлены следующие задачи:

«В соответствии с целью данного этапа эксперимента были поставлены следующие задачи:

- подобрать диагностические методики, применяемые для детей младшего школьного возраста;
- организовать условия осуществления диагностического исследования;
- провести диагностическое исследование на определение школьной тревожности детей младшего школьного возраста;
- обработать результаты исследования детей, сделать количественный и качественный анализ результатов исследования» [4, с.78].

Констатирующий этап опытнo-экспериментальной работы был направлен на выявление уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на первоначальном этапе (7-8 лет). В исследовании приняли участие 25 детей младшего школьного возраста.

Для реализации поставленной цели мы определили критерии и показатели уровня тревожности (таблица 1): разработали диагностические методики «Диагностика тревожных состояний у детей (СМАС)»; методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса, методика «Тест на тревожность» Р. Тэммл, М. Дорк, В. Амен и т.д.

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Критерии	Показатели	Методика
Когнитивный	Знание показателей тревожности.	«Диагностика тревожных состояний у детей (СМАС)»;
Эмоциональный	Проживание показателей тревожности.	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филиппа
Деятельностный	Поведение в рамках переживания тревожных состояний.	Методика «Тест на тревожность» Р. Тэмпл, М. Дорк, В. Амен

#### Характеристика уровней развития:

Высокий уровень тревожности – проявление беспокойства, негативное отношение к окружающему миру, формирование системы чрезмерной тревоги, включая физические симптомы, такие как повышенное сердцебиение, дрожь, напряжение мышц и т.д.

Средний уровень тревожности – нормативный уровень формирования беспокойства, отсутствие негативного мировосприятия в конкретных ситуациях, а также формируется представление о полезной тревожности в целом.

«Низкий уровень тревожности характерен для людей неактивных, которые не стремятся достичь высоких результатов. Низкий уровень тревожности оказывает влияние на формирование самооценки и построения социальных контактов со сверстниками» [5, с.78].

Для выявления учащихся, которые испытывают повышенную тревожность, была проведена диагностика с помощью методики «Диагностика тревожных состояний у детей (СМАС)». Данные, которые были получены в ходе диагностики (Приложение А) представлены в виде графика на рисунке 1.

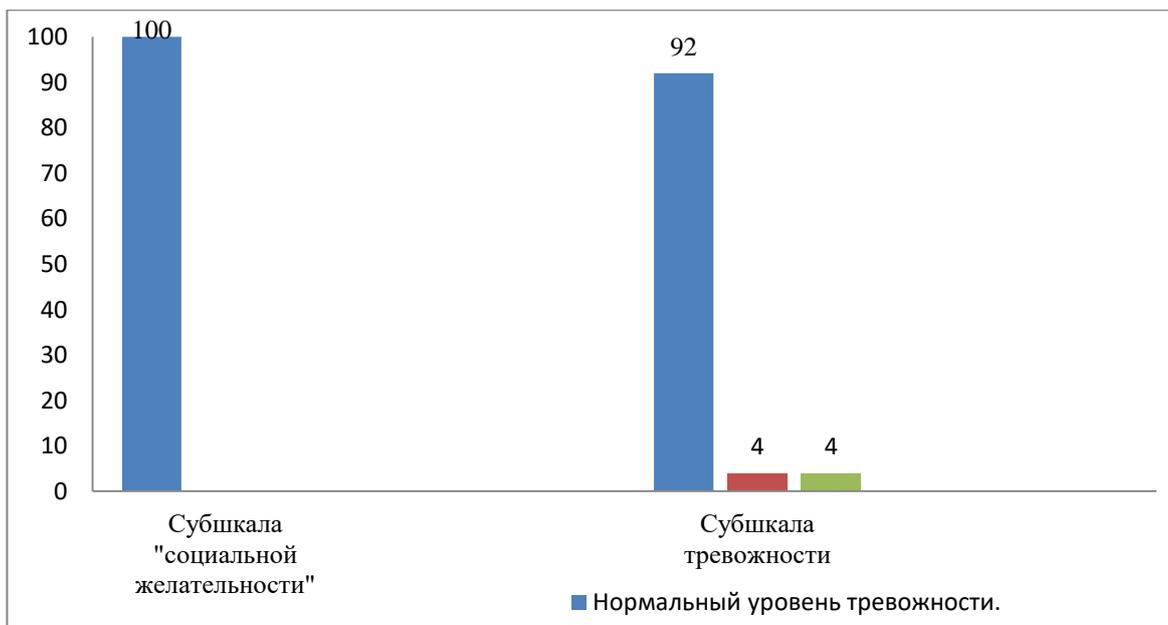


Рисунок 1 – Результаты, полученные в ходе «Диагностики тревожных состояний у детей (CMAS)» на констатирующем этапе (%)

Согласно рисунку, выявлено, что среди учеников 4 класса один (Карим У.) имеет «Повышенную тревожность», что составляет 4% из всех опрошенных, один ученик (Алексей К.) попал в «Группу риска», т.к. результаты опроса показали, что у него «Очень повышенная тревожность». Это так же соответствует 4% из общего объема опрошенных. Остальные участники исследования имеют «нормальный уровень тревожности». Таким образом, можно отметить, что большее количество учащихся обладают «нормальным уровнем тревожности» и двое учащихся имеют «несколько повышенную» и «очень повышенную» тревожность.

«Для контроля результатов, которые были получены в результате «Диагностики тревожных состояний у детей (CMAS)», а так же для подтверждения результатов о тревожности младших школьников, была подобрана и проведена дополнительная диагностика. Данная диагностика позволяет выявить тревожность младших школьников и рассматривает результаты данных диагностики в разрезе нескольких областей жизни школьника. Эта диагностика – «Тест школьной тревожности Филлипса» [6, с.89].

С результатами, которые были получены в ходе диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса» (Приложение А) можно ознакомиться на рисунке 2.

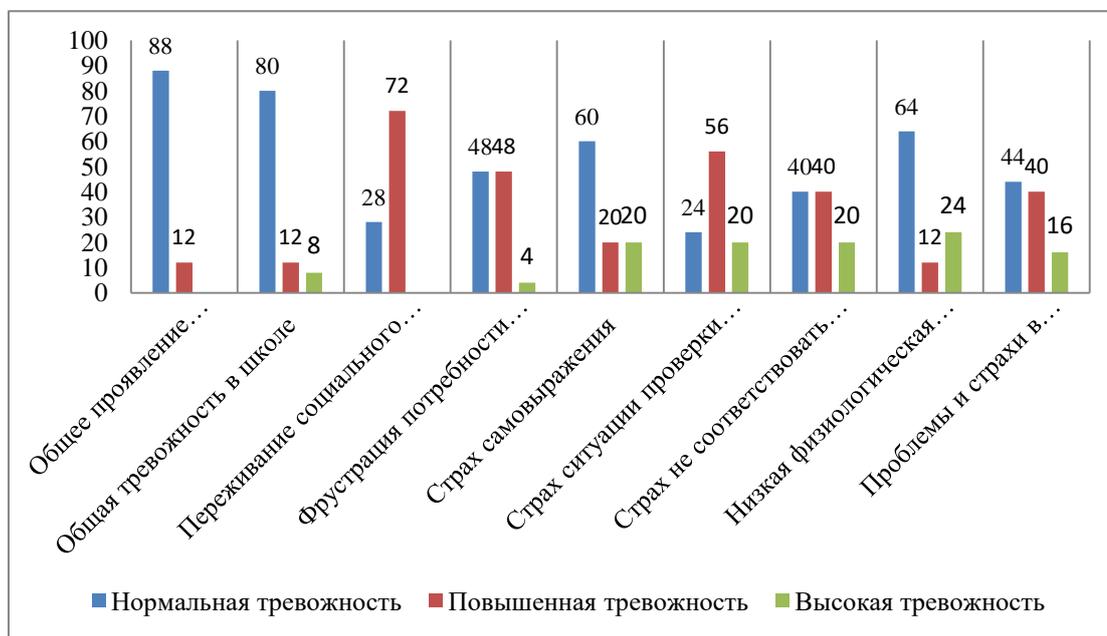


Рисунок 2 – Результаты, полученные в ходе «Тест школьной тревожности Филлипса» на констатирующем этапе (%)

На рисунке 2 представлены факторы тревожности, которые можно выделить в результате обработки данных диагностики. Каждый фактор содержит 3 уровня градации: нормальный, повышенный и высокий. При диагностике общего проявления тревожности: нормальный уровень тревожности у 22 учеников (88%), повышенный уровень тревожности имеют 3 ученика, это Екатерина К., Карим У., Алексей К. (12%).

По фактору «общая тревожность в школе» нормальный уровень тревожности у 20 учеников (80%), повышенный уровень тревожности имеют 3 ученика (12%), высокий уровень тревожности 2 ученика (8%).

По фактору «Переживание социального стресса» нормальный уровень тревожности у 7 учеников (28%), повышенный уровень тревожности имеют 18 учеников (72%).

По фактору «фрустрация потребности в достижении успеха» нормальный уровень тревожности у 12 учеников (48%), повышенный уровень тревожности имеют 12 учеников (48%), высокий уровень тревожности у 1 ученика (4%).

По фактору «страх самовыражения» нормальный уровень тревожности у 15 учеников (60%), повышенный уровень тревожности имеют 5 учеников (20%), высокий уровень тревожности у 5 учеников (20%).

По фактору «страх ситуации проверки знаний» нормальный уровень тревожности у 6 учеников (24%), повышенный уровень тревожности имеют 14 учеников (56%), высокий уровень тревожности у 5 учеников (20%).

По фактору «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» нормальный уровень тревожности у 10 учеников (40%), повышенный уровень тревожности имеют 10 учеников (40%), высокий уровень тревожности у 5 учеников (20%).

По фактору «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» нормальный уровень тревожности у 16 учеников (64%), повышенный уровень тревожности имеют 3 ученика (12%), высокий уровень тревожности у 6 учеников (24%).

По фактору «проблемы и страхи в отношениях с учителями» нормальный уровень тревожности у 11 учеников (44%), повышенный уровень тревожности имеют 10 учеников (40%), высокий уровень тревожности у 4 учеников (16%).

Из результатов диагностики мы видим, что основное количество учащихся испытывают тревожность по следующим шкалам:

- «Переживание социального стресса» – 18 учащихся. Говорит о негативном эмоциональном состоянии учащихся, связанным с окружающим их социумом.
- «Страх ситуации проверки знаний» – 19 учащихся. Данный фактор говорит о том, что учащиеся испытывают тревогу в связи с проверкой домашнего задания.

– «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» – 14 учащихся. Тревога учащихся в связи со страхами в отношениях с учителями может быть вызвана большими требованиями к ученикам и организации учебного процесса со стороны учителя.

– «Фрустрация потребности в достижении успеха» – 10 учащихся. Говорит о том, что негативный психологический фон, мешает учащимся достигать нужных результатов.

– «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» – 10 учащихся. Данная тревога свидетельствует о том, что ученик придает слишком большую значимость чужому мнению в оценке своих поступков, оценок. Учащийся подсознательно занижает свои заслуги и достижения, ожидая негативной оценки окружающих.

– «Страх самовыражения» – 9 учащихся. Данный фактор говорит о том, что учащийся избегает ситуаций самовыражения, демонстрации своих эмоций в присутствии окружающих.

Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки. В ходе проведения исследования нами были получены результаты, представленные в рамках рисунка 3.

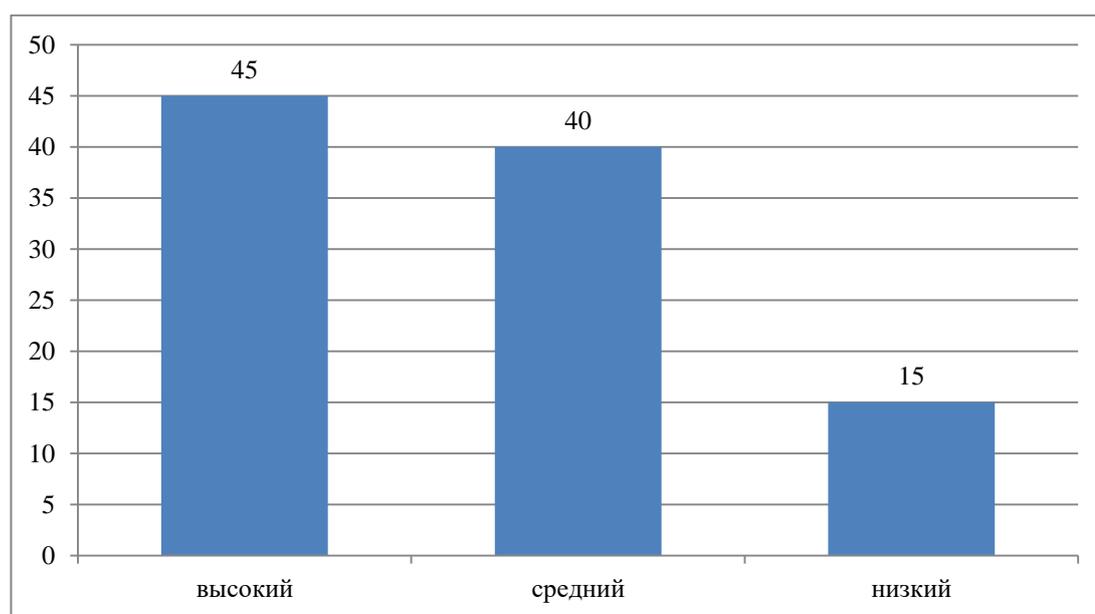


Рисунок 3 – Результаты исследования тревожности младших школьников по методике «Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки»

На основе результатов данной методики были выявлены высокие показатели сформированности тревожности у детей младшего школьного возраста (45%). Это указывает на то, что в основном, это вызывает высокий уровень беспокойства, ориентирует на конкретные показатели неустойчивости эмоциональной и психической сферы.

Средний или нормативный уровень характерен примерно для 40% опрошенных респондентов. Данные особенности указывают на то, что в основном, данные результаты формируют оптимальный тип отношения к окружающей действительности.

Низкий уровень сформированности тревожности характерен для 15% опрошенных респондентов. Данные показатели указывают на то, что в основном, Дети слабо реагируют на стимулы окружающей действительности, что негативно сказывается на системе взаимодействия с окружающими.

Таким образом, для троих учеников: Екатерины К., Алексея К. и Карима У. были организованы внеурочные занятия с целью профилактики школьной тревожности.

## **2.2 Содержание внеурочных занятий, направленных на профилактику тревожности детей младшего школьного возраста**

«Формирующий эксперимент представляет собой этап работы, на котором были разработаны и апробированы мероприятия по профилактике уровня тревожности у детей младшего школьного возраста посредством внеурочной деятельности.

На основе результатов, которые были получены на констатирующем этапе исследования, у нас возникла необходимость в создании комплекса внеурочных занятий, которые направлены на профилактику школьной тревожности у детей младшего школьного возраста» [6, с.88].

Формирующий эксперимент проходил с мая 2024 по сентябрь 2024 года.

Цель формирующего эксперимента: разработать комплекс внеурочных занятий, отражающих особенности профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи формирующего эксперимента:

- сформировать интерес детей младшего школьного возраста к внеурочным занятиям;
- сформировать интерес младших школьников к снижению уровня школьной тревожности;
- оказать помощь родителям и педагогам в рамках приобщения детей младшего школьного возраста к профилактике уровня тревожности.

Гипотеза формирующего эксперимента: мы предполагаем, что использование внеурочной деятельности будет способствовать снижению уровня учебной тревожности у детей младшего школьного возраста при условиях:

- актуализации интереса детей младшего школьного возраста к проблеме снижения учебной мотивации детей младшего школьного возраста;
- повышение уровня интереса детей младшего школьного возраста к внеурочной деятельности;
- правильной организации предметно-развивающей среды во время внеурочной деятельности с учетом возрастных и иных особенностей развития детей;
- просвещение родителей в рамках профилактики тревожности у детей младшего школьного возраста.

План работы предназначен для детей младшего школьного возраста в количестве 3 человек. Оно включает в себя различные виды внеурочной деятельности, а именно организация акций, специально организованные занятия, конкурсы рисунков и т.д.

Таблица 2 – План работы по профилактике школьной тревожности у детей младшего школьного возраста

Содержание занятия	Цель, задачи	Организация
Акция «Ты можешь быть смелым»	Цель: снижение тревожности и напряжения у детей, через обучение навыкам саморегуляции. Задачи: Знакомство участников, Создание доверительной атмосферы в группе, Снижение тревожности, через обучение техники расслабления мышц лица.	ГБОУ «Школа №552»., Корпус «Александровская»
Специальное занятие «Поверь в свои силы»	Цель: снятие тревожности и напряжения у детей, сохранение спокойствия в неожиданных ситуациях. Задачи: Создание условий для снижения уровня тревожности, через преодоление неожиданных трудностей, Снижение тревожности, через обучение техники перевоплощения.	ГБОУ «Школа №552»., Корпус «Александровская»
Специальное занятие «У тебя всё получится»	Цель: снижение тревожности и напряжения у детей, через обучение навыкам саморегуляции. Задачи: Снижение тревожности и напряжения у детей, через развитие воображения, Снижение тревожности, через обучение техники расслабления мышц тела.	ГБОУ «Школа №552»., Корпус «Александровская»
Акция «Верь в себя»	Цель: снижение тревожности и напряжения, через развитие умения увидеть свои достоинства. Задачи: Снижение тревожности, через обучение техники расслабления мышц лица, Развитие позитивной самооценки и представлений о	ГБОУ «Школа №552»., Корпус «Александровская»

Продолжение таблицы 2

	себе, через актуализацию собственных достижений.	
Специальное занятие «Тебя любят»	Цель: снижение тревожности и напряжения, через формирование чувства собственной уникальности. Задачи: Снижение тревожности и напряжения, через обучение техники расслабления мышц рук и ног, Развитие позитивной самооценки и представлений о себе, через визуализацию своего позитивного образа.	ГБОУ «Школа №552», Корпус «Александровская»

«Мероприятия по внеурочной деятельности включали определенные специализированные занятия, акции, которые включают в себя элементы просмотра фильмов, изобразительная деятельность и т.д. Предварительно день и время проведения мероприятия согласовывались с классным руководителем и родителями ребят (необходимо было согласовывать время, чтобы внеурочные мероприятия не мешали основному образовательному процессу и досуговой деятельности детей). Если это было выходное мероприятие, то заранее договаривались с организацией о дне и времени нашего посещения» [6, с.78]. В рамках проведения формирующей работы дети принимали активное участие в предложенных мероприятиях и были крайне заинтересованы в выполнении предложенных заданий.

Акция «ты можешь быть смелым». Цель данной акции: снижение уровня тревожности и напряжения у детей младшего школьного возраста. Место исследования: актовый зал учреждения образования. Начинается данное занятие с ритуала приветствия, который формирует определенное эмоциональное отношение ребенка к занятию. Далее детям предлагается провести упражнение «Имя и цветок». Данное упражнение во многом основана на знакомство детей друг с другом.

Далее детям предлагается релаксация, которая направлена на формирование определенного эмоционального отношения ребенка к дальнейшим упражнениям: «Ты можешь быть смелым», «Портрет смелого человека», «Подари улыбку соседу». Данные упражнения направлены на формирование у детей младшего школьного возраста точного представления о собственной личности и развития оптимального уровня активности детей в рамках проведения данного занятия.

В ходе данного мероприятия дети охотно приступали к заданию и были крайне заинтересованы в рамках выполнения предложенных упражнений. Дети (Маша Л., Лида П.) указывали на то, что в основном, знакомство с детьми крайне важно было в рамках формирования системы межличностных отношений в целом.

Специальное занятие «Поверь в свои силы». Основной целью является формирование определенного чувства близости и достижения взаимопонимания между детьми в целом. Начинается данное занятие с приветствия, которое формирует определенное отношение к личности. Далее проводятся такие игры как «Путаница», «Игрушка», «Рисуем картинки в уме». Завершается данная деятельность занятиями по рефлексии и релаксации. На основе проведения данного занятия нами было отмечено, что в основном, дети проявляют максимально прогрессивные представления о взаимодействии с другими людьми. Алиджон К. указывает на то, что он отмечает более высокий уровень самооценки по сравнению с предыдущими этапами занятий.

Специальное занятие «У тебя все получится». Данное занятие включает в себя такие особенности как создавать профилактические мероприятия в рамках оценки снижения девиантного поведения в целом. Для стабилизации эмоционального отношения применяются такие игры как «Визитка», «Снежный ком», упражнение «Золотая рыбка», «У меня все получится». Данные упражнения направлены на стабилизацию эмоционального отношения детей к реализации упражнений в данной группе. Завершается

данное занятие рефлексией и подведением итогов занятия. Мадина И. в ходе данного занятия крайне активно себя вела и указывала на то, что ей очень интересно участвовать в предложенных исследованиях.

Акция «Верь в себя». Благотворительная программа «Верь в себя» является инновационным подходом к социальной адаптации детей, подростков и молодых взрослых. Она направлена на развитие личностных, творческих и трудовых/профессиональных навыков. Основной задачей программы является помощь детям и подросткам. Часто такие дети сталкиваются с трудностями в общении, преодолении психологических и физических барьеров, а также имеют ограниченные возможности для развития своих способностей. Проводятся разнообразные занятия, которые способствуют развитию личностных навыков, развитию самооценки и уверенности в себе. Дети, подростки и молодые взрослые учатся верить в свои возможности, узнают свои сильные стороны и находят способы преодоления своих слабостей.

Занятие также способствует развитию творческого потенциала. Различные творческие занятия, такие как рисование, танцы, изолепка и рукоделие, помогают ребятам выразить свои эмоции и мысли через творческий процесс.

Специальное занятие «Тебя любят». Данное занятие во многом способствует достижению цели повышения значимости ребенка в глазах окружающих людей. Данные особенности указывают на формирование положительных характеристик личности и повышения уровня уверенности в себе. В рамках данного занятия применяются такие формы работы как проведение игры «Сердечко», «Какой Я», Игра «Я-хороший». Завершается данное занятие рефлексией и подведением итогов. В рамках данного занятия было отмечено, что в основном, данные занятия отражают важную систему активности личности (Екатерина К.), развивают личностные особенности и повышают заинтересованность детей в полученных результатах деятельности.

Поэтому разработанная нами программа профилактики и коррекции тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста средствами внеурочной деятельности представляет собой логическую последовательность упражнений, игр и заданий, позволяющих развивать различные стороны личности учеников, обогащать опыт их коммуникативного взаимодействия, а также внедрять новые техники и навыки для снижения существующего уровня тревожности.

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

После комплекса проведенных занятий у нас возникла необходимость в том, чтобы проанализировать результативность проведенной формирующей работы. В ходе проведения исследования нами были получены следующие результаты исследования (таблица 2)

Таблица 2 – Сравнение показателей «Диагностики тревожных состояний у детей (СМАС)» на констатирующем и контрольном этапе.

ФИО	Констатирующий этап		Контрольный этап		Динамика	
	Субшкала «социальной желательности»	Субшкала тревожности	Субшкала «социальной желательности»	Субшкала тревожности	Субшкала «социальной желательности»	Субшкала тревожности
Екатерина К.	7	12	7	12	нет динамики	нет динамики
Алексей К.	6	33	6	31	нет динамики	понижение на 2 балла
Карим У.	8	24	7	23	понижение на 1 балл	понижение на 1 балл

Таким образом, после проведения контрольного этапа результаты по «Диагностике тревожных состояний у детей (СМАС)» следующие: среди учеников 4 класса один (Карим У.) имеет «Повышенную тревожность», что составляет 4% из всех опрошенных, один ученик (Алексей К.) остается в «Группе риска», т.к. результаты опроса снова показали, что у него «Очень повышенная тревожность». Это так же соответствует 4% из общего объема опрошенных. Остальные участники исследования имеют «нормальный уровень тревожности». Но нельзя не отметить хоть и не большое, но снижение показателей тревожности у учеников, которые обладают повышенной и очень повышенной тревожностью. На наш взгляд это хороший показатель эффективности проведения внеурочных занятий по профилактике тревожности у младших школьников.

Далее, была проведена контрольная диагностика «Тест школьной тревожности Филлипса».

С результатами, которые были получены в ходе диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса» (Приложение В) на контрольном этапе, можно ознакомиться на рисунке 4.

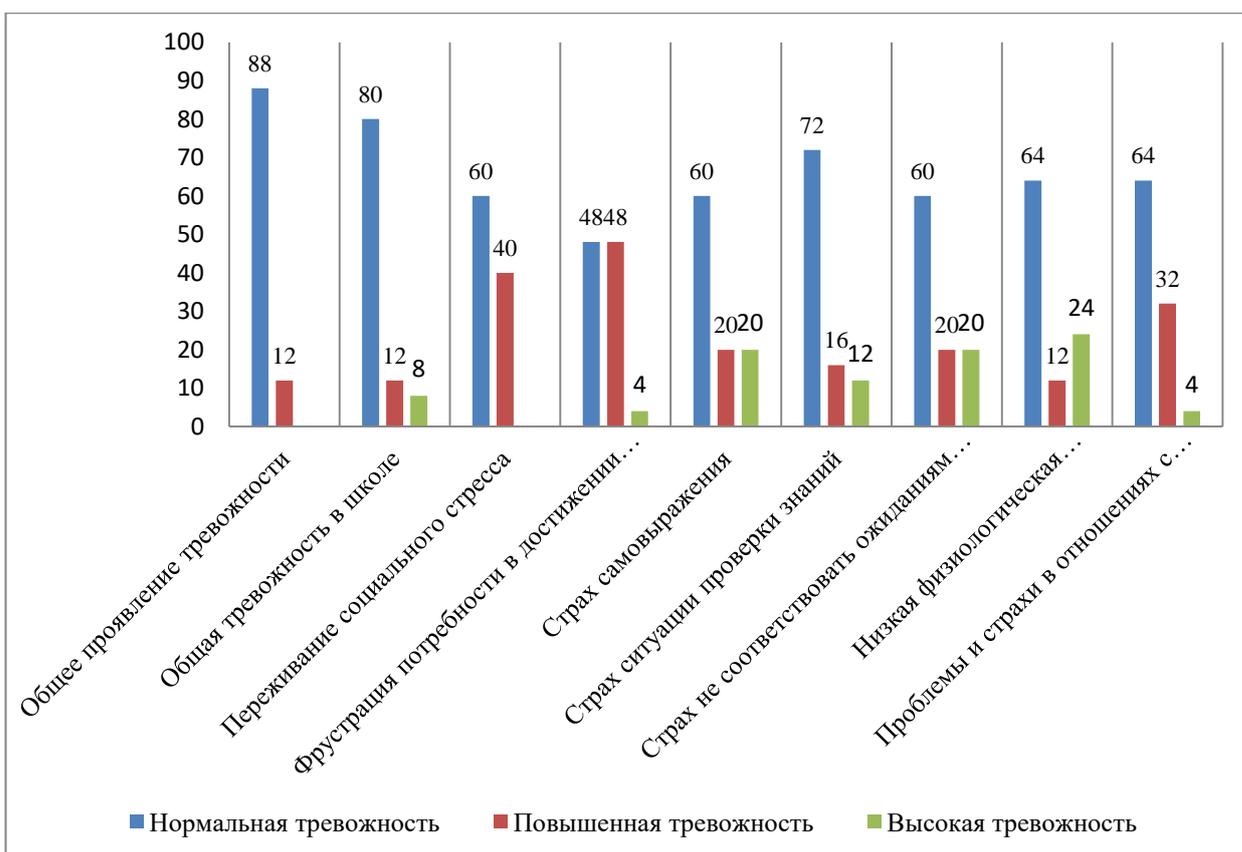


Рисунок 4 – Результаты, полученные в ходе «Теста школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе (%).

В ходе контрольного этапа при проведении диагностики «Тест школьной тревожности Филлипса» мы получили следующие данные:

- общее проявление тревожности: нормальный уровень тревожности у 22 учеников (88%), повышенный уровень тревожности имеют 3 ученика, это так же Екатерина К., Карим У., Алексей К. (12%).
- По фактору «общая тревожность в школе» нормальный уровень тревожности у 20 учеников (80%), повышенный уровень тревожности имеют 3 ученика (12%), высокий уровень тревожности 2 ученика (8%).
- По фактору «Переживание социального стресса» нормальный уровень тревожности у 15 учеников (60%), повышенный уровень тревожности имеют 10 учеников (40%).
- По фактору «фрустрация потребности в достижении успеха» нормальный уровень тревожности у 12 учеников (48%), повышенный

уровень тревожности имеют 12 учеников (48%), высокий уровень тревожности у 1 ученика (4%).

– По фактору «страх самовыражения» нормальный уровень тревожности у 15 учеников (60%), повышенный уровень тревожности имеют 5 учеников (20%), высокий уровень тревожности у 5 учеников (20%).

– По фактору «страх ситуации проверки знаний» нормальный уровень тревожности у 18 учеников (72%), повышенный уровень тревожности имеют 4 ученика (16%), высокий уровень тревожности у 3 учеников (12%).

– По фактору «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» нормальный уровень тревожности у 15 учеников (60%), повышенный уровень тревожности имеют 5 учеников (20%), высокий уровень тревожности у 5 учеников (20%).

– По фактору «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» нормальный уровень тревожности у 16 учеников (64%), повышенный уровень тревожности имеют 3 ученика (12%), высокий уровень тревожности у 6 учеников (24%).

– По фактору «проблемы и страхи в отношениях с учителями» нормальный уровень тревожности у 16 учеников (64%), повышенный уровень тревожности имеют 8 учеников (32%), высокий уровень тревожности у 1 учеников (4%).

– Из результатов контрольного этапа мы видим, что данные по некоторым шкалам сильно изменились. Заметно сократилось количество учеников по нескольким факторам. Динамику этих изменений можно посмотреть на Рисунке 5.

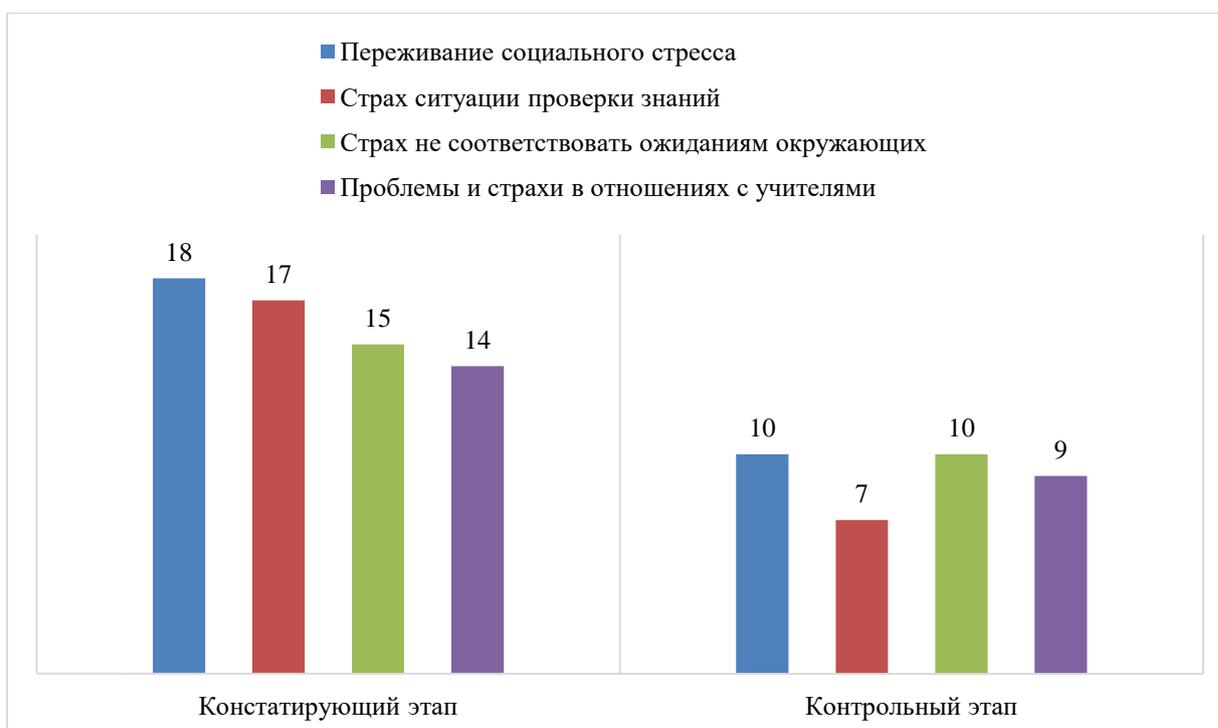


Рисунок 5 – Уменьшение количества учащихся с тревожностью по нескольким факторам на контрольном этапе исследования, чел.

Из Рисунка 5 мы видим, что у учеников очевидно снизилась тревожность сразу по 4 факторам: «Страх ситуации проверки знаний», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Переживание социального стресса», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями». Мы это связываем с тем, что в ходе исследования ученики готовились к предстоящей Всероссийской проверочной работе(далее-ВПР). Принимая во внимание важность, значимость этого события и его результатов для учащихся 4 класса, можно предположить, что повышенная тревожность по данным факторам была связана с большой нагрузкой и сильным беспокойством ребят перед ВПР.

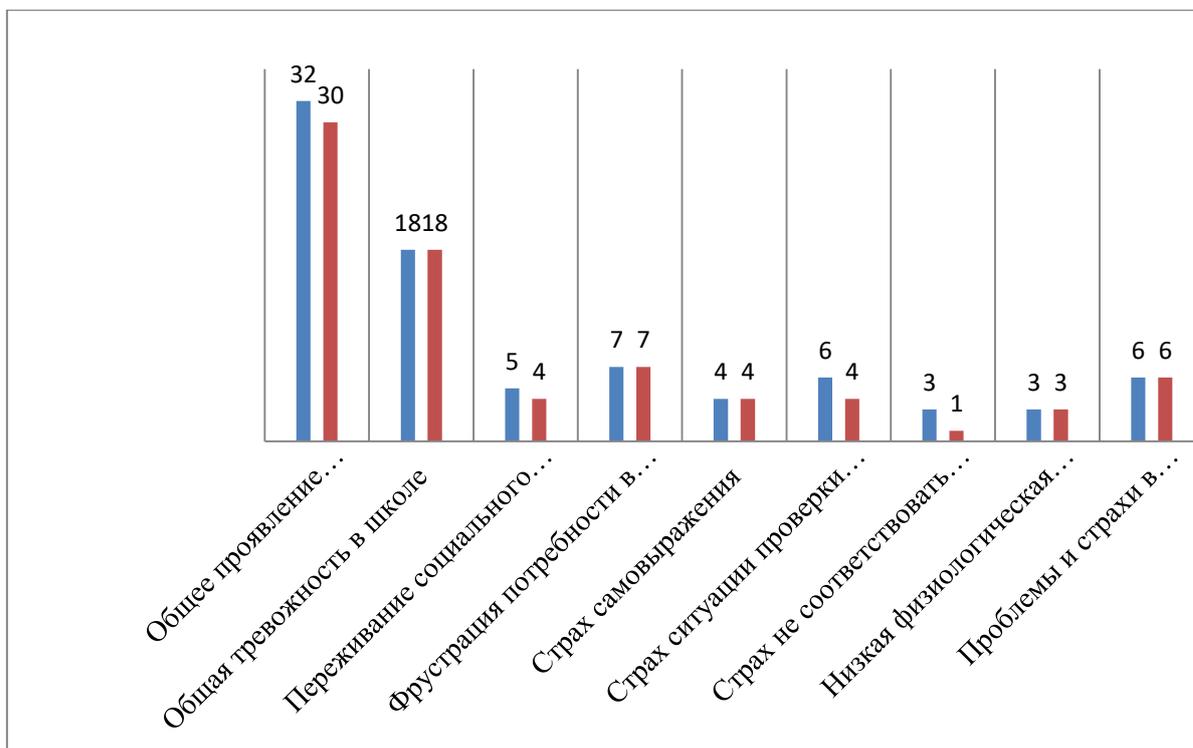


Рисунок 6 – Динамика снижения школьной тревожности Екатерины К.

Характеристика данных факторов тревожности, ярко выраженная «зона» повышенной тревожности учеников дает возможность связать ее с чересчур тревожным состоянием четвероклассников. На наш взгляд, высокий показатель тревожности в факторе «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», связан не с самими преподавателями, а с повышенной тревожностью перед ВПР, а тревога, в том числе, перешла и на отношения с педагогом.

На Рисунке 7 представлена динамика снижения школьной тревожности Алексея К.

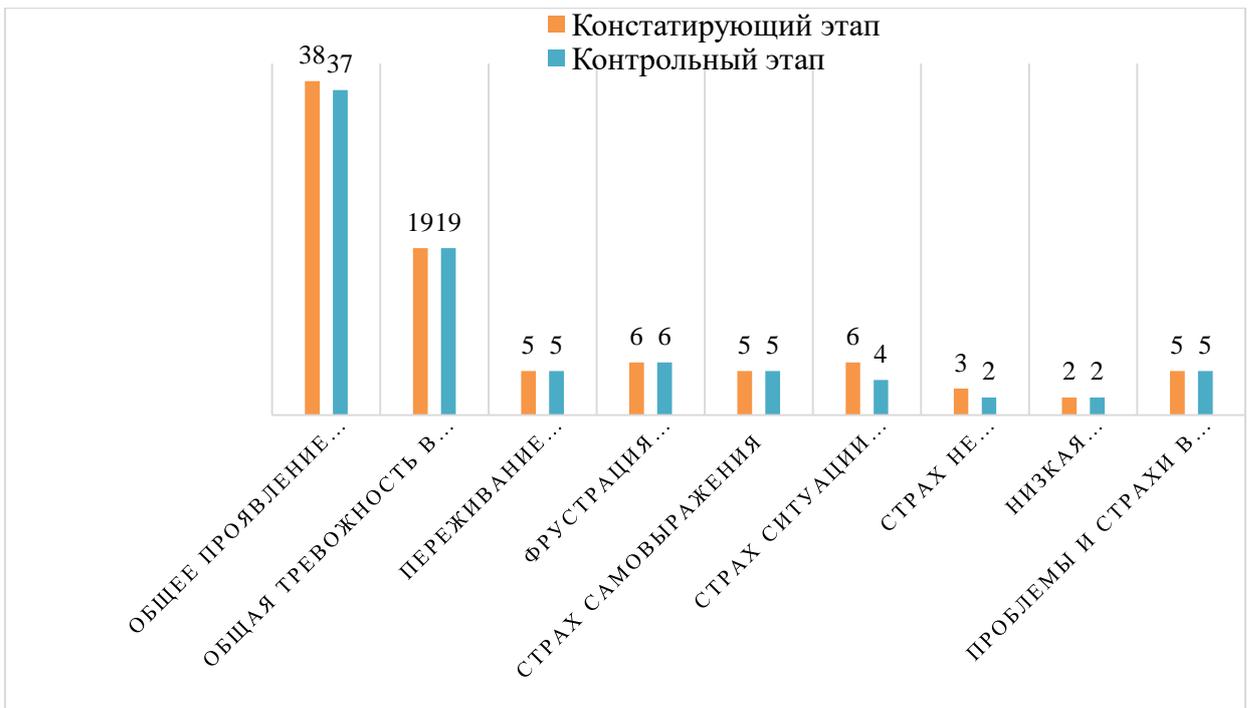


Рисунок 7 – Динамика снижения школьной тревожности Алексея К.

На Рисунке 8 представлена динамика снижения школьной тревожности Карима У.

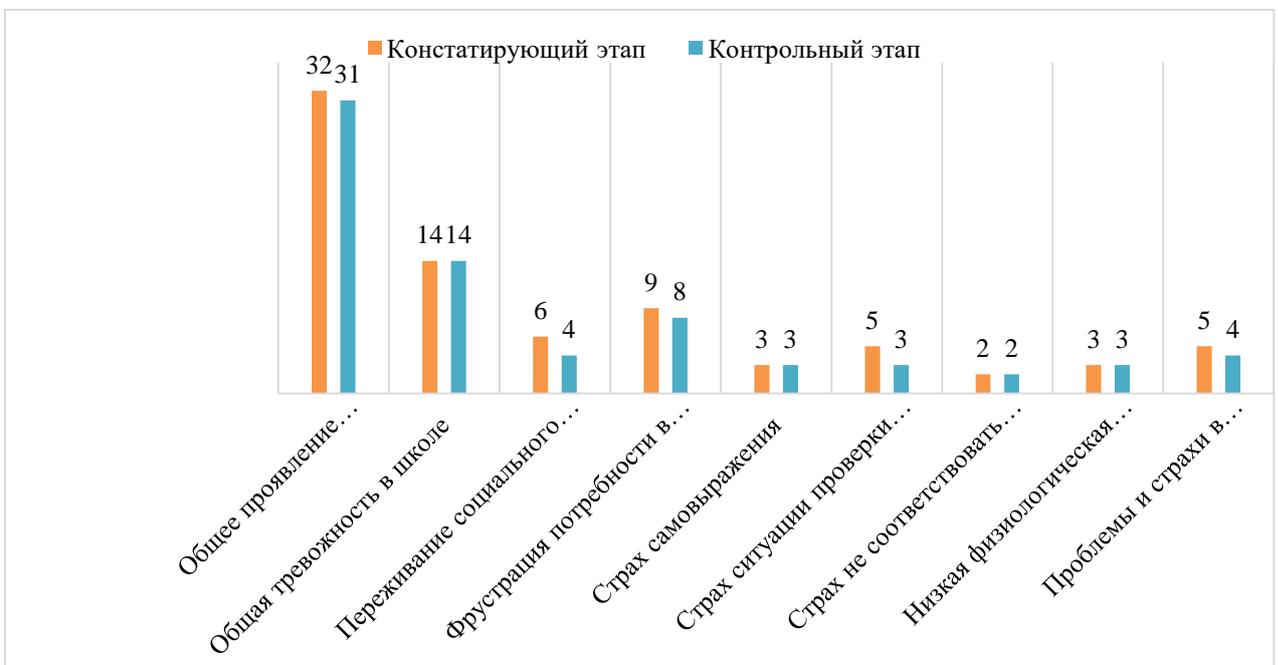


Рисунок 8 – Динамика снижения школьной тревожности Карима У.

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки. В ходе проведения исследования нами были получены результаты, представленные в рамках рисунка 9

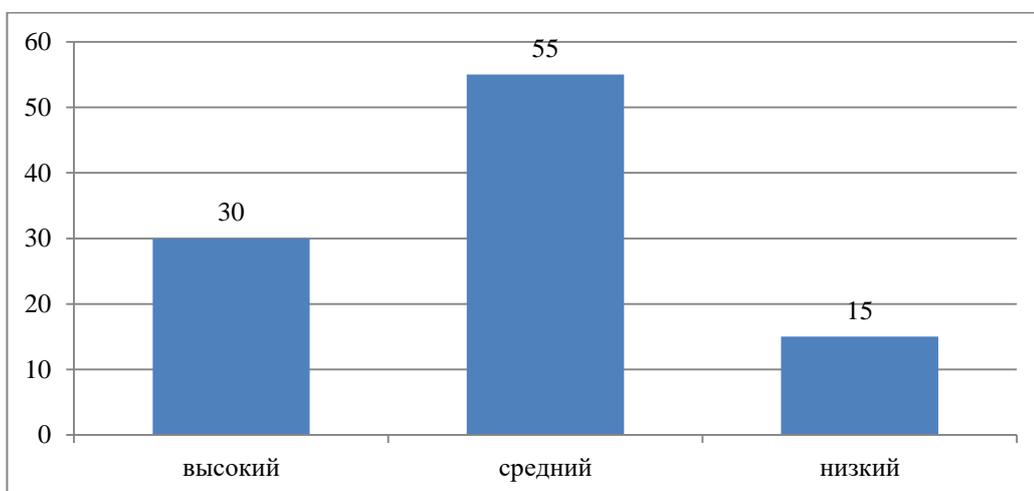


Рисунок 9 – Результаты исследования тревожности младших школьников по методике «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки» на контрольном этапе исследования

На основе результатов данной методики на контрольном этапе исследования были выявлены высокие показатели сформированности тревожности у детей младшего школьного возраста (30%). Это указывает на то, что в основном, это вызывает высокий уровень беспокойства, ориентирует на конкретные показатели неустойчивости эмоциональной и психической сферы.

Средний или нормативный уровень характерен примерно для 55% опрошенных респондентов. Данные особенности указывают на то, что в основном, данные результаты формируют оптимальный тип отношения к окружающей действительности.

Низкий уровень сформированности тревожности характерен для 15% опрошенных респондентов. Данные показатели указывают на то, что в основном, Дети слабо реагируют на стимулы окружающей действительности, что негативно сказывается на системе взаимодействия с окружающими.

Таким образом, анализ результатов исследования на контрольном этапе показал, что в основном, наблюдается снижение уровня тревожности как во

всей группе в целом, так и у детей с высоким уровнем тревожности, в частности. Полученные результаты исследования указывают на то, что в основном, проведенные внеурочные занятия являются эффективным средством снижения тревожности и стресса у детей младшего школьного возраста. Данные результаты крайне важны для процесса реализации комплекса внеурочной деятельности.

В ходе проведения исследования нами были получены следующие результаты:

С целью формирования представлений об эффективности внеурочной деятельности как средства профилактики тревожности у младших школьников нами была проведена опытно-экспериментальная работа. В ходе проведения исследования нами были получены следующие результаты:

– на контрольном этапе исследования нами были получены результаты, которые указывали в основном, на нормативном уровне. Данные особенности указывают на то, что в основном, только три ребенка обладают высоким уровнем тревожности и требуют включения системы внеурочных занятий в процесс снижения уровня тревожности.

– разработанная нами программа профилактики и коррекции тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста представляет собой логическую последовательность упражнений, игр и заданий, позволяющих развивать различные стороны личности учеников, обогащать опыт их коммуникативного взаимодействия, а также внедрять новые техники и навыки для снижения существующего уровня тревожности.

– анализ результатов исследования на контрольном этапе показал, что в основном, наблюдается снижение уровня тревожности как во всей группе в целом, так и у детей с высоким уровнем тревожности, в частности. Полученные результаты исследования указывают на то, что в основном, проведенные внеурочные занятия являются эффективным средством снижения тревожности и стресса у детей младшего школьного возраста.

## Заключение

Различные психологические школы по-разному подходят к вопросам изучения тревожности. Тревожность в основном ориентирована как реагирование на стрессовые ситуации, которые направлены на определение напряженности. Личностная тревожность рассматривается как устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность индивида к тревоге, предполагает наличие у него тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Тревожность является фактором, который направлен на дезорганизацию деятельности, а также формируется как важный фактор адаптации человека к определенной действительности.

Тревожность в рамках психологической науки определяется как определенная черта личности, которая формируется как негативная черта личности, также может во многом быть полезной. Актуальным вопросом на современном этапе является определение причин тревожности у учащихся в разных возрастных категориях. Многие исследователи указывают на то, что крайне важным является выявление причин и проявлений в разных возрастных категориях. Выделяется личностная и ситуативная тревожность. Ситуативная тревожность во многом определяется внешней ситуацией и личностной тревожностью. Крайне важно определить интерес к исследованию. Именно исследования школьной тревожности привлекают внимание современных исследователей.

Одним из наиболее важных факторов школьной тревожности является именно понимание успешности собственной деятельности. Тревожные дети во многом недовольны уровнем собственной успеваемости и данные особенности могут возникать без особой причины. Негативные результаты учебы дети во многом связывают с определенными причинами, которые зачастую не имеют ничего общего с реальностью. Для таких школьников

характерными являются именно формирование представлений об отношении родителей к данным процессам.

Внеурочная деятельность определяется как важная деятельность младших школьников, которая организовывается посредством форм, которые отличаются от уроков. Основными характеристиками являются: ориентация на интересы и потребности младших школьников, организация благоприятных условий, стабилизация системы межличностных отношений. Внеурочная деятельность играет важную роль в системе профилактики тревожности в рамках образовательного процесса, повышения уровня общения друг с другом. Для внеурочной деятельности характерными являются такие особенности как развитие системы доброжелательности, формирования навыков поддержки друг другу и формирование здоровой личности. Внеурочная деятельность оказывает положительное влияние на психологическое здоровье. Основными методами работы являются творческие, которые эффективно развивают личность ребенка, направлены на творческое саморазвитие и стабилизации творческих навыков в целом. Важное место в данной системе занимает именно художественные методы. Данные методы направлены на психологическое взаимодействие, направленное на совершенствование профилактической, социальной и развивающей направленности, а также развивают успешное использование педагогами в рамках профилактики тревожности и тревожных состояний у детей младшего школьного возраста.

С целью формирования представлений об эффективности внеурочной деятельности как средства профилактики тревожности у младших школьников нами была проведена опытно-экспериментальная работа. В ходе проведения исследования нами были получены следующие результаты:

– на контрольном этапе исследования нами были получены результаты, которые указывали в основном, на нормативном уровне. Данные особенности указывают на то, что в основном, только три ребенка обладают

высоким уровнем тревожности и требуют включения системы внеурочных занятий в процесс снижения уровня тревожности.

– разработанная нами программа профилактики и коррекции тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста представляет собой логическую последовательность упражнений, игр и заданий, позволяющих развивать различные стороны личности учеников, обогащать опыт их коммуникативного взаимодействия, а также внедрять новые техники и навыки для снижения существующего уровня тревожности.

– анализ результатов исследования на контрольном этапе показал, что в основном, наблюдается снижение уровня тревожности как во всей группе в целом, так и у детей с высоким уровнем тревожности, в частности. Полученные результаты исследования указывают на то, что в основном, проведенные внеурочные занятия являются эффективным средством снижения тревожности и стресса у детей младшего школьного возраста. Данные результаты крайне важны для процесса реализации комплекса внеурочной деятельности.

## Список используемой литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. М.: Юрайт, 2010. С. 563.
2. Аракелов Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] / Г.Г. Аракелов. М. : Психологический журнал, 2017. С. 112-117.
3. Аракелов В.Н. Тревожность: методы её диагностики и коррекции. [Текст] / В.Н. Аракелов. М. : Вестник МУ. сер. Психология. С. 2019. – 357.
4. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия по психологии [Текст] / В.М. Астапов. СПб.: Питер, 2001. С. 256.
5. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги [Текст] / В.М. Астапов // Тревога и тревожность: хрестоматия. СПб.: Питер, 2008. С. 151-160.
6. Боцманова М.Э. Показатели и уровни рефлексии в самооценке качеств личности в младшем школьном возрасте [Текст] / М.Э. Боцманова, А.В. Захарова // Новые исследования в психологии. 2003. № 2 (29). С. 35–39.
7. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии [Текст] / Г. Ш. Габдреева // Тонус. 2000. № 5. С. 32–39.
8. Гонина О.О. Психология младшего школьного возраста [Текст] / О.О. Гонина. М.: Флинта, 2015. С. 272.
9. Гордеева Е.Г. Влияние клинической трансперсональной психотерапии на показатели ситуативной тревожности [Текст] / Е.Г. Гордеева // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. № 2. С. 45-49.
10. Долгова В.И. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / В.И. Долгова, Г.М. Ключева, В.А. Бондарчук // Концепт. 2015. Т. 31. С. 26-30.
11. Иванова О.Н. Тревожность и ее особенности в подростковом возрасте [Текст] / О.Н. Иванова, В.Р. Бильданова // Международный журнал экспериментального образования. 2011. № 8. С. 56-58

12. Карамзина У.А. Тревожность детей школьного возраста [Текст] / У.А. Карамзин, Р.А. Атласова // Научные исследования: от теории к практике. 2015. № 5 (6). С. 163-164.
13. Коновалова К.В. Причины появления школьной тревожности [Текст] / К.В. Коновалова // Инновационная наука. 2016. № 1. С. 254-255.
14. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности [Текст] / Л.М. Костина. СПб.: Питер, 2002. С. 198 с.
15. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. СПб.: Речь, 2007. С. 248.
16. Нехорошкова А.Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления [Текст] / А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанова // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 1-7.
17. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. [Текст] / Р.В. Овчарова. М. : Союз, 2006. С. 232.
18. Петров А.А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста [Текст] / А.А. Петров // Концепт. 2015. Т. 10. С. 266-270.
19. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2014. С. 456.
20. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. [Текст] / А.М. Прихожан. М. : Союз, 2007. С. 340.
21. Прохоров О.А. Практикум по психологии состояний [Текст] / О.А. Прохоров. СПб: Речь, 2004. С. 480.
22. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. [Текст] / С.Л. Рубинштейн. СПб. : Речь, 2009. С. 145.
23. Савина Е.Г. Школьная тревожность как фактор дезадаптации младших школьников [Текст] / Е.Г. Савина, Л.В. Бура // Синергия Наук. 2017. № 12. С. 632-635.

24. Самитова О.В. Психологические особенности Я-концепции тревожных детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. [Текст] / О.В. Самитова. Астрахань, 2002. С. 17.
25. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен [Текст] / К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского ун-та. 2012. Вып. 2. С. 42-49.
26. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. [Текст] / Д.Б. Эльконин. М. : Союз, 2014. С. 23.
27. May R. The Meaning of Anxiety. [Текст] . New York: Roland Press C., 2019. С. 330.
28. Phillips B.N. School stress and anxiety: Theory, research and intervention. [Текст] N.-Y., Human Sciences Press, 2018. 184 p.
29. Phillips B.N., Martin N.P., Meyers J. Intervention in relation to anxiety in school [Текст] // Anxiety: Current trends in theory and research. Vol. 1. N.-Y., Academic Press, 2017. С. 464.
30. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.D. STAI: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. [Текст] Palo Alto, C., Consulting Psychologist Press, 2016. С. 356.

## Приложение А

**Таблица А.1- Результаты диагностики с помощью методики «Диагностика тревожных состояний у детей (СМАС)» на констатирующем этапе**

<b>ФИО ученика</b>	<b>Субшкала «социальной желательности»</b>	<b>Субшкала тревожности</b>
Ангелина А.	6	12
Юля Б.	4	14
Екатерина В.	7	13
Алия Д.	8	14
Саргис Д.	6	15
Рустам Д.	7	14
Варвара Д.	8	16
Никита Д.	6	14
Диана Д.	7	12
Василиса К.	6	10
Алиджон К.	8	14
Екатерина К.	7	12
Алексей К.	6	33
Мадина И.	7	12
Мария Л.	8	15
Айлин М.	8	15
Константин Н.	7	13
Александр С.	6	12
Александр П.	6	12
Лидия П.	6	13
Василиса Т.	7	14
Ангелина Т.	6	13
Карим У.	8	24
Есения Ц.	6	15
Диана Ш.	6	13

Продолжение приложения А

**Таблица А.2 – Результаты диагностики с помощью методики «Тест школьной тревожности Филлипса» на констатирующем этапе**

ФИО	Общее проявление тревожности	Общая тревожность в	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
Ангелина А.	24	11	5	7	2	5	4	3	5
Юля Б.	18	9	4	4	2	4	3	1	3
Екатерина В.	14	5	6	3	2	3		1	3
Алия Д.	16	7	5	5	2	3	3	2	3
Саргис Д.	13	5	6	6		3	1		4
Рустам Д.	18	9	6	4	3	3	2	1	1
Варвара Д.	15	3	3	5	4	3	2	3	2
Никита Д.	8	2	5	5	1		1		3
Диана Д.	25	10	7	7	2	4	4	3	6
Василиса К.	9	4	7	5	1	3	1		5
Алиджон К.	22	6	4	7	2	3	4		3
Екатерина К.	32	18	5	7	4	6	3	3	6
Алексей К.	38	19	5	6	5	6	3	2	5
Мадина И.	17	5	4	7	2	3		1	6
Мария Л.	8	2	6	6	2		1		4
Айлин М.	19	8	6	5	2	6	3	3	5
Константин Н.	24	7	3	11	3	4	3		6
Александр С.	7	2	6	7	1	2	2		5
Александр П.	21	2	5	3	3	2	1	1	3
Лидия П.	21	4	4	7	6		1	1	5
Василиса Т.	24	11	6	5	2	5	2		4
Ангелина Т.	20	9	5	6	3	4		2	5
Карим У.	32	14	6	9	3	5	2	3	5
Есения Ц.	14	3	7	5	4	2	3	1	4
Диана Ш.	15	6	3	5	1	4		1	5

## Приложение Б

**Таблица Б.1- Результаты диагностики с помощью методики «Диагностика тревожных состояний у детей (СМАС)» на контрольном этапе**

ФИО ученика	Субшкала «социальной желательности»	Субшкала тревожности
Ангелина А.	6	12
Юля Б.	4	13
Екатерина В.	7	13
Алия Д.	7	12
Саргис Д.	6	14
Рустам Д.	7	12
Варвара Д.	8	15
Никита Д.	6	14
Диана Д.	7	12
Василиса К.	6	10
Алиджон К.	7	11
Екатерина К.	7	12
Алексей К.	6	31
Мадина И.	7	11
Мария Л.	8	14
Айлин М.	8	12
Константин Н.	7	11
Александр С.	5	12
Александр П.	6	12
Лидия П.	6	11
Василиса Т.	7	14
Ангелина Т.	6	12
Карим У.	7	23
Есения Ц.	6	15
Диана Ш.	6	13

Продолжение приложения Б

Таблица Б.2- Результаты диагностики с помощью методики «Тест школьной тревожности Филлипса» на контрольном этапе

ФИО	Общее проявление тревожности	Общая тревожность в	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуаций проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с родителями
Ангелина А.	21	11	4	7	2	3	4	3	3
Юля Б.	18	9	4	4	2	2	2	1	3
Екатерина В.	14	5	5	3	2	2		1	3
Алия Д.	16	7	4	5	2	2	1	2	3
Саргис Д.	13	5	4	6		2	1		3
Рустам Д.	18	9	5	4	3	2	1	1	1
Варвара Д.	15	3	3	5	4	2	2	3	2
Никита Д.	8	2	4	5	1		1		3
Диана Д.	25	10	6	7	2	3	3	3	4
Василиса К.	9	4	7	5	1	2	1		3
Алиджон К.	22	6	4	7	2	2	3		3
Екатерина К.	30	18	4	7	4	4	1	3	6
Алексей К.	37	19	5	6	5	4	2	2	5
Мадина И.	17	5	4	7	2	2		1	5
Мария Л.	8	2	5	6	2		1		2
Айлин М.	19	8	6	5	2	2	1	3	3
Константин Н.	22	7	3	11	3	3	4		4
Александр С.	7	2	4	7	1	2	2		4
Александр П.	21	2	5	3	3	2	1	1	3
Лидия П.	20	4	4	7	6		1	1	3
Василиса Т.	21	11	5	5	2	4	3		2
Ангелина Т.	20	9	4	6	3	2		2	4
Карим У.	31	14	4	8	3	3	2	3	4
Есения Ц.	14	3	6	5	4	2	2	1	4
Диана Ш.	15	6	3	5	1	2		1	3