

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психолого-педагогические условия коррекции тревожности младших
школьников

Обучающийся

М.И. Жарнакова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук И.В. Седова

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

Тольятти 2023

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы коррекции тревожности младших школьников.

Целью исследования выступило: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективные психолого-педагогические условия психокоррекции тревожности у обучающихся начальных классов.

В работе решаются следующие задачи:

- определить понятие «тревожность» в трудах отечественных и зарубежных ученых;
- изучить причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста;
- рассмотреть пути коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста;
- выявить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе;
- описать работу по психокоррекции тревожности у детей начальных классов;
- выполнить анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Для решения данных задач использовались теоретические, эмпирические методы и методы обработки полученных результатов.

В работе выявлена степень изученности проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста и апробированы психолого-педагогические условия психокоррекции тревожности у обучающихся начальных классов.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 9 рисунков, 10 таблиц, список литературы (57 наименований). Основной текст работы изложен на 63 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы исследования тревожности у детей младшего школьного возраста в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.1 Исследование понятия «тревожность» в трудах отечественных и зарубежных ученых.....	8
1.2 Причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста.....	17
1.3 Пути коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.....	24
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.....	32
2.1 Исследование уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе опытнo-экспериментальной работы.....	32
2.2 Психолого-педагогическая программа коррекции тревожности младших школьников.....	43
2.3 Результаты апробации экспериментальной программы.....	50
Заключение.....	57
Список используемой литературы.....	59

Введение

Актуальность темы исследования обуславливается тем, что повышенный уровень тревожности – распространенная проблема психического здоровья, затрагивающая людей всех возрастов, включая младших школьников. Влияние тревоги на успеваемость, социальные взаимодействия и общее благополучие нельзя недооценивать. Таким образом, крайне важно вовремя организовать работу по выравниванию эмоционального фона у младших школьников с помощью эффективных стратегий коррекции тревожности.

Многие психологи, такие как В.М. Астапова, В.К. Вилюнас, К.Э. Изард, Н.Д. Левитов, Ч.Д. Спилбергер и другие, занимались проблемой тревожности. В работах Е.Л. Калинина, Ю.Л. Ханина и других показано, что «тревога как состояние адекватной угрозы оказывает оптимизирующее влияние на человека» [14]. Однако, как отмечается в работах А.И. Захарова, Н.В. Имеладзе, Л.М. Прихожан и других, «постоянные переживания тревоги становятся личностным новообразованием – тревожностью» [4; 38]. Анализ исследований различных авторов показывает, что неучтенная тревожность в младшем школьном возрасте может привести к долгосрочным проблемам с психическим здоровьем, включая депрессию и хронические тревожные расстройства.

Актуальность коррекции тревожности у младших школьников невозможно переоценить. Организуя работу по психолого-педагогической коррекции тревожности посредством эффективных мер, педагоги, родители и специалисты в области психического здоровья могут помочь детям добиться успехов в учебе, способствовать позитивному социальному взаимодействию и долгосрочному психическому благополучию. Реализация психолого-педагогических условий коррекции тревожности младших школьников имеет решающее значение не только для их непосредственного благополучия, но также для их будущих успехов и общего качества жизни.

Новизна исследования. Исследование психолого-педагогических условий коррекции тревожности у младших школьников отличается новизной благодаря своей возрастной направленности, акценту на раннем вмешательстве, целостном подходе, интеграции образовательных учреждений и индивидуальных вмешательствах. Решая проблему тревожности среди младших школьников, можно способствовать академическим успехам, социальному благополучию и долгосрочному психическому здоровью детей данного возраста.

Актуальность и новизна исследования позволили определить тему выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогические условия коррекции тревожности младших школьников».

Объект исследования: тревожность младших школьников.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия коррекции тревожности младших школьников.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективные психолого-педагогические условия психокоррекции тревожности у обучающихся начальных классов.

Гипотеза исследования является предположение о том, что: тревожность детей младшего школьного возраста достигнет оптимального (нормального) уровня после реализации программы психолого-педагогической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста.

Для реализации поставленной цели и проверки разработанной гипотезы нами решались следующие задачи:

- определить понятие «тревожность» в трудах отечественных и зарубежных ученых;
- изучить причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста;
- рассмотреть пути коррекции школьной тревожности у детей

младшего школьного возраста;

- выявить уровень тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе;
- описать работу по психокоррекции тревожности у детей начальных классов;
- выполнить анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Теоретико-методологической основой являются:

- концепция А.М. Прихожан, которая считает, что проблема переживаний как относительно устойчивое личностное образование редко проявляется в своем чистом виде и включается в контекст широкого круга вопросов социального характера;
- работы И.А. Фурманова о механизмах появления, развития и предупреждения эмоциональных отклонений в детстве;
- положение К.С. Лебединской, М.М. Семаго, О.Е. Шаповаловой о формировании эмоциональной сферы в условиях дизонтогенеза и возникновении эмоциональных нарушений у детей.

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования.

Эмпирические методы:

- Тест школьной тревожности Филлипса;
- Методика «Шкала тревожности Сирса»;
- Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности»

А.М. Прихожан.

Интерпретационные методы: количественный и качественный анализ полученных результатов.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что полученные данные имеют отношение к разработке теоретических проблем

тревожности, вносят определенный вклад в изучение закономерностей психического и личностного развития детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: результаты данного исследования могут оказать помощь родителям и педагогам в организации работы среди младших школьников, имеющей своей целью коррекцию их тревожного поведения.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Таятская основная общеобразовательная школа им. Героя России И. Кропачева» (МБОУ Таятская ООШ).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

Работа содержит 9 рисунков, 10 таблиц. Основной текст работы изложен на 63 страницах.

Глава 1 Теоретические основы исследования тревожности у детей младшего школьного возраста в психолого-педагогических исследованиях

1.1 Исследование понятия «тревожность» в трудах отечественных и зарубежных ученых

В психолого-педагогических исследованиях тревожность обычно изучается в контексте психического состояния индивида, его эмоционального благополучия и адаптивности.

Проблема тревожности рассматривается с различных точек зрения и раскрывается в различных теоретических подходах и направлениях. Тревожность может оказывать негативное влияние на различные аспекты жизни индивида, такие как учебные и профессиональные успехи, межличностные отношения, физическое здоровье и общее благополучие. Поэтому, понимание и изучение тревожности в рамках психолого-педагогических исследований имеет большое значение для разработки эффективных подходов и стратегий по управлению и снижению тревожности.

Важно различать определения слов «тревога» и «тревожность». Тревога и тревожность – это два понятия, которые связаны друг с другом, но имеют отличия в своих определениях.

Тревога – это эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на реальную или предполагаемую угрозу, или опасность. Она может проявляться как чувство беспокойства, страха и напряжения, а также сопровождаться физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь или ощущение комка в горле [4].

Тревожность – это характеризующаяся постоянным состоянием тревоги и беспокойства. Человек, страдающий тревожностью, может постоянно чувствовать напряжение, нервозность и беспокойство без

видимых или явных причин. Это состояние может быть хроническим и продолжаться длительное время, причиняя значительное дискомфорт и ограничивая жизнь человека [50].

Таким образом, основное различие между тревогой и тревожностью заключается в их продолжительности и интенсивности. Тревога - это временное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на конкретную ситуацию, в то время как тревожность - это долгосрочное и постоянное состояние беспокойства и тревоги [5].

Термин «тревожность» был введен в психологическую литературу Гансом Селье, известным канадским физиологом и стрессологом, в 1950-х годах. Он предложил концепцию «стенокардинальной весны», чтобы объяснить различные реакции на стрессовые ситуации, включая тревожность. Г. Селье отметил, что тревога может быть полезной, поскольку она мотивирует человека к действию и помогает ему справиться с вызовами. Однако, когда уровень тревоги становится избыточно высоким или продолжительным, это может стать проблемой, влияющей на качество жизни и функционирование человека [5; 8].

Вслед за Г. Селье, З. Фрейд определял данное явление, как «свойство личности, которое присуще человеку с рождения. Есть такое утверждение, что у человека есть такие врожденные инстинкты, которые двигаясь, меняют и определяют его настроение. Столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает тревожность и неврозы» [11].

По мнению К. Хорни, «тревожность – это эмоциональная реакция на опасность. От страха ее отличает расплывчатость и неопределенность. В соответствии с этим, тревожность стоит понимать и рассматривать как переживание тревоги, то есть – это эмоциональное состояние, которое будет возникать в таких ситуациях, вероятность неопределенной ситуации, а также ожидание негативного развития велика» [44].

С точки зрения К. Ясперса, «тревожность – это экзистенциальный страх, который дает человеку выйти из повседневного бытия и перейти в

экзистенциальный план, в мир свободной воли. Тревожность сталкивает человека с такой пограничной ситуацией для того, чтобы показать человеку другие плоскости бытия, ее пределы, ее подлинную свободу. Именно такие ситуации дают человеку чувство ответственности за свою сущность и заставляют оставаться человеком, личностью» [6].

А.М. Прихожан утверждает, что «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неприятностей, предчувствием надвигающейся опасности» [1].

По определению Р.С. Немова: «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [3].

Непосредственно Л.А. Китаев-Смыка говорит: «в последние годы в психологических исследованиях широко используется дифференцированное определение двух типов тревожности: тревожность характера и ситуационная тревожность, выделенное Спилбергом» [3].

Согласно определению А.В. Петровского: «тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [2].

В то время как В.В. Давыдов определяет «тревожность – личностная психологическая особенность, которая подразумевает высокую склонность испытывать тревожность в различных жизненных ситуациях, а также социальные характеристики, которые ее не подразумевают» [8].

Следовательно, тревожность – это психологическое состояние, которое может иметь полезную функцию, мотивируя человека к действию. Однако, избыточная или продолжительная тревога может негативно влиять на

функционирование и благополучие человека. В психологии и педагогике тревожность изучается как индивидуальное состояние и его влияние на эмоциональное благополучие и успех в учебе или повседневной жизни [51].

Тревожность является нормальной реакцией организма на опасность или стресс. Однако у некоторых людей тревожность может достигать уровней, которые могут существенно повлиять на их качество жизни. Тревожность классифицируется на типы и степени, в зависимости от интенсивности и длительности симптомов.

В.В. Давыдов выделяет следующие типы тревожности [54].

Общая тревожность (генерализованное тревожное расстройство) – это хроническая тревога и беспокойство по поводу разных ситуаций или проблем, даже если нет явной угрозы.

Паническое расстройство – это предсказуемые или неожиданные приступы интенсивной тревоги и страха.

Фобические расстройства – это избегание определенных объектов, мест или ситуаций из-за сильного страха или тревоги.

Социальное тревожное расстройство - это эндогенная тревога перед общением с другими людьми или ситуациями, в которых существует потенциал для оценки другими [52].

Травматическое стрессовое расстройство – это тревога, вызванная травматическими событиями, такими как наблюдение или участие в насилии, авариях или других ужасающих событиях.

По мнению В.В. Давыдова, можно выделить такие степени тревожности [54].

Легкая тревожность – это легкие физические или эмоциональные симптомы, такие как нервозность, раздражительность или повышенная сердечная частота.

Умеренная тревожность – это более явные симптомы, такие как беспокойство, тревожность и слабость.

Выраженная тревожность – это более интенсивные и длительные симптомы, такие как панические атаки, беспокойство и бессонница.

Серьезная тревожность – это тревога, ограничивающая повседневную жизнь, например, избегание определенных ситуаций или социальных контактов [12].

Ч. Спилбергер разработал модель тревожности, основанную на трех характеристиках тревожности.

Тревожность состояния (State anxiety) – временное состояние тревоги, которое возникает в ответ на конкретную ситуацию или событие. Этот тип тревожности изменяется со временем и может быть вызван различными факторами [53].

Тревожность черты (Trait anxiety) – стабильная черта личности, которая характеризуется общей подверженностью к тревожности. Люди с высоким уровнем тревожности черты склонны к постоянному переживанию тревоги без явных причин или событий.

Состязательная тревога (Competitive anxiety) – тревога, возникающая перед соревнованиями или другими ситуациями, где необходимо продемонстрировать свои способности и навыки. Этот тип тревожности может влиять на производительность и успех спортсменов и других профессионалов.

Также, Ч. Спилбергер выделил два типа тревожности: личностную и ситуативную [1; 12].

Личностная тревожность – это стабильная тенденция человека к переживанию тревоги и нервозности в различных ситуациях. Люди с высоким уровнем личностной тревожности часто считают, что будут испытывать негативные эмоции и ожидания встретиться с трудностями или опасностями. Они более склонны к переживанию тревожных и депрессивных эмоций.

Характеристики личностной тревожности включают:

– увеличенное чувство переживания и тревоги в повседневных

ситуациях;

- склонность к переживанию страха и тревоги перед будущими событиями;
- повышенная реакция на стресс и трудности;
- сниженная самооценка и уверенность;
- частые мысли о возможных негативных исходах;
- трудности с сосредоточением и снятием напряжения;
- физические симптомы, такие как беспокойство, повышенное сердцебиение, потливость и трясение.

Ситуативная тревожность - это временный уровень тревоги, возникающий в конкретной ситуации или событии. Она обычно зависит от контекста и может изменяться в различных ситуациях. Люди с высоким уровнем ситуативной тревожности могут переживать беспокойство, напряжение или страх перед конкретными событиями или ситуациями, которые они считают стимулирующими или угрожающими.

Некоторые характеристики ситуативной тревожности включают:

- увеличенное чувство беспокойства и напряжения перед определенными событиями или задачами;
- ответная тревога на новые ситуации или изменения в рутине;
- трудности в адаптации к новым или необычным ситуациям;
- расстройства сна или аппетита перед событием или задачей;
- физические симптомы, такие как повышенное сердцебиение, потливость или панические атаки во время стрессовых ситуаций.

Личностная и ситуативная тревожность являются двумя разными конструктами и могут быть взаимосвязаны между собой. Некоторые люди могут иметь как высокую личностную, так и ситуативную тревожность, в то время как другие могут иметь высокую лишь одну из них.

Следовательно, А.М. Прихожан отмечает, что: «виды тревожности можно классифицировать на основе ситуаций, связанных с: процессом обучения – учебная тревожность; с представлениями о себе – тревожность

самооценки; с общением – межличностная тревожность» [13].

Помимо видов тревожности рассматриваются и ее уровни.

Например, И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий уровень необходим для нормальной адаптации к окружающей среде, а высокий уровень вызывает дискомфорт у личности в обществе [3].

В то время как Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова утверждают, что: можно выделить три уровня тревожности, связанные с деятельностью: деструктивный, недостаточный и конструктивный [3].

Существуют также различные формы тревожности.

По мнению А.М. Прихожан: форма тревожности подразумевает особое сочетание характера переживания, осознания вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Следовательно, А.М. Прихожан выделяет открытую и закрытую формы тревожности. Открытые формы: острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсаторная тревожность; культивируемая тревожность [56].

По мнению В.В. Лебединского, «повышенная тревожность оказывает большое влияние на все, без исключения сферы психики ребенка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевую, когнитивную» [1; 15].

По мнению Г.Г. Аракелова, Н.Е. Лысенко, Э.Э. Шотта: «тревожность – это психологический термин, который описывает конкретное состояние человека в определенный момент времени, так и стабильное качество каждой личности» [9; 16].

В психолого-педагогической литературе принято выделять два вида проявлений тревожности: физические и психологические (рисунок 1).



Рисунок 1 – Виды проявлений тревожности

Тревожность может быть выражена на разных уровнях и в различных формах.

Физическая тревожность: физические симптомы, такие как повышенное сердцебиение, потливость, дрожь, необъяснимая боль или дискомфорт в теле.

Психическая тревожность: постоянные беспокойные мысли, навязчивые или негативные мысли, тревожные предчувствия о будущем, беспокойство, концентрационные проблемы.

Эмоциональная тревожность: чувства страха, паники, тревоги, раздражительности, смущения, чувства уязвимости или неуверенности, периодические приступы плача.

Социальная тревожность: боязнь общения с другими людьми, страх оценки и критики, избегание социальных событий, чувство неловкости или неуверенности в общении [15].

Фобии - необоснованный, но интенсивный страх перед определенными объектами, ситуациями или местами, такие как страх высоты, страх змей или страх открытых пространств.

Психосоматические симптомы тревожности: проявление физических симптомов (головные боли, тошнота, расстройство желудка), вызванных психическим состоянием тревожности.

Панические атаки: внезапное появление интенсивного страха и тревоги, сопровождающегося физическими симптомами, такими как учащенное дыхание, сердцебиение, потливость, ощущение удушья.

Основная тревожная расстройство: хроническая тревога и беспокойство на протяжении длительного времени, которые могут затруднять повседневную жизнь и функционирование.

Тревожно-боязливое возбуждение является проявлением наиболее высокого уровня тревоги (рисунок 2).

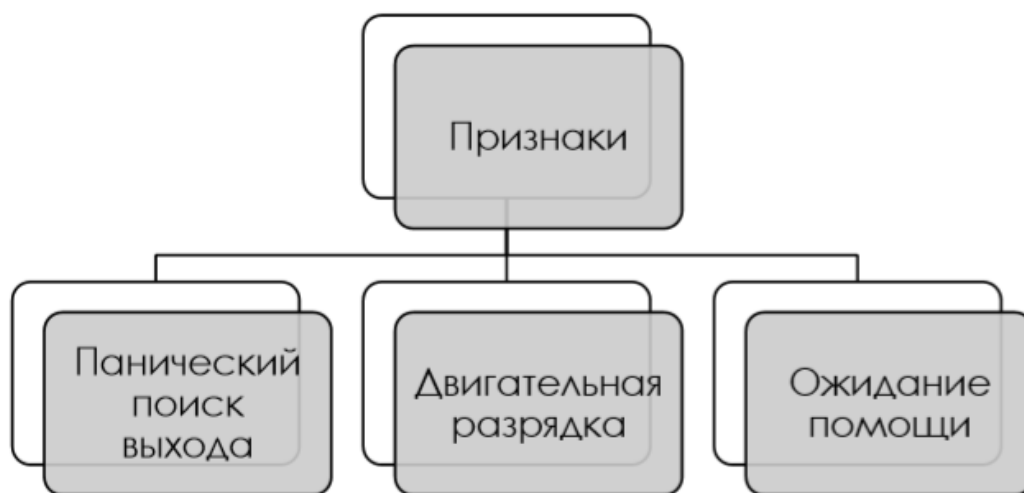


Рисунок 2 – Признаки тревожности

Н.Е. Лысенко отмечает, что «ситуация особо обостряется и ведет к дезорганизации, если человек не получает своевременной помощи. Такое состояние может возникать из-за реального неблагополучия в наиболее значимых сферах жизнедеятельности человека, либо являться следствием определенных личностных конфликтов, неадекватного развития самооценки и тому подобное» [18; 20].

Как правило, «принято говорить о высоких проявлениях тревожности, однако, следует обратить внимание и на его полярный уровень, который также является дезадаптивным. Нечувствительность, чрезмерное

спокойствие можно определить, как защитный механизм психики, который препятствует полноценному формированию личности. В данном случае, человек не допускает неприятный опыт в свое сознание, тем самым, оказывая отрицательное влияние на эмоциональное благополучие и продуктивность деятельности» [7].

Само понятие «тревожность» – это «своеобразная психологическая особенность личности, которая проявляется частым волнением по несуществующим поводам. Частое волнение и ощущение при этом страха означает, что у человека повышенная тревожность» [1; 21; 29].

Таким образом, тревожность – это психологическое состояние, которое характеризуется повышенным уровнем беспокойства, напряжения и тревоги. Она может проявляться как физическими симптомами (такими как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь), так и эмоциональными симптомами (например, страх, беспокойство, неуверенность). Тревожность может влиять на мысли, внимание и поведение человека, делая его более рассеянным, нерешительным и снижая его способность сосредоточиться на задаче.

1.2 Причины возникновения тревожности у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст обычно относится к детям в возрасте от 7 до 10 лет. В этом возрасте дети переходят из дошкольного детства в начальную школу и начинают активное участие в образовательном процессе.

В этом возрасте дети начинают строить более сложные отношения с другими детьми и взрослыми. Они учатся делиться, сотрудничать и устанавливать правила. Они также начинают развивать эмпатию и понимание чувств других людей. Дети становятся более самостоятельными и могут выполнять простые задачи без прямого надзора взрослых. Они также начинают развивать ощущение ответственности за свои действия.

Дети в этом возрасте часто показывают повышенный интерес к учебе и новым знаниям. Они часто задают много вопросов и стремятся активно участвовать в уроках. Также, младшие школьники начинают лучше понимать и управлять своими эмоциями. Они могут быть более способными к самоорганизации и учатся различать и выражать свои эмоции.

А.М. Прихожан отмечает, что «к тяжелому эмоциональному состоянию ребенка могут привести противоречия между завышенными и реальными способностями ребенка. Он старается защититься от неудовлетворенности, не впускает в свое сознание потерю самоуважения. Младший школьник старается обвинить в своих неудачах всех, но только не себя. Он злится и неадекватно реагирует на конструктивную критику в его адрес» [55].

М.З. Неймарк называет такое поведение «аффектом неадекватности – острое эмоциональное желание защититься от собственного бессилия всеми возможными способами, не пустить в свое сознание неуверенность в себе, отталкивание правды, гнев и раздражение против всего и всех.

Это состояние может стать хроническим и длиться месяцами или даже годами. Острое стремление к самоутверждению приводит к тому, что интересы таких детей направлены только на самих себя» [3].

Также, М.З. Неймарк отмечает, что «первоначально тревога вызвана реальными проблемами ребенка, но из-за неадекватного отношения к самому себе, своим способностям и людям, неадекватное поведение станет для него привычным. Тревога перерастет в постоянную тревожность, и ребенок будет видеть проблему в любых ситуациях, происходящих с ним» [3; 22].

В связи с этим, Т.В. Драгунова, Е.С. Макслак, М.З. Неймарк, Л.С. Славина указывают: «аффект является препятствием для гармоничного формирования личности младшего школьника, поэтому так принципиально важно его преодолеть» [9].

В работах перечисленных выше авторов говорится, что «преодолеть аффект неадекватности довольно сложно. Главная задача – гармонизировать

потребности и способности ребенка, либо повысить уровень самооценки, либо снизить самооценку» [57].

Более реальный способ – перенести интересы и запросы ребенка в ту сферу деятельности, в которой он может преуспеть. Так, исследование Л.С. Славиной, «посвященное изучению детей с аффективным поведением, выявило, что тяжелые эмоциональные переживания у детей связаны с аффектом неадекватности» [3; 23].

Существует несколько потенциальных причин возникновения тревожности у младших школьников:

- разлука с родителями. Ребенок может испытывать тревожность так как разлучается с родителями во время похода в школу, что для него может быть стрессовой ситуацией;
- новое окружение. Младшие школьники часто испытывают тревожность перед новой обстановкой в классе, когда они сталкиваются с новыми детьми и учителями, их распределением в учебных группах и так далее;
- высокие ожидания. Некоторые дети склонны испытывать тревожность из-за высоких ожиданий, которые имеются в школе, таких как успех и соответствие определенным стандартам;
- низкая самооценка. Дети с низкой самооценкой или некоторыми переживаниями могут испытывать тревожность из-за страха не быть принятыми другими детьми или не выполнить ожидания;
- привыкание к новой рутине. Переход от детского сада к школе может быть вызывающим событием, требующим адаптации к новой рутине и расписанию. Это переход может вызвать тревожность у ребенка;
- буллинг и социальные взаимоотношения. Ребенок может испытывать тревогу из-за буллинга или неприятных социальных взаимоотношений, что может повлиять на его самооценку и комфорт в школе.

Все причины, описанные выше, могут сказываться на успеваемости школьников младшего возраста в учебе. Особенно это касается длительной

тревожности, которая может перерасти в стресс. Дети в возрасте от 7 до 11 лет часто проявляют эмоциональные всплески и очень чувствительны к критике со стороны как взрослых, так и сверстников. Их способность адекватно оценивать ситуацию развивается по мере получения жизненного опыта и перехода уровней развития. В младшем школьном возрасте у детей опыта еще недостаточно, поэтому они могут не полностью понимать сложность ситуаций.

Другим важным аспектом изучения тревожности у младших школьников является изучение физиологических и психологических особенностей их личности. Это позволяет определить уровень тревожности. Одним из ключевых факторов стресса является тревожность. Разные исследователи дают различные определения понятия стресса. Например, В.В. Суворова изучала стресс в лабораторных условиях и определяла его как состояние, которое возникает в экстремальных и для личности очень сложных и неприятных ситуациях. С другой стороны, В.С. Мерлин определяет стресс как психологическое напряжение, возникающее в крайне сложной ситуации [24; 30; 37].

Исходя из данных определений, можно сделать вывод, что стресс - это нервное напряжение, которое возникает в трудные и экстремальные моменты жизни человека.

В.С. Мерлин отмечает, что «стресс всегда вызван реальной проблемой, тревожность же может возникать при её отсутствии. Это и является главным отличием стресса от тревожности. В состоянии стресса появляется чувство тревоги. Тревога может возникнуть как перед стрессовым состоянием, так и вовремя» [10; 25].

Множество исследователей подчеркивают, что «эмоциональное расстройство у человека проявляется в тревоге, страхе, беспокойстве, неуверенности, растерянности» [54; 26].

И.В. Имедадзе устанавливает связь между состоянием тревоги и предчувствием разочарования. Он считает, что тревога возникает в

ситуациях, где имеется угроза неудовлетворения текущих потребностей [1, 28]. Это означает, что как минимум частично страх и разочарование могут рассматриваться как составные элементы стресса и фрустрации. Некоторые исследователи объясняют склонность к беспокойству с позиции физиологических особенностей нервной системы.

Так, И.П. Павлова обнаружила, что сверхвозбудимость нервной системы, вызываемая внешними раздражителями, чаще проявляется у людей с слабым типом личности, затем у людей с раздражительным типом личности, а у людей с сильным и уравновешенным типом личности срывы происходят реже [17; 31; 53].

Кроме того, Б.М. Теплов подтверждает связь между состоянием тревоги и силой нервной системы человека. Теории о противоположной корреляции силы и чувствительности нервной системы были подтверждены в экспериментах В.Д. Небылицына [3].

В своем исследовании В.Д. Небылицын предполагает более высокий уровень тревожности при слабой нервной системе.

По его мнению, «школьная тревожность возникает из-за неудач ребенка, беспокойства, плохого отношения преподавателей и одноклассников.

Уровень тревожности является отличительной чертой активной деятельности человека. Существует термин Полезная тревожность – это оптимальный уровень тревожности личности. При оптимальном для себя уровне тревожности человек чувствует себя в безопасности. Уровень тревожности может показать характер отношений ребенка со взрослыми и сверстниками, а также его отношение к различным ситуациям происходящим с ним в жизни [32; 33; 52].

Повышенная тревожность возникает при превышении оптимального для человека уровня тревожности. Дети с повышенной тревожностью, как правило эмоционально неприспособлены к жизни. Ребенок с повышенной тревожностью чувствует себя слабым это приводит к неуверенности в себе, а

в следствии ведет к снижению самооценки. К примеру, родители внушали ребенку, что он не одарен, и приводили в пример других детей, обесценивая его. У ребенка снижается самооценка и умный школьник считает глупым, не замечает своих лучших сторон. Ему стыдно, он терпеть себя не может, испытывает чувство вины перед родителями [34; 51].

Так же исследователи выделяют: внутренний конфликт – это конфликт позиций сознания и установок в бессознательной сфере психики» [3].

Детская тревожность может проявляться через различные внешние признаки. Поведенческие признаки включают суетливость, постоянное двигательное беспокойство, обгрызание ногтей и отказ от новых видов деятельности. Дети с повышенной тревожностью часто испытывают страхи без всякой видимой причины.

Соматические признаки тревожности включают дрожь, ощущение комка в горле, затруднение дыхания и нарушение сна или аппетита. Часто дети, страдающие от тревожности, могут жаловаться на боли в животе или головной боли [16].

Тревожные дети также проявляют повышенную чувствительность к окружающей среде. Они видят все в негативном свете и не замечают позитивные моменты. Например, они могут считать, что сверстники смеются над ними, даже если это не так. При этом тревожные дети иногда пристально смотрят на своих сверстников, стараясь найти какие-то негативные моменты и поставить их в неловкое положение [35; 50].

Отсутствие благоприятных отношений со сверстниками может привести к социальной изоляции и снижению уверенности в себе у тревожных детей. Из-за доминирования сверстников они могут потерять интерес к общению и начать замыкаться в себе. Это может привести к эгоцентричности и отстраненности, а в некоторых случаях даже к социопатии и затворничеству.

Тревожность также оказывает влияние на успеваемость младших школьников. Ребенок не уверен в себе и боится совершить ошибку, что

может привести к снижению академических достижений. Таким образом, тревожность может быть значительным фактором, влияющим на развитие и успехи ребенка в школе.

Важно иметь в виду, что тревожность у детей может иметь различные причины и требует внимательного отношения и поддержки со стороны взрослых.

В младшем школьном возрасте дети часто испытывают тревожность, которая может проявляться в различных формах и степенях. Вот некоторые общие характеристики тревожности в этом возрасте [36; 39].

Тревога перед новыми ситуациями. Дети могут испытывать тревогу перед первым днем школы, перед новыми учителями или новыми классами. Они могут беспокоиться о том, будут ли они справляться с новыми требованиями и ожиданиями.

Расставания с родителями. Многие дети могут испытывать тревогу при расставании с родителями, особенно в начале школьного года или на различных мероприятиях. Они могут привязываться к своим родителям и чувствовать беспокойство без них.

Социальные ситуации. В младшем школьном возрасте дети начинают больше взаимодействовать с другими детьми, и это может вызывать тревогу. Они могут беспокоиться о своей популярности, быть принятыми группой или быть высмеянными [40; 43].

Школьная успеваемость. Дети в этом возрасте могут беспокоиться о своей успеваемости в школе. Они могут испытывать тревогу по поводу оценок, заданий или тестов, а также ожидания успеха со стороны родителей и учителей.

Физические симптомы. Тревога в этом возрасте может проявляться через физические симптомы, такие как головная боль, боли в желудке, недомогание или бессонница. Они могут часто жаловаться на боли или заболевания, не имеющие медицинского объяснения.

Повышенная впечатлительность: Дети в младшем школьном возрасте

могут быть более впечатлительными, ранимыми и эмоциональными. Они могут легко переживать неудачи, конфликты или проблемы.

На основании проведенного исследования данной проблемы можно сделать следующие выводы. Тревожность в младшем школьном возрасте представляет собой проявление эмоциональной неустойчивости у ребенка, которая проявляется в сильном волнении и ожидании негативного отношения со стороны педагогов и сверстников. Есть несколько факторов, которые могут способствовать тревожности у детей данного возраста: отношения внутри семьи, внутренний конфликт, неуспешность в школе, отсутствие хорошего контакта с учителями и сверстниками. Тревожные школьники испытывают трудности в общении со сверстниками, они менее активны и проявляют явные признаки неприспособленности к социуму и внешней среде. У них отсутствует интерес к учебной деятельности, и они характеризуются нерешительностью, боязливостью и низкой самореализацией. Тревожность является формой адаптации организма при сильном стрессе, но при длительном ощущении тревоги может свидетельствовать о дезадаптации. Тревожность – это индивидуальная особенность человека, она предполагает склонность личности испытывать беспокойство в разных ситуациях жизни. Тревога также является психологической защитой [41; 42; 49].

1.3 Пути коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста

Психологическая коррекция – это процесс изменения нежелательных психологических состояний или поведенческих паттернов с целью достижения оптимального функционирования и благополучия человека. Главная задача психологической коррекции заключается в помощи человеку в развитии его психологических ресурсов и возможностей [45; 56].

Психологическая коррекция основана на принципах, критериях и методах научной психологии. Используются различные психологические техники, такие как релаксация, гипноз, психотерапия, психологические тренинги и другие специфические инструменты [21].

В процессе психологической коррекции специалист работает с клиентом, помогая ему осознать и понять свои эмоции, мысли и поведение, идентифицировать проблемные образцы и негативные убеждения, а также помогать клиенту развить новые и более адаптивные стратегии и способы реагирования на жизненные ситуации [27; 46].

Основные цели психологической коррекции могут варьироваться в зависимости от конкретных проблем и потребностей клиента. Некоторые из общих целей включают в себя улучшение самооценки и самоуважения, решение конфликтов и проблем в отношениях, снятие стресса и тревоги, развитие навыков решения проблем и общения.

Психологическая коррекция может быть эффективным инструментом в различных областях, включая образование, психологию развития, клиническую психологию и многие другие. Она может быть проведена как в индивидуальной, так и в групповой форме работы с клиентом.

Однако стоит отметить, что психологическая коррекция – это длительный и индивидуальный процесс, который требует открытости, сотрудничества и мотивации со стороны клиента. Часто психологическую коррекцию рекомендуется проводить под руководством квалифицированного психолога [18].

Психолого-педагогическая коррекция тревожности у младших школьников - это комплекс мероприятий, направленных на устранение или снижение уровня тревожности у детей в возрасте от 6 до 11 лет.

Основная цель такой коррекции заключается в создании благоприятной психологической атмосферы, способствующей нормальному развитию и учебному процессу детей. Для достижения этой цели применяются различные методики, психологические техники и педагогические подходы.

Психолого-педагогическая коррекция тревожности у младших школьников включает несколько этапов.

Диагностика. На этом этапе проводится обследование ребенка для выявления уровня тревожности, определения причин и факторов, вызывающих тревожность. Для этого могут использоваться наблюдение, анкетные методики, беседы с ребенком и его родителями.

Планирование. На основе результатов диагностики разрабатывается индивидуальная программа коррекции, составляются цели и задачи, определяются методы и способы работы [22].

Психолого-педагогическое воздействие. На этом этапе осуществляется непосредственная работа с ребенком. Педагогический коррекционный процесс может включать в себя разные методы и подходы, такие как консультации, беседы, тренинги, игры, тестирование. Целью работы является снижение уровня тревожности и развитие у ребенка навыков саморегуляции.

Контроль и оценка. После проведения психолого-педагогической коррекции необходимо осуществлять контроль за достигнутыми результатами и оценку эффективности проведенных мероприятий. При необходимости может быть проведена повторная диагностика для оценки изменений.

Коррекция. Если после первого этапа коррекции тревожность не снизилась или возникли новые трудности, может потребоваться коррекция предыдущего этапа. План работы может быть пересмотрен и внесены изменения в программу работы с ребенком [38].

Весь процесс психолого-педагогической коррекции должен быть индивидуализирован и адаптирован к потребностям и особенностям каждого ребенка. Важно учесть, что успешная коррекция тревожности требует содействия как психологов и педагогов, так и родителей ребенка.

Рассмотрим основные психолого-педагогические условия коррекции тревожности у младших школьников.

Создание безопасной и поддерживающей обстановки: Один из аспектов создания благоприятной обстановки в школе для младших школьников - это установление доверительных отношений между учителем и учениками. Учитель должен быть доступным для общения, демонстрировать понимание и эмпатию к детям.

Установление четких и предсказуемых правил и режима школьной жизни: Для детей важно знать, что от них ожидается, и чтобы у них была возможность предсказать, что их ожидает в школе. Учитель должен информировать учеников о том, какие правила действуют в классе и какие меры будут приниматься в случае нарушения этих правил.

Индивидуальный подход: Коррекция тревожности требует индивидуального подхода к каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности и уровень тревожности. Учителя могут проводить индивидуальные беседы с учениками для выявления причин тревожности и разработки программы коррекции [23].

Конкретные стратегии работы с тревожными детьми: Важно иметь набор конкретных стратегий работы с тревожными детьми. Это может включать в себя упражнения по релаксации, игры, направленные на укрепление самооценки и саморегуляции, а также использование позитивных подкреплений и поощрений для развития нового поведения.

Социальная поддержка: Младшие школьники могут дополнительно испытывать тревогу из-за сложностей в социальном взаимодействии. Поэтому важно также обеспечить им социальную поддержку со стороны учителей и соучеников, чтобы они могли развивать навыки общения и преодолевать социальные трудности [25].

Вовлечение родителей. Родители играют важную роль в коррекции тревожности у младших школьников. Учителя должны быть в регулярном контакте с родителями, чтобы информировать их о прогрессе и прислушиваться к их мнению и предложениям [47].

Тревожность у младших школьников может быть выражена

различными способами, поэтому для ее коррекции применяются разные методы. Вот некоторые характеристики таких методов.

Психологическая поддержка: этот метод основан на эмоциональной поддержке ребенка и создании безопасной и поддерживающей среды. Он включает разговоры с ребенком, выявление его опасений и страхов, а также развитие его навыков справления с тревогой.

Расслабление и дыхательные упражнения: эти методы включают в себя различные техники расслабления, такие как глубокое дыхание, медитация, визуализация и релаксация мышц. Они помогают ребенку снизить уровень физиологической тревожности и успокоиться.

Когнитивно-поведенческая терапия: этот метод направлен на изменение негативных мыслей и поведений, связанных с тревожностью. Ребенку помогают осознать, что его опасения часто нереальны или преувеличены, и научиться заменять негативные мысли более позитивными и реалистичным [26].

Игра-терапия: игры могут быть эффективным средством для снижения тревожности у младших школьников. Игровая форма позволяет ребенку выразить свои эмоции и научиться справляться с ними. Игры также могут помочь укрепить его самооценку и развить навыки решения проблем.

Социализация и развитие навыков общения: этот метод направлен на развитие у ребенка уверенности и навыков социального взаимодействия. Он включает работу над коммуникативными навыками, умением устанавливать и поддерживать дружеские отношения и справляться с конфликтами.

Музыкотерапия: музыка может иметь успокаивающий эффект на ребенка и помочь ему справиться с тревожностью. Музыкотерапевт может использовать различные музыкальные инструменты и песни для создания расслабляющей и успокаивающей атмосферы.

Физическая активность: занятия спортом и физическими упражнениями могут помочь ребенку справиться с тревожностью, так как они способствуют выделению эндорфинов, гормонов счастья, и улучшают

настроение и самочувствие [19].

Психокоррекционные технологии коррекции тревожности у младших школьников имеют ряд особенностей, которые необходимо учесть при их использовании. Вот некоторые характеристики таких технологий.

Игровой характер: Поскольку младшие школьники обычно лучше взаимодействуют с миром через игру, психокоррекционные технологии для них часто основаны на играх и игровых активностях. Это помогает им расслабиться, развивает их воображение и способствует более эффективному усвоению материала.

Простота и доступность: Технологии коррекции тревожности для младших школьников должны быть простыми и доступными, чтобы дети могли легко использовать их сами или с минимальной помощью взрослых. Это позволяет им чувствовать себя более автономными и уверенными [49].

Визуальная поддержка: Хорошая визуальная поддержка играет важную роль в психокоррекционных технологиях для младших школьников. Изображения, диаграммы, рисунки и другие визуальные элементы помогают детям лучше понять и визуализировать процессы, связанные с тревогой, и снижают их тревожность [28].

Структура и последовательность: Младшим школьникам требуется ясная структура и последовательность в психокоррекционных технологиях. Они часто лучше адаптируются к таким технологиям, которые предоставляют им ясные инструкции и шаги, чтобы преодолеть тревогу.

Положительное подкрепление: Положительное подкрепление играет важную роль в психокоррекционных технологиях. Оно позволяет мотивировать и поощрять младших школьников за прогресс в преодолении тревожности. Это может быть в виде похвалы, награды или других форм признания [46].

Индивидуализация: Технологии коррекции тревожности должны быть способны адаптироваться к индивидуальным потребностям каждого ребенка. Учитывайте их уровень развития, личностные особенности и предпочтения,

чтобы обеспечить максимальную эффективность в каждом конкретном случае [29].

Сотрудничество с родителями и учителями: поскольку младшие школьники проводят большую часть дня вместе с родителями и учителями, сотрудничество с ними является важной характеристикой психокоррекционных технологий. Родители и учителя должны быть осведомлены о технологии и поддерживать ребенка в его использовании, чтобы достичь наилучших результатов [48].

Каждый ребенок уникален, и разные методы могут оказывать разный эффект. Поэтому важно создать индивидуальный подход и подобрать оптимальные методы коррекции тревожности для каждого младшего школьника [43].

Анализ научной психолого-педагогической литературы показал, что психолого-педагогическая коррекция тревожности у младших школьников – это комплекс мероприятий, направленных на устранение или снижение уровня тревожности у детей в возрасте от 6 до 11 лет. К основным психолого-педагогическим условиям данной коррекционной работы, относятся: индивидуальный и комплексный подход к процессу коррекции тревожности; позитивное воздействие; учет взаимодействия с окружающей средой; регулярность и систематичность; сотрудничество с родителями [30].

Все эти психолого-педагогические условия позволяют эффективно корректировать тревожность у младших школьников, создавая условия для их развития и успешной учебы. В целом, важно помнить, что коррекция тревожности у младших школьников требует системного подхода, объединяющего усилия учителя, родителей и всех взрослых, работающих с ребенком [31].

Таким образом, тревожность может быть определена как эмоциональное состояние, связанное с ощущением беспокойства, напряжения, страха, тревоги и неладности.

Тревожность в психолого-педагогических исследованиях может быть измерена и оценена с помощью различных методов и инструментов, таких как опросники, шкалы, анкеты и клинические интервью. Эти инструменты позволяют измерять как общий уровень тревожности, так и конкретные аспекты тревожности, например, социальную тревожность или тревожность в школьной среде [33].

Тревожность может быть выражена как физиологически, так и психологически. Физиологические проявления тревожности могут включать учащенное сердцебиение, повышенное дыхание, потливость, дрожь и повышенное напряжение мышц. Психологически тревожность может проявляться через постоянные беспокойные мысли, страхи, тревожное предвидение происходящих событий и повышенную чувствительность к стрессовым ситуациям [37].

Тревожность в младшем школьном возрасте представляет собой проявление эмоциональной неустойчивости у ребенка, которая проявляется в сильном волнении и ожидании негативного отношения со стороны педагогов и сверстников [42].

Психолого-педагогическая коррекция тревожности у младших школьников – это комплекс мероприятий, направленных на устранение или снижение уровня тревожности у детей в возрасте от 6 до 11 лет. К основным психолого-педагогическим условиям данной коррекционной работы, относятся: индивидуальный и комплексный подход к процессу коррекции тревожности; позитивное воздействие; учет взаимодействия с окружающей средой; регулярность и систематичность; сотрудничество с родителями [39].

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста

2.1 Исследование уровня тревожности у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе опытнo-экспериментальной работы

Целью исследования на констатирующем этапе стало: выявление первоначального уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

Экспериментальная база исследования: МБОУ Таятская ООШ.

В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста, в возрасте 8-9 лет, обучающиеся 3-х классов.

Общая выборка испытуемых составила 56 человек: 26 младших школьников составили экспериментальную группу и 30 обучающихся – контрольную группу.

Выделить задачи психологического изучения личности или группы:

- подобрать методики исследования тревожности у детей младшего школьного возраста;
- исследовать уровень тревожности младших школьников;
- провести анализ полученных результатов.
- подобрать и/ или разработать средства и методы психодиагностики.

В соответствии с задачами психологического изучения группы, были подобраны психодиагностические методики.

Тест школьной тревожности Филлипса.

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

Методика «Шкала тревожности Сирса».

Цель: определение уровня тревожности у младших школьников.

Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности»
А.М. Прихожан.

Цель: выявление тревожности как относительно устойчивого

образования у детей 8-12 лет.

Методологическое обоснование отобранных психодиагностических методик.

Методика Тест школьной тревожности Филлипса разработана для определения уровня тревожности учащихся в школьной среде. Она может быть использована учителями, педагогами и психологами для оценки психологического состояния учеников и выявления потенциальных проблем.

Обоснование использования данной методики основывается на нескольких факторах:

Надежность: Методика Филлипса имеет высокий уровень надежности и внутренней согласованности.

Валидность: Методика Филлипса также обладает высоким уровнем валидности. Автором методики подобраны вопросы и установлено соответствие между ответами и уровнем тревожности учеников.

Универсальность: Методика Филлипса может применяться к учащимся разного возраста.

Практическая значимость: Использование методики Филлипса может положительно влиять на школьную практику. Она позволяет выявить учеников с высоким уровнем тревожности и вовремя принять меры по ее коррекции. Также она может помочь педагогам в адаптации учебного процесса для учеников с повышенной тревожностью.

Все эти факторы делают методику Тест школьной тревожности Филлипса необходимой для работы с учащимися в школьной среде. Она может помочь выявить и оценить уровень тревожности учеников, что способствует созданию более поддерживающей и эффективной образовательной среды.

Методика «Шкала тревожности Сирса» является одним из наиболее широко используемых и признанных инструментов для оценки уровня тревожности у обучающихся школ.

Обоснование использования данной методики:

Надежность и психодиагностические свойства: Методика Сирса имеет высокий уровень внутренней надежности и психометрической валидности, что подтверждается результатами множества исследований. Она основана на систематическом изучении клинических наблюдений, что делает ее надежным инструментом для оценки тревожности.

Универсальность применения: Методика подходит для оценки тревожности у различных возрастных групп, начиная от детского и подросткового возраста до взрослых. Это позволяет использовать ее в клинической практике, научных исследованиях, а также в образовательных учреждениях.

Простота и быстрота использования: Оценка тревожности с помощью методики Сирса производится путем заполнения опросника. Это простая и быстрая процедура, которую можно провести как в индивидуальной форме, так и в групповой.

Практическая значимость: Оценка тревожности является важным аспектом в психолого-педагогической практике школы и позволяет определить наличие проблем в психологическом развитии детей, обеспечить выбор эффективной коррекционной стратегии и оценить результаты проведенной работы.

В целом, методика «Шкала тревожности Сирса» имеет все необходимые качества для использования в практической и научной работе по изучению и оценке тревожности у детей младшего школьного возраста. Она обладает высокой надежностью, психометрической валидностью, доступностью и практической значимостью, что делает ее эффективным инструментом для оценки тревожности.

Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности»
А.М. Прихожан.

Цель: выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

Детская версия шкалы явной тревоги А.П. Прихожан – широко

используемая методика оценки тревожности у младших школьников.

Валидность. Методика прошла тщательную проверку и показала хорошие психометрические свойства. Она использовалась в многочисленных исследованиях для оценки уровня тревожности у детей, демонстрируя свою надежность и достоверность в качестве инструмента измерения.

Соответствие возрасту: шкала специально разработана для младших школьников. Она учитывает стадию развития и когнитивные способности этой возрастной группы, гарантируя, что вопросы и варианты ответов являются подходящими и понятными для детей. Такая возрастная направленность повышает достоверность шкалы, поскольку она фиксирует симптомы тревоги, которые актуальны и значимы для младших школьников.

Универсальность применения. Детская версия шкалы явной тревожности охватывает широкий спектр тревожных симптомов и поведения. Она включает в себя тесты, оценивающие как физические, так и психологические проявления тревожности. Такой комплексный подход позволяет провести тщательную оценку тревожности у младших школьников, фиксируя различные способы проявления тревожности в этом возрасте.

Простота и быстрота использования. Шкала содержит четкие инструкции, обеспечивая единообразие между различными условиями проведения тестирования (индивидуальное и групповое тестирование). Этот стандартизированный подход сводит к минимуму потенциальные погрешности и ошибки при сборе данных, повышая надежность и сопоставимость результатов.

Практическая значимость. Детская версия шкалы явной тревожности установила нормы, основанные на больших выборках детей из разных слоев общества. Эти нормы служат отправной точкой для интерпретации индивидуальных оценок и определения тяжести симптомов тревожности. Исследователи могут сравнивать индивидуальные баллы с установленными нормами, чтобы выявить детей, которые могут испытывать клинически

значимый уровень тревожности, что позволяет принять соответствующие меры и оказать поддержку.

Таким образом, детская версия шкалы явной тревожности А.П. Прихожан является методологически обоснованным инструментом оценки тревожности младших школьников.

Перейдем к анализу и интерпретации полученных результатов исследования тревожности у младших школьников на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

Результаты по методике «Тест школьной тревожности Филлипса», представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровни школьной тревожности (по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Высокий	5	21	6	20
Средний	7	25	8	28
Низкий	14	54	16	52

Графический анализ результатов представлен на рисунке 3.

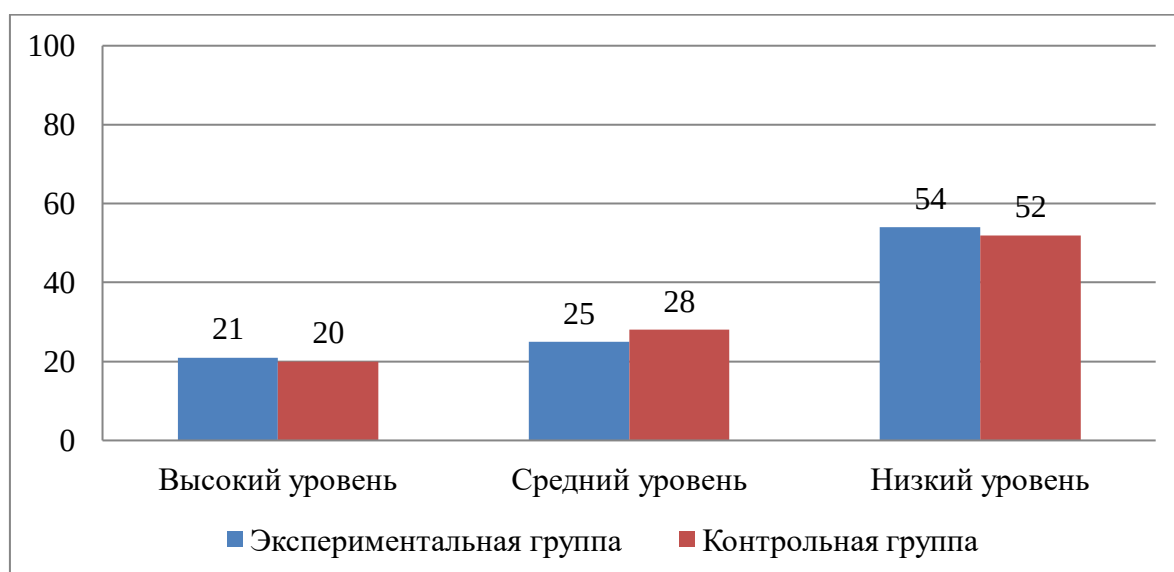


Рисунок 3 – Результаты исследования тревожности у младших школьников по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» (в %)

Из таблицы 1 и рисунка 3 видно, что высокий уровень тревожности наблюдался у 5 младших школьников (21%) в экспериментальной группе и у 6 обучающихся (20%) в контрольной группе. Ученик с высоким уровнем тревожности, вероятно, испытывает повышенное чувство тревоги в школьной среде. Они могут быть озабочены успехом в учебе, социальными взаимодействиями или своей репутацией. Высокий уровень тревожности может приводить к сонливости, раздражительности, трудностям с концентрацией и ещё большей тревоге. Стремление избегать ситуаций, вызывающих тревогу, также может быть характерно для людей с высоким уровнем тревожности.

Средний уровень тревожности был характерен для 25% (7 человек) экспериментальной группы и 28% (8 человек) контрольной группы. Средний уровень тревожности: Ученик со средним уровнем тревожности может время от времени ощущать некоторую тревогу, но это не является доминирующим чувством в их жизни. Они могут выражать заботу о своих делах и успехах, но обычно справляются с этими эмоциями. Важно помнить, что средний уровень тревожности является нормой, и большинство учеников будет попадать в эту категорию.

Низкий уровень тревожности был у 54% (14 человек) экспериментальной группы и 52% (16 человек) контрольной группы. Низкий уровень тревожности: Ученик с низким уровнем тревожности, вероятно, редко испытывает сильное чувство тревоги. Они могут быть спокойны и уверены в себе, обычно легко справляются с ситуациями и редко испытывают беспокойство или нервозность. Низкий уровень тревожности может быть полезным, поскольку ученики могут сосредоточиться на учебе и успешно взаимодействовать со своими сверстниками.

В таблице 2 представлены факторы, которые способствуют возникновению повышенного тревожного состояния у всех испытуемых.

Таблица 2 – Факторы, вызывающие повышенное тревожное состояние у младших школьников (по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»)

Факторы тревожности	Кол-во, чел.	%
Общая тревожность в школе	8	26
Переживание социального стресса	3	10
Фрустрация потребности в достижении успеха	4	13
Страх самовыражения	7	23
Страх ситуации проверки знаний	9	30
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	11	36
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7	23
Проблемы и страхи в отношении с учителями	4	13

Проведенное исследование показало, что тревожность у школьников третьего класса проявляется в различных ситуациях. Наиболее выражена тревожность, связанная со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих. Этот фактор замечен у 36% испытуемых.

На втором месте по степени выраженности находится страх перед ситуацией проверки знаний, который составляет 30%. Общая школьная тревожность занимает третье место и составляет 26%. Младшие школьники ощущают меньше тревожности в социальных ситуациях и этот фактор составляет 10%.

Показатели по шкале фрустрации потребности в достижении успеха также не слишком выражены и составляют 13%.

В целом, школьная тревожность у обоих классов находится в пределах нормального значения, за исключением некоторых факторов.

Однако, 9 учащихся (33% от всего числа диагностированных) имеют высокий показатель уровня школьной тревожности. Это позволяет предположить, что у этих детей тревожность часто проявляется в ситуациях,

связанных с проверкой знаний, таких как контрольные работы, ответы у доски и вопросы о готовности к уроку.

Наглядно полученные результаты показаны на рисунке 4.



Рисунок 4 – Факторы, вызывающие повышенное тревожное состояние у младших школьников (в %)

Далее нами были проанализированы результаты по методике «Шкала тревожности Сирса», которые позволили определить уровни тревожности младших школьников.

Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровни школьной тревожности (по методике «Шкала тревожности Сирса»)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Высокий	5	19	6	20
Средний	8	31	7	25
Низкий	13	50	17	55

Графический анализ результатов представлен на рисунке 5.

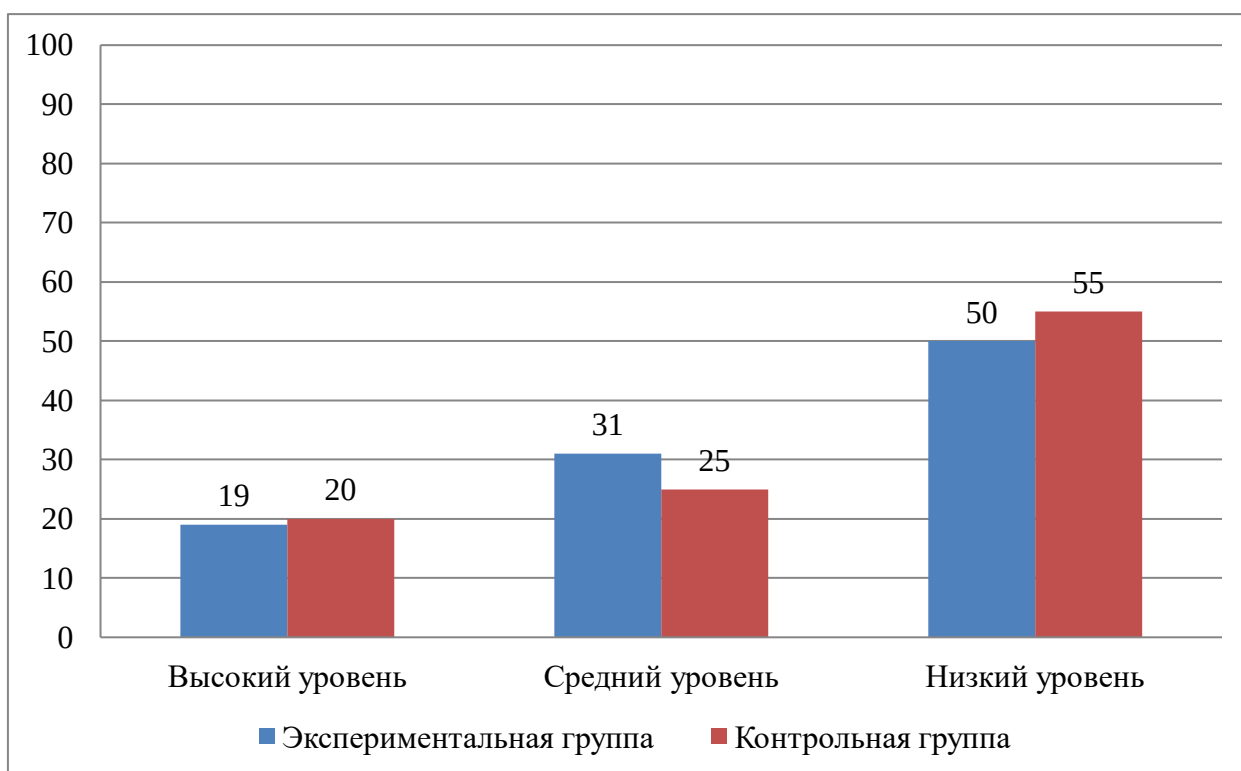


Рисунок 5 – Результаты исследования тревожности у младших школьников по методике «Шкала тревожности Сирса» (в %)

Как можно увидеть из данных исследования, высокий уровень тревожности был замечен у 19% испытуемых в экспериментальной группе, что составляет 5 человек, и у 20% в контрольной группе, что составляет 6 человек. Высокий уровень тревожности характеризуется наличием сильной и частой тревожности. Дети с высоким уровнем тревожности часто могут испытывать чувство беспокойства, напряжение, боязнь или тревогу. Они могут переживать сильные физические симптомы тревоги, такие как сердцебиение, потливость, дрожь, затруднение дыхания. Высокий уровень тревожности может сказываться на всем процессе обучения в школе, концентрации, социальных взаимодействиях и качестве жизни.

Средний уровень тревожности был выявлен у 31% младших школьников в экспериментальной группе, что составляет 8 человек, и у 25% в контрольной группе, что составляет 7 человек. Средний уровень

тревожности может указывать на наличие некоторой тревожности, но не настолько интенсивной, как при высоком уровне. Дети среднего уровня тревожности могут иногда ощущать беспокойство или боязнь, но это не сильно влияет на их ежедневную жизнь и функционирование. Они могут легче справляться с повседневными стрессовыми ситуациями и иметь стабильный эмоциональный фон.

Низкий уровень тревожности был выявлен у 50% детей в экспериментальной группе, что составляет 13 человек, и у 55% в контрольной группе, что составляет 17 человек. Низкий уровень тревожности отражает отсутствие или очень незначительную тревожность. Младшие школьники с низким уровнем тревожности редко испытывают сильную тревогу или беспокойство. Они могут с легкостью справляться со стрессом и обладать стабильным эмоциональным состоянием.

Важно отметить, что методика Шкала тревожности Сирса предназначена для оценки самооценки тревожности и не является диагностическим инструментом для определения тревожных расстройств или заболеваний. Эта методика лишь предоставляет общую оценку уровня тревожности у индивида и может быть использована для определения степени воздействия тревожности на его жизнь и функционирование.

Результаты по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Уровни школьной тревожности (по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Не свойственно	10	40	12	38
Нормальный	9	35	11	37
Несколько повышенный	4	15	4	13
Явно повышенный	3	10	3	12

Графический анализ результатов представлен на рисунке 6.

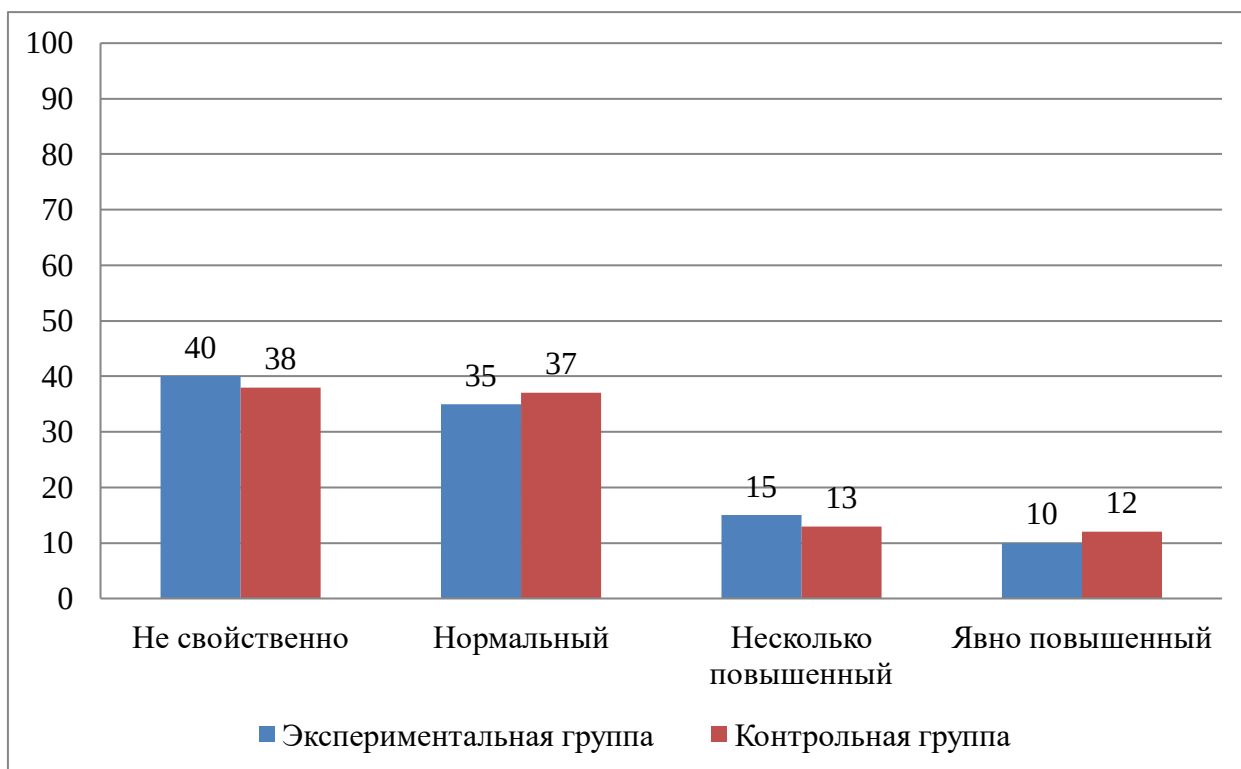


Рисунок 6 – Результаты исследования тревожности у младших школьников по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» (А.М. Прихожан), в %

Таким образом, из таблицы 4 и рисунка 6, можно сделать выводы, что уровни тревожности в обеих группах распределены практически одинаково. Нормальный уровень тревожности наблюдается у 35% (9 чел.) в экспериментальной группе и 37% (11 чел.) в контрольной группе. Этот уровень является наиболее благоприятным для адаптации к новым условиям, для него характерно оптимальное проявление тревожности в ситуациях, когда необходимо полное привлечение сил для решения поставленных задач, а также проявляется адекватный уровень критичности в жизненных ситуациях.

Несколько повышенная тревожность у 15% (4 чел.) в экспериментальной группе и 13% (4 чел.) в контрольной группе. На этом уровне тревожность возникает в ситуациях, связанных с определенными

ситуациями, например, в школьной жизни.

У 10% (3 чел.) в экспериментальной группе и у 12% (3 чел.) в контрольной группе диагностирован явно повышенный уровень тревожности. Для этого уровня характерно чрезмерное беспокойство, часто дети ожидают самого худшего.

Важно отметить, что большинству испытуемых в обеих группах, тревожность не свойственна – 40% (10 чел.) в экспериментальной группе и 38% (12 чел.) в контрольной группе.

Опираясь на результаты констатирующего этапа исследования, можно сделать вывод, что существует необходимость в реализации программы психолого-педагогической коррекции у младших школьников.

Данную программу предполагается реализовать в экспериментальной группе.

2.2 Психолого-педагогическая программа коррекции тревожности младших школьников

Программа психологической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста составлена на основе психокоррекционной программы, разработанной А.М. Прихожан.

Актуальность: те дети, которые имеют повышенный или высокий уровень школьной тревожности, зачастую хуже справляются с различными видами деятельности. Помимо психологических нарушений в развитии, именно тревога негативно влияет на достижение высоких результатов. Поэтому и важно проводить психокоррекционную работу с детьми, направленную на преодоление школьной тревожности.

Цель программы психологической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста заключается в помощи детям справиться с чувствами тревоги и улучшить их психологическое благополучие и адаптацию в школе. Основными задачами программы являются.

Первая задача. Познание и понимание эмоций: помощь детям в определении и осознании своих эмоций тревоги, обучение навыкам распознавания тревожных состояний.

Вторая задача. Развитие регуляции эмоций: обучение детей стратегиям саморегуляции эмоций и управления тревожностью, включая дыхательные упражнения, визуализацию, релаксацию и другие техники.

Третья задача. Развитие навыков социальной поддержки: тренировка детей в общении и сотрудничестве с другими детьми, развитие навыков эмпатии и понимания чужих эмоций.

Четвертая задача. Систематическое предоставление информации: помощь детям в понимании, что тревожные чувства являются нормальными и что они не одни с этими чувствами, предоставление информации о том, какие реакции являются адекватными в ситуациях, вызывающих тревогу.

Пятая задача. Развитие навыков проблемного мышления: помощь детям в умении анализировать и переосмысливать ситуации, вызывающие тревожность, развитие способности логически мыслить и рассуждать.

Шестая задача. Включение семьи в процесс: включение родителей или других родственников в программу для обеспечения поддержки ребенку в повседневной жизни и развитии навыков регуляции тревоги.

Седьмая задача. Отслеживание прогресса: оценка эффективности программы и индивидуальная настройка подходов в зависимости от потребностей и реакций каждого ребенка.

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста экспериментальной группы, имеющих повышенный или высокий уровень тревожности.

Условия и формы организации реализации программы.

Программа включает в себя 16 занятий. Продолжительность занятий составляет 40 минут, два раза в неделю на протяжении 2-х месяцев. Форма проведения занятий – групповая. В группу вошло 10 учащихся, экспериментальной группы, имеющих высокий уровень тревожности.

Приемы и техники.

С помощью таких методов и приемов, как: игры, сказки, арт-терапия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения, нами осуществлялось коррекционное влияние на группу детей с повышенной тревожностью.

Были использованы несколько направлений работы с тревожными детьми:

- снятие мышечного напряжения;
- повышение самооценки;
- обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Структура занятия представляет собой следующее.

Ритуалы приветствия – прощания: создание благоприятной атмосферы перед началом занятия.

Разминка – настраивала детей на плодотворную работу и помогала включиться в занятие.

Основное содержание занятий включало в себя различные игры и упражнения, которые были направлены на достижение цели. Также сюда входили психогимнастические упражнения, которые способствовали снятию мышечных зажимов и эмоционального напряжения.

Рефлексия занятия – обсуждение итогов (что понравилось/не понравилось, что получилось/не получилось и так далее).

Тематическое планирование занятий представлено в таблице 7.

Таблица 7 – Тематическое планирование

№ занятия	Цель занятия	Структура занятия	Время проведения, мин.
1	Ритуал приветствия. Знакомство с детьми.	Упражнение «Расскажи о своем имени».	3
	Умение слышать и продолжать развивать события истории.	Игра «Давайте придумаем историю».	10
	Сплочение коллектива.	Игра «Корабль среди скал».	10
	Снятие мышечного напряжения.	Упражнение «Пружина».	5
	Рассказ ребенка о своих увлечениях	Упражнение «Напиши на футболке...».	7
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
2	Ритуал приветствия.	Игра «Раз-два-три, хлопни!».	3
	Повышение самооценки.	Упражнение «Похвали себя лучше всех!».	10
	Оказание психологической поддержки сверстникам.	Игра «Расскажи о своих чувствах».	10
	Развитие у детей способности к рефлексии.	Упражнение «В кругу симпатий».	7
	Снятие мышечного напряжения.	Игра «Зеркало».	5
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
3	Ритуал приветствия. Расслабление перед началом занятия.	Игра «Интересная походка».	5
	Осознание собственных страхов.	Упражнение «Чего мы боимся».	15
	Работа со страхами.	Рисование на тему: «Чего я боялся, когда был маленьким...».	15
	Повышение эмоционального тонуса детей.	Упражнение «Чужие рисунки».	10
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
4	Ритуал приветствия.	Упражнение «Доброе утро».	3
	Помощь детям в преодолении негативных переживаний.	Упражнение «Страшная сказка по кругу».	7
	Снижение эмоционального напряжения.	Упражнение «На лесной полянке».	5
	Символическое уничтожение страха.	Упражнение «Азбука страхов».	12
	Развитие чувства уверенности в своих силах.	Упражнение «Я тебя не боюсь».	5
	Повышение самооценки.	Упражнение «Лучше всего».	5

Продолжение таблицы 7

№ занятия	Цель занятия	Структура занятия	Время проведения, мин.
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	3
Всего: 40 мин.			
5	Ритуал приветствия. Настрой детей на продуктивное занятие.	Упражнение «Росточек под солнцем».	5
	Повышение самооценки.	Игра «Передай комплимент».	5
	Умение выражать свое мнение друг другу.	Игра «Мы оба с тобой одной крови».	10
	Снижение мышечных зажимов.	Упражнение «Пылесос и пылинки».	10
	Развитие чувства доверия.	Игра «Коленочки».	5
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
6	Ритуал приветствия. Поднятие настроения детям.	Упражнение «Возьми и передай».	5
	Помощь детям в преодолении негативных переживаний.	Игра «Волшебный ящик».	7
	Снижение эмоционального напряжения.	Упражнение «Лягушки на болоте».	5
	Символическое уничтожение страха.	Упражнение «Художники - натуралисты».	15
	Развитие чувства уверенности в своих силах.	Упражнение «Апельсин».	5
	Повышение самооценки.	Рефлексия.	3
Всего: 40 мин.			
7	Повышение эмоционального тонуса, развитие внимания.	Упражнение «Менялки».	5
	Создание благоприятного эмоционального настроения в группе, развитие эмпатии.	Упражнение «Солнышко дружбы».	5
	Эмоциональное и двигательное раскрепощение.	Упражнение «Зоопарк».	5
	Снятие телесных зажимов.	Упражнение «Шарики».	5
	Обучение приёму самопрезентации.	Упражнение «Я такой, каким меня еще никто не знает!».	15
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
8	Повышение самооценки ребенка, улучшение взаимоотношений между детьми.	Игра «Волшебный стул».	15
	Расслабление мышц лица	Упражнение «Дудочка».	5

Продолжение таблицы 7

№ занятия	Цель занятия	Структура занятия	Время проведения, мин.
	Повышение самооценки ребенка, возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми	Упражнение «Зайки и слоники».	15
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
9	Настрой группы на рабочий лад.	Упражнение «Корабль и ветер».	5
	Создание атмосферы доверия.	Упражнение «Гусеница».	10
	Снижение невербальной агрессии, излишнего эмоционального и мышечного напряжение	Упражнение «Два барана».	10
	Повышение самооценки учащихся.	Упражнение «Я дарю тебе...».	5
	Расслабление мышц рук, спины и груди.	Упражнение «Шалтай-балтай».	5
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
10	Установление доверительных отношений между взрослым и ребенком, развитие памяти и внимания	Упражнение «Я вижу.».	5
	Формирование у детей чувства доверия к окружающим.	Упражнение «Прогулка с компасом».	10
	Снятие мышечного и эмоционального напряжения.	Игра «Паровозик».	5
	Поднятие настроения и проявления творческих способностей.	Упражнение «Дерево настроения».	15
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
11	Настрой детей на проведение занятия.	Игра «Хоровод».	5
	Поднятие настроения. Возможность узнать детям друг друга поближе.	Игра «Ветры дуют на ...».	10
	Снятие напряжения среди участников, осознание своих трудностей.	Упражнение «Часть моего Я».	15

Продолжение таблицы 7

№ занятия	Цель занятия	Структура занятия	Время проведения, мин.
	Повышение самооценки.	Игра «Передай комплимент».	5
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
12	Ритуал приветствия. Настрой детей на продуктивное занятие.	Игра «Волшебное слово».	5
	Повышение самооценки. Создание благоприятного эмоционального настроя в группе.	Упражнение «Комплимент».	5
	Снятие эмоционального напряжения, повышение мышечного расслабления.	Упражнение «Апельсин».	10
	Выражение своего эмоционального состояния.	Игра «Список чувств».	15
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
13	Ритуал приветствия.	Игра «Приветствие».	5
	Повышение позитивного настроя.	Упражнение «Подарок другу».	7
	Близкое знакомство	Упражнение «Что я люблю?»	5
	Повышения самооценки.	Упражнение «Похвалилки».	5
	Осознание своего самочувствия.	Упражнение «Автопортрет».	15
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	3
Всего: 40 мин.			
14	Повышение позитивного настроя детей.	Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».	20
	Выражение своего эмоционального состояния через продуктивную деятельность.	Рисование по рассказу.	10
	Повышение самооценки.	Упражнение «Ласковое имя».	5
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
15	Проявление эмоций.	Упражнение «Превращения».	5
	Развитие умения чувствовать настроение.	Упражнение «Закончи предложение».	5

Продолжение таблицы 7

№ занятия	Цель занятия	Структура занятия	Время проведения, мин.
	Осознание своего эмоционального состояния.	Рисование на тему «Моё настроение».	15
	Снятие мышечного напряжения.	Упражнение «Пружина».	5
	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	5
Всего: 40 мин.			
16	Эмоциональное и мышечное расслабление.	Упражнение «Росточек под солнцем».	5
17	Формирование уверенности в себе.	Упражнение «Конкурс боюсек».	7
18	Осознание проблем в отношениях с людьми, активизация самосознания.	Игра «Продолжить».	10
19	Повышение представления о собственной значимости и повышение самооценки ребенка.	Игра «Мой портрет в лучах солнца».	15
20	Обсуждение и анализ пройденного занятия.	Рефлексия.	3
Всего: 40 мин.			

Данная программа, включает в себя разнообразные занятия, направленные на снятие мышечного напряжения, повышения самооценки, а также развития доверительных отношений между детьми и педагогами.

2.3 Результаты апробации экспериментальной программы

После двух месяцев реализации коррекционной программы, было организовано повторное исследование уровня тревожности у детей младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы.

Перейдем к описанию результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы.

Результаты по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Уровни школьной тревожности (по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»)

Уровень тревожности	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Высокий	5	21	6	20	2	10	6	20
Средний	7	25	8	28	7	25	8	28
Низкий	14	54	16	52	17	65	16	52

Графический анализ по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» представлен на рисунке 7.

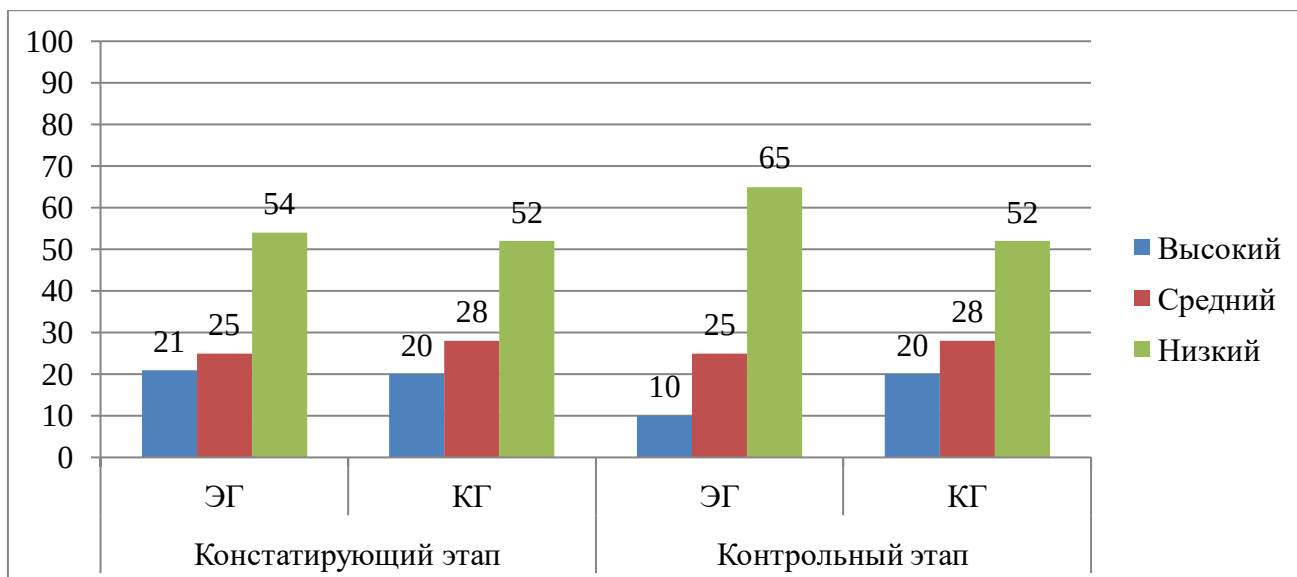


Рисунок 7 – Результаты исследования тревожности у младших школьников по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» (в %)

По результатам вторичного исследования мы видим, что высокий уровень тревожности был выявлен у 2 младших школьников (10%) в экспериментальной группе и 6 обучающихся (20%) в контрольной группы, средний уровень – у 25% (7 человек) экспериментальной группы и 28% (8 человек) контрольной группы, низкий уровень – у 65% (17 человек) экспериментальной группы и 52% (16 человек) контрольной группы.

Итак, по данной диагностике можно отметить, что большинство

обучающихся экспериментальной группы имеют низкий уровень школьной тревожности – 65%.

Далее нами были проанализированы результаты по методике «Шкала тревожности Сирса». Полученные данные представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Уровни школьной тревожности (по методике «Шкала тревожности Сирса»)

Уровень тревожности	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Высокий	5	19	6	20	2	7	6	20
Средний	8	31	7	25	5	20	7	25
Низкий	13	50	17	55	19	73	17	55

Графический анализ результатов по методике «Шкала тревожности Сирса» представлен на рисунке 8.

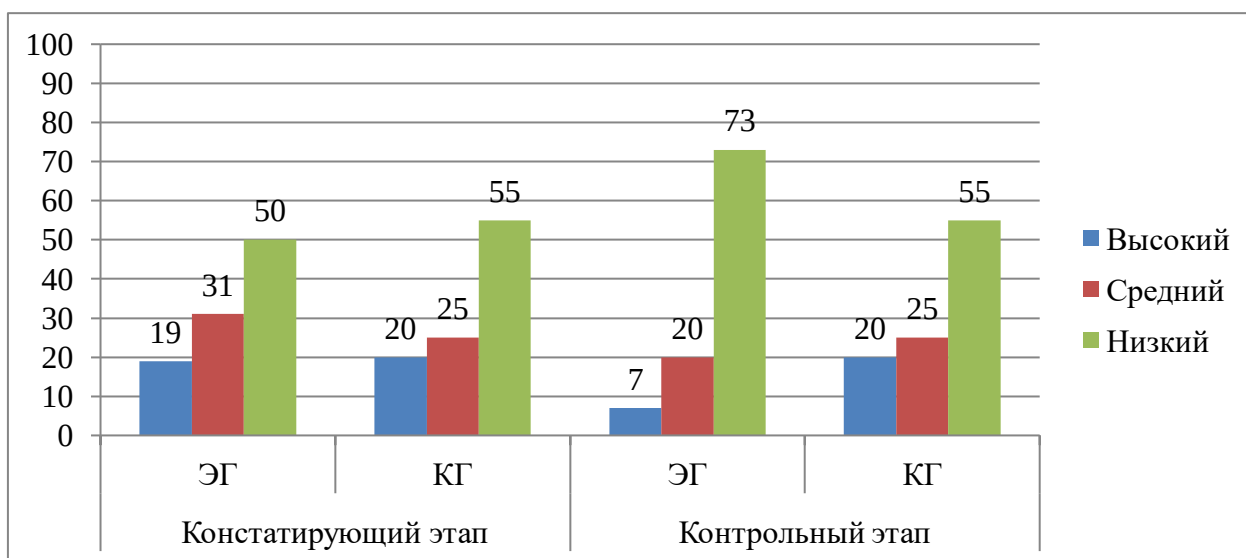


Рисунок 8 – Результаты исследования тревожности у младших школьников по методике «Шкала тревожности Сирса» (в %)

На рисунке 8 видно, что в экспериментальной группе высокий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста сильно понизился и составил 7% (2 ребенка). До реализации программы психолого-

педагогической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста высокий уровень тревожности наблюдался у 5 человек (19%).

Средний уровень тревожности снизился на 11%. До реализации программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста средний уровень тревожности наблюдался у 8 человек (31%), после – у 5 человек (20%).

Низкий уровень тревожности повысился на 23% и составил 73%. До реализации программы психолого-педагогической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста низкий уровень тревожности наблюдался у 13 человек, после – у 19 человек (73%).

Классный руководитель экспериментальной группы отметил, что дети перестали испытывать тревожность, когда выходят отвечать к доске, стали более решительными своих действиях.

Следует отметить, что в контрольной группе показатели тревожности остались на прежнем уровне.

В таблице 10 представлены результаты по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан.

Таблица 10 – Уровни школьной тревожности (по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан)

Уровень тревожности	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%	Кол-во, чел.	%
Не свойственно	10	40	12	38	5	50	12	38
Нормальный	9	35	11	37	14	45	11	37
Несколько повышенный	4	15	4	13	1	5	4	13
Явно повышенный	3	10	3	12	0	0	3	12

Графический анализ результатов по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан представлен на рисунке 9.

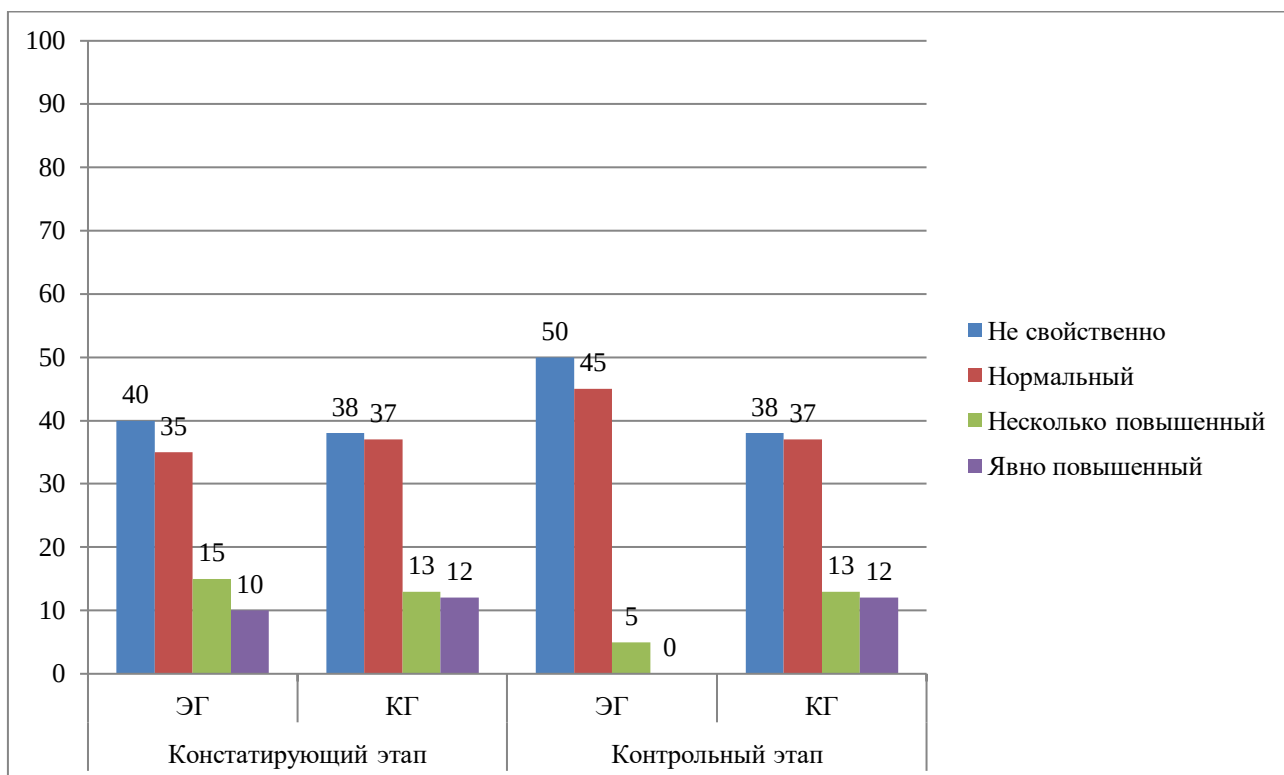


Рисунок 9 – Результаты исследования тревожности у младших школьников по методике «Детский вариант шкалы явной тревожности» (А.М. Прихожан), в %

Таким образом, данные таблицы 10 и рисунка 9 наглядно показывают снижение высокого уровня тревожности после прохождения учащимися экспериментальной группы коррекционной программы. Так, на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы, ни один ребенок экспериментальной группы не показал явно повышенного уровня тревожности, в контрольной группе с данным уровнем тревожности было выявлено 12% испытуемых (3 человека).

Несколько повышенный уровень тревожности в экспериментальной группе показал тенденцию к снижению и составил 5% (1 человек). В контрольной группе данный уровень остался без изменений – 13% (4 человека).

Важно отметить, что в экспериментальной группе положительная динамика отмечается по двум уровням тревожности: не свойственно (50%) и нормальный уровень тревожности (45%). Увеличение по данным показателям составило по 10% испытуемых. В контрольной группе данные уровни остались без изменений.

Таким образом, в экспериментальной группе увеличилось количество детей, у которых высокий и повышенный уровень тревожности снизился после разработанной и реализованной нами психокоррекционной программы.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что разработанная нами программа психологической коррекции тревожности у младших школьников является эффективной.

Таким образом, с целью психолого-педагогической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста, была организована и проведена опытно-экспериментальная работа.

Первым этапом данной работы был констатирующий этап, в процессе которого, был выявлен первоначальный уровень тревожности у детей младшего школьного возраста. В соответствии с задачами психологического изучения группы, были подобраны психодиагностические методики: Тест школьной тревожности Филлипса; Методика «Шкала тревожности Сирса»; Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан.

В результате исследования на констатирующем этапе, была выявлена группа младших школьников с высоким уровнем тревожности, поэтому был сделан вывод о необходимости реализации программы психолого-педагогической коррекции у младших школьников.

Данная программа была реализована в экспериментальной группе. Программа психологической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста составлена на основе психокоррекционной программы, разработанной А.М. Прихожан.

Коррекционно-развивающая программа, включала в себя разнообразные занятия, направленные на снятие мышечного напряжения,

повышения самооценки, а так же развития доверительных отношений между детьми и педагогами.

После двух месяцев реализации коррекционной программы, было организовано повторное исследование уровня тревожности у детей младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы был сделан вывод, что в экспериментальной группе увеличилось количество детей, у которых высокий и повышенный уровень тревожности снизился после разработанной и реализованной нами психокоррекционной программы. Исходя из всего вышесказанного, был сделан вывод, что разработанная нами программа психологической коррекции тревожности у младших школьников, является эффективной.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, позволил сделать вывод, что тревожность – это эмоциональное состояние, связанное с ощущением беспокойства, напряжения, страха, тревоги и неладности.

Тревожность в психолого-педагогических исследованиях может быть измерена и оценена с помощью различных методов и инструментов, таких как опросники, шкалы, анкеты и клинические интервью. Эти инструменты позволяют измерять как общий уровень тревожности, так и конкретные аспекты тревожности, например, социальную тревожность или тревожность в школьной среде.

Тревожность может быть выражена как физиологически, так и психологически. Физиологические проявления тревожности могут включать учащенное сердцебиение, повышенное дыхание, потливость, дрожь и повышенное напряжение мышц. Психологически тревожность может проявляться через постоянные беспокойные мысли, страхи, тревожное предвидение происходящих событий и повышенную чувствительность к стрессовым ситуациям.

Тревожность в младшем школьном возрасте представляет собой проявление эмоциональной неустойчивости у ребенка, которая проявляется в сильном волнении и ожидании негативного отношения со стороны педагогов и сверстников.

Психолого-педагогическая коррекция тревожности у младших школьников – это комплекс мероприятий, направленных на устранение или снижение уровня тревожности у детей в возрасте от 6 до 11 лет. К основным психолого-педагогическим условиям данной коррекционной работы, относятся: индивидуальный и комплексный подход к процессу коррекции тревожности; позитивное воздействие; учет взаимодействия с окружающей средой; регулярность и систематичность; сотрудничество с родителями.

С целью психолого-педагогической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста, была организована и проведена опытно-экспериментальная работа.

Первым этапом данной работы был констатирующий этап, в процессе которого, был выявлен первоначальный уровень тревожности у детей младшего школьного возраста. В соответствии с задачами психологического изучения группы, были подобраны психодиагностические методики: Тест школьной тревожности Филлипса; Методика «Шкала тревожности Сирса»; Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан.

В результате исследования на констатирующем этапе, была выявлена группа младших школьников с высоким уровнем тревожности, поэтому был сделан вывод о необходимости реализации программы психолого-педагогической коррекции у младших школьников.

Данная программа была реализована в экспериментальной группе. Программа психологической коррекции тревожности у детей младшего школьного возраста составлена на основе психокоррекционной программы, разработанной А.М. Прихожан. Коррекционно-развивающая программа, включала в себя разнообразные занятия, направленные на снятие мышечного напряжения, повышения самооценки, а так же развития доверительных отношений между детьми и педагогами.

После двух месяцев реализации коррекционной программы, было организовано повторное исследование уровня тревожности у детей младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной группы.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы был сделан вывод, что в экспериментальной группе увеличилось количество детей, у которых высокий и повышенный уровень тревожности снизился после разработанной и реализованной нами психокоррекционной программы. Исходя из всего вышесказанного, был сделан вывод, что разработанная нами программа психологической коррекции тревожности у младших школьников, является эффективной.

Список используемой литературы

1. Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии: в 2 т. М. : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019. Т. 2. 964с.
2. Аникеев Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Еникеев. М. : Просвещение. 2019. 319 с.
3. Бардиер Г. Л., Никольская И. М. Что касается меня...: Сомнения и переживания младших школьников. СПб. : Речь, 2020. 203 с.
4. Бодалёв А. А., Столин В. В. Общая психодиагностика. СПб. : Речь, 2023. 440 с.
5. Большая психологическая энциклопедия. ЭКСМО, 2020. 544 с.
6. Бороздина Г. В. Психология и педагогика. Учебник. М. : Юрайт. Серия: Бакалавр. Базовый курс, 2020. 480 с.
7. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. М. : Академия, 2021. 624 с.
8. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии // Тонус. 2022. № 5. 79 с.
9. Гуревич П. С. Психология и педагогика. Учебник. М. : Юрайт, 2022. 480 с.
10. Гурова Е. В. Психология развития и возрастная психология: тексты: учеб. пособие. М. : Аспект Пресс, 2021. 174 с.
11. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т. Д. Марцинковской. М. : Гардарики, 2021. 255 с.
12. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. 4-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2020. 384 с.
13. Джеймс У. Психология. М. : Академический Проект, 2020. 320 с.
14. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И. Б. СПб., 2021. С.180

15. Долгова В. И., Аркаева Н. И., Капитанец Е. Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе/монография. М. : Издательство Перо, 2019. 200 с.
16. Долгова В. И., Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. М. : Изд-во «Перо», 2019. 173 с.
17. Долгова В. И., Рокицкая Ю. А., Меркулова Н. А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. М. : Издательство Перо, 2021. 180 с.
18. Долгова В. И., Мельник Е. В. Эмпатия/Монография. М. : Перо, 2023. 161 с.
19. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М. : НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2019. 464 с.
20. Ильина Т. А. Педагогика школы. М. : Просвещение, 2019. 198с.
21. Истратова О. Н. Психодиагностика. Ростов н/Д. : изд-во Феникс, 2020. 376 с.
22. Казанская К.О. Детская и возрастная психология. М.: А-Приор, 2021. 160 с.
23. Ключко О. И. Гендерная педагогика и психология: учеб. пособие / под ред. О. И. Ключко. Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2019. 156 с.
24. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб. : Питер, 2018. 448с.
25. Левитов Н. Д. Психология характера. М., 2019. 275 с.
26. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М. : Смысл, 2020. 511с.
27. Луговская А. Ребенок без проблем! М. : Эксмо, 2021. 352 с.
28. Макарова К. В., Таллина О. А. Психология человека: Учебное пособие. М. : Прометей, 2020. 74 с.
29. Малкина-Пых И. Возрастные кризисы / И. Малкина-Пых. Эксмо. Серия: Справочник практического психолога, 2022. 896с.

30. Мерлин В. Психология индивидуальности / В. Мерлин. МОДЭК, МПСИ. Серия: Психологи России, 2019. 544с.
31. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб. : Речь, 2019. 248 с.
32. Мухина В. Возрастная психология: Феноменология развития. Academia. Серия: Высшее профессиональное образование, 2019. 656с.
33. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.1: Основы общей психологии. / Р. С. Немов. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2020. 688с.
34. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн.3: Основы общей психологии. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2021. 673с.
35. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. М. : ТЦ «Сфера», 2022. - 240 с.
36. Ольшанский В. Б. Личность и социальные ценности. М. : Просвещение. 2023. 339с.
37. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М. : Наука, 2018. 664 с.
38. Павлов И. П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы. М. : Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2023. 112 с.
39. Петровский А. В. Психология: учебник. 4-е изд., стереотип. М. : Academia, 2021. 501 с.
40. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Санкт-Петербург : Питер, 2019. 192 с.
41. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, А. Г. Лаптева. М. : Изд-во Института Психотерапии. 2018. 640с.

42. Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. М. : Флинта, 2023. 352 с.
43. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. АСТ, Прайм-Еврознак. Серия: Большая университетская библиотека, 2020. 656с.
44. Родители и дети: Психология взаимоотношений / Под ред. Е. А. Савиной, Е. О. Смирновой. М. : «Когито-Центр, 2021. 230с.
45. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб : Издательство «Питер», 2023. 712 с.
46. Руденко А. М. Основы психологи и педагогики: общие вопросы. Ростов н/Д.: Феникс, 2021. 125 с.
47. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети // «Дошкольное воспитание», 2021. №4. 35с.
48. Сапогова Е. Е. Психология развития человека: учеб. пособие. М. : Аспект Пресс, 2020. 460 с.
49. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии. Речь, 2023. 350с.
50. Смирнова Е. О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. СПб. : Питер, 2020. 304 с
51. Степанов С. С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога - родителям. М. : Педагогика-Пресс, 2019. 168 с.
52. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология: учеб. пособие для студ. вузов. Ростов н/Д. : Феникс, 2020. 541с.
53. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону : Феникс, 2018, с. 122.
54. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. Москва : Per Se, 2019. 239 с.
55. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности. МОДЭК, МПСИ. Серия: Психологи России, 2019. 1024с.
56. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. Юрайт. Серия : Бакалавр, 2023. 576с.

57. Эльконин Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2020. 384 с.