

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

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

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

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

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности

Обучающийся

Е.Р. Конахина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Голубева

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

## Аннотация

Тема исследования: «Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности».

Цель исследования бакалаврской работы заключается в снижении тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Объект исследования: творческая деятельность младших школьников.

Предмет исследования: способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо реализовать следующие задачи: изучить теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников; выявить уровень тревожности младших школьников; реализовать процесс творческой деятельности, как способа снижения тревожности у младших школьников; проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

Новизна исследования заключается в том, что в работе представлены результаты исследования снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования будут способствовать расширению теоретических знаний в снижении тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты проведенной опытно-экспериментальной работы могут быть применены в МБОУ «Лицей №19» с целью снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (24 наименования). Для иллюстрации текста используются 15 таблиц и 13 рисунков. Текст работы изложен на 45 страницах, в том числе 3 приложения.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников .....	7
1.1 Понятие, сущность и особенности проявления тревожности у младших школьников .....	7
1.2 Способы снижения тревожности в творческой деятельности.....	12
Глава 2 Опытнo-экспериментальное исследование тревожности у младших школьников .....	18
2.1 Выявление уровня тревожности младших школьников .....	18
2.2 Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.....	28
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования.....	34
Заключение.....	41
Список используемой литературы .....	44
Приложение А Список учеников МБОУ «Лицей №19».....	46
Приложение Б Констатирующий этап.....	47
Приложение В Контрольный этап.....	50

## Введение

Младшие школьники подвержены чувству тревожности, которая возникает за счет неуверенности, беспокойства и психической неустойчивостью. Повышенная тревожность может быть вызвана разными причинами: нововведения в школе, недостаток внимания со стороны родителей, высокие требования от учителей, смена окружения и другие причины. Помимо этого, в процессе начального обучения школьники сталкиваются с рядом проблем, которые оказывают негативное влияние на психическое состояние и снижение самооценки.

Младшим школьникам свойственно чувство восприимчивости, дети чаще испытывают чувство тревоги, что мешает им контактировать с окружением и добиться определенного статуса в социуме. Тревожность может возникнуть в результате общения с одноклассниками, учителями и родителями. Следовательно, снижение тревожности у младших школьников является актуальной проблемой на сегодняшний день.

На сегодняшний день используется множество форм коррекции личностных и эмоциональных расстройств у младших школьников. Одной из форм снижения тревожности выступает творческая деятельность.

Вопросы, связанные со снижением тревожности младших школьников рассматриваются в работах зарубежных и отечественных ученых, к числу которых относятся: О.Ю. Елькина, С.В. Пазухина, Г.Н. Пенин, Г.И. Вергелес, С.С. Кашлев. По мнению ученых, творческая деятельность способствует снижению тревожности у младших школьников.

Анализ психологических исследований и педагогического опыта позволил выявить противоречия между особенностями процесса обучения младших школьников и способов снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

В связи с выявленным противоречием была сформулирована проблема: как снизить тревожность у младших школьников?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности».

Цель исследования бакалаврской работы заключается в снижении тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Объект исследования: творческая деятельность младших школьников.

Предмет исследования: способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Гипотеза исследования: тревожность младших школьников в процессе творческой деятельности снизится, если:

- будет грамотно организована творческая среда и реализованы способы, нацеленные на снижение тревожности у младших школьников;
- использование творческой деятельности с применением игр и упражнений на взаимодействие, поможет раскрыть творческий потенциал младших школьников.

Для достижения поставленной цели необходимо реализовать следующие задачи:

- изучить теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников;
- выявить уровень тревожности младших школьников;
- реализовать процесс творческой деятельности, как способа снижения тревожности у младших школьников;
- проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

С целью реализации вышеперечисленных задач были использованы следующие методы и методики исследования:

- теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности;

– эмпирические методы исследования (шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан); тест школьной тревожности Филлипса; личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина)).

Экспериментальная база исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Лицей № 19 имени Героя Советского Союза Евгения Александровича Никонова».

Выборка исследования: экспериментальную группу исследования составили ученики 3А класса (20 человек), контрольную группу – ученики 3Б класса (20 человек).

Новизна исследования заключается в том, что в работе представлены результаты исследования снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты исследования будут способствовать расширению теоретических знаний в снижении тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты проведенной опытно-экспериментальной работы могут быть применены в МБОУ «Лицей №19» с целью снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (24 наименования).

В первой главе изучены теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников, творческая деятельность младших школьников.

Во второй главе проведено опытно-экспериментальное исследование тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

Для иллюстрации текста используются 15 таблиц и 13 рисунков. Текст работы изложен на 45 страницах, в том числе 3 приложения.

## **Глава 1 Теоретические основы проблемы тревожности у младших школьников**

### **1.1 Понятие, сущность и особенности проявления тревожности у младших школьников**

Младшим школьникам свойственно с большим интересом получать новые умения, навыки и знания. Наиболее распространенным чувством в процессе развития младших школьников выступает тревожность. В отечественной литературе существует множество определений этого понятия.

Так, по мнению В.С. Пазухиной «тревожность различают как эмоциональное состояние, и как устойчивое свойство, черту личности. Но в большинстве исследований это понятие рассматривается дифференцированно – как ситуативное явление с учетом переходного состояния и его динамику» [12, с. 99].

С точки зрения В.М. Кроль «тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [8, с. 207].

В.В. Демидко подчеркивает «тревожность – это связанное с предчувствием опасности переживание эмоционального неблагополучия» [3, с. 160].

Я.С. Турбовской пишет «тревожностью является эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия, а также предчувствием грозящей опасности» [20, с. 112].

Л.А. Кудряшева говорит о том, что «в основном под тревожностью понимается определенная черта личности, которая проявляется в легком и частом возникновении состояния тревоги. Общим для всех определений будет то, что она имеет характер неопределенности, ощущения

неконкретной, ненаправленной угрозы, неясного чувства опасности» [9, с. 124].

Б.Р. Мандель дает следующее понятие определению «в основном под тревожностью понимается определенная черта личности, которая проявляется в легком и частом возникновении состояния тревоги. Общим для всех определений будет то, что она имеет характер неопределенности, ощущения неконкретной, ненаправленной угрозы, неясного чувства опасности» [10, с. 195].

Изучая понятия авторов, можно отметить, что тревожность у младших школьников вызвана негативным чувством беспокойства и переживанием. Тревожность у младших школьников может возникнуть в процессе образовательной деятельности и иметь негативное влияние на их адаптацию в стенах школы. Основные проявления тревожности у младших школьников в процессе обучения представлены на рисунке 1.

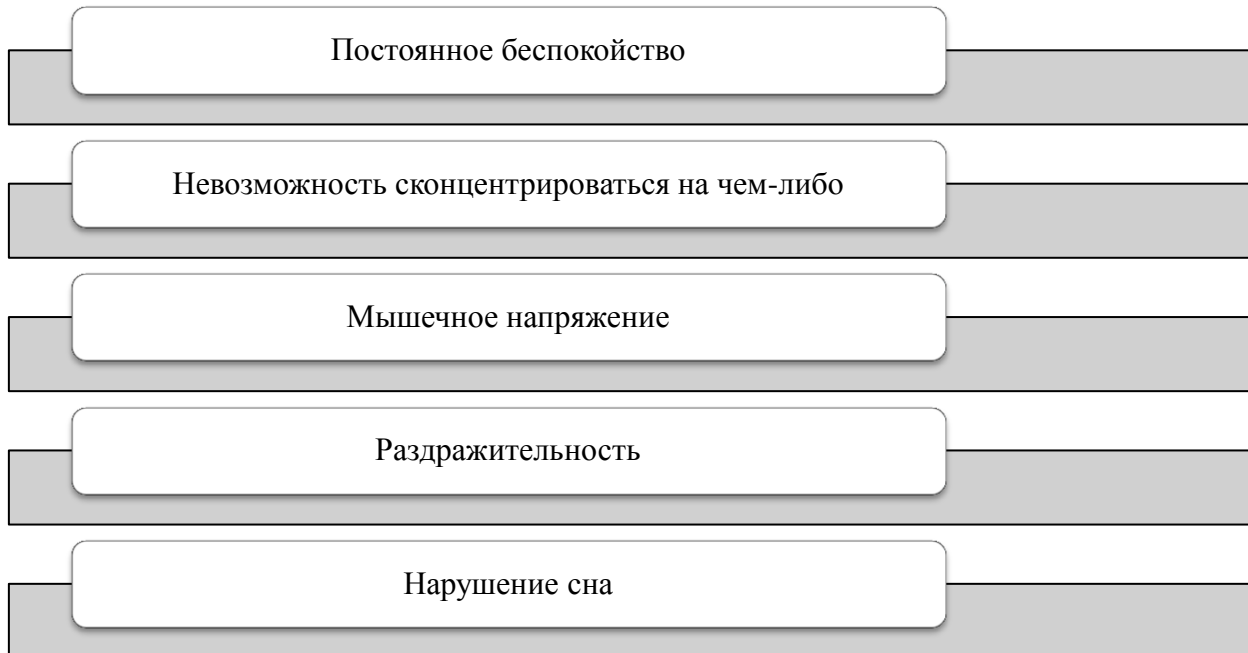


Рисунок 1 – Основные проявления тревожности у младших школьников в процессе обучения



Многие психологи считают, что рост тревожности является субъективным проявлением внутренних переживаний младших школьников. Данный факт может быть связан с недостаточной эмоциональной адаптацией к школьным условиям, вызывающей неуверенность и сомнения у ребенка [14, с. 306].

Наиболее трудно адаптироваться тем детям, которые не посещали дошкольные учреждения. Эти дети боятся совершить ошибки и выглядеть глупо. Как правило, чаще всего чувство тревожности возникает при ответе у доски и неуверенности при выполнении заданий.

Помимо школьных страхов тревожность у младших школьников возникает в результате конфликтных ситуаций со сверстниками, дети боятся физической агрессии. Чаще всего это наблюдается у чувствительных школьников [18, с. 109].

Долговременное чувство тревоги может вызвать у младших школьников ощущение невозможности контролировать свои эмоции и беспомощность. Любая стрессовая ситуация у детей проявляется в виде напряжения и нервозности, вызывая при этом тревожность. Тревожность же проявляется реакцией организма на предполагаемую опасность внешнего мира.

Г.Н. Пенин отмечает «в настоящее время тревожность рассматривается с двух позиций: как черта личности и как состояние. Ситуативно устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать их с наличием у ребенка соответствующей личностной черты, так называемая личностная тревожность. Ситуативно изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности, проявляющей такого рода тревожность, обозначают как ситуативная тревожность» [19, с. 241].

Основные причины возникновения тревожности у младших школьников в процессе обучения представлены на рисунке 2.

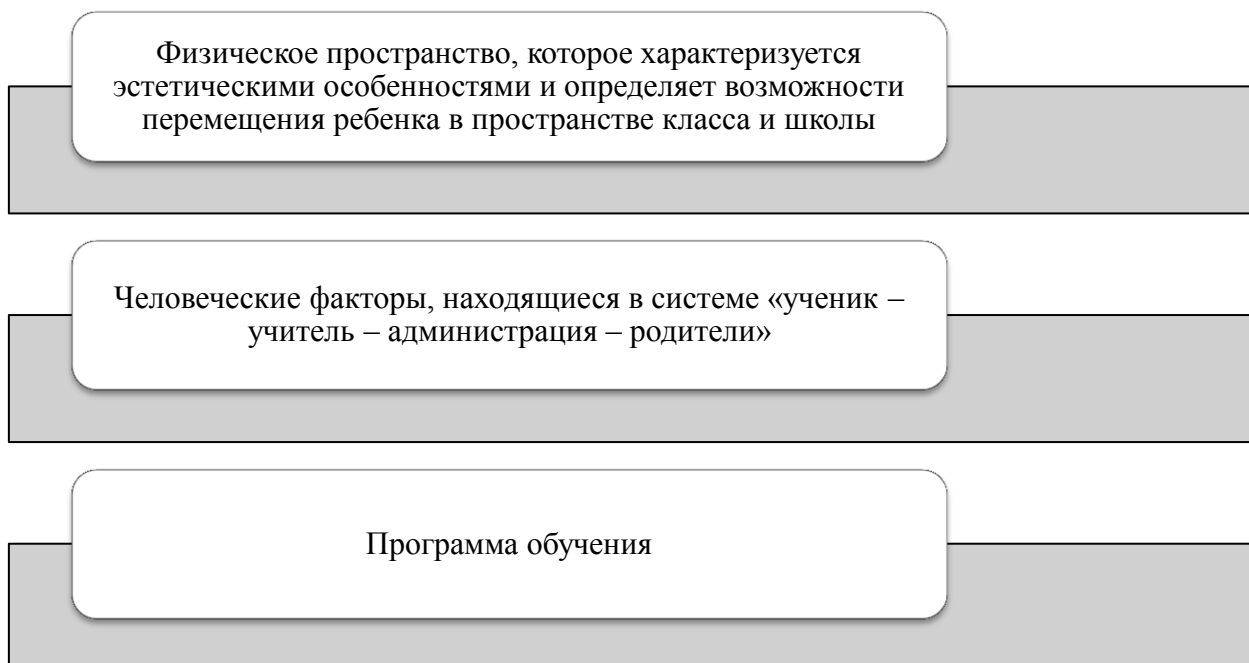


Рисунок 2 – Основные причины возникновения тревожности у младших школьников в процессе обучения

Школа и школьное обучение – это важнейшие изменения в жизни детей. Школа меняет статус ребенка, его положение в обществе и определяет новую ведущую деятельность – учебную. Теперь его жизнь включает в себя деятельность, которая требует ответственности, строгости, системности и организации. У кого из детей есть тревожность можно узнать сразу же после знакомства с ними. Но для того, чтобы сделать выводы, необходимо наблюдать за ребенком на уроке и перемене, в разное время.

Изменения в общественном поведении детей младшего возраста предполагают, что дети должны выполнять новые обязанности, соблюдать требования школьной программы и следовать новым правилам [24, с. 116].

В младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в психологическом развитии. В этом периоде взрослые играют важную роль в жизни ребенка, к числу которых относятся учителя, родители, психологи. Их главная задача заключается в создании подходящих условий для исследования и раскрытия потенциала каждого младшего школьника с учетом его индивидуальных особенностей. В начальных классах меняется

сфера восприятия ребенка, что непосредственно влияет на возникновение тревожности [4, с. 160].

Во втором классе обычно добавляются новые предметы, а содержание занятий становится более разнообразным. Вследствие этого школьники остро реагируют на события, которые их беспокоят, и не всегда могут контролировать негативные эмоциональные реакции без помощи взрослых [16, с. 205].

Дети младшего школьного возраста характеризуются чувствительностью и отзывчивостью на все новое и яркое. Их впечатления часто являются произвольными и проявляются в импульсивных реакциях, таких как нарушение дисциплины, смех на уроке и другие реакции. Однако со временем, младшие школьники становятся более сдержанными в выражении эмоций, учатся контролировать их.

У младших школьников обычное настроение чаще всего позитивное, радостное и полно энергией. Если же у детей у детей формируется отрицательное отношение к учителям или учебным дисциплинам, то возникает несдержанность и тревожность. В этих случаях у детей может наблюдаться вспыльчивость, агрессивность, грубость и нестабильное эмоциональное состояние. В период начального образования под влиянием процесса обучения у младших школьников происходит преобразование в психическом развитии [15, с. 163].

Проявление тревожности у младших школьников может быть вызвано также в результате детско-родительских отношений, чаще всего, когда школьник находится в состоянии конфликта с родителями. Многие родители завышают требования, не сопоставляя их с возможностями ребенка, вызывая тем самым тревожность. Сравнивая своего ребенка с достижениями других детей, вызывают у школьника неуверенность в своих силах и тем самым тревожность.

Следовательно, изучая понятие, сущность и особенности тревожности у младших школьников можно отметить, что проявление тревожности на

начальном этапе обучения неизбежно, оно вызвано негативным чувством беспокойства и переживанием.

## **1.2 Способы снижения тревожности в творческой деятельности**

В развитии младших школьников особую роль играет творческая деятельность, которая позволяет детям выразить свои эмоции, переживания и положительное отношение к окружающему миру. Творчество имеет сильное эмоционально-образное воздействие на младших школьников, это связано с особенностями психики детей.

С точки зрения О.Ю. Елькиной «творчество – это процесс деятельности, в результате которого создаются качественно новые объекты и духовные ценности или итог создания объективно нового. Основным критерий, отличающий творчество от изготовления (производства) – уникальность его результата. Результат творчества невозможно прямо вывести из начальных условий» [6, с. 92].

Г.И. Вергелес отмечает «творчество – это труд людей, в результате которого рождаются новые духовные ценности, создаются произведения искусства, происходят научные открытия, движется вперед научный прогресс. Одним словом, это то, что толкает цивилизацию вперед. При этом главной особенностью творчества является его уникальность, исключительность, неповторимость плодов труда конкретного человека» [2, с. 44].

Современные методики обучения творческой деятельности акцентируют внимание на развитии инициативы, самостоятельности и активности у младших школьников, пробуждая их интерес к творчеству и процессу создания художественных образов. На развитие восприятия, художественного вкуса и пространственного мышления младших школьников благоприятно влияет любой вид творческой деятельности.

Терапия через творческую деятельность является эффективным методом, позволяющим младшим школьникам выражать свои проблемы и отвечать на вопросы с помощью использования символов и различных образов [17, с. 310].

Использование творческой деятельности в качестве терапии способствуют у младших школьников сформировать умение выразить свои мысли и чувства с помощью различных средств, не применяя при этом слова. Основные виды творческой деятельности у младших школьников представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Основные виды творческой деятельности у младших школьников

Художественное творчество детей младшего школьного возраста проявляется в виде создания и импровизаций лепных поделок, рисунков, аппликаций, художественных композиций, вышивок.

Музыкальное творчество детей младшего школьного возраста проявляется в виде пения, игр на музыкальных инструментах, ритмики и других видов творчества.

Изобразительное творчество детей младшего школьного возраста проявляется в виде создания картин и пейзажей, что способствует положительному эмоциональному состоянию и отвлекает детей от неблагоприятных событий, страхов и переживаний.

Литературное творчество детей младшего школьного возраста проявляется в виде игровой формы, а именно рисовать изображенные рассказы, сочинять стихотворения, напевать истории, проводить театры и других видов творчества.

Конструктивно-техническое творчество детей младшего школьного возраста проявляется в виде конструирования моделей и приборов, изучения и сбор механизмов и других видов творчества [7, с. 281].

И.С. Арон в своих трудах отмечает «главную роль в творческой деятельности играет личность человека, которая находит выражение в созданном предмете. Реализуясь в творчестве, автор получает удовлетворение от процесса. В кровь выделяются эндорфины и гормоны счастья, которые положительно влияют на здоровье человека и его эмоциональное состояние. При этом обнародование результата творчества и последующие «дивиденды» не всегда важны автору. Он может писать картины, рукописи, создавать скульптуры и не помышлять о публичном признании и вознаграждении» [1, с. 85].

Школьный психолог при взаимодействии с младшими учениками проводит сеансы арт-терапии, с помощью, которой можно определить психологическое состояние ребенка и получить необходимую иную информацию. Арт-терапия в свою очередь предназначена для коррекции младших школьников. Дети на занятиях могут без страха выражать свои эмоции и чувства, не боясь при этом быть, оценены или осуждены [13, с. 291].

Творческая деятельность у младших школьников способствует развитию самоконтроля. Рисуя или лепя фигуру из пластилина, ребенок представляет в голове образ, который в результате отражается на его творчестве и подсознательно сравнивается полученный результат с тем, который он представлял [21, с. 294]. Основные этапы творческой деятельности у младших школьников представлены на рисунке 4.

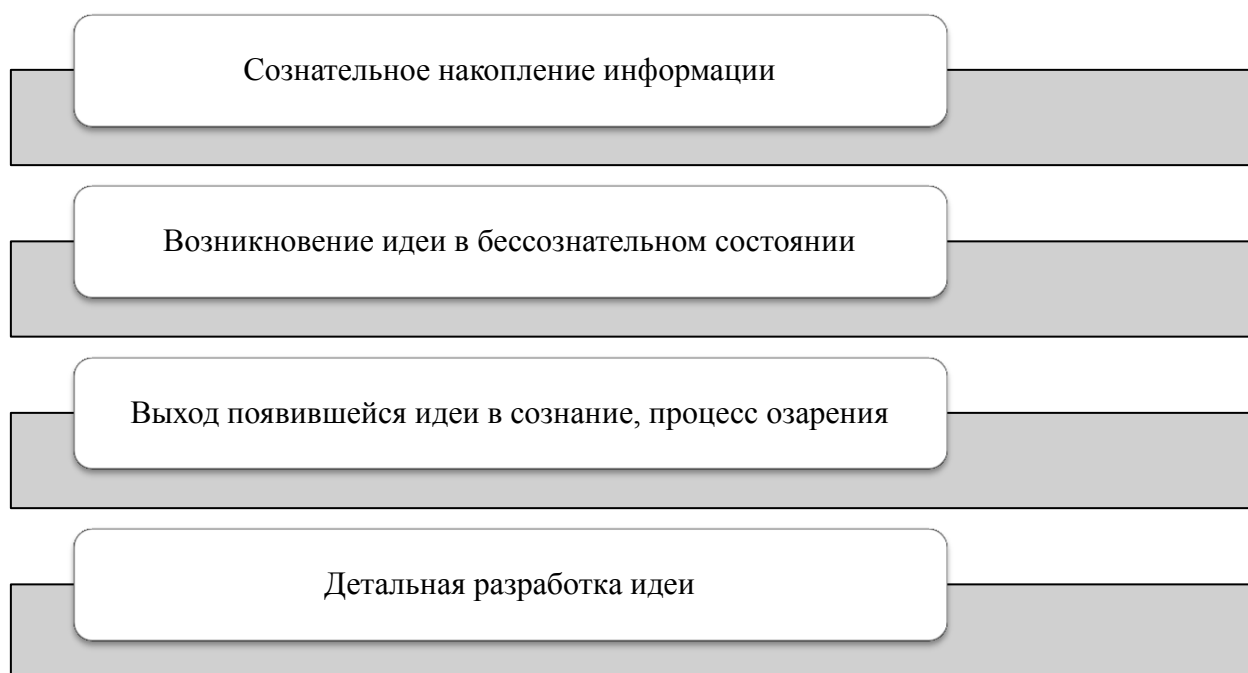


Рисунок 4 – Основные этапы творческой деятельности у младших школьников

На первоначальном этапе осуществления творческой деятельности младший школьник представляет образ, который наиболее тревожит его. Далее происходит активизация бессознательного мышления, из-за этого ребенок может испытывать дискомфорт и волнение. После того как появившийся образ в голове ребенка отражается на рисунке или другим видом проявления творчества ему становится легче, школьник испытывает чувство удовлетворения, беспокойство уходит [11, с. 58].

Изучением коррекции школьной тревожности занимались А.В. Хуторской, О.Ю. Елькина, А.Г. Чернявский. По мнению большинства «для снижения тревожности важно параллельно работать над тем, чтобы повысить самооценку у младшего школьника, создать комфортное и гармоничное пространство, повысить уровень саморегуляции. Коррекция тревожности может осуществляться как индивидуально, так и в группах» [22, с. 401].

А.Г. Чернявский пишет «такие средства коррекции тревожности у младших школьников, как работа над ситуациями, которые вызывают беспокойство, игра-драматизация, в рамках которой происходит «проживание» тревоги, рисование тревоги на листе бумаги, психологический тренинг и психогимнастика» [23, с. 184].

Согласно последним исследованиям примерно 15% младших школьников сталкиваются с тревожными расстройствами, которые в свою очередь негативно влияют на их функционирование в различных сферах, таких как обучение, взаимодействие с социумом, семейные взаимоотношения.

Творческая деятельность помогает отвлечь младших школьников от негативных эмоций и мыслей. При возникновении тревожности дети могут обозначить проблемы с помощью рисунков, через игры или же рассказы. Творческая деятельность связывает внутренний мир детей с их эмоциональным состоянием [5, с. 102].

Следовательно, творческая деятельность является способом снижения тревожности у младших школьников. В процессе творчества дети гармонично развиваются, испытывают благоприятные эмоции и способны преобразовывать мир вокруг себя. Благодаря творческой деятельности младшие школьники самосовершенствуются.

Вывод по первой главе

Младшим школьникам свойственно с большим интересом получать новые умения, навыки и знания. Наиболее распространенным чувством в



процессе развития младших школьников выступает тревожность. Тревожность у младших школьников может возникнуть в процессе образовательной деятельности и иметь негативное влияние на их адаптацию в стенах школы.

В развитии младших школьников особую роль играет творческая деятельность, которая позволяет детям выразить свои эмоции, переживания и положительное отношение к окружающему миру. Современные методики обучения творческой деятельности акцентируют внимание на развитии инициативы, самостоятельности и активности у младших школьников, пробуждая их интерес к творчеству и процессу создания художественных образов.

Творческая деятельность у младших школьников способствует развитию самоконтроля. Творческая деятельность помогает отвлечь младших школьников от негативных эмоций и мыслей. При возникновении тревожности дети могут обозначить проблемы с помощью рисунков, через игры или же рассказы. Творческая деятельность связывает внутренний мир детей с их эмоциональным состоянием.

## Глава 2 Опытнo-экспериментальное исследование тревожности у младших школьников

### 2.1 Выявление уровня тревожности младших школьников

Экспериментальная база исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Лицей № 19 имени Героя Советского Союза Евгения Александровича Никонова».

Выборка исследования: экспериментальную группу исследования составили ученики 3А класса (20 человек), контрольную группу – ученики 3Б класса (20 человек).

Выявление уровня тревожности младших школьников МБОУ «Лицей №19» осуществлялось на констатирующем этапе исследования, диагностическая карта представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Наименование методики	Автор методики	Цель исследования
Шкала явной тревожности СМАС	Адаптация А.М. Прихожан	Выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет
Тест школьной тревожности	Филлипс	Выявление уровня и характера тревожности младших школьников
Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора	Адаптация Т.А. Немчина	Измерение уровня тревожности младших школьников
Тест общей тревожности	(Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)	Диагностика общей тревожности младших школьников

Все методики исследования, представленные в таблице 1, подобраны с учетом возрастных особенностей младших школьников. Список учеников представлен в Приложении А.

Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М. Прихожан) содержит список вопросов в количестве 53 штуки, которые в свою очередь

включают в себя одиннадцать пунктов контрольной шкалы. Задача учеников заключается в том, чтобы, прочесть вопрос и предоставить ответ из двух имеющихся на выбор, а именно «верно» или «неверно». На вопросы необходимо отвечать по порядку, на один вопрос недопустимо предоставлять два варианта ответа.

Интерпретация результатов:

- 1-2 балла (низкий уровень тревожности) – младшему школьнику не свойственно состояние тревожности, этот ребенок чрезмерно спокоен и имеет защитную реакцию;
- 3-7 баллов (средний уровень тревожности) – у младшего школьника наблюдается нормальный уровень тревожности, возникновение которой связано с определенной сферой жизни и ограниченным кругом ситуаций;
- 8-10 баллов (высокий уровень тревожности) – у младшего школьника повышенная тревожность, этот ребенок попадает в группу риска.

Индивидуальные результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении Б, Таблица Б.1.

Итоговые результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Итоговые результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (шкала явной тревожности СМАС)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Низкий уровень	1	5%	5	25%
Средний уровень	17	85%	15	75%
Высокий уровень	2	10%	0	0%

Согласно таблице 2, в экспериментальной группе исследования присутствуют двое младших школьников с высоким уровнем тревожности, которые относятся к группе риска, в контрольной группе такие ученики отсутствуют.

У большинства школьников наблюдается средний уровень тревожности, а именно в экспериментальной группе у 17 человек, а в контрольной группе у 15 человек, визуализация представлена на рисунке 5.

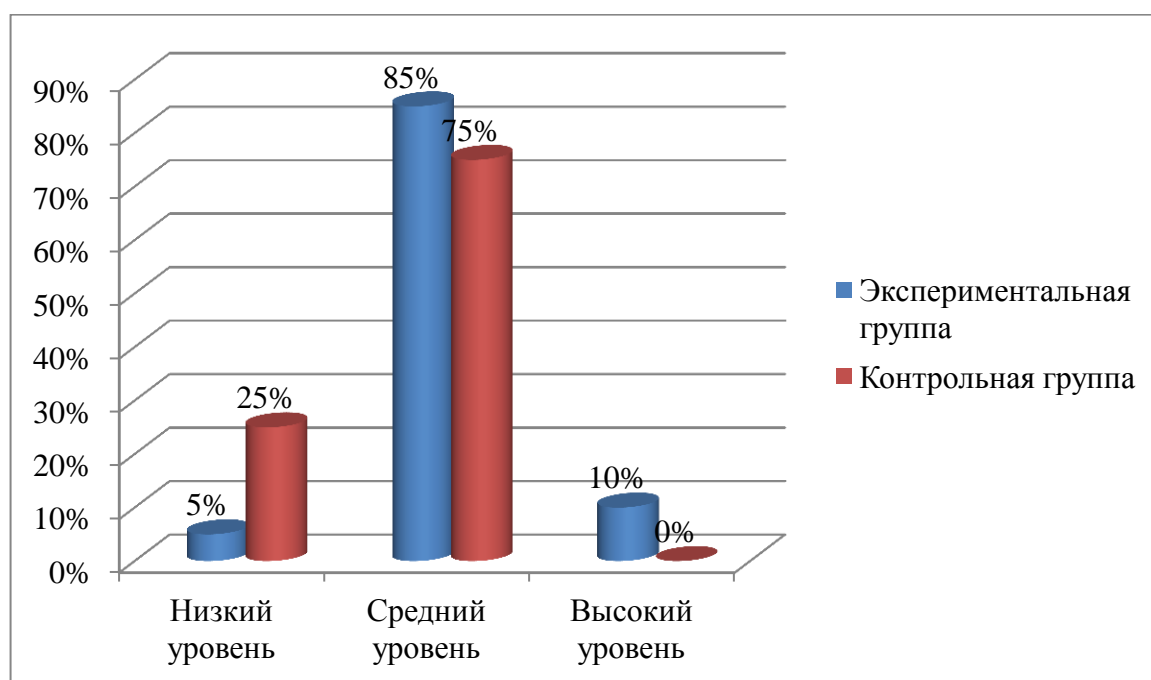


Рисунок 5 – Результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (шкала явной тревожности СМАС)

Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе наблюдается у одного человека, в контрольной группе у 5 школьников.

Тест школьной тревожности Филлипса.

Тест состоит из 58 вопросов, которые в свою очередь включает в себя такие факторы как: общая школьная тревожность, переживание социального стресса, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, фрустрация потребности в достижении успеха, низкая физиологическая

сопротивляемость стрессу, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, проблемы и страхи в отношении с учителем.

Задача учеников заключается в том, чтобы, прочесть вопрос и предоставить ответ из двух имеющихся на выбор, а именно «да» или «нет». На вопросы необходимо отвечать по порядку, на один вопрос недопустимо предоставлять два варианта ответа.

К тесту имеется ключ, номера вопросов соответствуют тому или иному фактору. Анализируя факторы, получили следующую интерпретацию результатов:

- 1-4 балла (низкий уровень тревожности) – младшему школьнику не свойственно состояние тревожности, этот ребенок чрезмерно спокоен и имеет защитную реакцию;
- 5-10 баллов (средний уровень тревожности) – у младшего школьника наблюдается нормальный уровень тревожности, возникновение которой связано с определенной сферой жизни и ограниченным кругом ситуаций;
- более 10 баллов (высокий уровень тревожности) – у младшего школьника повышенная тревожность, этот ребенок попадает в группу риска.

Индивидуальные результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников представлены в Приложении Б, Таблица Б.2. Итоговые результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Итоговые результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников (тест школьной тревожности Филлипса)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Низкий уровень	2	10%	5	25%
Средний уровень	15	75%	14	70%
Высокий уровень	3	15%	1	5%

Согласно таблице 2, в экспериментальной группе исследования присутствуют трое младших школьников с высоким уровнем тревожности, которые относятся к группе риска, в контрольной группе один младший школьник, визуализация представлена на рисунке 6.

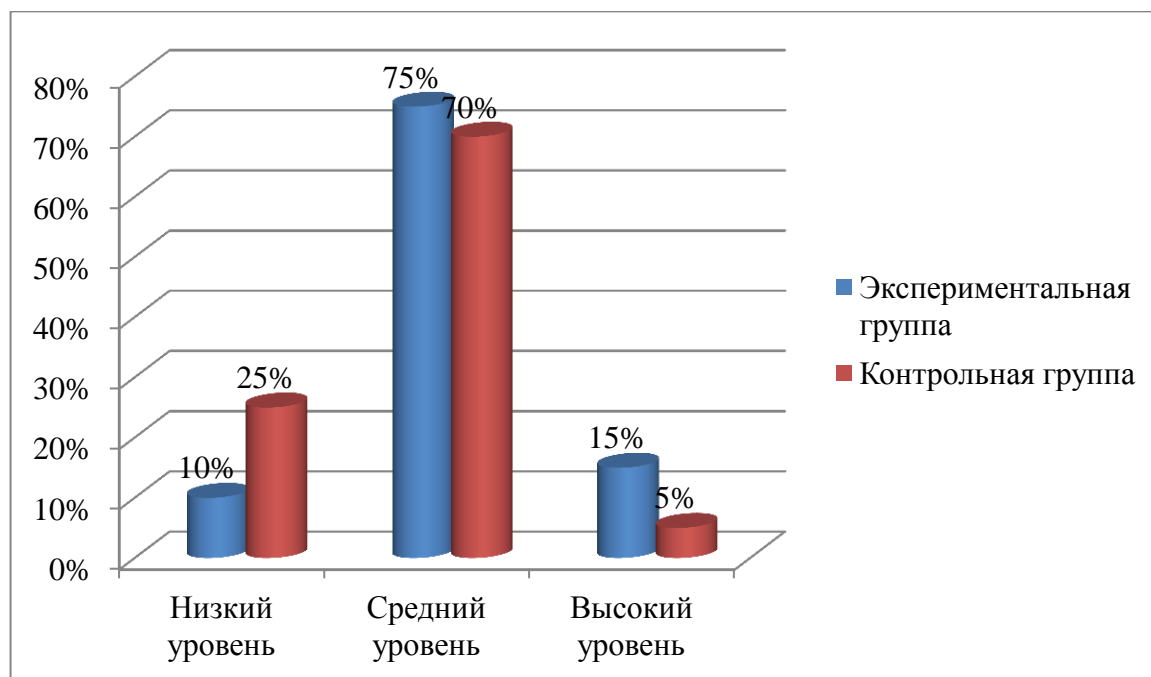


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников (тест школьной тревожности Филлипса)

У большинства школьников наблюдается средний уровень тревожности, а именно в экспериментальной группе у 15 человек, а в контрольной группе у 14 человек. Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе наблюдается у двоих, в контрольной группе у 5 школьников.

Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора.

Опросник состоит из 60 утверждений. Задача учеников заключается в том, чтобы, прочесть утверждение и предоставить ответ из двух имеющихся на выбор, а именно «+» или «-». Необходимо отвечать по порядку, на одно утверждение недопустимо предоставлять два варианта ответа.

Интерпретация результатов:

- 0-4 балла (низкий уровень тревожности) – младшему школьнику не свойственно состояние тревожности, этот ребенок чрезмерно спокоен и имеет защитную реакцию;
- 5-24 баллов (средний уровень тревожности) – у младшего школьника наблюдается нормальный уровень тревожности, возникновение которой связано с определенной сферой жизни и ограниченным кругом ситуаций;
- 25-50 баллов (высокий уровень тревожности) – у младшего школьника повышенная тревожность, этот ребенок попадает в группу риска.

Индивидуальные результаты исследования уровня тревожности младших школьников представлены в Приложении Б, Таблица Б.3.

Итоговые результаты исследования уровня тревожности младших школьников представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Итоговые результаты исследования уровня тревожности младших школьников (личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Число	Процент	Число	Процент
Низкий уровень	1	5%	3	15%
Средний уровень	19	95%	17	85%
Высокий уровень	0	0%	0	0%

Согласно таблице 4, в экспериментальной и контрольной группе исследования отсутствуют младшие школьники с высоким уровнем тревожности, которые относятся к группе риска.

У большинства школьников наблюдается средний уровень тревожности, а именно в экспериментальной группе у 19 человек, а в контрольной группе у 17 человек.

Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе наблюдается у одного школьника, в контрольной группе у троих детей, визуализация представлена на рисунке 7.

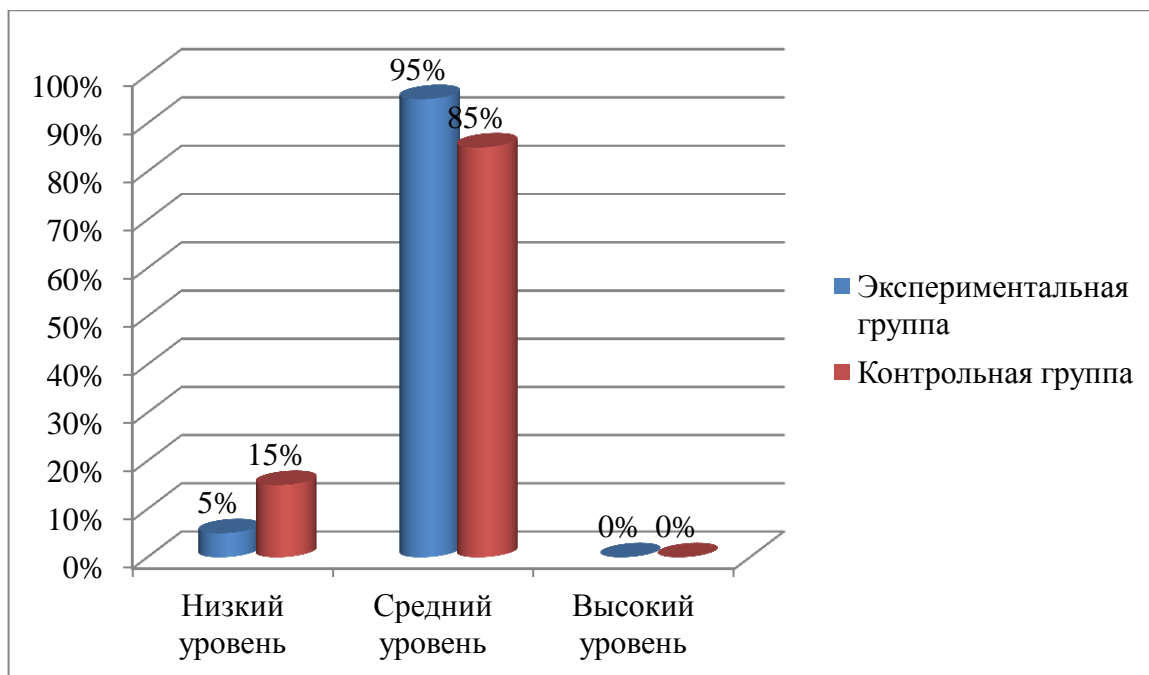


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня тревожности младших школьников (личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора)

Тест общей тревожности младших школьников (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

Экспериментальный материал представляет собой 14 картинок двух вариантов, отдельно для мальчиков и отдельно для девочек. На картинках изображены жизненные ситуации, типичные для детей. На картинках отсутствует лицо человека, обозначен только контур. Ниже картинке предоставляются два варианта: улыбающееся лицо и печальное лицо. Задача детей заключалась в выборе наиболее подходящего для себя варианта лица к соответствующей картинке.

Интерпретация результатов:

- 3 балла (низкий уровень тревожности) – младший школьник выбрал 1-2 картинки с печальным лицом, остальные картинки были с улыбающимся лицом;
- 2 балла (средний уровень тревожности) – младший школьник выбрал 3-5 картинки с печальным лицом, остальные картинки были с улыбающимся лицом;



– 1 балл (высокий уровень тревожности) – у младшего школьника более 5 картинок с печальным лицом.

Индивидуальные результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников представлены в Приложении Б, Таблица Б.4.

Итоговые результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Итоговые результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Низкий уровень	2	10%	5	25%
Средний уровень	15	75%	14	70%
Высокий уровень	3	15%	1	5%

Согласно таблице 5, в экспериментальной группе исследования присутствуют трое младших школьников с высоким уровнем общей тревожности, которые относятся к группе риска, в контрольной группе один младший школьник, визуализация представлена на рисунке 8.

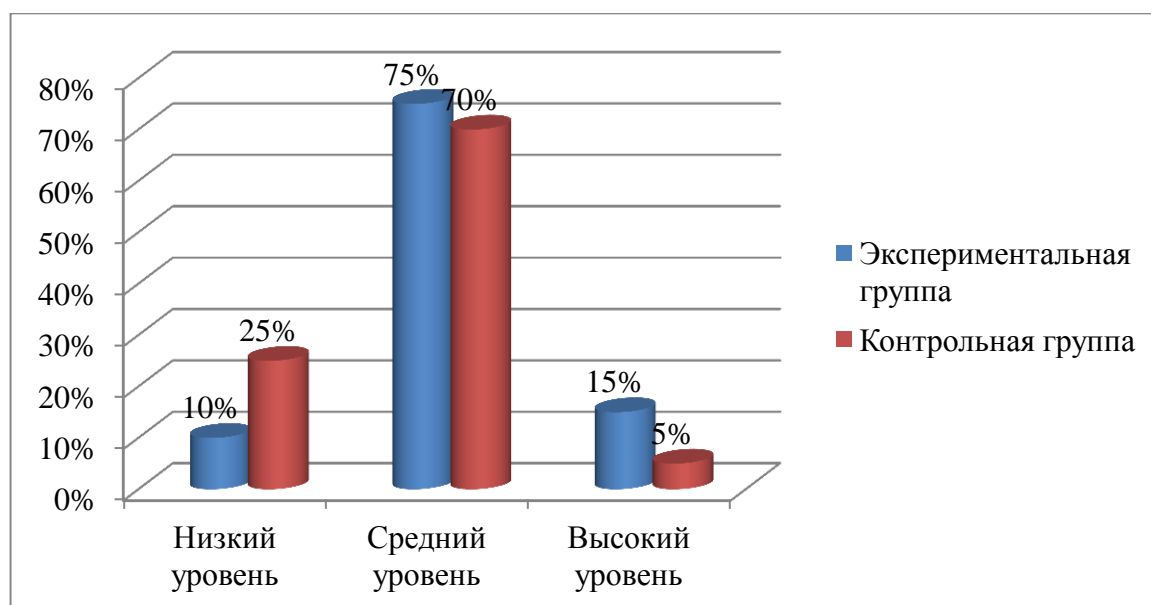


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

У большинства школьников наблюдается средний уровень тревожности, а именно в экспериментальной группе у 15 человек, а в контрольной группе у 14 человек. Низкий уровень тревожности в экспериментальной группе наблюдается у двоих, в контрольной группе у 5 школьников.

Итоговые результаты констатирующего этапа исследования уровня тревожности у младших школьников представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Итоговые результаты констатирующего этапа исследования уровня тревожности у младших школьников

Уровень тревожности	Шкала явной тревожности CMAS		Тест школьной тревожности Филлипа		Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора		Тест общей тревожности младших школьников (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Низкий уровень	5%	25%	10%	25%	5%	15%	5%	25%
Средний уровень	85%	75%	75%	70%	95%	85%	85%	75%
Высокий уровень	10%	0%	15%	5%	0%	0%	10%	0%

Количественные результаты исследования уровня тревожности у младших школьников на констатирующем этапе после проведения 4 диагностических заданий представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Количественные результаты диагностического исследования уровня тревожности у младших школьников

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа (n=20)	1 (5%)	17 (85%)	2 (10%)
Контрольная группа (n=20)	4 (20%)	15 (75%)	1 (5%)

Результаты диагностического исследования уровня тревожности у младших школьников:

– низкий уровень тревожности у младших школьников – в экспериментальной группе диагностирован у одного ученика (5%), в контрольной группе у 4 человек (20%), отражает состояние психологического спокойствия и благополучия. Этим младшим школьникам не свойственно состояние тревожности, дети спокойные и имеют защитную реакцию на происходящее. У младших школьников уравновешенное психологическое состояние, не возникают чувства переживаний и беспокойств;

– средний уровень тревожности у младших школьников – он в обеих группах преобладает, а именно диагностирован в экспериментальной группе у 17 человек (85%), в контрольной группе у 15 человек (75%), отражает умеренное психологическое состояние на внешние раздражители. У младших школьников тревожность связана с определенной сферой жизни и ограниченным кругом ситуаций;

– высокий уровень тревожности у младших школьников – в экспериментальной группе высокий уровень тревожности диагностирован у 2 детей (10%), в контрольной группе у 1 ребенка (5%), отражает нестабильное психологическое состояние. Младшие школьники попадают в группу риска, дети беспокойны, отсутствует защитная реакция на происходящее, чувство тревоги возникает по любому поводу. Высокий уровень тревожности может привести к психосоматическим заболеваниям у младших школьников, поэтому оставлять без внимания этот факт категорически нельзя.

Полученные результаты констатирующего исследования учтены при дальнейшей реализации процесса, направленного на снижение тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

## 2.2 Способы снижения тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности

На формирующем этапе исследования была грамотно организована творческая среда и реализованы способы, нацеленные на снижение тревожности у младших школьников.

Цель: коррекция тревожности младших школьников.

Задачи: снижение уровня тревожности у младших школьников, повышение чувства уверенности в себе, преодоление страхов и снятие психомышечного напряжения.

Занятия, нацеленные на снижение тревожности у младших школьников, были проведены в рамках дополнительного образования в соответствии с ФГОС один раз в неделю в понедельник после основных уроков. Структура занятия представлена на рисунке 9.

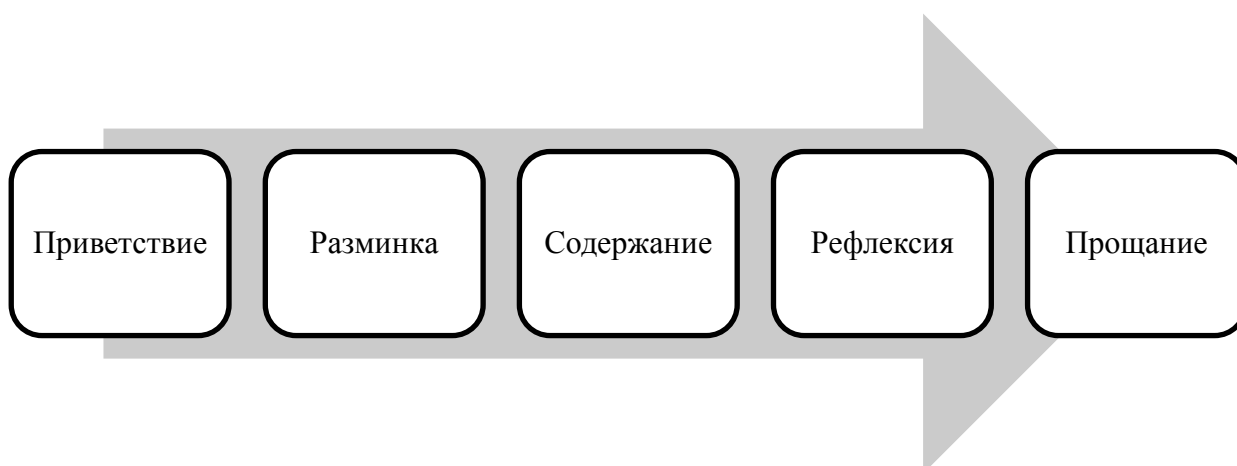


Рисунок 9 – Структура занятия

Занятия с младшими школьниками были реализованы в течение двух месяцев, длительность одного занятия составляло 30 минут.

Используемые методы и методики в ходе реализации творческой среды: игротерапия, функциональная музыка, релаксация, концентрация и арт-терапия. Форма реализации: групповая и индивидуальная.

Каждое проведенное занятие в рамках реализации творческой деятельности, направленной на снижение тревожности у младших школьников включало в себя пять элементов.

Занятие начиналось с приветствия, цель которого заключалось в сплочении школьников и создании дружелюбной атмосферы. Далее проводилась разминка, позволяющая настроить школьников на групповое взаимодействие и поднять их настроение.

Основное содержание занятий состояло из психотехнических приемов и упражнений, таких как групповая дискуссия, ролевые игры, творческая деятельность. Важной составляющей занятия послужила рефлексия, где школьники могли эмоционально и осмысленно предоставить обратную связь: понравилось или не понравилось, что было хорошо и плохо, зачем это делали и для чего и другую информацию. Последний элемент занятия – прощание. План занятий, направленных на снижение тревожности у младших школьников представлен в таблице 8.

Таблица 8 – План занятий творческой деятельности

Номера занятия	Методики	Цель
Занятие 1	«Что я люблю больше всего?» «Волшебное имя»	Занятие нацелено на знакомство, сплоченность и взаимопонимание
Занятие 2	«Нарисуй себя» «Мое настроение»	Занятие нацелено на сплоченность и взаимопонимание, умение чувствовать внутренне собственное состояние и настроение
Занятие 3	«Расскажи свой страх» «Водопад»	Занятие нацелено на снятие психоэмоционального напряжения, расслабление и воображение
Занятие 4	«За что меня любит мама?» «Продумай заранее»	Занятие нацелено на повышение самоуверенности, воображение и снятия психоэмоционального напряжения

Продолжение таблицы 8

Номера занятия	Методики	Цель
Занятие 5	«Попробуй, похвали» «Волшебные зеркала»	Занятие нацелено на повышение самооценки, расслабление
Занятие 6	«Страшные существа из фигур» «Автопортрет»	Занятие нацелено на снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в своих сила

Занятие 1.

«Что я люблю больше всего?».

Задание нацелено на знакомство с младшими школьниками.

Детям было предложено сесть в круг и в порядке очереди называть, что они любят. Так по кругу дети говорили любимую одежду, любимое блюдо, любимые игры. Длительность задания составило 10 минут.

«Волшебное имя»

Задание нацелено на сплоченность и взаимопонимание школьников.

Младшим школьникам для рассуждения было предложено ответить на вопросы «Нравится ли тебе свое имя?», «Как бы ты хотел, чтобы тебя называли?», «Почему?».

Дети вели дискуссию над тем, какое имя им больше всего нравится, высказывали свои предположения об этом, достоинства и недостатки. Длительность задания составило 20 минут.

Занятие 2.

«Нарисуй себя».

Задание нацелено на сплоченность и взаимопонимание школьников.

Детям было предложено с помощью красок на листе бумаги нарисовать себя в трех зеркалах, а именно как они видят самого себя (зеленым цветом), каким они хотели бы видеть себя (голубым цветом) и как они думают, как их видят одноклассники (красным цветом). Длительность задания составило 15 минут.

«Мое настроение».

Задание нацелено на умение чувствовать внутренне собственное состояние и настроение младших школьников.

Младшим школьникам было предложено закончить предложения, такие как «Дети обычно боятся...», «Мамы обычно боятся...», «Папы обычно боятся...». В ходе выполнения задания было совместное обсуждение.

Далее младшим школьникам было предложено порассуждать на тему «На что похоже мое настроение?». Дети вслух дискуссировали. Длительность задания составило 15 минут.

Занятие 3.

«Расскажи свой страх».

Задание нацелено на снятие психоэмоционального напряжения.

Ведущий рассказывает младшим школьникам свой страх, для того чтобы показать детям что бояться это нормально и не нужно этого стыдиться. Далее младшим школьникам предлагается поочередно публично рассказать свой страх, с какого времени этот страх у ребенка, как он думает, почему страх появился. Длительность задания составило 15 минут.

«Водопад».

Задание нацелено на расслабление и воображение младших школьников.

«Сядь удобнее, и закрой глаза, 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это

позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленные. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами (30 секунд). Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза» [6, с. 51]. Длительность задания составило 15 минут.

#### Занятие 4.

«За что меня любит мама?».

Задание нацелено на повышение самооценки младших школьников.

Младшим школьникам предлагается обсудить, за что их любит мама. Дети выбирают более значимые для них факторы, такие как: за то, что слушаюсь, мою посуду, не мешаю работать и другое. Далее проводится обсуждение, после чего дети делают вывод, что мама их любит за то, что они есть. Длительность задания составило 10 минут.

«Продумай заранее».

Задание нацелено на воображение и снятия психоэмоционального напряжения младших школьников.

Младшим школьникам предлагается вообразить себя в трудной ситуации, а именно «Зашел директор школы, а тебя вызвали отвечать у доски. Представь, как ты себя будешь чувствовать и вести во время ответа перед директором». На выполнения задания детям выделено 2 минуты, далее проведена дискуссия (8 минут) на тему «Как ты себя чувствовал, воображая эту ситуацию?», «Получилось ли у тебя успокоиться?» и другие вопросы. Длительность задания составило 20 минут.

#### Занятие 5.



«Попробуй, похвали».

Задание нацелено на повышение самооценки младших школьников.

Ученикам были розданы карточки, на которых изображены действия или поступки, одобряемые окружающими. Задача заключалась в следующем: посмотреть внимательно карточки и найти действия схожее с собственными действиями, такими как «Как-то я помог однокласснику решить задачу по математике», «Однажды я выполнил на перемене домашнее задание» и другие действия и поступки. Далее было совместное обсуждение, после чего дети пришли к выводу, что каждый ребенок имеет свои таланты и к окружающим нужно относиться доброжелательно, внимательно и заботливо. Длительность задания составило 15 минут.

«Волшебные зеркала».

Задание нацелено на расслабление младших школьников.

Младшим школьникам было предложено нарисовать себя в трех зеркалах. В первом зеркале нарисовать себя испуганным и маленьким, во втором зеркале отразить себя веселым и большим, в третьем зеркале нарисовать себя сильным и ничего не боящимся. После того как рисунки были готовы, детям были заданы следующие вопросы: «В какое зеркало ты чаще всего смотришься?», «Как ты думаешь, на кого ты сейчас похож?», «Скажи, пожалуйста, какое зеркало на твой взгляд симпатичнее?». Длительность задания составило 15 минут.

Занятие 6.

«Страшные существа из фигур».

Задание нацелено на снижение психоэмоционального напряжения младших школьников.

Для проведения задания заранее был подготовлен ватман и закреплен на доске. Задача школьников заключалась в следующем: ребенок на ватмане рисует фигуру, остальные должны сказать, на какое страшное существо эта фигура похожа. Далее происходило коллективное обсуждение «почему?», «из-за чего?». Длительность задания составило 10 минут.

«Автопортрет».

Задание нацелено на повышение уверенности в своих силах младших школьников.

Младшим школьникам было предложено нарисовать свой портрет. Далее это портрет был сравнен с предыдущими рисунками (занятие 2, занятие 5). Ребенок должен был объяснить, что изменилось. Длительность задания составило 20 минут.

В результате проведенных занятий младшие школьники научились оценивать поступки и ситуации, объяснять смысл своих мотивов, оценок и целей. У детей младшего школьного возраста улучшилось самосознание «Что во мне хорошо, а что плохо», переосмыслились жизненные ценности.

В качестве поощрения за достигнутые результаты были выставлены положительные оценки в электронный журнал, а также высказана классным руководителем публичная похвала в адрес учащихся.

### **2.3 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования**

Цель контрольного этапа исследования заключалась в диагностике снижения уровня тревожности младших школьников после проделанной опытно-экспериментальной работы.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы осуществлялся по той же диагностической карте (таблица 1), которая была применена на констатирующем этапе исследования.

Индивидуальные результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста представлены в Приложении В, Таблица В.1.

Итоговые результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Итоговые результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (шкала явной тревожности СМАС)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Низкий уровень	6	30%	5	25%
Средний уровень	14	70%	15	75%
Высокий уровень	0	0%	0	0%

Согласно таблице 9, в экспериментальной группе после реализации программы занятий, направленной на снижение тревожности, улучшились показатели. У 14 человек наблюдается средний уровень, низкий уровень тревожности у 6 человек.

Средний уровень тревожности у 70%, низкий уровень у 30% младших школьников, рисунок 10.

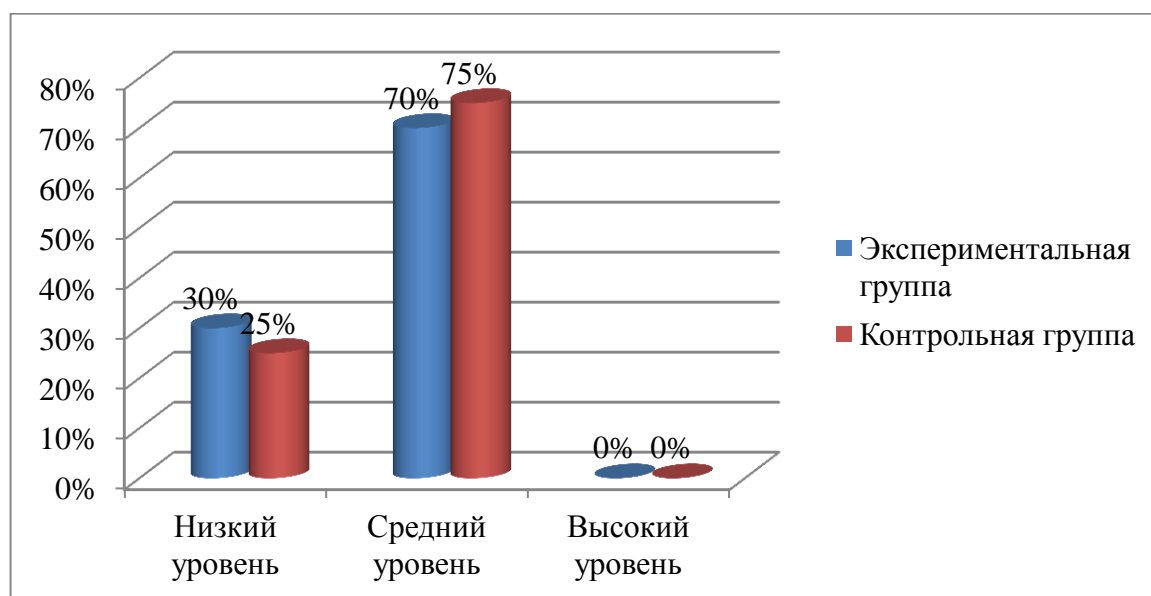


Рисунок 10 – Результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (шкала явной тревожности СМАС) в %

Индивидуальные результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников представлены в Приложении В, Таблица В.2.

Итоговые результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Итоговые результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников (тест школьной тревожности Филлипса)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Низкий уровень	5	25%	5	25%
Средний уровень	15	75%	14	70%
Высокий уровень	0	0%	1	5%

Согласно таблице 10, в экспериментальной группе после реализации программы занятий, направленной на снижение тревожности, улучшились показатели. У 15 человек наблюдается средний уровень, низкий уровень тревожности у 5 человек, рисунок 11.

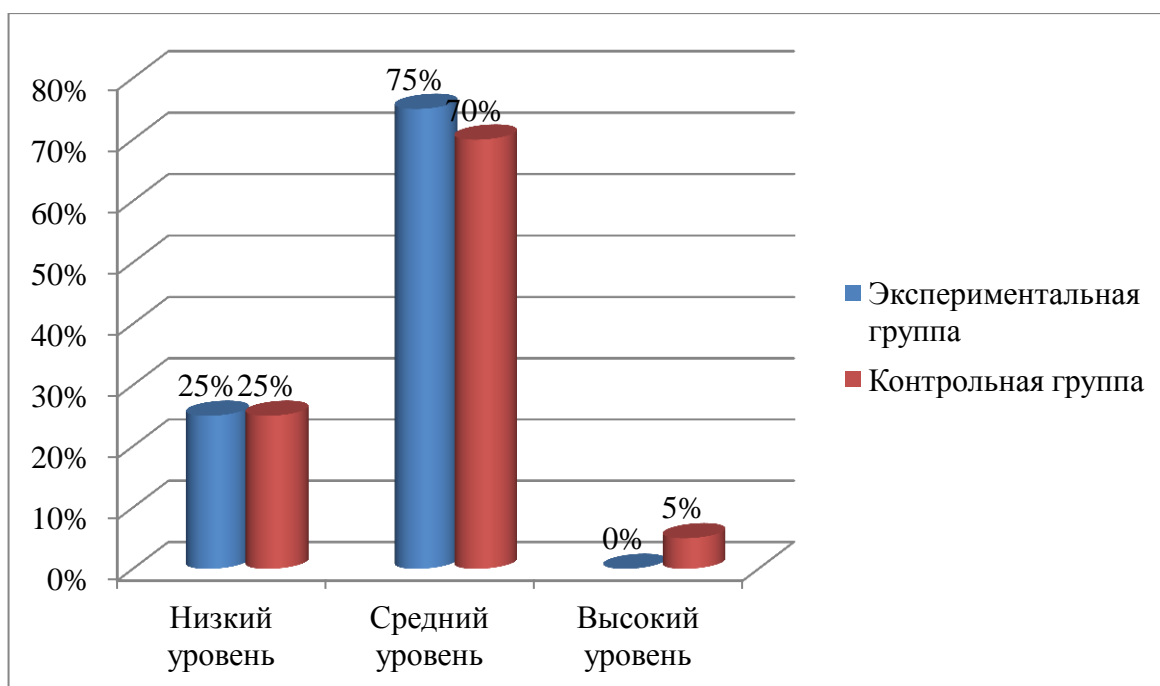


Рисунок 11 – Результаты исследования уровня и характера тревожности младших школьников (тест школьной тревожности Филлипса) в %

Индивидуальные результаты исследования уровня тревожности младших школьников представлены в Приложении В, Таблица В.3.

Итоговые результаты исследования уровня тревожности младших школьников представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Итоговые результаты исследования уровня тревожности младших школьников (личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Низкий уровень	4	20%	3	15%
Средний уровень	16	80%	17	85%
Высокий уровень	0	0%	0	0%

Согласно таблице 11, в экспериментальной группе после реализации программы занятий, направленной на снижение тревожности, улучшились показатели. У 16 человек наблюдается средний уровень, низкий уровень тревожности у 4 человек, рисунок 12.

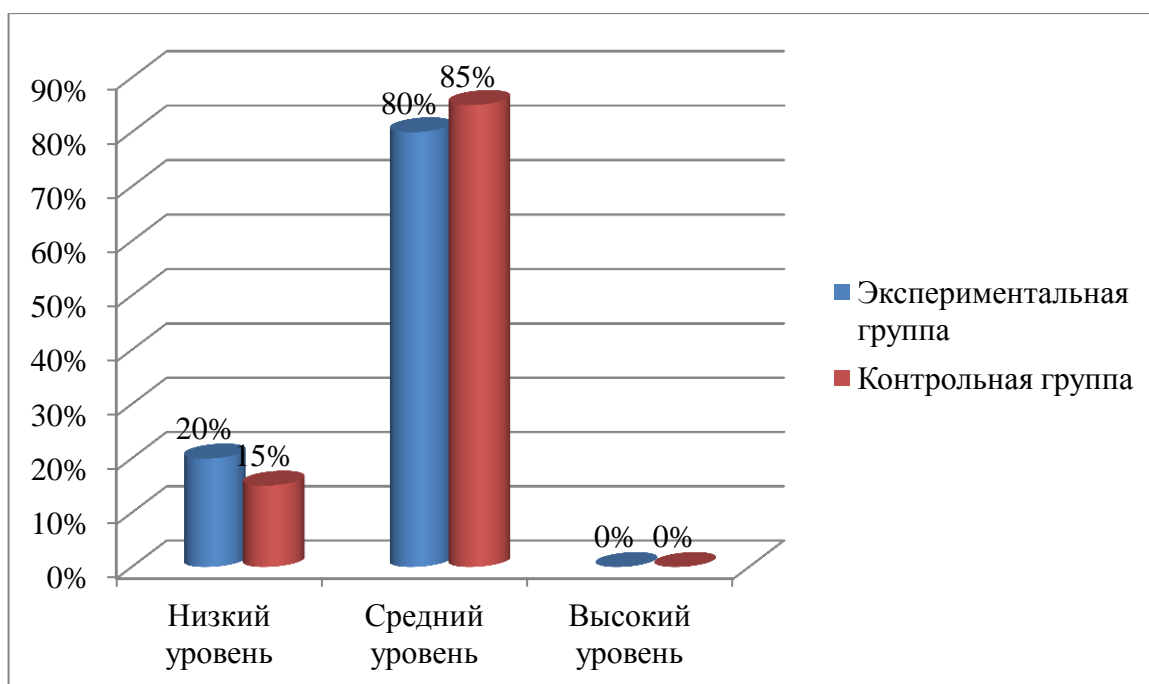


Рисунок 12 – Результаты исследования уровня тревожности младших школьников (личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора)

Индивидуальные результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников представлены в Приложении В, Таблица В.4.

Итоговые результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Итоговые результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Низкий уровень	6	30%	5	25%
Средний уровень	14	70%	15	75%
Высокий уровень	0	0%	0	0%

Средний уровень тревожности у 70%, низкий уровень у 30% младших школьников, рисунок 13.

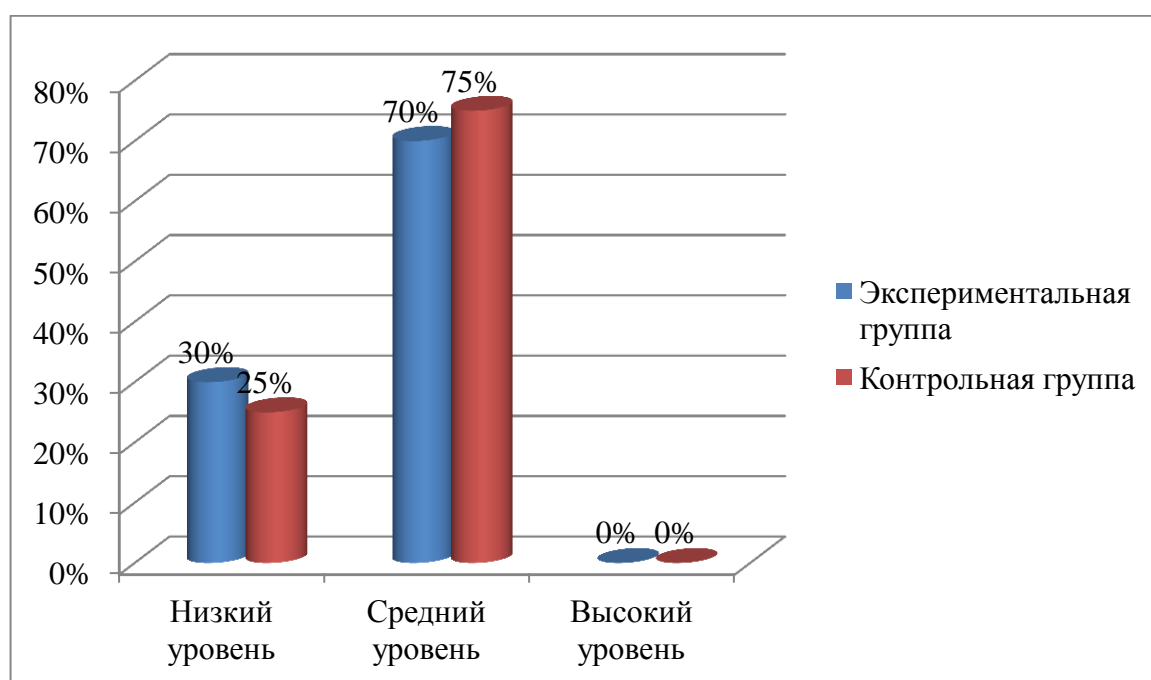


Рисунок 13 – Результаты исследования уровня общей тревожности младших школьников (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)

В экспериментальной группе после реализации программы занятий, направленной на снижение тревожности, улучшились показатели. У 14 человек наблюдается средний уровень, низкий уровень тревожности у 6 человек.

Итоговые результаты контрольного этапа исследования уровня тревожности у младших школьников представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Итоговые результаты контрольного этапа исследования уровня тревожности у младших школьников

Уровень тревожности	Шкала явной тревожности CMAS		Тест школьной тревожности Филлипса		Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора		Тест общей тревожности младших школьников (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Низкий уровень	25%	25%	25%	25%	20%	15%	25%	25%
Средний уровень	75%	75%	75%	70%	80%	85%	75%	75%
Высокий уровень	0%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	0%

Количественные результаты исследования уровня тревожности у младших школьников на контрольном этапе после проведения 4 диагностических заданий представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Количественные результаты диагностического исследования уровня тревожности у младших школьников

Уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Экспериментальная группа (n=20)	5 (25%)	15 (75%)	0 (0%)
Контрольная группа (n=20)	4 (20%)	15 (75%)	1 (5%)

Сравнительные количественные результаты исследования уровня тревожности у младших школьников, констатирующего и контрольного этапов представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Сравнительные количественные результаты исследования констатирующего и контрольного этапов

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Низкий	1	5	5	25
Средний	17	85	15	75
Высокий	2	10	0	0

На контрольном этапе исследования после проведения формирующей работы была выявлена следующая динамика уровня тревожности у младших школьников:

- количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось на 20%;
- количество детей со средним уровнем тревожности уменьшилось на 10%;
- количество детей с высоким уровнем тревожности уменьшилось на 10%.

Качественные результаты детей в контрольной группе не изменились.

Полученные данные позволяют утверждать, что у учащихся МБОУ «Лицей №19» в экспериментальной группе после реализации творческой деятельности, направленной на снижение тревожности, произошли качественные изменения.

У младших школьников снизилась тревожность, дети стали более спокойны и дружелюбны, выработалась защитная реакция на происходящее. Следовательно, занятия, реализованные в рамках творческой деятельности, являются эффективными. Цель и задачи исследования достигнуты, гипотеза исследования доказана.



## Заключение

Младшим школьникам свойственно с большим интересом получать новые умения, навыки и знания. Наиболее распространенным чувством в процессе развития младших школьников выступает тревожность. Тревожность у младших школьников может возникнуть в процессе образовательной деятельности и иметь негативное влияние на их адаптацию в стенах школы.

В развитии младших школьников особую роль играет творческая деятельность, которая позволяет детям выразить свои эмоции, переживания и положительное отношение к окружающему миру. Современные методики обучения творческой деятельности акцентируют внимание на развитии инициативы, самостоятельности и активности у младших школьников, пробуждая их интерес к творчеству и процессу создания художественных образов.

Творческая деятельность у младших школьников способствует развитию самоконтроля. Творческая деятельность помогает отвлечь младших школьников от негативных эмоций и мыслей. При возникновении тревожности дети могут обозначить проблемы с помощью рисунков, через игры или же рассказы. Творческая деятельность связывает внутренний мир детей с их эмоциональным состоянием.

Экспериментальная база исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Лицей № 19 имени Героя Советского Союза Евгения Александровича Никонова».

Выборка исследования: экспериментальную группу исследования составили ученики 3А класса (20 человек), контрольную группу – ученики 3Б класса (20 человек).

Выявление уровня тревожности младших школьников МБОУ «Лицей №19» осуществлялось на констатирующем этапе исследования. Все

методики исследования, подобраны с учетом возрастных особенностей младших школьников.

Диагностическое исследование выявило, что у учащихся МБОУ «Лицей №19» преобладает средний уровень тревожности. Полученные результаты исследования констатирующего этапа учтены при дальнейшей реализации процесса, направленного на снижение тревожности у младших школьников в процессе творческой деятельности.

На формирующем этапе исследования была грамотно организована творческая среда и реализованы способы, нацеленные на снижение тревожности у младших школьников. В рамках творческой деятельности были реализованы 6 занятий в течение двух месяцев, длительность занятия составляло 30 минут один раз в неделю.

В результате проведенных занятий младшие школьники научились оценивать поступки и ситуации, объяснять смысл своих мотивов, оценок и целей. У детей младшего школьного возраста улучшилось самосознание «Что во мне хорошо, а что плохо», переосмыслились жизненные ценности.

В качестве поощрения за достигнутые результаты были выставлены положительные оценки в электронный журнал, а также высказана классным руководителем публичная похвала в адрес учащихся.

Цель контрольного этапа исследования заключалась в диагностике снижения уровня тревожности младших школьников МБОУ «Лицей №19» после проделанной опытно-экспериментальной работы. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы осуществлялся по той же диагностической карте, которая была применена на констатирующем этапе исследования.

На контрольном этапе исследования после проведения формирующей работы была выявлена следующая динамика уровня тревожности у младших школьников:

- количество детей с низким уровнем тревожности увеличилось на 20%;

– количество детей со средним уровнем тревожности уменьшилось на 10%;

– количество детей с высоким уровнем тревожности уменьшилось на 10%.

Качественные результаты детей в контрольной группе не изменились.

Полученные данные позволяют утверждать, что у учащихся МБОУ «Лицей №19» в экспериментальной группе после реализации творческой деятельности, направленной на снижение тревожности, произошли качественные изменения. У младших школьников снизилась тревожность, дети стали более спокойны и дружелюбны, выработалась защитная реакция на происходящее. Следовательно, занятия, реализованные в рамках творческой деятельности, являются эффективными.

Цель и задачи исследования достигнуты, гипотеза исследования доказана.

## Список используемой литературы

1. Арон И. С. Педагогика: учебное пособие. Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. 144 с.
2. Вергелес Г. И. Система формирования учебной деятельности младших школьников: учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. Москва : ИНФРА-М, 2023. 174 с.
3. Демидко В. В. Педагогика: учебно-методическое пособие. Минск: РИПО, 2020. 223 с.
4. Дидактика начального образования: учебное пособие Москва : ИНФРА-М, 2022. 343 с.
5. Елькина О.Ю. Мониторинг учебных достижений младших школьников как средство повышения качества начального образования: учеб. Пособие. Москва: ФЛИНТА, 2017. 162 с.
6. Елькина О.Ю. Продуктивный опыт младших школьников: состояние и перспективы развития. Книга для учителя: монография. Москва: ФЛИНТА, 2017. 146 с.
7. Кашлев С. С. Педагогика: теория и практика педагогического процесса: учебник. Москва : ИНФРА-М, 2023. 462 с.
8. Кроль В. М. Педагогика: учебное пособие. Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2023. 303 с.
9. Кудряшева Л. А. Педагогика и психология: учебное пособие. Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2022. 160 с.
10. Мандель Б. Р. Педагогика: учебное пособие. Москва : ФЛИНТА, 2019. 287 с.
11. Официальный сайт МБОУ "Лицей № 19 имени Героя Советского Союза Евгения Александровича Никонова" - URL: <https://school19.tgl.ru/sveden/common>
12. Пазухина С. В. Психолого-педагогические теории и технологии начального образования (задания и упражнения для практических занятий и

самостоятельной работы студентов): учебно-методическое пособие. Москва: ИНФРА-М, 2023. 231 с.

13. Педагогика: учебник / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В.Г. Рындак. Москва : ИНФРА-М, 2023. 427 с.

14. Педагогика: учебник / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В.Г. Рындак. Москва : ИНФРА-М, 2021. 421 с.

15. Педагогика: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 304 с.

16. Педагогика начального образования: учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 336 с.

17. Педагогика инклюзивного образования: учебник. Москва : ИНФРА-М, 2023. 439 с.

18. Педагогика и психология образования: всероссийский междисциплинарный журнал. Москва: МПГУ, 2020. - № 1. 257 с.

19. Пенин Г. Н. Специальная педагогика: учебник: в 3 томах. Том 1. История специальной педагогики. Москва: ИНФРА-М, 2023. 357 с.

20. Турбовской Я. С. Педагогика: монография. Москва: ИНФРА-М, 2021. 209 с.

21. Ходусов А. Н. Педагогика воспитания: теория, методология, технология, методика: учебник. Москва : ИНФРА-М, 2023. 405 с.

22. Хуторской А. В. Педагогика: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 608 с.

23. Чернявский А. Г. История образования и педагогической мысли. Том 1. История: монография. Москва: ИНФРА-М, 2023. 264 с.

24. Шадриков В. Д. Развитие младших школьников в различных образовательных системах: монография. Москва: Логос, 2020. 232 с.

Приложение А  
Список учеников МБОУ «Лицей №19»

Таблица А.1 – Список учеников

Экспериментальная группа 3 класс А	Контрольная группа 3 класс Б
Ольга А.	Светлана А.
Сергей Б.	Вячеслав Б.
Анастасия Б.	Ольга Б.
Кирилл В.	Никита В.
Антон Д.	Наталья Г.
Анна Ж.	Анастасия Д.
Максим И.	Евгений Е.
Олег К.	Артем Ж.
Светлана К.	Анна И.
Татьяна К.	Сергей К.
Сергей Л.	Ольга К.
Иван Л.	Максим Л.
Игорь М.	Кира Л.
Алина Н.	Александр М.
Амина О.	Станислав Н.
Владислав П.	Елена О.
Федор Р.	Петр О.
Анна Т.	Захар П.
Артем У.	Светлана Ф.
Андрей Я.	Елена Х.

## Приложение Б

### Констатирующий этап

Таблица Б.1 – Индивидуальные результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (шкала явной тревожности СМАС)

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	2	средний	Светлана А.	2	средний
Сергей Б.	2	средний	Вячеслав Б.	2	средний
Анастасия Б.	1	низкий	Ольга Б.	1	низкий
Кирилл В.	2	средний	Никита В.	2	средний
Антон Д.	2	средний	Наталья Г.	2	средний
Анна Ж.	2	средний	Анастасия Д.	2	средний
Максим И.	2	средний	Евгений Е.	2	средний
Олег К.	2	средний	Артем Ж.	2	средний
Светлана К.	2	средний	Анна И.	2	средний
Татьяна К.	2	средний	Сергей К.	2	средний
Сергей Л.	2	средний	Ольга К.	1	низкий
Иван Л.	2	средний	Максим Л.	1	низкий
Игорь М.	2	средний	Кира Л.	2	средний
Алина Н.	2	средний	Александр М.	2	средний
Амина О.	2	средний	Станислав Н.	2	средний
Владислав П.	3	высокий	Елена О.	1	низкий
Федор Р.	2	средний	Петр О.	2	средний
Анна Т.	2	средний	Захар П.	1	низкий
Артем У.	3	высокий	Светлана Ф.	2	средний
Андрей Я.	2	средний	Елена Х.	2	средний

Таблица Б.2 – Индивидуальные результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (тест школьной тревожности Филлипса)

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	6	средний	Светлана А.	6	средний
Сергей Б.	5	средний	Вячеслав Б.	6	средний
Анастасия Б.	2	низкий	Ольга Б.	2	низкий
Кирилл В.	6	средний	Никита В.	5	средний
Антон Д.	7	средний	Наталья Г.	7	средний

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна Ж.	9	средний	Анастасия Д.	6	средний
Максим И.	12	высокий	Евгений Е.	5	средний
Олег К.	8	средний	Артем Ж.	7	средний
Светлана К.	3	низкий	Анна И.	9	средний
Татьяна К.	5	средний	Сергей К.	5	средний
Сергей Л.	7	средний	Ольга К.	3	низкий
Иван Л.	6	средний	Максим Л.	1	низкий
Игорь М.	6	средний	Кира Л.	8	средний
Алина Н.	5	средний	Александр М.	7	средний
Амина О.	5	средний	Станислав Н.	11	высокий
Владислав П.	11	высокий	Елена О.	6	средний
Федор Р.	9	средний	Петр О.	5	средний
Анна Т.	8	средний	Захар П.	4	низкий
Артем У.	14	высокий	Светлана Ф.	7	средний
Андрей Я.	7	средний	Елена Х.	3	низкий

Таблица Б.3 – Индивидуальные результаты исследования уровня тревожности младших школьников (личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора)

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	7	средний	Светлана А.	9	средний
Сергей Б.	14	средний	Вячеслав Б.	12	средний
Анастасия Б.	3	низкий	Ольга Б.	3	низкий
Кирилл В.	21	средний	Никита В.	17	средний
Антон Д.	19	средний	Наталья Г.	21	средний
Анна Ж.	22	средний	Анастасия Д.	8	средний
Максим И.	10	средний	Евгений Е.	22	средний
Олег К.	12	средний	Артем Ж.	12	средний
Светлана К.	17	средний	Анна И.	16	средний
Татьяна К.	8	средний	Сергей К.	17	средний
Сергей Л.	11	средний	Ольга К.	2	низкий
Иван Л.	14	средний	Максим Л.	4	низкий
Игорь М.	21	средний	Кира Л.	12	средний
Алина Н.	16	средний	Александр М.	21	средний
Амина О.	9	средний	Станислав Н.	19	средний
Владислав П.	11	средний	Елена О.	10	средний
Федор Р.	15	средний	Петр О.	14	средний
Анна Т.	6	средний	Захар П.	22	средний
Артем У.	24	средний	Светлана Ф.	7	средний
Андрей Я.	18	средний	Елена Х.	20	средний



## Продолжение Приложения Б

Таблица Б.4 – Индивидуальные результаты исследования общей тревожности у детей младшего школьного возраста (тест общей тревожности младших школьников (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки))

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	2	средний	Светлана А.	2	средний
Сергей Б.	2	средний	Вячеслав Б.	2	средний
Анастасия Б.	1	низкий	Ольга Б.	1	низкий
Кирилл В.	2	средний	Никита В.	2	средний
Антон Д.	2	средний	Наталья Г.	2	средний
Анна Ж.	2	средний	Анастасия Д.	2	средний
Максим И.	2	средний	Евгений Е.	2	средний
Олег К.	2	средний	Артем Ж.	2	средний
Светлана К.	2	средний	Анна И.	2	средний
Татьяна К.	2	средний	Сергей К.	2	средний
Сергей Л.	2	средний	Ольга К.	1	низкий
Иван Л.	2	средний	Максим Л.	1	низкий
Игорь М.	2	средний	Кира Л.	2	средний
Алина Н.	2	средний	Александр М.	2	средний
Амина О.	2	средний	Станислав Н.	2	средний
Владислав П.	3	высокий	Елена О.	1	низкий
Федор Р.	2	средний	Петр О.	2	средний
Анна Т.	2	средний	Захар П.	1	низкий
Артем У.	3	высокий	Светлана Ф.	2	средний
Андрей Я.	2	средний	Елена Х.	2	средний

## Приложение В

### Контрольный этап

Таблица В.1 – Индивидуальные результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (шкала явной тревожности СМАС)

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	1	низкий	Светлана А.	2	средний
Сергей Б.	2	средний	Вячеслав Б.	2	средний
Анастасия Б.	1	низкий	Ольга Б.	1	низкий
Кирилл В.	2	средний	Никита В.	2	средний
Антон Д.	2	средний	Наталья Г.	2	средний
Анна Ж.	1	низкий	Анастасия Д.	2	средний
Максим И.	2	средний	Евгений Е.	2	средний
Олег К.	2	средний	Артем Ж.	2	средний
Светлана К.	2	средний	Анна И.	2	средний
Татьяна К.	1	низкий	Сергей К.	2	средний
Сергей Л.	2	средний	Ольга К.	1	низкий
Иван Л.	2	средний	Максим Л.	1	низкий
Игорь М.	2	средний	Кира Л.	2	средний
Алина Н.	1	низкий	Александр М.	2	средний
Амина О.	2	средний	Станислав Н.	2	средний
Владислав П.	2	средний	Елена О.	1	низкий
Федор Р.	2	средний	Петр О.	2	средний
Анна Т.	2	средний	Захар П.	1	низкий
Артем У.	2	средний	Светлана Ф.	2	средний
Андрей Я.	1	низкий	Елена Х.	2	средний

Таблица В.2 – Индивидуальные результаты исследования тревожности как относительно устойчивого образования у детей младшего школьного возраста (тест школьной тревожности Филлипса)

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	6	средний	Светлана А.	6	средний
Сергей Б.	4	низкий	Вячеслав Б.	6	средний
Анастасия Б.	2	низкий	Ольга Б.	2	низкий
Кирилл В.	6	средний	Никита В.	5	средний
Антон Д.	2	низкий	Наталья Г.	7	средний

## Продолжение Приложения В

### Продолжение таблицы В.2

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Анна Ж.	9	средний	Анастасия Д.	6	средний
Максим И.	9	средний	Евгений Е.	5	средний
Олег К.	8	средний	Артем Ж.	7	средний
Светлана К.	3	низкий	Анна И.	9	средний
Татьяна К.	5	средний	Сергей К.	5	средний
Сергей Л.	7	средний	Ольга К.	3	низкий
Иван Л.	6	средний	Максим Л.	1	низкий
Игорь М.	6	средний	Кира Л.	8	средний
Алина Н.	5	средний	Александр М.	7	средний
Амина О.	3	низкий	Станислав Н.	11	высокий
Владислав П.	8	средний	Елена О.	6	средний
Федор Р.	9	средний	Петр О.	5	средний
Анна Т.	8	средний	Захар П.	4	низкий
Артем У.	8	средний	Светлана Ф.	7	средний
Андрей Я.	7	средний	Елена Х.	3	низкий

Таблица В.3 – Индивидуальные результаты исследования уровня тревожности младших школьников МБОУ «Лицей №19» (личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора)

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	2	низкий	Светлана А.	9	средний
Сергей Б.	10	средний	Вячеслав Б.	12	средний
Анастасия Б.	3	низкий	Ольга Б.	3	низкий
Кирилл В.	15	средний	Никита В.	17	средний
Антон Д.	12	средний	Наталья Г.	21	средний
Анна Ж.	14	средний	Анастасия Д.	8	средний
Максим И.	10	средний	Евгений Е.	22	средний
Олег К.	12	средний	Артем Ж.	12	средний
Светлана К.	12	средний	Анна И.	16	средний
Татьяна К.	8	средний	Сергей К.	17	средний
Сергей Л.	11	средний	Ольга К.	2	низкий
Иван Л.	11	средний	Максим Л.	4	низкий
Игорь М.	21	средний	Кира Л.	12	средний
Алина Н.	16	средний	Александр М.	21	средний
Амина О.	2	низкий	Станислав Н.	19	средний
Владислав П.	11	средний	Елена О.	10	средний
Федор Р.	15	средний	Петр О.	14	средний
Анна Т.	2	низкий	Захар П.	22	средний
Артем У.	16	средний	Светлана Ф.	7	средний
Андрей Я.	10	средний	Елена Х.	20	средний

Продолжение Приложения В

Таблица В.4 – Индивидуальные результаты исследования общей тревожности у детей младшего школьного возраста (тест общей тревожности младших школьников (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки))

Экспериментальная группа 3 класс А	Балл	Уровень тревожности	Контрольная группа 3 класс Б	Балл	Уровень тревожности
Ольга А.	1	низкий	Светлана А.	2	средний
Сергей Б.	2	средний	Вячеслав Б.	2	средний
Анастасия Б.	1	низкий	Ольга Б.	1	низкий
Кирилл В.	2	средний	Никита В.	2	средний
Антон Д.	2	средний	Наталья Г.	2	средний
Анна Ж.	1	низкий	Анастасия Д.	2	средний
Максим И.	2	средний	Евгений Е.	2	средний
Олег К.	2	средний	Артем Ж.	2	средний
Светлана К.	2	средний	Анна И.	2	средний
Татьяна К.	1	низкий	Сергей К.	2	средний
Сергей Л.	2	средний	Ольга К.	1	низкий
Иван Л.	2	средний	Максим Л.	1	низкий
Игорь М.	2	средний	Кира Л.	2	средний
Алина Н.	1	низкий	Александр М.	2	средний
Амина О.	2	средний	Станислав Н.	2	средний
Владислав П.	2	средний	Елена О.	1	низкий
Федор Р.	2	средний	Петр О.	2	средний
Анна Т.	2	средний	Захар П.	1	низкий
Артем У.	2	средний	Светлана Ф.	2	средний
Андрей Я.	1	низкий	Елена Х.	2	средний