

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого – педагогическое образование

код и наименование направления подготовки, специальности

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика

профиль подготовки

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С  
ПЕРВОКЛАССНИКАМИ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ШКОЛЬНОЙ  
ТРЕВОЖНОСТИ

тема

Руководитель

  
подпись

Н. В. Басалаева  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Т. В. Шайхутдинова  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования.

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого – педагогическое образование

код и наименование направления подготовки, специальности

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика

профиль подготовки

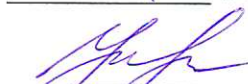
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ С  
ПЕРВОКЛАССНИКАМИ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ШКОЛЬНОЙ  
ТРЕВОЖНОСТИ

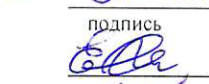
тема

Работа защищена « 22 » марта 2016г. с оценкой « хорошо »

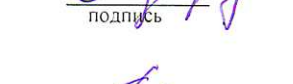
Председатель ГЭК


Члены ГЭК

  
подпись

  
подпись

  
подпись

  
подпись

  
подпись

  
подпись

И. О. Логинова

инициалы, фамилия

Н. В. Басалаева

инициалы, фамилия

Л. И. Ермушева

инициалы, фамилия

Н. П. Кириченко

инициалы, фамилия

С. В. Митросенко

инициалы, фамилия

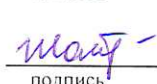
Е. Н. Сидорова

инициалы, фамилия

Руководитель

Выпускник ЗЛП11-01БФП  
код (номер) группы

  
подпись

  
подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Т. В. Шайхутдинова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Психолого-педагогические аспекты работы с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности» содержит 61 страницы текстового документа, 40 использованных источников, 2 таблицы, 2 рисунка, 2 приложения.

**ТРЕВОЖНОСТЬ, ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ПЕРВОКЛАССНИКИ, МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.**

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Каждый возрастной этап характеризуется определенными ситуациями, которые способны вызвать тревожность. Состояние тревожности личности является центральной проблемой современной цивилизации и рассматривается как характерная особенность внутреннего мира человека.

Цель: изучение психолого-педагогических аспектов работы с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности

Нами организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение школьной тревожности у первоклассников. Обобщая результаты экспериментального исследования, мы пришли к выводу, что у 82,3 % первоклассников выявлен высокий уровень тревожности по методике «Определение тревожности у детей». Кроме того, у 70,5 % опрошенных (12 чел.) выявлен высокий уровень школьной тревожности, нормальный уровень характерен для 17,5 % испытуемых (3 чел.), повышенный уровень был отмечен у 11,7 % первоклассников (2 чел.).

Работа педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности предполагает несколько направлений: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, коррекционно-развивающая работа с первоклассниками.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения проблемы школьной тревожности у первоклассников.....	8
1.1 Тревожность: понятие, виды. Школьная тревожность.....	8
1.2 Проявление школьной тревожности у первоклассников.....	13
1.3 Направления работы педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности.....	17
2 Экспериментальное изучение школьной тревожности у первоклассников и специфики работы педагога-психолога с детьми с высоким уровнем школьной тревожности.....	20
2.1 Организация и методы исследования.....	20
2.2 Анализ результатов исследования.....	23
2.3 Специфика работы педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности.....	32
Заключение.....	36
Список использованных источников.....	37
Приложение А.....	41
Приложение Б.....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Каждый возрастной этап характеризуется определенными ситуациями, которые способны вызвать тревожность. Состояние тревожности личности является центральной проблемой современной цивилизации и рассматривается как характерная особенность внутреннего мира человека.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в основе лежит единый синдром – школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Актуальность исследования обусловила цель работы: изучение психолого-педагогических аспектов работы с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности.

Объект: тревожность как психологический феномен.

Предмет: психолого-педагогические аспекты работы с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты изучения проблемы тревожности.

2. Описать особенности проявления школьной тревожности у первоклассников.

3. Изучить направления работы педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности.

4. Провести экспериментальное исследование школьной тревожности у первоклассников, проанализировать результаты исследования.

5. Охарактеризовать специфику работы педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности.

В рамках экспериментального исследования нами были использованы следующие методы:

1. Анализ психолого-педагогической литературы

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Определение тревожности у детей» (Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен); методика «Школьная тревожность» (Филлипс).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов исследования.

Теоретико-методологическим основанием работы являются научные исследования А. В. Микляевой, А. М. Прихожан, В. Б. Шапарь по проблеме изучения школьной тревожности.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

Первый этап (октябрь - ноябрь 2015 г.) – теоретический анализ литературы по проблеме тревожности, школьной тревожности у первоклассников.

Второй этап (декабрь 2015 г. – январь 2016 г.) – подбор диагностического инструментария, определение базы и выборки исследования.

Третий этап (февраль – март 2016 г.) – проведение экспериментального исследования, направленного на изучение школьной тревожности у первоклассников.

Четвертый этап (апрель – май 2016 г.) – количественный и качественный анализ результатов исследования, оформление ВКР.

База исследования: экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ Отношинской СОШ Казачинский район, Красноярский край, с. Отношка, ул. Школьная 2а. Школа малокомплектная. Выборка исследования представлена группой детей младшего школьного возраста в количестве 17 человек, возраст испытуемых 7-8 лет.

Практическая значимость исследования состоит в том, что систематизирован теоретический материал по теме «Психолого-педагогические аспекты работы с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности», который может быть использован при написании студентами курсовых и дипломных работ. Представленный материал может быть использован педагогами для работы с первоклассниками с высоким уровнем тревожности.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 источников, и 2 приложения. В работе содержится 2 таблицы и 2 рисунка. Общий объем работы составляет 61 страница.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ

## 1.1 Тревожность: понятие, виды. Школьная тревожность

Тревожность (готовность к страху) – состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [17].

По мнению В. Б. Шапаря, тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности. Она обычно повышена: 1) при заболеваниях нервно-психических и тяжёлых соматических; 2) у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы; 3) у многих групп людей с отклоняющимся поведением [39].

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но её уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [1].

В отечественной психологии тревожность традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное соматическими заболеваниями (Шапарь В.Б.). В настоящее время отношение к явлению тревожности в российской психологии существенно изменилось, и мнение относительно этой личностной особенности становятся менее однозначными и категоричными [39]. Современный подход к феномену тревожности основывается на том, что последнюю не следует рассматривать как изначально негативную черту



личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности [7].

К настоящему времени тревожность изучается как один из основных параметров индивидуальных различий. При этом ее принадлежность к тому или иному уровню психической организации человека до сих пор остается спорным вопросом; ее можно трактовать как индивидуальное и личностное свойство человека [21].

К настоящему моменту механизмы формирования тревожности остаются неопределенными, и проблема обращения к этому психическому свойству в практике психологической помощи во многом сводится к тому, является ли она врожденной, генетически обусловленной чертой, или складывается под влиянием различных жизненных обстоятельств. Попытку примирить эти, в сущности, противоположные позиции предприняла А. М. Прихожан, описавшая два типа тревожности:

- беспредметную тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами;
- тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в различных видах деятельности и общения [32].

Исследования А. М. Прихожан показали, что существуют различные формы тревожности, то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности.

- открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;

- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;

- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

- скрытая тревожность – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т. д.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);

- уход от ситуации [16].

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека либо в конкретных, либо в широком диапазоне ситуаций. Несмотря на то что существование феномена тревожности у практикующих психологов (да и не только) не вызывает сомнений, ее проявления в поведении проследить довольно сложно [29]. Это связано с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь и т. д.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в

учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений [3].

Как отмечает А. В. Микляева, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды [24].

Именно интенсивное, дезорганизирующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как системообразующий признак школьной дезадаптации, или, в рамках парадигмы сопровождения, характеристика неконструктивного протекания процесса адаптации.

В нашей работе школьная тревожность будет пониматься как специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии [33]. При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизирующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы) [8].

В. М. Мирошников отмечает, что школьная образовательная среда описывается следующими признаками:

- физическое пространство, характеризующееся эстетическими особенностями и определяющее возможности пространственных перемещений ребенка;

- человеческие факторы, связанные с характеристиками системы «ученик – учитель – администрация – родители»;

- программа обучения [26].

Наименьшим «фактором риска» формирования школьной тревожности является первый признак. Дизайн школьного помещения как компонент образовательной среды – это наименее стрессогенный фактор, хотя отдельные исследования показывают, что причиной возникновения школьной тревожности в некоторых случаях могут стать и те или иные школьные помещения [2].

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. На основе анализа литературы и опыта работы со школьной тревожностью А. В. Микляева выделила несколько факторов, воздействие которых способствует ее формированию и закреплению. В их число входят:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и / или неприятие детским коллективом [18].

Таким образом, под тревожностью, мы вслед за А. М. Прихожан понимаем переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Школьная тревожность - специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

## 1.2 Проявление школьной тревожности у первоклассников

Социальная ситуация развития ребёнка обусловлена тем, что на каждом возрастном этапе ребёнок занимает определённое место в системе общественных отношений, которые предъявляют требования к его поведению и деятельности [4].

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно перечислить:

- внутриличностные конфликты, прежде всего связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
- нарушения внутрисемейного и / или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со соматическими нарушениями [19].

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии / ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и / или школой, сверстниками [36].

В соответствии с онтогенетическими закономерностями психического развития, можно описать специфические причины тревожности на каждом этапе школьного детства.

У младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста) [20]. Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми. В отличие от дошкольников, у младших школьников таким близким взрослым, помимо родителей, может оказаться учитель [25].

Боясь совершить ошибку, ребенок постоянно пытается контролировать себя («тревожный гиперконтроль»), что приводит к нарушению соответствующей деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод:

- детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития.

- тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации.

- тревожность может выполнять мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная с подросткового возраста [31].

В формировании личности ребёнка младшего школьного возраста особую роль играет новая психологическая ситуация, связанная с его поступлением в школу. Этап приспособления к учебному коллективу является специфическим для младшего школьного возраста и во многом определяет как динамику становления личности, так и общее психическое её развитие [27].

Поступление ребёнка в школу связано с возникновением важного личностного новообразования – внутренней позиции школьника. Это тот мотивационный центр, который обеспечивает направление ребёнка на учёбу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образу хорошего ученика. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребёнка, отражающие его внутреннюю позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие: постоянное ожидание неуспеха, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, боязнь школы, нежелание посещать её [34].

В свою очередь, тревожность как психологическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в её содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста

существуют определённые области жизни, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого личностного образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития [11].

При поступлении в школу ребёнку как социальному индивидууму предъявляют систему внешне нормированных требований, т.е. от него ожидают способностей, навыков, знаний, необходимых для его участия в учебной деятельности, общении с одноклассниками и учителями. Эти требования безлики, так как обращены ко всем детям и имеют специфические характеристики в каждый конкретный исторический период. Ребёнок чувствует себя уверенно тогда, когда он имеет адекватные возможности для выполнения всех внешних требований [37]. Только в этом случае он будет испытывать эмоциональное удовлетворение от пребывания в школе. То есть речь идёт о социально-психологическом аспекте адаптации, которая служит довольно точным индикатором различных отклонений в развитии, сформировавшихся у ребёнка в дошкольном возрасте. Несоответствие возможностей ребёнка тем обязанностям, которые на него возлагают, вызывает болезненное отношение ко всему окружающему и способствует образованию внутреннего психологического конфликта, что с неизбежностью приводит к потере учебной мотивации, снижению познавательной активности, нарушению отношений с учителем и сверстниками [12].

Так, психологическое благополучие школьника определяется тем, насколько его социальная и учебная деятельность соответствует требованиям школы. Плохая адаптация ребёнка к школе проявляется прежде всего в высокой тревожности [38].

Как отмечает Н. Е. Араkelов, реакция тревожности проявляется в виде следующих форм: ребёнок пассивен на уроке, редко поднимает руку, напряжён при ответах, скован в движениях, позе; на перемене не может найти себе занятия, переходит от одной группы детей к другой, предпочитает находиться

рядом с ними, но не вступать в контакт; в эмоциональной сфере преобладают тревога, обидчивость, иногда страх, легко плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя [5].

Р. В. Овчарова отмечает, что тревожность младшего школьника – это сравнительно мягкая форма проявления неблагополучия ребёнка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке к себе со стороны педагогов и сверстников. Ребёнок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений [30].

Педагоги и родители обычно отмечают такие особенности ребёнка, говоря, что он «боится всего», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьёзно» и т.п. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. А между тем тревожность, в том числе и школьная, по мнению Р. В. Овчаровой, – это один из предвестников невроза, и работа по её преодолению – это и работа по психопрофилактике невроза.

Таким образом, причинами появления школьной тревожности у первоклассников могут послужить следующее:

- внутриличностные конфликты;
- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребёнку родителями и/или школой, сверстниками.



### **1.3 Направления работы педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности**

Причинами возникновения школьной тревожности могут стать отношения учащегося к различным компонентам образовательной среды, поэтому работа по профилактике и коррекции школьной тревожности также должна носить комплексный характер, охватывая различные сферы школьной жизни ребенка. Кроме того, поскольку на разных этапах обучения школьная тревожность обуславливается различными по своей сути причинами, подобная работа должна строиться с учетом возраста учащихся, которым она адресована. Поэтому выбор направления работы психолога сложен и ответственен. Основная цель его работы - способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка [6].

По мнению Л. А. Головей, работа школьного психолога в контексте проблемы школьной тревожности учащихся предполагает несколько последовательных этапов [10].

На первом (психодиагностическом) этапе необходимо выявить детей, для которых характерна повышенная школьная тревожность. Для этого проводится фронтальная психодиагностика либо в тех параллелях, которые традиционно считаются «проблемными» в силу нестабильности социально-педагогической ситуации или возрастных особенностей развития, либо, если позволяют ресурсы психологической службы школы, во всех параллелях.

Психодиагностические методики [13] для фронтальной психодиагностики в силу ее «массовости», а также ежегодной повторяемости, должны отвечать следующим требованиям:

- они должны предоставлять возможность проведения диагностики в групповом режиме, независимо от возраста испытуемых;
- проведение диагностики не должно занимать много времени;
- полученные с их помощью результаты должны легко обрабатываться и интерпретироваться;
- методика должна давать максимально объективный материал, относительно независимый от уровня развития рефлексии испытуемых и их

стремления соответствовать социально желательным образцам, а также допускать повторные применения;

- результаты должны быть предоставлены детям в доступной для них форме в режиме «развивающей психодиагностики», что является важным фактором в создании условий для формирования у учащихся мотивации участия в последующих психопрофилактических или коррекционно-развивающих мероприятиях [35].

По результатам фронтальной диагностики определяются учащиеся «группы риска» (учащиеся, характеризующиеся повышенной школьной тревожностью). Они требуют повышенного внимания со стороны школьного психолога. На следующих этапах работы с ними необходимо:

- провести углубленную психодиагностику уровня школьной тревожности;

- провести консультации с педагогами и родителями для сбора дополнительных данных об «эмоциональном статусе» ребенка, а также для создания условий, способствующих развитию у взрослых мотивации поддержки ребенка во время участия в коррекционно-развивающих мероприятиях;

- провести коррекционно-развивающую работу (в индивидуальной или групповой форме);

- осуществить итоговую психодиагностику уровня тревожности учащихся, позволяющую оценить эффективность коррекционно-развивающей работы; диагностика проводится как минимум по истечении одного месяца, поскольку навыки эмоционального самоконтроля должны не только сформироваться в процессе работы, но и ассимилироваться по ее окончании [8].

С учащимися, не попавшими в «группу риска», проводятся психопрофилактические мероприятия, которые, в силу комплексности детерминант школьной тревожности, должны, помимо работы с самими учащимися, затрагивать их родителей и педагогов [40].

Развивающая работа психолога с детьми, характеризующимися высоким уровнем школьной тревожности, может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме [10].

При выборе формы работы с ребенком, мы, как правило, учитываем характер его тревожности. Если она так или иначе связана с одноклассниками, или же у учащегося наблюдаются затруднения в установлении и поддержании контактов со сверстниками, на первом этапе целесообразно работать с ним индивидуально, и только достигнув определенного прогресса, включать ребенка в групповую работу (прежде всего, в работу по развитию коммуникативных навыков, которая может строиться в мини-группах, включающих 2-4 подобных детей) [15].

Таким образом, основными направлениями работы педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности являются следующие направления: углубленная психодиагностика уровня школьной тревожности; консультирование педагогов и родителей для сбора дополнительных данных об «эмоциональном статусе» ребенка; коррекционно-развивающая работа (в индивидуальной или групповой форме).

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ И СПЕЦИФИКИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

### 2.1 Организация и методы исследования

Целью экспериментального исследования стало изучение школьной тревожности у первоклассников.

Исследование проводилось на базе МБОУ Отношинской СОШ Казачинский район, Красноярский край, с. Отношка, ул. Школьная 2а. Школа малокомплектная. Выборка исследования представлена группой детей младшего школьного возраста в количестве 17 человек, возраст испытуемых 7-8 лет.

Перед началом эмпирического исследования были созданы следующие условия:

- спокойная, доброжелательная обстановка, чтобы у испытуемого не возникло состояние страха или тревоги в процессе эксперимента;
- исключение всего, что может отвлечь ребёнка, так как эти факторы могут негативно сказаться на результатах диагностики;
- соответствующая подготовка рабочего места (удобство, хорошая освещаемость, необходимый материал).

Экспериментальное исследование осуществлялось в несколько этапов:

Первый этап (декабрь 2015 г. – январь 2016 г.) – подбор диагностического инструментария, определение базы и выборки исследования.

Второй этап (февраль – март 2016 г.) – проведение экспериментального исследования, направленных на изучение школьной тревожности у первоклассников.

Третий этап (апрель – май 2016 г.) – количественный и качественный анализ результатов исследования.

В эмпирическом исследовании мы использовали методики: методика «Определение тревожности у детей» (Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен); методика «Школьная тревожность» (Филлипс).

Раскроем содержание методик.

1. Методика «Определение тревожности у детей» (авторы - Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен)

Цель: определение школьной тревожности

Инструкция: Для проведения обследования необходимо иметь 14 рисунков: каждый состоит из основного и дополнительного, находящегося под основным. Размер основного рисунка 11x8,5 см, дополнительного – 2,3x8,5 см. Рисунки выполнены в двух вариантах: для мальчиков (а) и девочек (б). Лицо ребенка, являющегося главным персонажем, на основном рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. На дополнительном рисунке изображены две детские головки, по размеру и ракурсу точно соответствующие контуру головы на основном. Рисунок представляет модель ситуации, типичной для жизни ребенка изучаемого возраста (см. Приложение А).

Рисунки предъявляются ребенку в строго указанном порядке. Обследование проводят индивидуально с каждым ребенком, в отдельном помещении.

При предъявлении каждого рисунка экспериментатор дает строго определенную инструкцию:

Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) играет с малышами».

Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?».

Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) одевается».

Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) играет со старшими детьми».

Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) идет спать».

Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) в ванной».

Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?».

Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?».

Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?».

Уборка игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) убирает игрушки».

Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое?».

Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) со своими мамой и папой».

Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка, печальное или веселое? Он (она) ест».

Следует обратить внимание на то, что при предъявлении рис. 3 (объект агрессии), 8 (выговор), 9 (игнорирование), 10 (агрессивное нападение) и 12 (изоляция) экспериментатор не дает никаких пояснений к содержанию ситуаций. Во время обследования ребенку не задают никаких дополнительных вопросов. Все высказывания ребенка, его интерпретацию ситуаций на рисунках заносят в специальный протокол, куда записывают также выбор, сделанный ребенком [14].

## 2. Методика «Школьная тревожность» (автор - Филлипс).

Цель - выявление факторов тревожности, влияющих на эмоциональное состояние ребенка, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими.

Опросник школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями

школьной жизни. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста (см. Приложение Б).

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны» [30].

Таким образом, на основании результатов, полученных по этим двум методикам, представляется возможным получение информации об уровне школьной тревожности у первоклассников. Ниже опишем результаты исследования.

## 2.2 Анализ результатов исследования

Результаты эмпирического исследования по методике «Определение тревожности у детей» (Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования школьной тревожности у первоклассников (методика «Определение тревожности у детей» (авторы - Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен))

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми		10 чел.	7 чел.
2. Ребенок и мать с		15 чел.	2 чел.

младенцем			
3. Объект агрессии	Хочет ударить его стулом. У него грустное лицо		17 чел.
4. Одевание		13 чел.	4 чел.
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	9 чел.	8 чел.
6. Укладывание спать	Я всегда беру спать игрушку	1 чел.	16 чел.
7. Умывание	Потому что он умывается	5 чел.	12 чел.
8. Выговор	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	3 чел.	14 чел.
9. Игнорирование	Потому что малыш тут	5 чел.	12 чел.
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушки	2 чел.	15 чел.
11. Уборка игрушек	Печальное, потому что мама заставляет его, а он не хочет	1 чел.	16 чел.
12. Изоляция	Мама хочет уйти от него	6 чел.	11 чел.
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним, веселое лицо	17 чел.	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю	13 чел.	4 чел.

Анализируя результаты, представленные в таблице 1, мы отмечаем, что больше половины группы выбрали вариант «печальное лицо». Качественный анализ данных позволяет определить особенности эмоционального опыта ребенка в различных ситуациях, которые могут быть разделены на ситуации с положительной, отрицательной эмоциональной окраской и ситуации с двойным смыслом.

Итак, к ситуациям с положительной эмоциональной окраской относятся представленные на рис. 1 (игра с младшими детьми), 5 (игра со старшими детьми) и 13 (ребенок с родителями). При демонстрации рисунка 1 58% детей (10 человек) выбрали ответ «веселое лицо», при демонстрации 5 рисунка 52 % первоклассников (9 чел) выбрали ответ «веселое лицо», при демонстрации 13 рисунка все дети(17 человек)сделали выбор «веселое лицо».

Ситуации с отрицательной эмоциональной окраской изображены на рис. 3 (объект агрессии), 8 (выговор), 10 (агрессивное нападение) и 12 (изоляция). В ответах школьников преобладает ответ «печальное лицо»: при показе 3



рисунка у 17 человек, 8 рисунка у 82% первоклассников, при демонстрации 10 рисунка у 88% испытуемых, 12 рисунка у 65 % первоклассников.

Двойной смысл имеют ситуации, изображенные на рис. 2 (ребенок и мать с младенцем), 4 (одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве), 7 (умывание), 9 (игнорирование), 11 (уборка игрушек) и 14 (еда в одиночестве). При показе 2 рисунка в ответах преобладает вариант «веселое лицо» у 88 % опрошенных. При показе 4 рисунка 76 % опрошенных указали вариант «веселое лицо», при показе 6 рисунка 94 % первоклассников указали вариант «печальное лицо», на рисунки 7 и 9 70 % опрошенных дали ответ «печальное лицо», при показе рисунка 11 у 94 % испытуемых и при демонстрации 14 рисунка 76% опрошенных дали ответ «веселое лицо».

Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 (одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве) и 14 (еда в одиночестве). В ответах при демонстрации 6 рисунка 16 испытуемых делают отрицательный эмоциональный выбор. Данный факт свидетельствует о том, что у них высокая степень тревожности.

При показе 7 рисунка (умывание) у 12 человек, 9 рисунка (игнорирование) у 12 человек и 11 рисунка (уборка игрушек отрицательный эмоциональный выбор) у 16 человек - наблюдается отрицательный эмоциональный выбор, что свидетельствует о высоком уровне тревожности.

Таким образом, у 82,3 % первоклассников выявлен высокий уровень тревожности, что свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально негативный опыт косвенно позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми в семье, в школе.

Таблица – 2 Результаты эмпирического исследования школьной тревожности у первоклассников по методике «Школьная тревожность» (автор - Филлипс)

Факторы	Нормальный уровень (чел, %)	Повышенный уровень (чел, %)	Высокий уровень (чел, %)
Общая тревожность в школе	3 (17,6)	5 (5,85)	9 (52,9)
Переживание социального стресса	11 (64,7)	2 (11,75)	4 (23,5)
Фрустрация потребности достижения успеха	3 (17,6)	12 (70,5)	2 (11,75)
Страх самовыражения	1 (5,85)	2 (11,75)	14 (82,3)
Страх ситуации проверки знаний	3 (17,6%)	4 (23,55)	10 (58,8)
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3 (17,6)	1 (5,85)	13 (76,4)
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	15 (88,25)	1 (5,85)	1 (5,85)
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2 (11,75)	10 (58,8)	5 (5,85)

Анализируя результаты, представленные в таблице 2, мы отмечаем, что высокий уровень имеют 9 человек, т.е. 53 % испытуемых. У 29 % испытуемых (5 человек) повышенный уровень тревожности. Такие показатели свидетельствуют о том, что эти дети склонны переживать тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. Таким образом, 82 % от всего числа испытуемых расценивают ситуацию школьного обучения как угрожающую.

Нормальный уровень тревожности по шкале «Общая тревожность в школе» имеют лишь 3 школьника, что составляет 18% испытуемых. Школа и школьные требования, трудности не являются для этих ребят травмирующими, что создает условия для нормального функционирования, развития ребенка в процессе обучения, установления дружеских контактов и взаимоотношений.

Нормальный уровень тревожности имеют 64% испытуемых (11 человек). Это говорит о том, что их отношения с социумом можно охарактеризовать как удовлетворительные, не травмирующие, позитивно окрашенные.

Следует отметить, что у 23,5 % опрошенных (4 человека) высокий уровень тревожности по шкале «Переживание социального стресса», повышенный уровень выявлен у 12% испытуемых (2 человека). Такие данные указывают на то, что эмоциональное состояние этих детей, на фоне которого развиваются их социальные контакты, является напряженным, негативно окрашенным, возможно, фрустрирующим. Таким образом, создаются предпосылки для возникновения и развития беспокойства, тревоги, тревожности как следствия социального стресса.

У 11 % опрошенных (2 человека) выявлен высокий уровень по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха». Это говорит о том, что в ситуации школьного обучения в их поведении наблюдается неблагоприятный психический фон, который не позволяет им развивать свои потребности в успехе, в достижении высоких результатов. Причин такого явления может быть несколько. Например, неблагоприятное отношение сверстников и взрослых, которые как бы программируют школьника на неудачу, а успехи его воспринимают весьма условно. Или низкая самооценка школьника, неверие в свои силы и способности. Возможно так же и то, что фрустрация потребности достижения успеха проявляется на фоне тревожности как свойства личности.

Повышенный уровень по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» выявлен у 71% испытуемых (12 человек). То есть, в ситуации школьного обучения существуют неблагоприятные для них факторы, которые мешают в достижении успеха. Однако, влияние этих факторов не столь сильно, и при некоторых усилиях со стороны школьников и помощи со стороны учителей и сверстников, его вполне возможно избежать.

Нормальный уровень по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха» характерен для 18% испытуемых (3 школьника), что подтверждает

предположение о том, что ситуация школьного обучения для большинства детей является травмирующей, негативно окрашенной и тревожной.

Высокий уровень по шкале «Страх самовыражения» имеют 82 % испытуемых (14 человек). Этот факт свидетельствует о том, что большинство детей переживают негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия. На наш взгляд, это объясняется с одной стороны тем, что эти школьники склонны чрезмерно критично оценивать себя, но в то же время, исключительно эгоцентричны и мнят себя «центром вселенной». Такие противоречия в самовосприятии не позволяют им адекватно оценить себя и уж тем более, представить на «суд» окружающих. С другой стороны, в этом возрасте человек часто испытывает такие чувства и эмоции, которые не понимает и стыдится, отсюда стремление «закрыться», спрятать свой внутренний мир от окружающих.

Повышенный уровень по шкале «Страх самовыражения» выявлен у 2 испытуемых, что составляет 12% школьников. Основываясь на этом факте, мы можем предположить, что в данном случае страх самовыражения присутствует лишь в определенных ситуациях или с определенными людьми. Возможно также, что этот страх выражен не ярко, и не является генерализированным, то есть, не доминирует над другими эмоциями.

Высокий уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» выявлен у 76 % школьников (13 респондентов). То есть, дети боятся раскрыться еще и потому, что тревожатся о том, насколько «нормально» и «правильно» они будут выглядеть в глазах окружающих. Здесь наблюдается некоторое противоречие – с одной стороны, школьников волнует мнение о них и оценки окружающих, но с другой они боятся этого, так как, в результате может пострадать их самооценка, а также положение среди сверстников, что для ребенка является очень болезненным. Исходя из этого, можно предположить, что социальные контакты, прежде всего, со сверстниками,

являются эмоционально-напряженными, часто фрустрирующими, что обусловлено возрастными особенностями.

У 6 % испытуемых (1 человек) по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» выявлен высокий уровень тревожности. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что желание социального одобрения присутствует у данной группы детей, но оно не является ведущим мотивом. То есть, школьники в некоторой степени ориентированы на мнение и оценку окружающих, но не зависимы от нее.

Нормальный уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» характерен для 18 % испытуемых данной выборки (3 человека). Для этих детей наиболее значима собственная оценка происходящего, ориентация на собственные ценности и идеалы.

Высокий уровень по шкале «Страх в ситуации проверки знаний» имеют 59% (10 школьников) и 24% (4 школьника) имеют повышенный уровень тревожности. Скорее всего, это объясняется тем, что, по мнению этих учеников, учителя предъявляют к ним завышенные требования, вследствие чего, могут негативно оценить их, а негативные оценки, как говорилось выше, крайне болезненны для подростков и представляют угрозу их положению среди сверстников, самооценке. Возможно и то, что эти школьники настолько неуверенны в себе, собственных знаниях и силах, что само ожидание проверки знаний тревожит их, а общение с учителем приносит только негативные эмоции. По этой же шкале, у 18% испытуемых (2 человека) выявлен нормальный уровень тревожности. Стоит заметить и тот факт, что процент школьников, испытывающих тревожность в ситуации проверки знаний, практически одинаковый, с процентом испытуемых, имеющих страх общения с учителями. По нашему мнению, это говорит о том, что детей тревожит проверка знаний и отметка, а также сколько оценка учителя, как взрослого.

Высокий уровень по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» выявлено у 5 человек, что составляет 28% от количества испытуемых.

То есть, в поведении этих школьников наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, например, к школьному обучению в целом, и повышенная вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

У 11% испытуемых (2 школьника) выявлен нормальный уровень по шкале «Страх в ситуации проверки знаний». Это свидетельствует о том, что возможные предпосылки для возникновения тревожности у них не физиологического, а социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах.

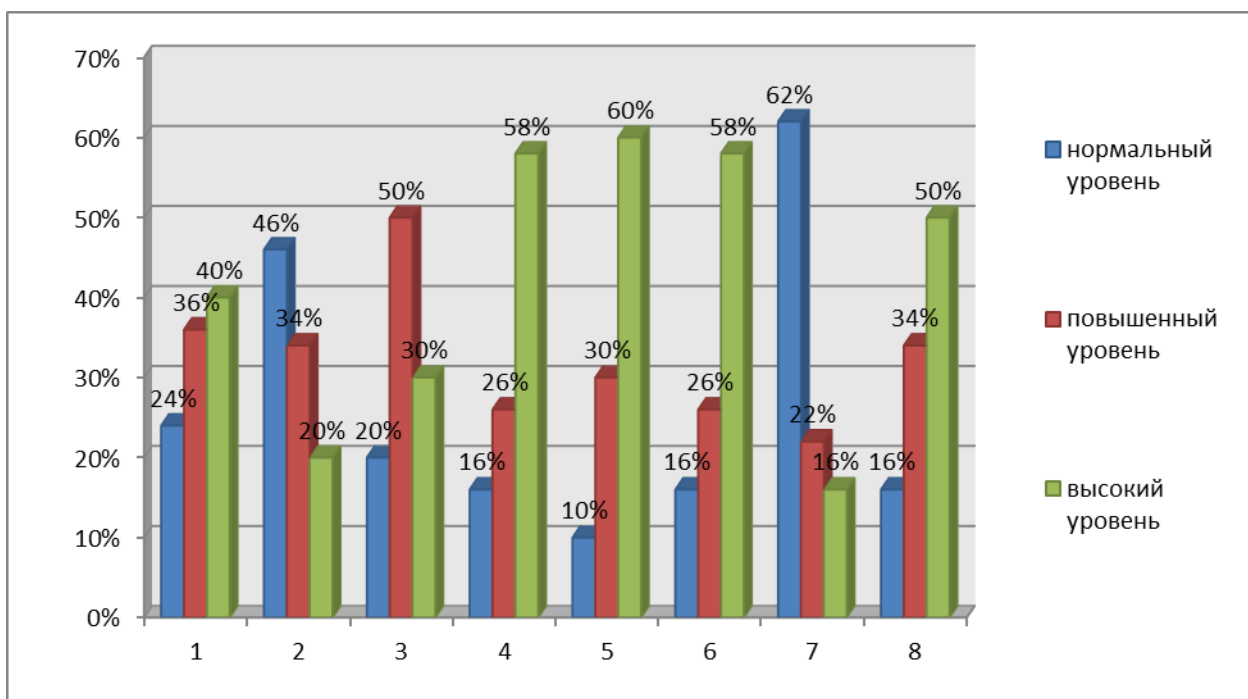


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня школьной тревожности у первоклассников

Условные обозначения:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживание социального стресса.
3. Фрустрация потребности достижения успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Таким образом, обобщая результаты исследования, мы отмечаем, что у 70,5 % (12 чел) первоклассников выявлен высокий уровень тревожности, нормальный уровень тревожности выявлен у 17,5 % (3 чел) учащихся, повышенный уровень был отмечен у 2 человек (11,7 %).

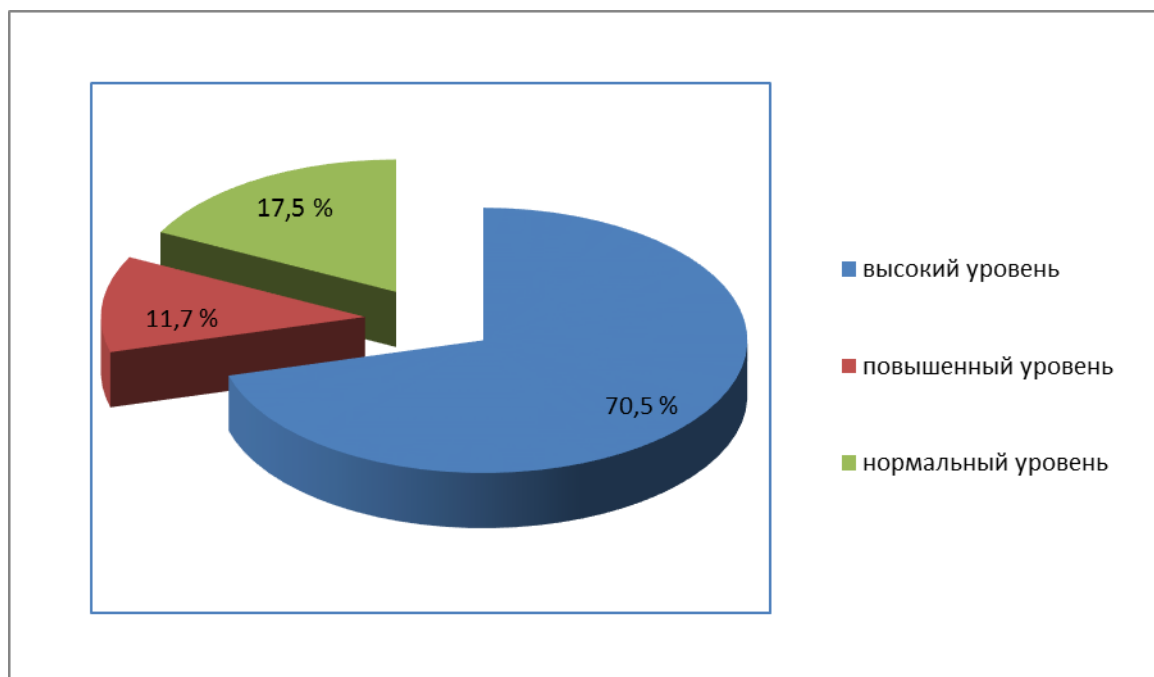


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня школьной тревожности у первоклассников

Таким образом, обобщая результаты исследования, мы отмечаем, что у 70,5 % детей (12 чел.) выявлен высокий уровень тревожности, следовательно, для первоклассников с высоким уровнем школьной тревожности необходима организация психолого-педагогической работы.

## **2.3 Специфика работы педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности**

Психопрофилактическая и психокоррекционная работа по преодолению тревожности школьников предполагает несколько взаимосвязанных направлений: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей. Охарактеризуем каждое из них.

1. Психологическое просвещение родителей. Данное направление работы включает три блока. Первый блок предполагает рассмотрение следующих вопросов: роль взаимоотношений в семье в возникновении и закреплении тревожности; влияние способа предъявления требований к ребенку, того, когда и почему близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, как, в какой форме они это проявляют на формирование у ребенка чувства защищенности и уверенности в себе. Второй блок: влияние эмоционального самочувствия взрослых на эмоциональное самочувствие детей разного возраста. Третий блок: значение развития у детей и подростков чувства уверенности в собственных силах.

Основная задача такой работы – помочь родителям прийти к пониманию того, что решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении принадлежит им.

2. Психологическое просвещение педагогов. Здесь, прежде всего, значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Такое разъяснение требуется потому, что нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую ребенку чувство ответственности, восприимчивость и т.п. Педагоги должны объективно оценивать роль четких, последовательных и достаточно устойчивых (предсказуемых) требований, конкретной обратной связи (конечно, при соблюдении основного принципа – общего уважения к ребенку как личности) в профилактике и преодолении тревожности. Особое внимание педагогов следует обратить на формирование



правильного отношения учащихся к ошибкам. Известно, что именно «ориентация на ошибку», которая нередко подкрепляется отношением педагогов к ошибкам как к недопустимому, наказуемому явлению, – одна из основных форм школьной и тестовой тревожности. На психолого-педагогических консилиумах обсуждаются и разрабатываются рекомендации по работе с тревожными детьми, примером которых могут служить следующие:

Серьезные, эмоционально затратные разговоры с ребенком проводить наедине, а не публично. Не тревожиться самому, не передавать личную тревогу обучающимся. Учить детей адекватному восприятию действительности, нивелировать тревогу по поводу событий, ещё не случившихся. Уметь аргументировать оценку и отметку. Уметь самому признавать право на ошибку. Учить детей рефлексии.

3. Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, а также помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности (индивидуальное или групповое консультирование).

Непосредственная работа с детьми, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. При проведении тренинга эта работа должна быть ориентирована прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода; при психокоррекции, помимо этого, работа должна быть ориентирована на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в значимых, в том числе оценочных ситуациях. Необходимы подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности различных ситуаций посредством предварительного ознакомления детей с их содержанием и условиями, обсуждение возможных трудностей и обучение конструктивным способам их решения. Целесообразно

проводить предварительное «проигрывание» наиболее значимых ситуаций, например репетицию экзамена.

Психолого-профилактическими аспектами решения проблемы школьной тревожности предусматривается:

1. Выявление учащихся, составляющих группу повышенного риска нервно-психических срывов;

2. Участие школьного психолога в разработке и проведении профилактических мероприятий, направленных на психоэмоциональное «закаливание» учащихся, выработку у них психологической устойчивости к стрессогенным воздействиям;

3. Помощь психолога учителям в реализации той части коррекционных программ для учащихся «группы риска», которая может быть обеспечена в стенах школы;

Воспитательные и учебно-информационные аспекты проблемы школьной тревожности связаны с решением следующих задач:

1. Воспитание у учащихся толерантности в коммуникативных ситуациях, формирование установок на сотрудничество, взаимопомощь, готовность к разумным компромиссам;

2. Воспитание у них привычки заботиться о своём психофизическом состоянии в процессе подготовки к ответу, при самом ответе, при выполнении контрольной работы;

3. Формирование у школьников потребности находиться в оптимальном психоэмоциональном состоянии как во время отдыха, так и при выполнении любой работы;

4. Формирование у учащихся коммуникативных компетенций: умений и навыков грамотно строить общение (деловое, межличностное), предупреждать эмоциональные конфликты, правильно разрешать возникающие противоречия, управлять развитием коммуникативной ситуации;

5. Развитие у школьников самообладания, а также умений и навыков психофизической саморегуляции, которые дадут возможность ученику чувствовать себя увереннее при ответах учителю, выполнении контрольных работ и сдаче экзаменов;

6. Обучение психологическим навыкам эффективного преодоления деструктивных состояний – дистресса, депрессии, дисфории.

Обеспечение индивидуального подхода к учащимся определяет необходимость соблюдения щадящего режима и требует от педагога проявления особого педагогического такта по отношению к учащимся с высоким риском нервно-психических срывов, повышенным уровнем невротизации, тревожности.

Таким образом, работа педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности предполагает несколько направлений: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, коррекционно-развивающая работа с первоклассниками.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее

различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

Нами организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение школьной тревожности у первоклассников. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Определение тревожности у детей» (авторы - Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен), «Школьная тревожность» (автор - Филлипс).

Проанализировав результаты экспериментального исследования, мы пришли к выводу, что у 82,3 % первоклассников выявлен высокий уровень тревожности по методике «Определение тревожности у детей». Кроме того, у 70,5 % опрошенных (12 человек) выявлен высокий уровень школьной тревожности, нормальный уровень школьной тревожности характерен для 17,5 % испытуемых (3 человека), повышенный уровень был отмечен у 11,7 % первоклассников (2 человека).

Работа педагога-психолога с первоклассниками с высоким уровнем школьной тревожности предполагает несколько направлений: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, коррекционно-развивающая работа с первоклассниками.

Таким образом, цель и задачи, стоящие перед нами, достигнуты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева, Н. Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов у детей / Н. Н. Авдеева // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 4. – С. 35 – 47.
2. Аксенова, Л. И. Маленькие ступеньки, ведущие в большую жизнь / Л. И. Аксенова // Дефектология. – 2016. – № 3. – С. 69 – 76.
3. Александровская, Э. М. Психологическое сопровождение школьников / Э. М. Александровская, Н. И. Кокуркина, Н. В. Куренкова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 208 с.
4. Андреева, И. Н. Личностная тревожность как проблема психического здоровья подростка (гендерный аспект) / И. Н. Андреева // Гуманизация учебного процесса: личностный мотив и творческое развитие: Тезисы научной конференции, 29–30 марта 2013 г. – Бобруйск, 2013. – С. 12 – 16.
5. Аракелов, Н. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н. Е. Аракелов, Е. Е. Лысенко // Психологический журнал. – 2014. – № 17. – С. 15 – 21.
6. Аракелов, Н. Е. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н. Е. Аракелов, Н. В. Шишкова // Психология. – 2014. – № 1. – С. 8 – 14.
7. Бороздина, Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова // Вопросы психологии. – 2013. – № 15. – С. 20 – 26.
8. Габдреева, Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г. Ш. Габдреева // Тонус. – 2015. – № 5. – С. 8 – 14.
9. Гаус Е. А. Определение готовности детей к обучению в школе: диагностические методики, рекомендации педагогам и родителям, развивающие игры и игровые занятия. – (Из опыта работы школьного психолога), Волгоград, 2013. – 300 с.
10. Головей, Л. А. Практикум по возрастной психологии / Л. А. Головей. Санкт-Петербург : Речь, 2012. – 688 с.
11. Егорова, Т. Е. Психологическая культура и саморегуляция состояний тревожности / Т. Е. Егорова // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 3. – С. 68 – 76.
12. Ермолаева, М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 336 с.

13. Истратова, О. Н. Справочник психолога начальной школы (2-е изд.) / Серия «Справочники» / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2014.– 448 с.
14. Козлова, Е. В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Е. В. Козлова // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 2014. – С. 45 – 51.
15. Кочубей, Б. Детские тревоги: что, откуда, почему? / Б. Кочубей // Семья и школа. – 2014. – № 7. – С.13 – 17.
16. Кузнецова, Н. И. Как снять тревожность / Н. И. Кузнецова // Воспитание школьников. – 2014. – № 3. – С. 47 – 50.
17. Левина, И. Л. Школьная адаптация, и ее нарушения / И.Л. Левина. – Новокузнецк : ИПК, 2012. – 314 с.
18. Лютов, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютов. – Санкт-Петербург, 2012. – 140 с.
19. Лубовской, В. И. Специальная психология / В. И. Лубовской. – Москва : Академия, 2012. – 245 с.
20. Маленкова, Н. Л. Педагог учит школьников справляться с агрессивностью и тревожностью / Н. Л. Маленкова // Народное образование. – 2013. – № 8 . – С. 253 – 260.
21. Малкова, Е. Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников / Е. Е. Малкова // Вопросы психологии. – 2016. – № 4. – С. 24 – 32.
22. Малофеев, Н. Н. Современный этап в развитии системы специального образования в России: результаты исследования как основа для построения программы развития / Н. В. Малофеев // Дефектология. – 2015.– № 4.– С. 43 – 47.

23. Макшанцева, Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л. В. Макшанцева // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С. 14 – 19.
24. Микляева, А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 248 с.
25. Милославова, И. А. Понятие и структура социальной адаптации: автореферат дисс. ... канд. филос. наук. / И. А. Милославова – Л., 2014. – 24 с.
26. Мирошников, В. В. Как избавить школьника от тревожности при выборе профиля / В. В. Мирошников // Директор школы. – 2013. – № 10 . – С. 37 – 39.
27. Мухаметова, Р. М. Психология. Занятия с подростками / Р. М. Мухаметова. – Волгоград : Учитель – АСТ, 2014. – 112 с.
28. Мэй, Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. Гладкова А. Г. / Р. Мэй. – Москва, 2001. – 350 с.
29. Немов, Р. С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: В 3 кн. Кн. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 1995. – 512 с.
30. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
31. Пасынкова, Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 2016. – № 1. – С. 24 –35.
32. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 11 – 17.
33. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский

психолого-социальный институт; Воронеж: Издательский центр НПО «МОДЭК», 2001. – 304 с.

34. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов – Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000. – 529 с.

35. Савина, Е. Тревожные дети / Е. Савина // Психология. – 2015. – № 4. – С. 31–36.

36. Хван, А. А. Методика измерения тревожности в подростковом возрасте / А. А. Хван // Психологическая диагностика. – 2015. – № 6. – С. 22 – 51.

37. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева. – Москва : 2013.– 214 с.

38. Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. – Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 2015. - 314 с.

39. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О. В. Шапарь; под общ. ред. В. Б. Шапаря. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 806с.

40. Ямбург, Е. А. Школа для всех: адаптивная модель (теоретические основы и практическая реализация) / Е. А. Ямбург. – Москва : Новая школа, 2014. – 352с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Определение тревожности у детей» (авторы - Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен)

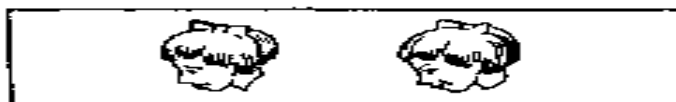
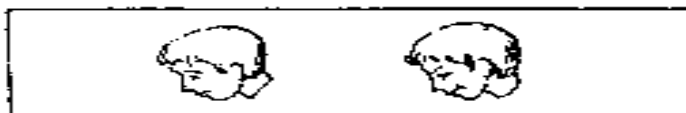
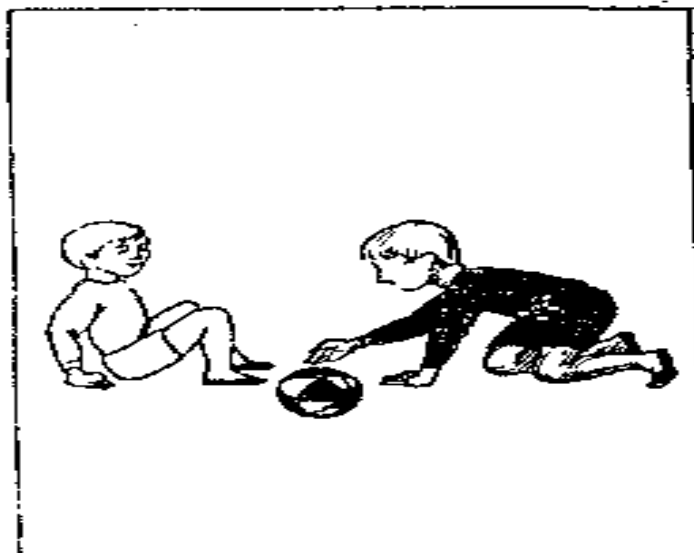


Рис. 1. Игра с младшими детьми

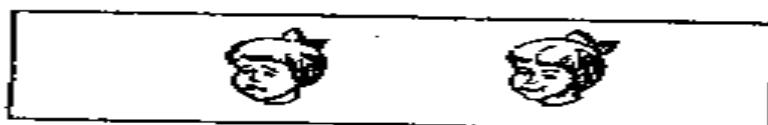
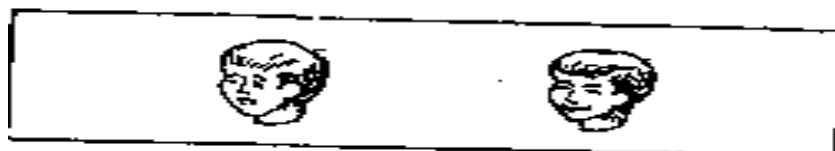


Рис. 2. Ребенок и мать с младенцем

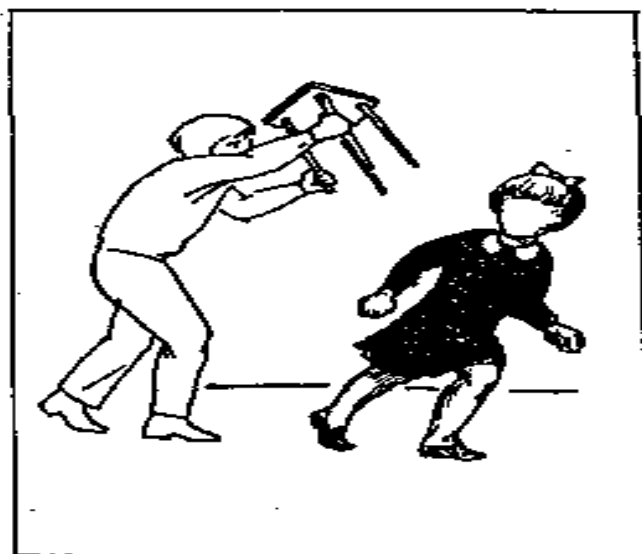
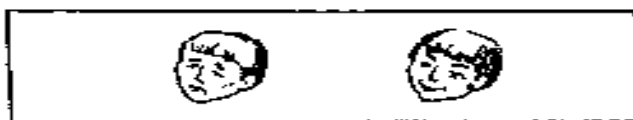
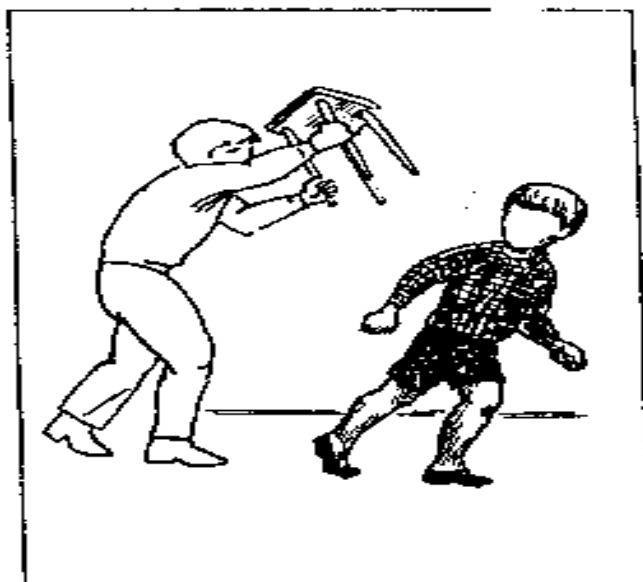


Рис. 3. Объект агрессии



Рис. 4. Одевание

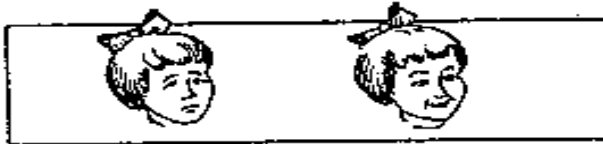
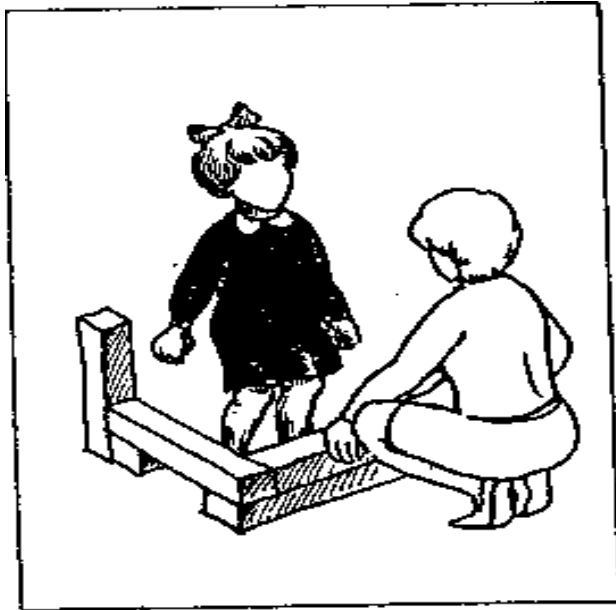
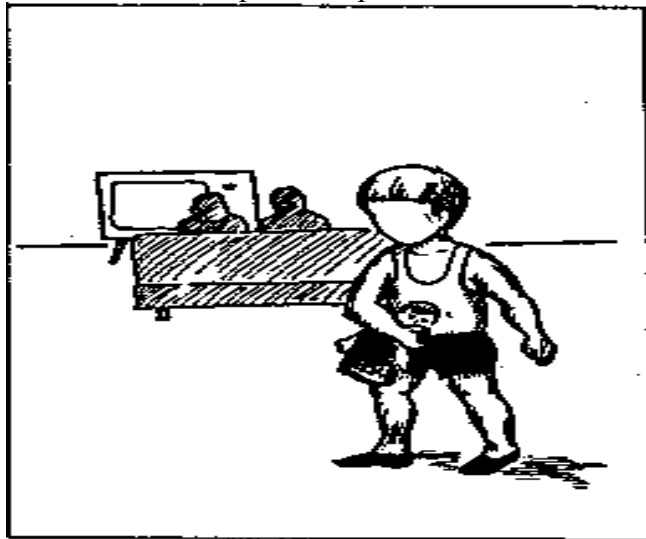


Рис. 5. Игра со старшими детьми



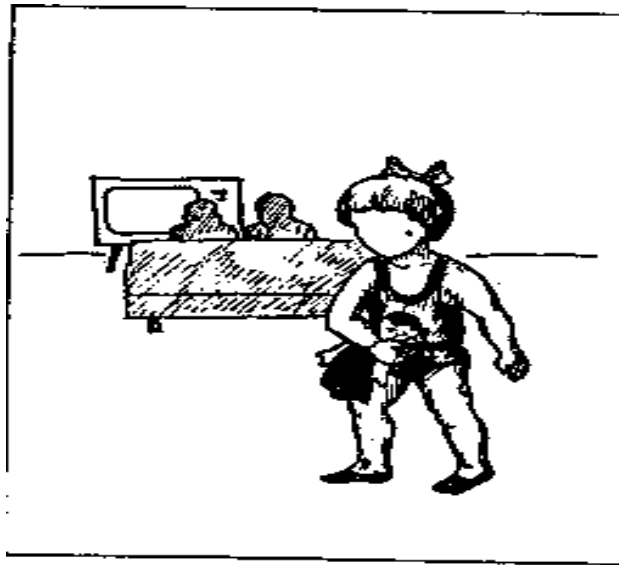


Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве

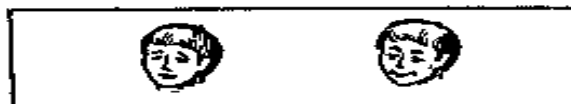
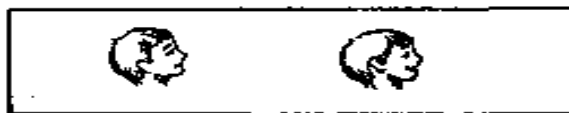


Рис. 7. Выговор



Рис. 8. Умывание



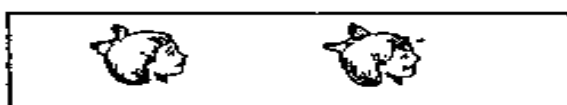
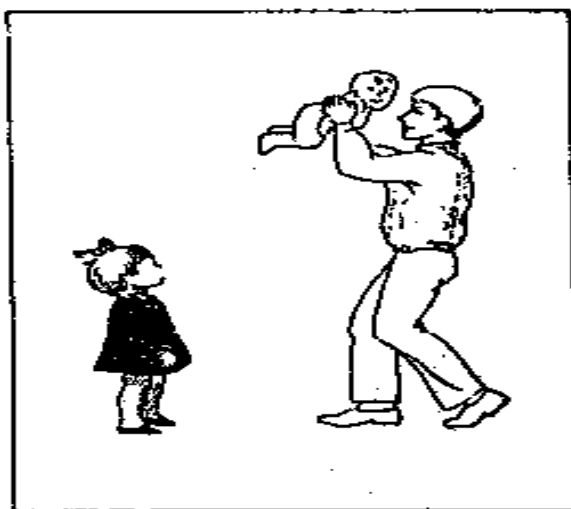


Рис. 9. Игнорирование







Рис. 10. Агрессивное нападение

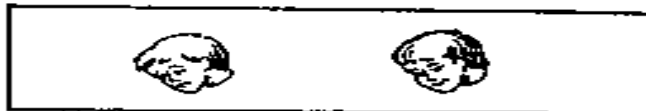
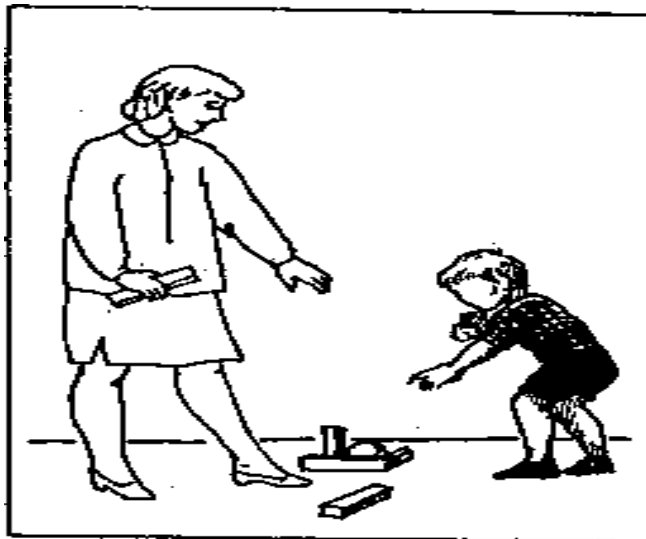




Рис. 11. Собираение игрушек

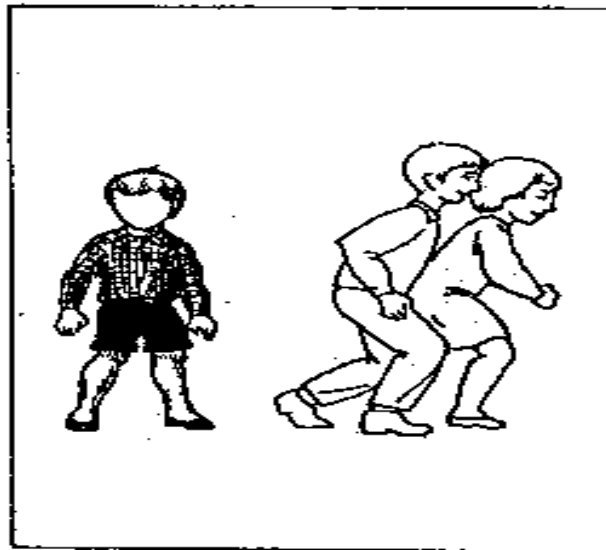
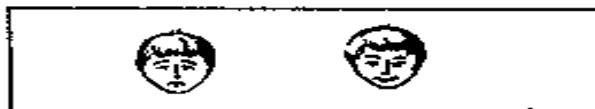
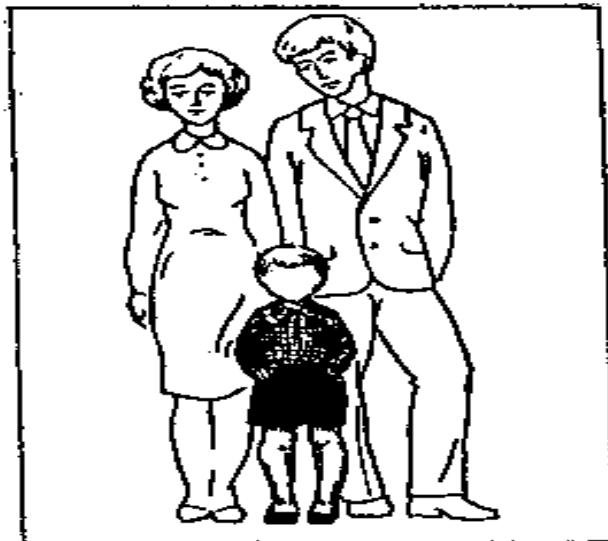




Рис.12. Изоляция



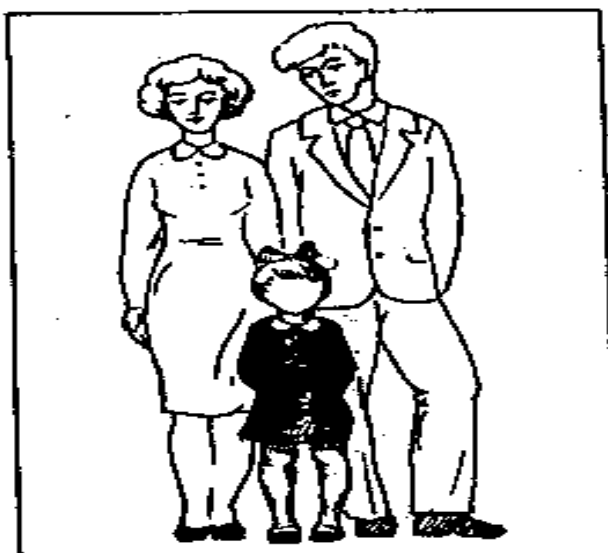


Рис. 13. Ребенок с родителями

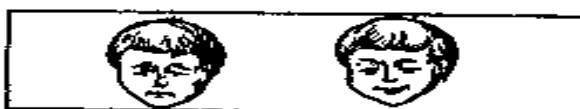
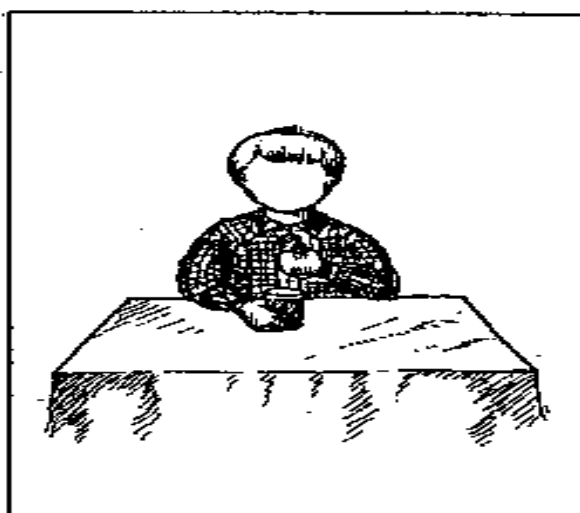




Рис. 14. Еда в одиночестве

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика «Школьной тревожности» (автор - Филлипс).

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.

### Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае.

Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

#### Ключ к вопросам

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

#### Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение -  $< 50\%$ ;  $> 50\%$  и  $75\%$ .

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору  $50\%$  и  $75\%$  (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к



ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

### Бланк

“+”															
	0														
“-”															

### Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?