

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Профилактика и преодоление школьной тревожности учащихся  
начальных классов**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 531 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Важинской Анны Сергеевны**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

А.А. Голованова

Зав. кафедрой  
доктор психол.наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2021

## **Введение**

**Актуальность и новизна исследования.** Как правило, школьная тревожность базируется на страхах самовыражения, немалую роль играют и отношения учителей, класс в котором учится ребенок. При неблагоприятной обстановке обучения проявляется тревожность и если вовремя не скорректировать, то ребенок отстанет от учебной программы и станет получать плохие оценки.

И школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации и снижением интереса учебной деятельности. Тревожность у младших школьников может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. Зачастую, ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога, дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Исходя из этого, своевременное проведение коррекционной программы, способствует снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста.

**Методологическую основу исследования:** проблему с сфере тревожности детей младшего школьного возраста в отечественной и зарубежной психологической науке рассматривали такие авторы, как: А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, А.М. Прихожан, А. Фрейд, В.И. Гарбузов, В.С. Мухина, И.М. Никольская, М.М. Буянов, М.В. Осорина, Р.М. Грановская, Р.С. Немов, и др.

**Цель исследования** – изучение профилактики и преодоления школьной тревожности обучающихся в начальных классах.

**Объект исследования** - тревожность и страхи младших школьников.

**Предмет исследования** - профилактика и преодоление тревожности у детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования** основывается на том, что своевременное определение тревожности и ее факторов, способствует целенаправленному

проведению профилактических и коррекционных мероприятий, позволяющих снизить уровень тревожности младших школьников.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования определили необходимость поставки и решения следующих **задач**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме тревожности в младшем школьном возрасте;
2. Изучить современные подходы и способы коррекции тревожных состояний детей;
3. Осуществить экспериментальное исследование, нацеленное на снижение тревожности учащихся начальных классов;
4. Оценить эффективность программы профилактики и коррекции школьной тревожности.

**Методы исследования:**

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы использовались следующие методы:

- 1) теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования;
- 2) методы сбора информации – наблюдение, беседа, тестирование;
- 3) методы интерпретации полученных данных;
- 4) методы статистической обработки данных – с применением критерия U – Манна – Уитни.

Для достижения поставленных целей, задач и гипотезы использовались следующие психодиагностические **методики**:

- Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан.
- Методика диагностики школьной тревожности Филлипса.
- Тест «Кактус» М.А. Панфилова.

**Эмпирическая база исследования:** исследование проводилось во 2 классе МБОУ «Лицей№2» им. Б.К. Громцева. Количество испытуемых на диагностическом этапе составило 60 человек, из них 30 девочек и 30

мальчиков в возрасте от 8 – 10 лет; экспериментальную и контрольную группы составили тревожные дети в количестве 32 человек (по 16 человек в каждой)

**Практическая значимость.** Результаты, которые получены в ходе исследования, могут быть применены в работе педагога-психолога в образовательной организации для разработки программ коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста, а также родителям (законным представителям), заместителю директора по воспитательной работе и классным руководителям данное эмпирическое и теоретическое исследование поможет в работе и взаимодействии с тревожными детьми.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, приложения. В тексте работы представлены таблицы и рисунки, список литературы насчитывает 50 наименований.

## Краткое содержание

### **В первой главе «Теоретические аспекты профилактики и преодолений школьной тревожности обучающихся в начальных классах»**

Над проблемой возникновения и развития феномена «тревожности» работали многие представители психологической науки такие, как: А.М. Прихожан, В.В. Суворова, А.И. Захаров, Е.К. Лютова, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров, В.С. Миклаева, Ю.Л. Ханин, Ч.Д. Спилбергер, Н.Д. Левитов, Л.И. Божович и др.

Проанализировав большое количество определений тревожности, отметим, что нам ближе определение, предложенной В.В. Суворовой, занимающаяся психофизиологией стресса, которая описывает тревожность как острое психическое состояние индивида, сложный комплекс отрицательных эмоций, характеризующаяся внутренним беспокойством и порождающее неуравновешенность. Она отличает тревожность от страха и подчеркивает, что тревожность в большей степени субъективно и может не иметь четкой направленности [42].

В результате теоретического анализа исследований проявлений тревожности у детей младшего школьного возраста, авторы пришли к следующему выводу: причинами возникновения состояния тревожности у детей являются детско-родительские взаимоотношения, межличностные взаимоотношения со сверстниками, а также индивидуально-личностные особенности такие, как: акцентуации характера, уверенность в себе и своих силах, эмоциональная лабильность, дискомфорт, самооценка.

Таким образом, подводя итоги анализа современных источников, нами были рассмотрены особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте, которые указывают на негативные последствия тревожности у детей младшего школьного возраста, поскольку психоэмоциональное состояние у данной категории детей неблагоприятный, также для них характерна подавленность, замкнутость, скованность, закрытость. Последствиями тревожности также выступают низкие

коммуникативные навыки, неуверенность, заниженная самооценка. Тревожность также проявляется в нерешительности действий, мыслей, а также тревожные дети младшего школьного возраста часто подвержены частым проявлениям беспокойства, беспричинного страха, мнительности, неуверенности, склонны к вредным привычкам специфического невротического характера, а также высокая предрасположенность к психосоматическим заболеваниям [6].

При изучении проблемы коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста в условиях образовательной организации, обратимся к работам отечественных, зарубежных и российских психологов, таких как: Б. Кочубей, А.М. Прихожан, Е. Новикова, В.С. Мухина и других авторов, которые внесли огромный вклад в изучение данной темы.

Опираясь на исследования данных авторов, можно сделать вывод, что коррекционная работа с детьми младшего школьного возраста по профилактике тревожности строится в трех направлениях [36]:

- диагностическая работа;
- профилактическая работа;
- коррекционно-развивающая работа.

## **Во второй главе «Анализ профилактики и преодоления школьной тревожности обучающихся в начальных классах»**

**База исследования:** исследование по профилактике и преодолению школьной тревожности обучающихся в начальных классах осуществлялось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Лицей № 2» им Б.К. Громцева. В исследовании принимали участие младшие школьники в возрасте 8-10 лет, являющимися учениками 2 «А» и 2 «Б» класса. Количество испытуемых составило 60 человек, из них 30 девочек и 30 мальчиков. Экспериментальную и контрольную группы составили тревожные дети в количестве 32 человек (по 16 человек в каждой)

Исследование проводилось только после письменного согласия родителей (законных представителей) учащихся, имена учащихся были закодированы с целью конфиденциальности.

### **Этапы исследования:**

1. Констатирующий этап - первичная диагностика школьной тревожности младших школьников.

2. Формирующий этап - проведение коррекционной работы направленной на преодоление школьной тревожности. По результатам констатирующего этапа исследования, были обобраны младшие школьники, проявляющие наиболее высокие показатели школьной тревожности в количестве 32 младших школьников. Далее эти дети были разделены на две группы - экспериментальная и контрольная. В экспериментальную и контрольную группу вошли по 16 школьников.

3. Контрольный этап - повторная диагностика школьной тревожности младших школьников в экспериментальной и контрольной группе. Статистический анализ результатов с применением критерия U – Манна – Уитни, с целью оценки эффективности применения программы коррекции тревожности обучающихся начальных классов.

Проведенная на констатирующем этапе проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан, позволяет дать оценку

отношениям обучающихся к школьным ситуациям, изображённых на картинках, полученные результаты отражены в таблице 1.

**Таблица 1 – Результаты применения методики для диагностики школьной тревожности А.М.Прихожан (Констатирующий этап)**

Уровень школьной тревожности	Кол-во испытуемых	% соотношение	Ср.значение
Высокий уровень	35	58,3	8,2
Средний уровень	17	28,3	4,6
Низкий уровень	8	13,3	1,4

По итогам проведения данной методики, отметим, что обучающимся второго класса свойственно высокие проявления школьной тревожности, влияющими факторами на формирование данного проявления, является страх и тревоги взаимодействия с учителем, подчинение правилам и наказание за плохое поведение или оценку.

Далее анализируя результаты по методике диагностики школьной тревожности Филлипса, была проведена оценка восьми факторов оказывающие воздействие на формирование школьной тревожности у младших школьников, было получено следующее (Таб.2).

**Таблица 2 – Результаты применения методики диагностики школьной тревожности Филлипса**

Факторы	Кол-во чел	%	Ср. значение	Абсолютное число несовпадений, %
1. Общая тревожность в школе	44	73,3	20,2	>75%
2. Переживание социального стресса	15	25	9,4	>75%
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	12	20	11,2	>75%
4. Страх самовыражения	37	61,6	5,8	>75%
5. Страх ситуации проверки знаний	46	76,6	5,6	>75%
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	34	56,6	3,4	>50%
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	18	30	3,6	<50%
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	13	21,6	6,2	>75%

Таким образом, исходя из представленных данных, 65% обучающихся в начальных классах испытывают высокий уровень школьной тревожности, которые связаны с такими факторами как страх проверки знаний,

самовыражения и несоответствие с ожиданиями окружающих. Средний уровень выявлен у 25% школьников, низкий уровень у 10% обучающихся в начальных классах.

В результате применения на констатирующем этапе по тесту «Кактус» были получены следующие результаты (Таб.4). При обработке результатов принимались во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно: пространственное положение; размер рисунка; характеристики линий; сила нажима на карандаш.

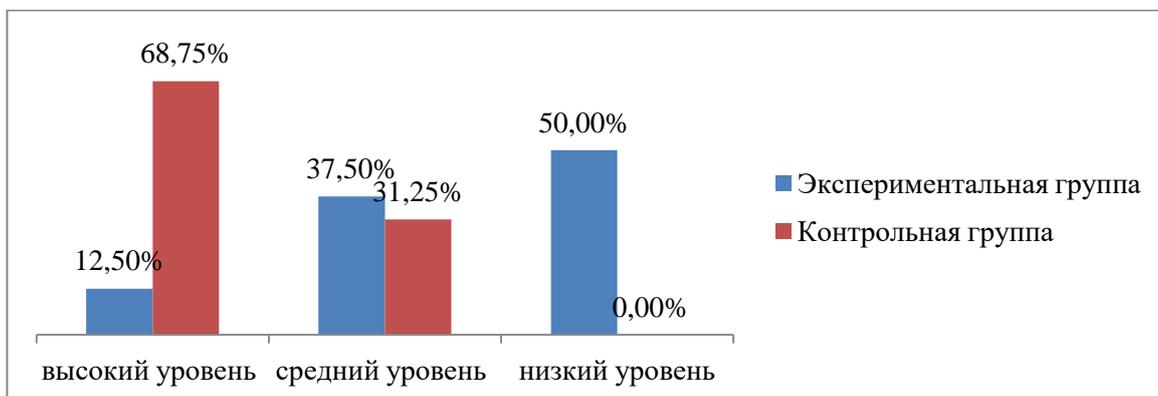
**Таблица 3 - Результаты применения теста «Кактус» М.А. Панфилова (Констатирующий этап)**

Эмоциональное состояние	Кол-во чел	% соотношение
Агрессия	34	56,6
Импульсивность	28	46,6
Эгоцентризм, стремление к лидерству	37	61,6
Зависимость, неуверенность	23	38,3
Демонстративность, открытость	24	40
Скрытость, осторожность	36	60
Оптимизм	27	45
Тревога	33	55
Жественность	8	13,3
Экстравертированность	35	58,3
Интровертированность	25	41,6
Стремление к домашней защите	48	80
Стремление к одиночеству	12	20

Исходя из проведенного анализа рисунков младших школьников, отметим наличие тревожных состояний, а именно, агрессии, импульсивности, неуверенности.

Таким образом, на констатирующем этапе исследования среди обучающихся начальных классов преобладают высокие показатели школьной тревожности и страхов.

В экспериментальной группе была проведена коррекционная работа снижению школьной тревожности. Рассмотрим полученные результаты после применения программы коррекции школьной тревожности на рисунке 4.



**Рисунок 4 - Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы по методике для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан**

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной группы, отметим, что в группе обучающихся, где была проведена коррекционная работа показатель школьной тревожности на низком уровне. Эти дети проявляют положительное настроение по отношению к учебным ситуациям. В контрольной группе преобладает высокий уровень тревожности, эти школьники по-прежнему испытывают тревогу и страх относительно ситуаций, связанных со взаимодействием со сверстниками и учителями в школе.

Рассмотрим полученные результаты диагностики школьной тревожности Филлипса полученные на контрольном этапе в экспериментальной и контрольной группе и проведем анализ данных. Результаты анализа внутренних эмоциональных состояний школьников, во многом определяющиеся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) представлены в таблице 4.

**Таблица 4 – Результат методики диагностики школьной тревожности Филлипса (Контрольный этап)**

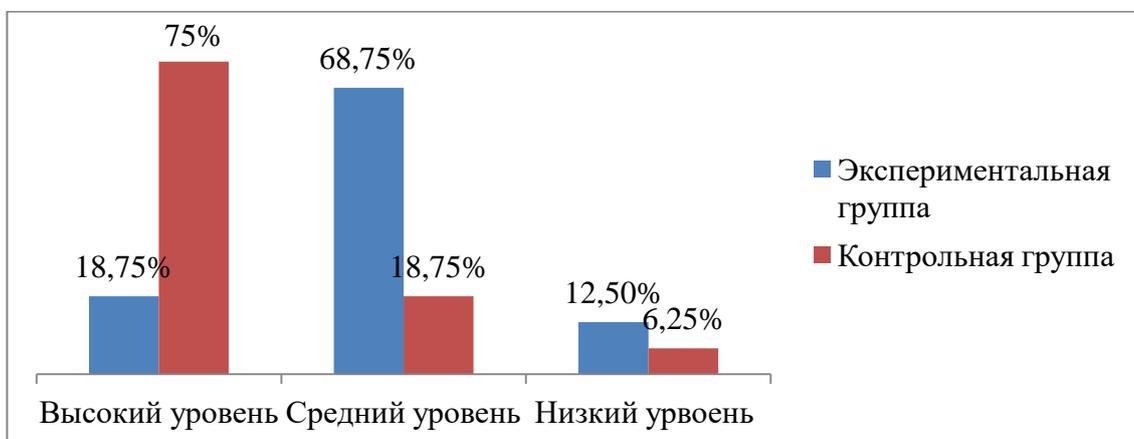
Факторы	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Общая тревожность в школе	12,50%	50%
2. Переживание социального стресса	18,75%	31,25%
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	18,75%	37,50%
4. Страх самовыражения	12,50%	68,75%
5. Страх ситуации проверки знаний	56,25%	87,50%

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	25%	56,25%
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	6,25%	37,50%
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	12,50%	31,25%

На контрольном этапе в экспериментальной и контрольной группе наиболее ярко выражен тревожный фактор является ситуации страха проверки знаний. Контрольные и проверочные работы формируют состояния тревоги и стресса и это связано с тем, что младшие школьники не всегда уверены в своих знаниях и возможностях, а также со страхом получить плохую оценку.

В контрольной группе так преобладают такие тревожные факторы как, страх самовыражение, публичное выступление наиболее тревожное, что свидетельствует о сложностях формирования адекватной самооценки и уверенности в собственных возможностях.

По итогам анализа преобладающих тревожных факторов в экспериментальной и контрольной группе, нами было определено следующее (Рисунок 5).



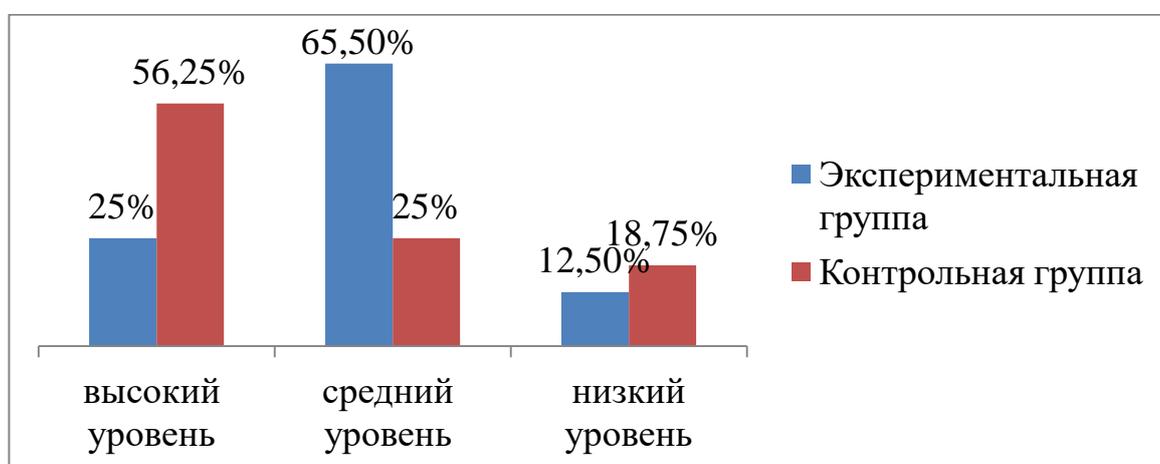
**Рисунок 5 - Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы по методике для диагностики школьной тревожности Филлипса.**

На рисунке 2, отражены результаты преобладающих уровней школьной тревожности в двух группах. В экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 18,75% школьников, средний уровень – 68,75%, низкий уровень – 6,25%.

В контрольной группе высокий уровень является преобладающим и выявлен у 75% младших школьников, средний уровень – 18,75% и низкий уровень у 6,25% обучающихся в начальных классах.

Таким образом по итогам данной диагностики, отметим положительные результаты применения программы развития, младшие школьники экспериментальной группы демонстрировали, низкие показатели факторов тревожности, что позволяет оценить общий уровень школьной тревожности на среднем уровне.

По результатам применения теста «Кактус» А.М. Панфилова было выявлено следующее:



**Рисунок 6 - Сравнительный анализ уровней тревожности по тесту «Кактус» М.А. Панфиловой в экспериментальной и контрольной группе**

Проводя сравнительный анализ результатов после проведения формирующего этапа, в экспериментальной группе выявлен средний показатель проявления тревожности, в контрольной группе, где коррекционная работа не проводилась, тревожность ярко выражена.

Рисунки школьников в экспериментальной группе, имеют положительные характеристики, преобладание яркой и красочной цветовой гаммы, изображение «кактуса» имеют улыбку и позитивную мимику. В контрольной группе «кактус» изображен в темных тонах, наличие штриховки и прерывистость линий по-прежнему присутствует.

Далее для достижения достоверных данных был проведен статистический расчет средних баллов по методикам А.М. Прихожан и

Филлипса. Статистический анализ проводился при помощи применения критерия U –Манна Уитни, позволяющий отследить динамику различий показателей между группами. В таблице 5 представлены результаты анализа.

**Таблица 5 - Анализ результатов U -критерию Манна-Уитни**

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Uэмп.
Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М.Прихожан	4,2	8,6	12
<b>Методика для диагностики школьной тревожности Филлипса</b>			
1. Общая тревожность в школе	<b>11,2</b>	<b>19,4</b>	<b>44*</b>
2. Переживание социального стресса	4,1	8,6	38*
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	<b>5,2</b>	<b>11,4</b>	<b>72,5**</b>
4. Страх самовыражения	4,4	5,8	84,6
5. Страх ситуации проверки знаний	5,2	5,6	95,2
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>22*</b>
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	<b>1,2</b>	<b>3,4</b>	<b>16,5*</b>
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	<b>3,8</b>	<b>6,2</b>	<b>28,3*</b>

Примечание: Укр -  $p \leq 0,01^*$ ,  $p \leq 0,05^{**}$

Полученные результаты в ходе анализа данных, отметим наличие значимых различий между группами. По методики школьной тревожности А.М. Прихожан в контрольной группе статистической значение тревожности выше, чем в экспериментальной группе, что свидетельствует о высоких показателях тревожности группе обучающихся, в которой не проводилась программа коррекции.

По методике диагностики школьной тревожности Филлипса, были выявлены значимые различия по следующим факторам: Общая школьная тревожность, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижение успеха, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

По таким факторам как страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний статистических различий не было выявлено.

Таким образом, включение обучающихся начальных классов, в программу коррекции тревожности, положительно влияет на снижение показателей школьной тревожности.

## Заключение

Выполнив исследование на тему: «Профилактика и преодоление школьной тревожности и страхов учащихся начальных классов», можно сделать следующие выводы.

Обобщая теоретический анализ, отметим, и страх, и тревожность имеют свои аналогии в форме более устойчивых психических состояний, так страх проявляется в виде боязни чего-либо, а тревожность – это реакция, эмоциональное состояние.

Таким образом, по сравнению с тревогой, предмет страха мы всегда можем обозначить, сказать, чего конкретно мы боимся. Исходя из этого, рассматривая причины страхов и тревог младшего школьника, мы иногда их будем разделять, а иногда объединять, если они относятся к одной сфере.

Тревожность, как правило, владеет неопределенным нравом и появляется при угрозе (зачастую – вымышленной) человеку как личности, в отличие от страха, который провоцируется определенными причинами, и связан с угрозой самому существованию человека как живого существа. В кое-каких случаях ставится знак равноправия между боязнью и тревожностью. В тоже время ученые считают, собственно, что тревожность, волнение предшествуют этому ощущению как испуг, который появляется, когда угроза раньше осознана и конкретизирована.

Подводя итоги анализа современных источников, нами были рассмотрены особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте, которые указывают на негативные последствия тревожности у детей младшего школьного возраста, поскольку психоэмоциональное состояние у данной категории детей неблагоприятный, также для них характерна подавленность, замкнутость, скованность, закрытость. Последствиями тревожности также выступают низкие коммуникативные навыки, неуверенность, заниженная самооценка.

Анализ приемов коррекции тревожности у младших школьников показал, что существуют разнообразные методы профилактики тревожности у

детей младшего школьного возраста: игро-терапия, арт-терапия, метод десенсибилизации, аутогенной тренировки, поведенческий тренинг, которые помогают откорректировать эмоциональные нарушения у детей.

Таким образом, все перечисленные методы способствуют снятию эмоционального напряжения и коррекции тревожности. Проводя такие занятия с детьми, можно не только снизить уровень тревожности, но и проделать профилактическую работу.

Проведенный анализ, позволил сделать заключение о том, что обучающиеся начальных классов испытывают высокие чувство тревоги и страхов по отношению к школе и обучению, что требует обязательного проведения коррекционной работы с целью снижения эмоционального напряжения, формирования позитивного настроения и сохранения психологического здоровья.

По результатам констатирующего исследования, обучающиеся начальных классов демонстрируют высокие показатели тревожности, особое влияние оказывают такие ситуации как взаимодействие ребенка с учителем, публичное выступление и проверка знаний. Наблюдается эмоциональная напряженность, появление агрессии и импульсивности.

На формирующем этапе была проведена программа коррекции тревожности у обучающихся начальных классов, цель которой заключалась в преодолении и коррекции школьной тревожности и страхов у обучающихся в начальных классах. На этом этапе тревожность в экспериментальной группе по методике А.М. Прихожан имела следующие показатели. Было выявлено 58,3% с высоким уровнем тревожности (среднее значение 8,2), 28,3% - средний уровень (ср.значение 4,6), 13,3% - низкий (ср значение 1,4). Так же проводилась диагностика по методике Филлипса, которая подтвердила большое количество тревожных детей: 65%-высокий уровень, 25% – средний, 10% -низкий.

На контрольном этапе исследования была проведена повторная диагностика среди детей экспериментальной и контрольной группы. Мы

получили данные о том, что тревожность у детей экспериментальной группы снизилась. По методике А.М. Прихожан среднее значение стало 4,2, а у контрольной группы осталось 8,6, т.е. тревожность уменьшилась в 2 раза (Uэмп. – 12). Методика Филлипса показала наибольшее различие в некоторых показателях: общая тревожность в школе в контрольной группе 19,4, в экспериментальной стало -11,2 (Uэмп. – 44); фрустрация потребности в достижении успеха снизилась в экспериментальной группе стало – 5,2, а в контрольной осталось 11,4 (Uэмп. – 72,5); страх не соответствовать ожиданиям окружающих снизился в половину (экс.гр. - 2,1;контр.гр. – 4,2; Uэмп. - 22); низкая физиологическая сопротивляемость стрессу тоже стала ниже (экс.гр – 1,2; контр.гр. – 3,4; Uэмп.- 16,5); так же это относится и к проблемам и страхам в отношениях с учителями, по этому показателю дети тоже стали менее тревожны (экс.гр. -3,8; контр.гр. – 6,2; Uэмп. – 28,3). Данные показатели дали основание свидетельствовать о том, что примененная программа коррекция оказала положительное влияние на снижение уровня проявления тревожного поведения.

Таким образом, поставленные цели и задачи были успешно достигнуты, полученные результаты свидетельствуют о том, что своевременное определение проявлений тревожности и ее факторов, способствует целенаправленному проведению профилактики и коррекции, позволяющая снизит уровень тревожности младших школьников, тем самым доказывают гипотезу исследования.