

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 ИМ. В.О. КАРПОВА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Проект на тему:  
**«Школьная тревожность»**  
(психология)

Выполнила ученица 10 класса  
Спица Ирина  
Руководитель проекта  
Федотова Маргарита Владимировна,  
педагог-психолог

г-к Анапа

2023 г.

## Содержание

Введение	3
Глава 1. Школьная тревожность	4
1.1. Понятие тревожности и её виды	4
1.2. Школьная тревожность	7
1.3. Влияние школьной тревожности на успеваемость ребёнка	9
Глава 2. Практическая часть	14
2.1. Проведение диагностики с учащимися	14
2.2. Работа со школьниками	13
Заключение	16
Список литературы	17
Приложение	

## Введение

Исследование психических состояний тревожности человека является актуальной проблемой современной психологической науки.

Когда ребенок идет в школу — это важная перемена в его жизни и в жизни всей семьи. Школа учит ребенка рассчитывать силы, общаться с другими людьми, полагаться на себя, быть ответственным. Все эти действия затратны для ребенка: иногда мы можем заметить напряжение у детей в школе, повышенную тревожность.

Ученики пытаются достичь "счастья" всеми способами. А если им этого не удастся, у них может возникать тревога. Причем, если количество тревожных ситуаций велико и постоянно, состояние ситуативной тревоги может перейти в личностное качество тревожность.

Цель: изучение уровня тревожности и ее влияние на продуктивность процесса обучения.

Задачи:

- изучить понятие тревожности и её виды;
- узнать, что такое школьная тревожность;
- узнать, как влияет тревожность на успеваемость ребёнка;
- подобрать и провести диагностику;
- разработать рекомендации и провести коррекционную работу с учащимися.

## **Глава 1. Школьная тревожность**

### **1. 1. Понятие тревожности и её виды**

Практикующие психологи в повседневном профессиональном общении употребляют слова «тревога» и «тревожность» как синонимы, для психологической науки эти понятия неравнозначны. В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность».

В самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Конкретизация этого определения позволяет рассматривать тревогу как неблагоприятное по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий (Спилбергер Ч. Д., 1983). Состояние тревоги возникает тогда, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

В отличие от тревоги, тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги («Краткий психологический словарь», 1985). Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее 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 (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

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.

Соответственно, 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.

При этом первый вариант тревожности обусловлен особенностями нервной системы, то есть нейрофизиологическими свойствами организма, и является врожденным, в то время как второй связан с особенностями формирования личности в течение жизни.

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 отрицанию 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.

Специфическая особенность тревожности как личностного свойства заключается в том, что она имеет собственную побудительную силу. Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер.

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. 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.

## **1.2. Школьная тревожность**

Хотя понятие «тревожность», по сути, перенесено из психиатрии, оно прочно обосновалось в различных отраслях психологии, в том числе и в педагогической психологии, которая анализирует причины возникновения и формы школьной тревожности, связанной с переживанием школьного неблагополучия.

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. В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией.

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).

Школьная образовательная среда описывается следующими признаками (Ковалев Г. А., 1993):

- физическое пространство, характеризующееся эстетическими особенностями и определяющее возможности пространственных перемещений ребенка;
- человеческие факторы, связанные с характеристиками системы «ученик — учитель — администрация — родители»;
- программа обучения.

Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ.

Есть несколько факторов, воздействие которых способствует формированию и закреплению школьной тревожности.

- 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 непринятие детским коллективом.

Наименьшим «фактором риска» формирования школьной тревожности, безусловно, 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.

Учебные перегрузки обусловлены разнообразными сторонами современной системы организации учебного процесса.

Во-первых, они связаны со структурой учебного года. Исследования показывают, что после шести недель активных занятий у детей (прежде всего, младших школьников и подростков) резко снижается уровень работоспособности и возрастает уровень тревожности. Восстановление

оптимального для учебной деятельности состояния требует, как минимум недельного перерыва.

Во-вторых, перегрузки могут вызываться загруженностью ребенка школьными делами в течение учебной недели. Днями с оптимальной учебной работоспособностью являются вторник и среда, затем, начиная с четверга, эффективность учебной деятельности резко снижается. Для полноценного отдыха и восстановления сил ребенку необходим как минимум один полноценный выходной в неделю, когда он может не возвращаться к выполнению домашних заданий и других школьных дел. Установлено, что учащиеся, получающие домашние задания на выходные, характеризуются более высоким уровнем тревожности, чем их сверстники, «Имеющие возможность полностью посвятить воскресенье отдыху».

### **1.3. Влияние школьной тревожности на успеваемость ребёнка**

Как видно, наиболее «тревожными» детьми являются двоечники и отличники. «Середнячки» в плане успеваемости характеризуются большей эмоциональной устойчивостью по сравнению с теми, кто ориентирован на получение одних «пятерок» или не рассчитывает особенно на оценку выше «тройки».

Неадекватные ожидания со стороны родителей, как уже отмечалось, являются типичной причиной, порождающей у ребенка внутриличностный конфликт, который, в свою очередь, приводит к формированию и закреплению тревожности вообще. В плане школьной тревожности — это, прежде всего, ожидания, касающиеся школьной успеваемости. Чем более родители ориентированы на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребенка тревожность.

Интересно, что учебные успехи ребенка для родителей в подавляющем большинстве случаев выражаются в получаемых ими оценках и измеряются ими. Известно, что сейчас объективность оценивания знаний учащихся

подвергается сомнению даже самой педагогикой. Оценка во многом является результатом отношения учителя к ребенку, знания которого в данный момент оцениваются. Поэтому в случае, когда ученик в реальности добивается каких-либо учебных результатов, но учитель стереотипно продолжает ставить ему «двойки» (или «тройки», или «четверки»), не повышая оценки, родители зачастую не оказывают ему эмоциональной поддержки, поскольку просто не имеют представления его о реальных успехах. Тем самым мотивация ребенка, связанная с достижениями в учебной деятельности, не подкрепляется, и может со временем исчезнуть.

Неблагоприятные отношения с педагогами как фактор формирования школьной тревожности многослойны.

Во-первых, тревожность может порождаться стилем взаимодействия с учениками, которого придерживается учитель.

Даже не беря в расчет такие очевидные случаи, как применение учителем физического насилия, оскорбление детей, можно выделить особенности стиля педагогического взаимодействия, способствующего формированию школьной тревожности.

Наиболее высокий уровень школьной тревожности демонстрируют дети из классов учителей, исповедующих так называемый «рассуждающе-методический» стиль педагогической деятельности. Этот стиль характеризуется одинаково высокой требовательностью учителя к «сильным» и «слабым» ученикам, нетерпимостью к нарушениям дисциплины, склонностью переходить от обсуждения конкретных ошибок к оценкам личности учащегося при высокой методической грамотности. В таких условиях ученики не стремятся выходить к доске, боятся ошибиться при устном ответе и т. д.

Во-вторых, формированию тревожности могут способствовать завышенные требования, предъявляемые педагогом к ученикам; эти требования часто не соответствуют возрастным возможностям детей.

В-третьих, тревожность может быть вызвана избирательным отношением педагога к конкретному ребенку, прежде всего, связанным с систематическим нарушением этим ребенком правил поведения на уроке. Учитывая, что недисциплинированность в подавляющем большинстве случаев является именно следствием уже сформировавшейся школьной тревожности, постоянное «негативное внимание» со стороны учителя будет способствовать ее фиксации и усилению, подкрепляя тем самым и нежелательные формы поведения ребенка.

Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника, поскольку проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом личности. Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить хорошую оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, в конечном счете, определяют эмоционально-напряженный характер оценочной ситуации, что подкрепляется тем, что тревожность зачастую сопровождается поиском социально одобрения.

Для некоторых учащихся стрессогенным фактором может являться любой ответ на уроке, в том числе наиболее распространенный ответ «с места». Как правило, это связано с повышенной застенчивостью ребенка, отсутствием необходимых коммуникативных навыков или же с гипертрофированной мотивацией «быть хорошим», «быть умным», «быть лучше всех», «получить «пятерку»», указывающей на конфликтность самооценки и уже сформированную школьную тревожность.

Однако большинство детей испытывает тревожность при более серьезных «проверках» — на контрольных работах или экзаменах. Главной причиной этой тревожности является неопределенность представлений о результате будущей деятельности

Негативное влияние ситуации проверки знаний, прежде всего, сказывается на тех учащихся, для которых тревожность является устойчивой личностной особенностью. Этим детям проще сдавать контрольные, экзаменационные и зачетные работы в письменной форме, поскольку, таким образом, из оценочной ситуации исключается два потенциально стрессогенных компонента — компонент взаимодействия с учителем и компонент «публичности» ответа. Это и понятно: чем выше тревожность, тем труднее даются ситуации, потенциально угрожающие самооценке, тем более вероятен дезорганизующий эффект тревожности.

Однако «экзаменационно-оценочная» тревога возникает и у тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она детерминирована сугубо ситуационными факторами, однако, будучи достаточно интенсивной, также дезорганизует деятельность ученика, не позволяя ему раскрыться на экзамене с лучшей стороны, затрудняя изложение даже хорошо выученного материала.

Смена школьного коллектива сама по себе является мощным стрессогенным фактором, поскольку предполагает необходимость установления новых взаимосвязей с незнакомыми сверстниками, причем результат субъективных усилий не определен, поскольку в основном зависит от других людей (тех учащихся, из которых состоит новый класс). Следовательно, переход из школы в школу (реже — из класса в класс) провоцирует формирование тревожности (прежде всего межличностной). Благополучные отношения с одноклассниками являются важнейшим ресурсом мотивации посещения школы. Отказ посещать школу нередко сопровождается высказываниями типа «а еще в моем классе учатся дураки», «с ними скучно» и т. д. Аналогичный эффект вызывает и непринятие детским коллективом «старичка», которое, как правило, одноклассники связывают с его «ненормальностью»: мешает на уроках, дерзит

любимым учителям, ябедничает, ни с кем не общается, считает себя лучше других и т. д.

## 2.1. Проведение диагностики с учащимися

В практической части проекта мы решили изучить уровень тревожности в 5-х классах. Для этого мы выбрали методику «Школьная тревожность» Филиппса. В диагностике приняли участие 59 человек (11 человек отсутствовали по уважительной причине). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни тревожности учащихся 5-х классов

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
33 чел. – 55,9%	19 чел. – 32,2%	7 чел. – 11,9%

В результате мы видим, что большинство учащихся 33 человека – 55,9% имеют низкий уровень тревожности. 19 человек – 32,2% средний уровень, и только у 7 учащихся – 11,9% выявлен высокий уровень тревожности. Здесь мы видим переживание социального стресса, фрустрацию потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

## 2.2. Работа с учащимися

С учащимися пятых классов педагогом-психологом школы в ноябре – декабре 2022 года была проведена групповая коррекционная работа по программе «Я - пятиклассник». Я же в свою очередь разработала и провела занятие с учащимися, на котором они узнали, что такое тревожность, определили способы снятия тревожности и познакомились с упражнениями на расслабление. В конце занятия учащиеся составили плакат с заклипаниями и девизами. Фото учащихся с плакатами представлены в приложении.

Для детей и классных руководителей мы составили рекомендации. Они представлены в приложении.

Кроме того был проведен анализ итоговых оценок учащихся за 4 класс и первое полугодие 5 класса. Анализ представлен в таблице 2.

Таблица 2

Анализ успеваемости учащихся 5 классов

	5а класс			5б класс			5к класс		
	Итог 4 кл.	1 четв.	2 четв.	Итог 4 кл.	1 четв.	2 четв.	Итог 4 кл.	1 четв.	2 четв.
Успевают на «5»	4ч.	3 ч.	2 ч.	2 ч.	0	3 ч.	3 ч.	2 ч.	3 ч.
Успевают с 1 «4»	0	2 ч.	1 ч.	0	3 ч.	1 ч.	0	2 ч.	2 ч.
Успевают на «4» и «5»	12 ч.	9 ч.	12 ч.	10 ч.	10 ч.	7 ч.	12 ч.	7 ч.	9 ч.
Успевают с 1 «3»	2 ч.	4 ч.	3 ч.	2 ч.	0	2 ч.	1 ч.	3 ч.	1 ч.
Успевают на «3», «4» и «5»	11 ч.	9 ч.	9 ч.	7 ч.	8 ч.	8 ч.	9 ч.	8 ч.	8 ч.
Неуспевающие	0	0	0	1 ч.	0	0	0	0	0

По результатам анализа успеваемости и диагностики можно сделать вывод, что учащиеся 5-х классов, у которых был выявлен повышенный уровень тревожности (7 человек) находились в категории успевающих на «3-5» и в конце 4 класса, и в первом полугодии 5 класса.

Неуспевающий учащийся в 5б классе оставлен на повторный курс обучения и не участвовал в диагностике школьной тревожности.

**Заключение**

Итак, изучение причин школьной тревожности подростков представляется интересным и важным моментом, т. к. проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии.

Школьная пора – важнейший этап в жизни человека, в течение которого принципиально меняется его психологический облик. Подростковый возраст можно определить как наиболее тревожный. Кроме того, в подростковом возрасте тревожность возникает и закрепляется уже в качестве устойчивого личностного образования.

В первой главе нашей работы мы рассмотрели теоретические аспекты проблемы возникновения тревожности.

Во второй главе мы провели диагностику, изучили уровни тревожности учащихся. Провели профилактическое занятие с учащимися, на котором они получили памятки по снятию тревожности. Проанализировали успеваемость обучающихся. Мы и выявили, что на продуктивность процесса обучения школьная тревожность не всегда влияет отрицательно, так как учащиеся с повышенной тревожностью остались в категории успевающих на «3-5» на конец 4 класса и первое полугодие 5 класса.

Тревожность влияет на учеников по-разному в зависимости от разных факторов, которые очень трудно выявить в групповой работе.

## **Список литературы**

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М., 1991.
2. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. М., 1988.
3. Кушнер Ю. Изучение подростковой депрессии // Воспитание школьников. 1991, № 2.
4. Лебединский В.В. и др. Эмоциональные нарушения в детском возрасте. М., 1990.
5. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/09/23/issledovatelskaya-rabota-vliyanie-shkolnoy-trevozhnosti-na-lichnoe>
6. <https://infopedia.su/10xa61a.html>
7. [https://kerch-skhool12.ucoz.org/Psiholog/pedegog/shkolnaja\\_trevozhnost.pdf](https://kerch-skhool12.ucoz.org/Psiholog/pedegog/shkolnaja_trevozhnost.pdf)

## Тест Филлипа

Тест школьной тревожности Филлипа (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «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, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

### Вопросы

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний 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 опасаясь 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, что 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, если 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. Работает ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли 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 остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
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, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, 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 удастся 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 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, что 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?

### 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 тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. 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
Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50, 51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

### **Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности**

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

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

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

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

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

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

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

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

### **Представление результатов**

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в *сводной таблице*, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

## **Рекомендации для снятия тревожности (для учителя)**

Можно вспомнить "формулу ученического счастья". Ее выведение основывается на утверждении того, что любое поведение учеников подчинено общей цели – чувствовать себя, принадлежащим к школьной жизни. Поэтому ученическое счастье может складываться из трех составляющих:

- 🌐 ощущать свою состоятельность в учебной деятельности (интеллектуальная состоятельность),
- 🌐 строить и поддерживать приемлемые отношения с учителями и одноклассниками (коммуникативная состоятельность),
- 🌐 вносить свой вклад в жизнь класса и школы (состоятельность в деятельности).

### **Плакат с «заклинаниями-девизами»**

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно».

Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

### **Ищите два плюса на каждый минус**

Введите правило: когда услышите, что ученик негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ученикам обращать внимание на те слова, которые они говорят себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики учителя должны быть предельно конкретны.

## **Декларация «Я могу»**

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ученика тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите школьника повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания ему на парту вместе с карточкой заданием.

## **Рассказывайте об ошибках – игра «Классный пароль»**

Дети часто видят избирательно. Тревожные ученики могут видеть свои ошибки, но не видеть ошибок у других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, привлекательнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, начав разговор об ошибках.

Игра «Классный пароль» может спровоцировать дискуссию на подобную тему. Когда зазвонит звонок с уроков, встаньте в дверях и объявите, что пароль, по которому вы будете выпускать из класса – рассказ об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу ученики могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно, что демонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам учитель принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своим ученикам, мы помогаем им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные ученики перестают чувствовать себя изолированными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ученик слышит, как

другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

### **Показывайте ценность ошибки как попытки**

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

### **Подчеркивайте любые улучшения**

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.

### **Раскрывайте сильные стороны своих учеников**

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ученика. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради.

Обратить внимание на свои сильные стороны можно помочь, играя например в «Классный пароль». В данном случае ученик должен назвать свою сильную сторону, позитивную личностную характеристику или талант, тогда учитель отпустит его на перемену. Чтобы игра занимала меньше времени, можно попросить учеников подготовить записочки и отдать вам, как будто это билет «на выход» из класса.

## **Памятка для учащихся**

### **Рекомендации для снятия тревожности**

Что бы с нами ни происходило в жизни, во всем надо стараться искать положительные моменты. Даже в плохом и неприятном нужно видеть хорошее. Стресс подстерегает нас на каждом шагу, и в основном причины этого стресса нужно искать в себе. Депрессия и стресс не могут длиться вечно.

Несколько приведенных ниже упражнений помогут восстановить силы, снизить эмоциональное напряжение и беспокойство, справиться с усталостью.

Успокойтесь! «Все будет хорошо» - это четкая установка не должна никогда вас покидать. Не бывает безвыходных ситуаций.

#### **Упражнение 1. Попробуйте восстановить дыхание**

Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание, и сосчитай до четырех.
- Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный глубокий вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

#### **Упражнение 2. Мышечное расслабление**

Упражнение позволит быстро достичь состояния расслабления при сильном эмоциональном напряжении. Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).

- Сброс мышечного напряжения с области спины и плеч. Упражнение выполнять стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.
- Приседайте если мышечное напряжение чувствуется в коленях.

### **Упражнение 3. Маленькая частица**

Сидя спокойно в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там, в полнейшем мире, спокойствии и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре вашего тела, — вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

### **Психологическая зарядка**

Ниже приведенные упражнения психологической зарядки помогут овладеть приемами релаксации и повысить энергетический потенциал.

Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15–20 минут каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

- Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторять: «Я одобряю себя».
- Ноги на ширине плеч. Вращая головой по часовой стрелке, повторять: «Я думаю о хорошем».

- Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Делать наклоны вправо-влево, повторять: «Каждый день чудесен».
- Принять позу цапли: руки в стороны. Подняв ногу, согнутую в колене, повторять: «Я — королева» (правая нога — левая нога).
- Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются».
- Лопатки сведены. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я решаю любые проблемы».
- Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторять: «Будущее прекрасно».
- Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторять: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
- Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удается».
- Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я спокойна».
- Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- Перекатываясь с ноской на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
- Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
- Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, можно выполнить приведенный ниже комплекс упражнений прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

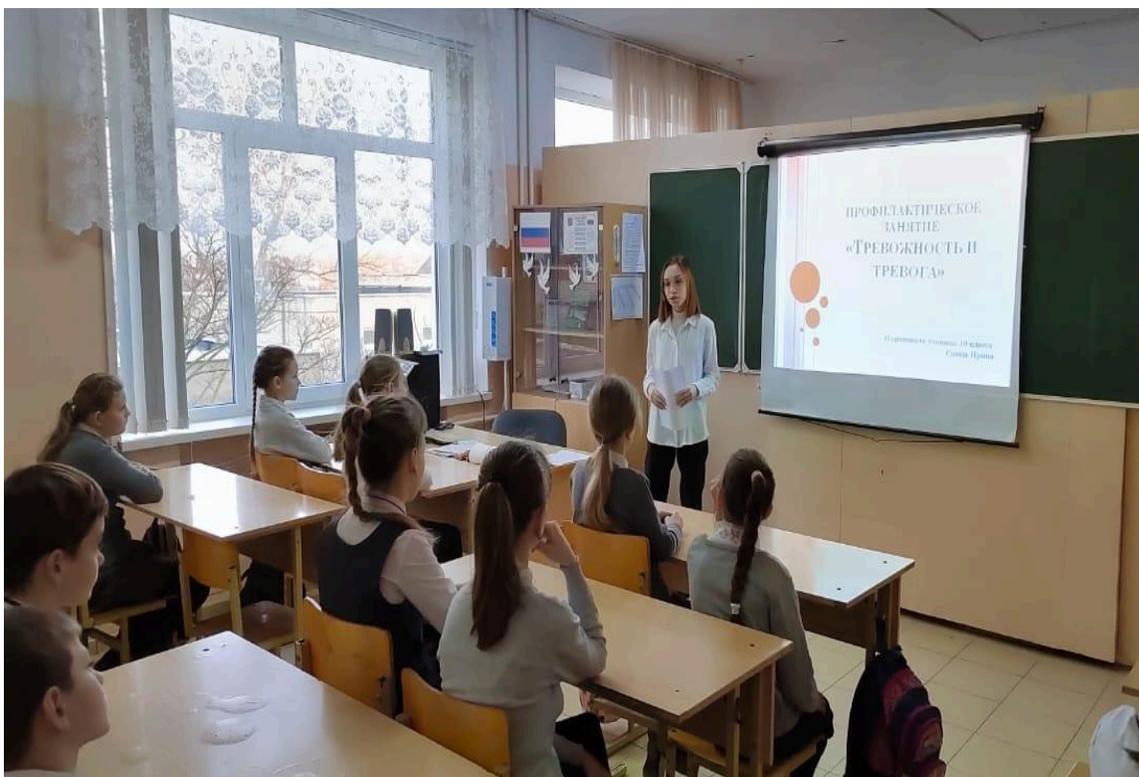


Фото учащихся на диагностике

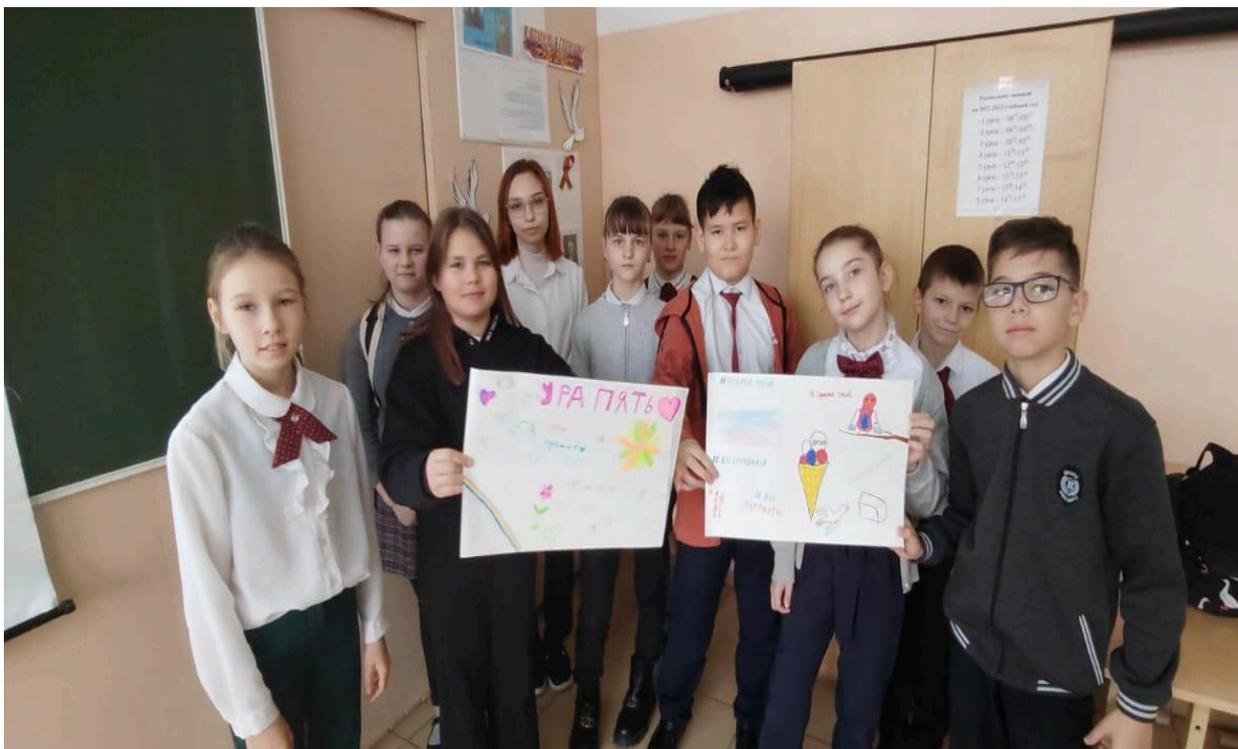


Фото учащихся на профилактическом занятии



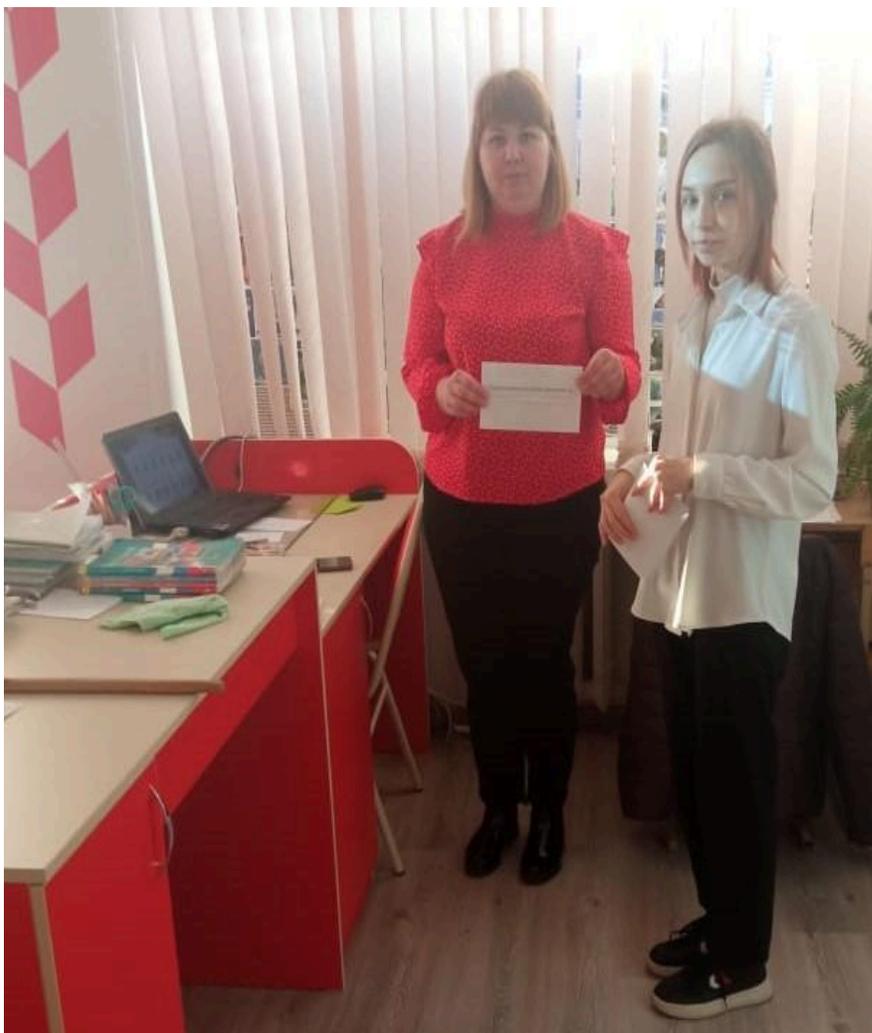


Фото с классным руководителем 5 класса. Получение рекомендаций.