УДК 159.9
ББК 88.3

DOI: 10.31862/2218-8711-2020-1-49-60

ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

GROUP TRAINING AS A PSYCHOLOGICAL TOOL FOR CORRECTING SCHOOL ANXIETY
IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Бочанцева Людмила Ивановна

Доцент кафедры «Педагогики и психологии»
Тюменского государственного университета,
доцент, кандидат психологических наук
E-mail: bochanceva.lyudmila@mail.ru

Завьялова Анжелика Николаевна

Студент Тюменского государственного
университета
E-mail: likusya199713@mail.ru

Bochantseva Lyudmila I.

Assistant Professor at the Department of
Pedagogics and Psychology, University of
Tyumen (UTMN), Associate Professor, PhD in
Education

E-mail: bochanceva.lyudmila@mail.ru

Zavyalova Angelica N.

Student at University of Tyumen (UTMN)
E-mail: likusya199713@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния группового тренинга на снижение уровня школьной тревожности у младших школьников. В статье раскрыто понятие тревожность и школьная тревожность в отечественной и зарубежной психологии. Авторы раскрывают причины школьной тревожности, а также их влияние на психическое развитие ребенка. Особое внимание уделяется описанию психологических средств коррекции школьной

Abstract. The article deals with the study of the effect of group training on reducing the level of school anxiety among young school students. The article reveals the concept of anxiety and school anxiety in domestic and foreign psychology. The authors reveal the causes of school anxiety, as well as their impact on the mental development of the child. Special attention is paid to the description of the psychological means of

© Бочанцева Л. И., Завьялова А. Н., 2020

Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

тревожности. В ходе экспериментального исследования было установлено, что групповой тренинг является эффективным психологическим средством по снижению уровня школьной тревожности, переживаний социального стресса, страха самовыражения, проверки знаний, несоответствия ожиданиям окружающих и страха взаимодействовать с учителями.

Ключевые слова: тревожность, школьная тревожность, психологические средства коррекции, групповой тренинг.

correcting school anxiety. The experimental study proves that group training is an effective psychological tool to reduce school anxiety, social stress experience, fear of self-expression, test of knowledge, inconsistency with the expectations of others and the fear of interacting with teachers.

Keywords: anxiety, school anxiety, psychological means of correction, group training.

Проблема школьной тревожности является одной из наиболее распространенных проблем в детской психологии. Среди негативных переживаний тревожность приводит к снижению работоспособности, плодотворности деятельности, к трудностям в коммуникации.

Проблема тревожности наиболее распространена у детей младшего школьного возраста, так как резкая смена социальной ситуации развития и ведущей деятельности ребенка требуют адаптации в новой социальной среде, такой как школа [1]. Часто ребенок, находясь в новой для себя среде, не может самостоятельно справиться с какими-нибудь трудностями и при неблагоприятном стечении обстоятельств это приводит к повышенному уровню тревожности.

Ряд ученых (Г. Г. Аракелов, С. С. Степанов, Н. Е. Лысенко, А. В. Петровский, А. М. Прихожан, Е. Е. Шотт, Д. Б. Эльконин, Е. П. Ильин) изучали проблему тревожности личности. Проблемой школьной тревожности занимались такие отечественные ученые, как Е. П. Ильин, Л. В. Уварова, И. В. Дубровина, А. В. Микляева, П. В. Румянцева, И. Г. Крохина, Л. И. Божович, А. М. Прихожан, Б. И. Кочубей, Е. В. Новикова и др.

Вопросами эффективных способов коррекции школьной тревожности занимались такие отечественные и зарубежные ученые, как Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова, Е. К. Лютова, В. С. Мухина, А. М. Прихожан, М. И. Чистякова, М. Наубург, З. Фрейд, К. Г. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, А. Хилл, К. Швабе, Р. О. Бенезон, У. Грюс, З. Миллер, В. Ю. Завьялова и др.

Школьная тревожность является очевидным признаком затруднений в процессе адаптации, отражающейся и на мотивации ученика. Тревожность у младших школьников может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах, то есть становится неуверенным в себе, вследствие чего у него снижается самооценка. Но тревога разрушает не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры.

Актуальность данного исследования состоит в теоретическом анализе и синтезе научных представлений о школьной тревожности детей младшего школьного возраста, ее причинах и выявлении эффективных способах коррекции.

Так, изучив психолого-педагогическую литературу по данной проблеме, мы выявили противоречия между увеличением числа детей младшего школьного возраста с повышенным уровнем школьной тревожности и недостаточным вниманием педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных учреждений к данной проблеме.

Целью представленного в статье исследования является выявление эффективности группового тренинга в коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.

Гипотезой исследования является то, что групповой тренинг, возможно, будет эффективным психологическим средством в коррекции школьной тревожности, поскольку входящие в него специально подобранные упражнения и игры будут способствовать снижению переживаний социального стресса, страха самовыражения и проверки знаний, несоответствия ожиданиям окружающих и страха взаимодействовать с учителями.

В соответствии с целью и гипотезой исследования поэтапно решались следующие задачи:

1. Рассмотреть ключевые понятия исследования в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности и причины проявления тревожности детей младшего школьного возраста.
3. Выявить возможности группового тренинга в коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста.
4. Организовать экспериментальное исследование коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста посредством применения группового тренинга, оценить его эффективность.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы мы рассмотрели понятия «тревожность» и «школьная тревожность».

Так, в «Большом психологическом словаре» Б. И. Мещерякова и В. П. Зинченко [2] под тревожностью понимается индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности личности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Во многих психологических источниках под тревожностью понимается личностное образование, свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

В рамках своего исследования О. Г. Милашина под тревожностью понимает достаточно выраженное эмоциональное свойство личности, предрасполагающее к частым проявлениям состояния тревоги [3].

Ч. Д. Спилбергер выделил два вида тревожности – личностную и ситуативную тревожность. Они могут проявляться на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях.

Личностная тревожность – достоверная индивидуальная характеристика, отражающая «предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие». Уровень личностной тревожности, как правило, не соотносится с реальной объективно наблюдаемой опасностью.

Ситуативная тревожность – «эмоциональное состояние, характеризующее субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий». Ситуативная

тревожность появляется в ответ на реальную угрозу и длится так долго, как того требует ситуация [2].

В психологии тревогу рассматривают как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство личности. Обратимся к рассмотрению специфики тревожности в младшем школьном возрасте.

По мнению ряда ученых, школьная тревожность – это волнение, повышенное беспокойство в учебных ситуациях, в классе, ожидание плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников [4].

А. В. Микляева и П. В. Румянцева под школьной тревожностью понимают специфический вид тревожности, при котором ребенок, взаимодействуя с различными компонентами образовательной среды, закрепляет их в этом взаимодействии [5].

В предыдущем исследовании нами были рассмотрены гендерные особенности проявления школьной тревожности у младших школьников. Было установлено, что у девочек значительно выше проявляется страх ситуации проверки знаний, а также общая тревожность в школе, чем у мальчиков. У мальчиков чаще, чем у девочек, возникают проблемы и страхи в отношениях с учителями [1].

А. М. Прихожан на основе ситуаций, которые связаны с процессом обучения, выделила 3 вида школьной тревожности [6]:

1. В ситуациях, связанных с процессом обучения, – учебная тревожность (например, страх ответа у доски, выполнение контрольной работы).
2. В ситуациях, которые связаны с самооценкой или представлением о себе, – самооценочная тревожность (страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям других).
3. Тревожность, возникающая в процессе общения, – межличностная тревожность (переживание социального стресса, проблемы и страхи в отношениях с учителями) [6].

Разделяя точку зрения Т. А. Полошковой [7], чаще всего под тревожностью понимается психическое свойство, детерминированное генетически, индивидуально или ситуационно, а школьная тревожность – как вид тревожности, который проявляется только при воздействии компонентов образовательной среды.

Решая следующую задачу нашего исследования, необходимо теоретически выявить и раскрыть причины и особенности проявления школьной тревожности у младших школьников. В качестве основных причин возникновения школьной тревожности выделяют следующие:

- большие учебные и эмоциональные нагрузки (большое количество домашних заданий, ситуаций проверок знаний);
- повышенные требования родителей к успеху детей в классе;
- плохие взаимоотношения со сверстниками (неумение выстроить общение с классом), страх ответа у доски, общения с учителем и т. д.

Школьная тревожность влияет на психологическое, психическое и физическое состояние младших школьников. Она мешает ему получать знания, эффективно общаться со сверстниками и учителем. Безусловно, эти обстоятельства способствуют возникновению неуверенности в себе, в своих силах, постепенно ребенок утрачивает потребность в успехе.

Следовательно, чтобы повысить уверенность в себе, снизить фрустрацию потребности в достижении успеха, необходимо применять эффективные корректирующие методы и средства по снижению школьной тревожности, что, как следствие, позволит повысить мотивацию к учебе.

Коррекцией школьной тревожности занимались как отечественные, так и зарубежные ученые: Б. Кочубей и Е. Новикова, Е. К. Лютова, В. С. Мухина, А. М. Прихожан, М. И. Чистякова, М. Наубург, З. Фрейд, К. Г. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, А. Хилл, К. Швабе, Р. О. Бенезон, У. Грюс, З. Миллер, В. Ю. Завьялова и др.

По мнению О. И. Моткова, психологическое средство – это изначальные и прижизненно формирующиеся психические функции и образования, служащие организацией оптимального поведения по осуществлению потребностей, желаний и целей личности [8].

Анализ научной литературы по психокоррекции показал, что возможными средствами коррекции школьной тревожности младших школьников могут явиться: психогимнастика (Г. Юнова, М. И. Чистякова), музыкотерапия (К. Швабе, Р. О. Бенезон, У. Грюс, З. Миллер, В. Ю. Завьялова), арттерапия (М. Наубург, З. Фрейд, К. Г. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, А. Хилл), куклотерапия (И. Г. Выгодская, А. И. Захаров, А. С. Спиваковская, Ф. Д. Зимбардо), проективное рисование (С. Кратохвил, Е. Крамер, А. И. Захаров), сказкотерапия (К. Г. Юнг, Э. Фромм, Э. Берн, Э. С. Гарднер, А. Менегетти, М. В. Осорина, Е. Н. Лисина, Е. В. Петрова, Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева, А. В. Гнездилов), групповой тренинг (К. Рудестам).

Теорию и практику применения тренинга можно встретить в отечественных и зарубежных исследованиях (К. Рудестам, К. Роджерс, С. И. Макшанов, А. П. Ситников, Н. Ю. Хрящева, И. В. Вачков, Л. Ф. Анн, Г. Н. Сартан, Т. В. Зайцева, Л. В. Грачева и др.) [9].

Перечисленные средства коррекции представляют собой набор техник, которые позволяют повысить самооценку у ребенка, внушить веру в свои возможности. Психологические средства коррекции делают возможным снижение психомышечного напряжения, позволяют расслабиться, создают комфортную обстановку для работы. В процессе участия в коррекционной работе развиваются умения личности управлять собой в тех ситуациях, которые вызывают наибольшее беспокойство. Все это обусловило наш интерес к данным психологическим средствам. Тренинг представляет область практической психологии, которая ориентирована на использование активных методов групповой психологической работы и использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития и коррекции [9]. Групповой тренинг, как психологическое средство коррекции, имеет, по сравнению с другими средствами, ряд безусловных преимуществ.

Как отмечает К. Рудестам [10], результаты групповой работы более заметны, чем при индивидуальной. В процессе участия в групповом тренинге эффективно развиваются различные социальные умения, а его участники осваивают новые способы общения и партнерского взаимодействия; возникает возможность получения поддержки от людей со сходными проблемами; стимулирует самоисследование, саморазвитие и пр.

В ходе организации опытно-экспериментального исследования по коррекции школьной тревожности младших школьников необходимо провести оценку эффективности применения группового тренинга.

Для проверки гипотезы, выдвинутой в начале нашего исследования, мы провели психолого-педагогический эксперимент. Экспериментальное исследование состояло из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. Коротко опишем особенности их проведения.

На констатирующем этапе нами была проведена первичная диагностика школьной тревожности детей. На основе полученных результатов были сформированы две группы испытуемых – контрольная и экспериментальная, равные по уровню школьной тревожности.

На формирующем этапе эксперимента с испытуемыми из экспериментальной группы, имеющими школьную тревожность, был реализован групповой тренинг.

На контрольном этапе была проведена повторная диагностика для проверки эффективности группового тренинга по снижению школьной тревожности у детей младшего школьного возраста. Сравнительный анализ полученных результатов до и после проведения формирующего этапа эксперимента показал наличие значимых различий у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Сформулированы выводы.

На констатирующем этапе эксперимента с целью изучения уровня школьной тревожности мы применяли методику диагностики уровня школьной тревожности Б. Н. Филиппа, методику изучения учебной мотивации М. Р. Гинзбурга и тест О. Кондаша (таблица). В предыдущей своей работе нами обосновано выделение показателей школьной тревожности [1].

Таблица

Показатели школьной тревожности и методики их диагностики

Показатели тревожности	Методики диагностики
Общая тревожность в школе (ОТШ) Переживание социального стресса (ПСС) Фрустрация потребности в достижении успеха (ФПДУ) Страх самовыражения (СС) Страх ситуации проверки знаний (ССПЗ) Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (СНОО) Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (НФСС) Проблемы и страхи в отношениях с учителями (ПСОУ) Общая тревожность (ОТ)	Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Н. Филиппа
Общая учебная мотивация (ОШМ) Внешний мотив (В) Игровой мотив (И) Получение отметки (О) Позиционный мотив (П) Социальный мотив (С) Учебный мотив (У)	Методика «Изучение учебной мотивации» М. Р. Гинзбурга
Общий уровень тревожности (ОТ) Тревожность, возникшая в ситуации, связанной со школой, общением с учителями (школьная тревожность) (ШТ)	Тест О. Кондаша

Были определены три уровня школьной тревожности:

1. Высокий уровень предполагает наличие постоянного страха или боязни самовыражения, возникновения ситуаций проверки знаний и их оценивания и т. д.

2. Средний или повышенный уровень школьной тревожности предполагает, что у школьников страхи, связанные с самовыражением, с ситуацией проверки знаний и пр. проявляются чуть реже, то есть тревожность протекает чуть слабее, чем при высоком уровне.

3. Низкий или нормальный уровень – показатели школьной тревожности проявляются крайне редко.

По результатам трех методик было выявлено, что повышенный уровень тревожности возникает у детей в определенных стрессовых ситуациях. Например, в ситуациях, когда необходимо выразить свое мнение, отношение к происходящему, ребенок испытывает страх самовыражения. Многие из детей испытывают тревожность и при проверке знаний, боятся огласки сверстниками и взаимодействия с учителями.

После анализа результатов по всем методикам на констатирующем этапе эксперимента мы распределили испытуемых на контрольную и экспериментальную группы так, что в них оказалось равное количество учеников, одинаковых по возрасту, а также по уровню учебной мотивации и общему уровню школьной тревожности. Для наглядного представления результатов по распределению испытуемых в контрольную и экспериментальную группы мы построили гистограмму (рис. 1).

Рис. 1. Распределение испытуемых в КГ и ЭГ по уровням школьной тревожности на констатирующем этапе эксперимента

Полученные результаты показывают, что испытуемые контрольной и экспериментальной групп имеют одинаковый уровень школьной тревожности – высокий и нормальный (низкий). С повышенным (средним) уровнем школьной тревожности было выявлено незначительное число детей. Так, в контрольной группе у 7 (29,2%) испытуемых выявлен высокий уровень школьной тревожности, повышенный (средний) – у 5 (20,8%), а нормальный (низкий) у 12 (50%). В экспериментальной группе оказалось такое же число детей с

высоким, повышенным и нормальным уровнями тревожности, как и в контрольной группе. В связи с этим мы будем считать, что группы эквивалентны, достоверных различий между ними не выявлено. Безусловно, эти дети нуждаются в коррекционной работе.

Формирующий этап эксперимента был посвящен снижению уровня тревожности младших школьников посредством применения тренинга. Структура коррекционной программы представляет собой серию занятий, состоящих из игр и упражнений. Количество занятий – 12. Форма организации тренинговых занятий – групповая. Занятия проводились с периодичностью 2–3 раза в неделю, а их длительность составляла около 40 минут. Продолжительность программы рассчитана на 1,5–2 месяца.

Программа тренинга и специально включенные игры и упражнения способствовали снижению уровня школьной тревожности, страха самовыражения и психомышечного напряжения, повышению уверенности в себе.

Установление правил в начале всех занятий помогает участникам тренинга подчиниться предъявляемым к ним требованиям (т. е. научиться их не нарушать). Применяя в групповом тренинге упражнение «Насос и мяч», направленное на создание рабочей атмосферы и раскрепощение участников группы, детям становится легче участвовать в играх, где нужно рассказать о себе (например, «Снежный ком» или «Визитка»). Психологический смысл состоит в том, что происходит ориентация ребенка не на объекте деятельности, а на координации своих действий. Приоритетным в таких играх является развитие у играющих навыков сотрудничества, эффективного взаимодействия на основе общих интеллектуальных замыслов и познавательных элементов. Элементы же этого сотрудничества и ориентации на партнера являются не второстепенной, а необходимой составной частью игрового тренингового процесса. Так, поначалу участие в подобных играх сопровождалось стеснением детей, но постепенно, в процессе коррекционной тренинговой работы, неуверенность и сдержанность таких детей ослабела. Они постепенно стали увереннее в себе и научились выражать свои мысли и эмоции.

В качестве примера игры, направленной на вербализацию личных целей, можно назвать игру «Мои школьные трудности». Участники учились ставить цели перед совместной работой со сверстниками, преодолевать трудности, связанные с обучением, общением с учителем.

В групповом тренинге активно применялись ролевые и ситуационные игры, в которых разыгрывался сюжет какой-либо школьной ситуации. Такие игры, как «Сказка» и «Копилка трудностей», мы использовали на заключительном этапе коррекционной работы с детьми для развития у детей самостоятельного нахождения решения трудностей в процессе школьной жизни, а также умения не отказываться от решения тревожащих ситуаций.

В процессе проведения тренинга активно применялись раскрепощающие психотехнические игры («Мультфильм», «Аппликация»), направленные на развитие навыков эффективного общения. Участники тренинга учились приветствовать, поздравлять, обращаться вежливо, выражать свою просьбу сверстнику. В процессе этих игр участники учились соблюдать правила и нормы культуры общения с педагогом и товарищами.

Коррекционно-развивающие и профилактические возможности упражнений и игр, включенных в программу тренинга, позволило нам провести работу по коррекции

школьной тревожности у младших школьников. Для того чтобы убедиться, что программа группового тренинга была эффективной в коррекции школьной тревожности у младших школьников, нам необходимо провести контрольный этап эксперимента. На рис. 2 представлены результаты исследования уровня школьной тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной группы до и после формирующего этапа эксперимента.

Рис. 2. Результаты исследования уровня школьной тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной группы до и после формирующего этапа эксперимента

Результаты, полученные после формирующего этапа эксперимента в экспериментальной группе, показали положительные изменения: снижение уровня школьной тревожности на 29,2%. Групповой тренинг позволил детям научиться преодолевать перепады в эмоциональном плане, так как негативные эмоции мешают сосредоточиться на учебном процессе. Они стали позитивно относиться к учебной деятельности и легко справляться с трудностями, которые могут возникать.

Для проверки достоверности полученных результатов исследования необходимо применить методы математико-статистической обработки данных. Статистические методы представляют собой базовый инструментальный аппарат обработки данных измерений в научном исследовании. Чтобы установить общее направление сдвига исследуемого признака – показателей школьной тревожности можно использовать t-критерий Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Данные, полученные у испытуемых экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах, мы проверили при помощи данного критерия.

Были сформулированы следующие статистические гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов тревожности в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : интенсивность сдвигов тревожности в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Проверим гипотезы, определив критические значения Т-критерия Вилкоксона ($T_{кр.}$) по таблице критических значений [11].

Значение $T_{эмп}$ совпало с критическим значением зоны значимости $T_{кр}$ для $p < 0,05$. Следовательно, можно утверждать, что полученные в результате экспериментального исследования изменения в показателях уровней школьной тревожности у младших школьников статистически значимы на 1% уровне.

Таким образом, в результате применения группового тренинга показатели школьной тревожности у испытуемых значительно снизились. Данные сдвиги статистически достоверны. Переформулируем полученный результат в терминах статистических гипотез: поскольку преобладание типичного отрицательного направления сдвига в данном случае не случайно, то, следовательно, на 1% уровне может быть принята гипотеза H_1 о наличии различий. Гипотеза H_0 отклонена. Иначе говоря, применение группового тренинга в коррекции школьной тревожности у младших школьников было эффективным. Данное психологическое средство воздействия привело к формированию способности детей справляться с школьными трудностями, к снижению некоторых показателей школьной тревожности: страх самовыражения, страх достижения успеха, боязнь оценки окружающих, неуверенность во взаимодействиях со сверстниками и учителями, а также к повышению самооценки у первоклассников.

Подводя итоги проведенной работы по выявлению эффективности группового тренинга как психологического средства снижения уровня тревожности, получены положительные результаты, подтверждающие его эффективность.

Список литературы

1. Завьялова А. Н., Бочанцева Л. И. Гендерные особенности проявления школьной тревожности у младших школьников // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 5. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=1890> (дата обращения: 10.06.2019).
2. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2013. 672 с.
3. Милашина О. Г. Социально-психологический тренинг как средство коррекции тревожности студентов вузов: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Новосибирск, 2010. 25 с.
4. Оценка тревожности у детей школьного возраста / И. Х. Авзалетдинова, Р. Р. Мугниева, И. В. Духтанов, Н. М. Попова // Центральный научный вестник. 2017. Т. 2, № 9 (26). С. 58–59.
5. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2014. 248 с.

6. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологические науки и образование. 2008. № 2. С. 53–58.
7. Полошкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 107–110. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 11.05.2019).
8. Мотков О. И. Личность и психика: сущность, структура и развитие. Самара: ИД «Бахрах-М», 2008. 116 с.
9. Бочанцева Л. И. Влияние социально-психологического тренинга на развитие коммуникативных способностей старшеклассников с агрессивным поведением // Проблемы современного образования. 2018. № 3. С. 68–79. URL: <http://pmedu.ru/images/2018-3/08.pdf> (дата обращения: 05.06.2019).
10. Рудестам К. Групповая психотерапия: психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 2013. 225 с.
11. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов: учебник. М.: Московский психолого-социальный ин-т: Флинта, 2003. 336 с.

References

1. Zavyalova A. N., Bochantseva L. I. Gendernye osobennosti proyavleniya shkolnoy trevozhnosti u mladshikh shkolnikov. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik*. 2018, No. 5. Available at: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=1890> (accessed: 10.06.2019).
2. Meshcheryakova B. G., Zinchenko V. P. *Bolshoy psikhologicheskiy slovar*. Moscow: Praym-Evroznak, 2013. 672 p.
3. Milashina O. G. Sotsialno-psikhologicheskiy trening kak sredstvo korrektsii trevozhnosti studentov vuzov. *Extended abstract of PhD dissertation (Psychology)*. Novosibirsk, 2010. 25 P.
4. Avzaletdinova I. Kh., Mugnieva R. R., Dukhtanov I. V., Popova N. M. Otsenka trevozhnosti u detey shkolnogo vozrasta. *Tsentralnyy nauchnyy vestnik*. 2017, Vol. 2, No. 9 (26), pp. 58–59.
5. Miklyaeva A. V., Rummyantseva P. V. *Shkolnaya trevozhnost: diagnostika, profilaktika, korrektsiya*. St. Petersburg: Rech, 2014. 248 p.
6. Prikhodzhan A. M. Prichiny, profilaktika i preodolenie trevozhnosti. *Psikhologicheskie nauki i obrazovanie*. 2008, No. 2, pp. 53–58.
7. Poloshkova T. A. Problema situativnoy trevozhnosti v psikhologo-pedagogicheskikh issledovaniyakh. In: *Aktualnye voprosy sovremennoy psikhologii. Proceedings of the II International scientific conference*. Chelyabinsk: Dva komsomoltsa, 2013. Pp. 107–110. Available at: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (accessed: 11.05.2019).
8. Motkov O. I. *Lichnost i psikhika: sushchnost, struktura i razvitie*. Samara: ID “Bakhrakh-M”, 2008. 116 p.
9. Bochantseva L. I. Vliyanie sotsialno-psikhologicheskogo treninga na razvitie kommunikativnykh sposobnostey starsheklassnikov s agressivnym povedeniem.

- Problemy sovremennogo obrazovaniya*. 2018, No. 3, pp. 68–79. Available at: <http://pmedu.ru/images/2018-3/08.pdf> (accessed: 05.06.2019).
10. Rudestam K. *Gruppovaya psikhoterapiya: psikhokorreksionnye gruppy: teoriya i praktika*. Moscow: Progress, 2013. 225 p.
 11. Ermolaev O. Yu. *Matematicheskaya statistika dlya psikhologov: uchebnik*. Moscow: Moskovskiy psikhologo-sotsialnyy in-t: Flinta, 2003. 336 p.

Интернет-журнал
«Проблемы современного образования»
2020, № 1

Статья поступила в редакцию 12.06.2019
The article was received on 12.06.2019