

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ В
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента(ки) 4 курса 431 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля Психология и социальная педагогика
факультета психолого-педагогического и специального образования
Иванцовой Алиса Алексеевна

Научный руководитель
канд. псих.наук, доцент

А.К. Акименко

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов
2017

Введение. Проблема коррекции тревожности у первоклассников в адаптационный период не является новой в теории и практике психологии и педагогики, но все же продолжает оставаться актуальной для многих педагогов и психологов-практиков. Изучением вопросов школьной тревожности занимались такие авторы как Р.В. Овчарова, Е.В. Новикова, Б.И. Кочубей, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница, А.К. Дусавицкий, А.И. Захаров, Й. Раншбург, П. Поппер и др. На сегодняшний день существует немало публикаций с описанием методов и форм проведения групповой и индивидуальной работы с детьми в этом направлении-Р.В.Овчарова, М.Р. Битянова, Н.П. Слободня,Е.Ю. Брель,В.Р.Кисловская,Е.В. Панасюк, А.К. Дусавицкий, В.Н. Дружинина, Г.Б.Моница и др. Однако, все чаще родители, педагоги, школьные психологи, говорят о том, что не смотря на то, что адаптационный период у первоклассников закончился, у некоторых детей все же продолжает проявляться повышенный уровень тревожности, остаются (страх перед учителем, страх отвечать у доски, страх не справиться с заданием и пр.).

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать свои чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, то негативные чувства и переживания будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые и новые трудности, формируя непреодолимые комплексы неполноценности. В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения, снятия тревожности и саморегуляции. На основании вышеизложенного, актуальность выбранной темы исследования не вызывает сомнений.

Целью работы: изучить особенности проявления тревожности первоклассников и провести ее коррекцию.

Объектом исследования является тревожность первоклассников в период адаптации к школе.

Предметом исследования выступает работа по коррекции тревожности первоклассников на этапе адаптации в школе.

В качестве **гипотезы** исследования выдвигается предположение, что, реализовывая на практике коррекционно-развивающую программу по устранению тревожности у первоклассников на этапе адаптации в школе, нам удастся снизить показатели тревожности у детей.

Для доказательства гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. Выполнить теоретический анализ проблемы возникновения тревожности у первоклассников на этапе адаптации в школе.

2. Изучить психолого-педагогическую характеристику детей младшего школьного возраста.

3. Определить особенности адаптационного периода у первоклассников в условиях школы.

4. Подобрать и реализовать коррекционно-развивающую программу по устранению тревожности у первоклассников на этапе адаптации в школе.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ г. Вольска с октября 2016 г. по март 2017 г. В нем приняли участие 24 ребенка, учащихся в 1«Б» классе. Возраст респондентов 6-7 лет.

В исследовании мы использовали: организационные методы – комплексное и сравнительное изучение; эмпирические методы – наблюдение и психодиагностические методы: опрос, анкетирование, беседу, тестирование; методы количественной и качественной обработки полученных результатов.

В качестве **диагностического инструментария** мы использовали: методика «Незаконченное предложение» из диагностического комплекса проективного интервью В. Михала, опубликованная Д. В. Лубовским, шкалу Сирса, методику измерения самооценки младших школьников Дембо-Рубинштейн.

Полученные результаты обрабатывались с помощью методов описательной статистики. Уровень статистической значимости различий определялся по критерию Стьюдента и критерию Вилкоксона.

Практическая значимость.

Практическая значимость заключается в предложенной форме работы с тревожными первоклассниками, снижению у них показателей тревожности в адаптационный период, что способствует успешной адаптации в целом.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа общим объемом 85 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, и приложения. Во введении обоснована актуальность, исследования, определены цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования, кратко описаны условия проведения эмпирического исследования. Первая глава посвящена теоретическим аспектам проблемы коррекции тревожности у первоклассников на этапе адаптации в школе

Во второй главе приведен анализ данных констатирующего среза, дано методическое обоснование исследования, представлена коррекционно-развивающая программа, проанализированы результаты формирующего эксперимента. Заключение содержит обобщения и выводы, сформулированные по основным результатам выпускной квалификационной работы. Список использованной литературы содержит 49 наименования.

Содержание исследования. В первой главе проводится теоретическое обоснование актуальности проблемы тревожности первоклассников в адаптационный период в психологической науке и практике. Излагается имеющиеся в научной литературе подходы к анализу феномена тревожности у первоклассников в адаптационный период, к причинам и показателям данного проявления. Тревожность как негативное эмоциональное состояние, вслед за учеными, мы понимаем как индивидуально-психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его

возникновения. Школьная тревожность проявляется в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Хотя у первоклассников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима, в то же время, анализируя психолого-педагогическую характеристику 6-7 летних детей, мы видим, что организм ребенка является наиболее чувствительным к различным воздействиям внешней среды, и сопровождается выраженным напряжением центральной нервной системы и всех систем вегетативного обеспечения.

Также в первой главе рассматривается проблематика адаптационного периода первоклассников в условиях школы, особенности его протекания, последствия воздействия на личность ребенка, излагаются взгляды ученых и исследователей по данной проблеме. Так под школьной адаптацией понимается сложное явление, представляющее собой систему процессов, характеризующих адаптационные взаимодействия личности и среды в зависимости от уровня психической организации личности. Поступление в школу, смена ритма жизни, привыкание к новому коллективу и его требованиям являются сильными стрессовыми факторами, следствием этого - повышенная тревожность, как результат того, что первоклассник психологически не был готов к обучению в школе. Одним из важнейших условий успешной психологической адаптации в период младшего школьного возраста является психологическая готовность ребенка к школьному обучению, компонентами которой являются: интеллектуальная, мотивационная, волевая, коммуникативная готовность.

Анализ психологической литературы показал, что проблема коррекции тревожности у первоклассников на этапе адаптации в условиях школы является актуальной и практически значимой. Данное утверждение подтверждается данными проведенного нами исследования.

В соответствии с планом исследования, все дети первого класса на основе сравнительного анализа полученных результатов были поделены на три основные группы по показателям уровня тревожности. К уровню низкой тревожности мы отнесли 16,6% из всего количества изученных респондентов. Данная группа характеризуется выраженными признаками низкого уровня тревожности ($M=17,9$; $t=2,1$, $p<0,05$), проявляющейся в уверенности в себе, в легкости установления дружеских отношений, в раскрепощенности. Они принимают активное участие в жизни класса, как в спортивных соревнованиях, так и в культурных мероприятиях. У них констатируется выраженный эмоциональный комфорт. К среднему уровню тревожности отнесли 45,8% респондентов, где первоклассники характеризуются удовлетворительными признаками проявления тревожности ($M=38,3$; $t=2,6$, $p<0,05$), эмоционального комфорта, установлении дружеских отношений со сверстниками, но некоторыми проявлениями тревожности к учителю и школе. Благоприятные отношения со сверстниками и конструктивное сотрудничество с учителем сказывается также на сфере чувств и эмоций. Высокий уровень тревожности составляет 37,5% изученных респондентов. Данная группа характеризуется выраженными признаками тревожности ($M=55,3$; $t=2,9$, $p<0,05$), проявляющейся в неуверенности в себе, в сложностях установления дружеских отношений, в замкнутости и застенчивости на фоне выраженного эмоционального дискомфорта.

Полученные результаты и их качественный анализ позволил определить следующий этап экспериментального исследования - разработку и внедрение психологической программы, направленной на коррекцию тревожности у первоклассников на этапе адаптации в школе.

Для увеличения объективности результатов подтверждения эффективности программы вся выборка была разделена на равнозначные части: группу контрольную и группу экспериментальную. Предлагаемая программа осуществлялась в группе экспериментальной выборки.

Целью коррекционно-развивающей программы являлось коррекция уровня тревожности и самооценки в процессе игровых занятий. Разработанная программа была рассчитана на декабрь-март, проводилась в виде игровых занятий продолжительностью 20-25 минут с периодичностью 2-3 раз в неделю.

Программу условно разделили на три направления. Первое направление (повышение самооценки первоклассника) способствовало созданию условий для самовыражения детей, повышению уверенности в себе, повышению значимости в коллективе. Второе (обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения) направлено на создание условий для снятия мышечного и эмоционального напряжения, обучения навыкам саморегуляции и релаксации. Третье направление (по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка) способствовало проработке негативных аспектов (сомнение, неуверенность, боязнь неудачи), препятствующие достижению успеха, обучение видеть даже незначительный положительный результат деятельности, учитывая недостатки и ошибки.

По завершению реализации коррекционно-развивающей программы проходил контрольный срез, позволивший подтвердить эффективность проделанной работы. Результаты, полученные «до» и «после» реализации коррекционной программы наглядно продемонстрированы в гистограмме.

Рисунок 1

Экспериментальная группа

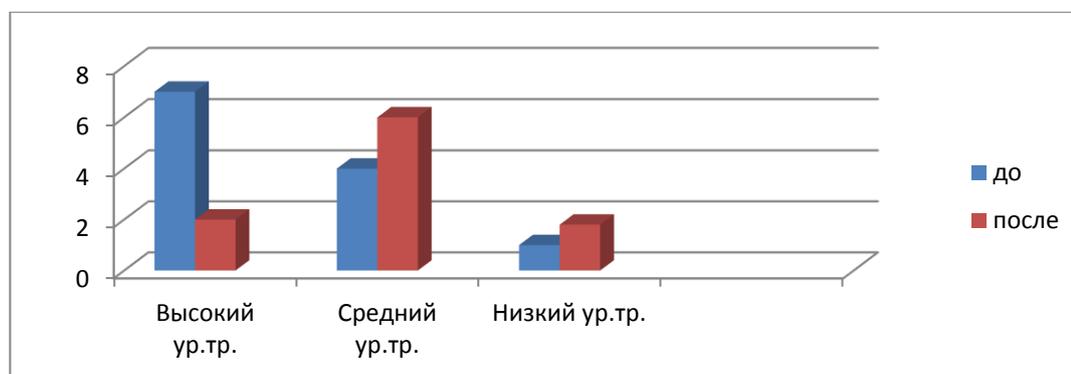


Рисунок 3. Гистограмма, демонстрирующая изменение уровня тревожности в экспериментальной группе до и после применения коррекционно-развивающих занятий

Значимость различий показателей подтверждалась критерием Вилкоксона. Данные наглядно представлены в Таблице 1. Так, средние показатели уровня тревожности по методике (В. Михала, Д. В. Лубовского) в экспериментальной группе уменьшилась с $M=42$ до $M=31$; $w=8^*$, по шкале Сирса уменьшилась с $M=6,1$ до $M=3,8$; $w=11^*$, что свидетельствует о выраженной тенденции к снижению высокого уровня тревожности. Значимо изменились и показатели самооценки у первоклассников уровень уверенности в себе вырос с $M=2,5$ до $M=5,2$; $w=12^*$.

Таблица 1

Динамика показателей уровня тревожности и самооценки «до» и «после» реализации коррекционно-развивающей программы

(Экспериментальная группа)

Показатели		Тревожность (В. Михала, Д. В. Лубовского)	Тревожность (по шкале Сирса)	Самооценка
Показатели «ДО» программы	M	42	6,1	2,5
	w крит. Вилкоксона	8*	11*	12*
Показатели «После» программы	M	31	3,8	5,2

Уровень значимости различий по критерию Вилкоксона- $p<0,05$

Условные обозначения: M– средние значения, w- крит. Вилкоксона.

Таким образом, данные полученные нами при повторной диагностике позволили подтвердить эффективность проделанной работы. Занятия коррекционно-развивающей программы, проходившие в игровой форме с применением методов повышения самооценки, снятия мышечного и эмоционального напряжения, обучения навыкам владения собой в травмирующих ситуациях, позволили значительно снизить высокий уровень тревожности у первоклассников, повысить уверенность в себе, что,

несомненно, поможет детям реализовать свой потенциал в учебной деятельности и более успешно проявлять себя в общении и внеурочной деятельности.

С целью того, чтобы окончательно подтвердить эффективность влияния предложенной нами программы, была проведена повторная диагностика в контрольной группе (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели уровня тревожности и самооценки первоклассников в контрольной группе при первичной и повторной диагностике

Показатели		Тревожность (В. Михала, Д. В. Лубовского)	Тревожность (по шкале Сирса)	Самооценка
Результаты первичной диагностики	М	40,5	5,5	2,8
	w крит. Вилкоксона	3	2	2
Показатели повторной диагностики	М	38,6	4,7	3,3

Уровень значимости различий по критерию Вилкоксона– $p < 0,05$ не выявлено.

Условные обозначения: М– средние значения, w- крит. Вилкоксона.

Полученные результаты по контрольной группе говорят о том, что безусловно «естественные» положительные изменения уровня тревожности у первоклассников тоже произошли, так как учащиеся постепенно «втягиваются» в насыщенную жизнь класса, внеклассную, игровую деятельность, но происходит это медленно и скачкообразно, поэтому картина изменений в положительную сторону, но не столь динамична. Для проверки эффективности применяемой нами коррекционно-развивающей программы по коррекции тревожности у первоклассников, применялся

метод математико-статистической обработки полученных данных в критерием Вилкоксона и не подтвердил свою значимость.

Таким образом, полученные данные еще раз подтвердили эффективность использования коррекционно-развивающей программы по коррекции тревожности у первоклассников в адаптационный период.

Заключение. Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Тревожность как негативное эмоциональное состояние, вслед за учеными, мы понимаем как индивидуально-психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Школьная тревожность проявляется в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Хотя у первоклассников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима, в то же время, анализируя психолого-педагогическую характеристику 6-7 летних детей, мы видим, что организм ребенка является наиболее чувствительным к различным воздействиям внешней среды, и сопровождается выраженным напряжением центральной нервной системы и всех систем вегетативного обеспечения.

2. Под школьной адаптацией понимается сложное явление, представляющее собой систему процессов, характеризующих адаптационные взаимодействия личности и среды в зависимости от уровня психической организации личности. Поступление в школу, смена ритма жизни, привыкание к новому коллективу и его требованиям являются сильными стрессовыми факторами, следствием этого-повышенная тревожность, как результат того, что первоклассник психологически не был готов к обучению в школе. Одним из важнейших условий успешной психологической адаптации в период младшего школьного возраста является психологическая

готовность ребенка к школьному обучению, компонентами которой являются: интеллектуальная, мотивационная, волевая, коммуникативная готовность.

3. Анализ психологической литературы показал, что проблема коррекции тревожности у первоклассников на этапе адаптации в условиях школы является актуальной и практически значимой. Данное утверждение подтверждается данными проведенного нами исследования. У 37,5% изученных респондентов отмечается высокий уровень тревожности, проявляющейся в неуверенности в себе, в сложностях установления дружеских отношений, в замкнутости и застенчивости на фоне выраженного эмоционального дискомфорта.

4. С учетом полученных данных нами была разработана и апробирована на практике коррекционно-развивающая программа, направленная на коррекцию тревожности у первоклассников на этапе адаптации в школе. Предлагаемая программа осуществлялась в группе экспериментальной выборки и была рассчитана на декабрь-март, проводилась в виде игровых занятий продолжительностью 20-25 минут с периодичностью 2-3 раз в неделю. Программа содержала три направления: повышение самооценки первоклассника, обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

5. По завершению коррекционно-развивающей работы по итогам диагностики, осуществляемой на контрольном этапе, можно констатировать, что занятия коррекционно-развивающей программы, проходившие в игровой форме с применением методов повышения самооценки, снятия мышечного и эмоционального напряжения, обучения навыкам владения собой в травмирующих ситуациях, позволили значительно снизить высокий уровень тревожности у первоклассников, повысить уверенность в себе, что, несомненно, поможет детям реализовать свой потенциал в учебной деятельности и более успешно проявлять себя в общении и внеурочной

деятельности. Таким образом, полученные данные подтвердили эффективность использования коррекционно-развивающей программы по коррекции тревожности у первоклассников в адаптационный период. Данные значимости озвученных изменений подтверждены в критерием Вилкоксона на экспериментальной и контрольной группе. Таким образом, поставленная цель исследования реализована в полной мере, задачи решены, выдвинутая гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Агапова И.Ю. Подготовка детей к школе // Начальная школа. 2004. № 3, С. 19-21.
- 2 Акатова Н.С. Проблемы устойчивости личности в негативной среде. В сб.: Психология личности в трудной ситуации. М.: МГУС СТИ, 2002. 277 с.
- 3 Александровская Э.М., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: учеб.-методич. пособие //Журнал прикладной психологии. 2001. №1, С.41-61.
- 4 Андриященко Т.Ю., Карабекова Н.В. Коррекция психологического развития младших школьников на начальном этапе обучения // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 47 - 53.
- 5 Бодалев А.А. Рабочая книга практического психолога. М.: ТЦ Сфера, 2000. 236 с.
- 6 Безруких М.М., Ефимов С.П. Ребенок идет в школу. Знаете ли вы своего ребенка? М.: Айрис-пресс, 1996. 356 с.
- 7 Белинская Е. П. Социальная психология личности. М.:Речь, 2001.44 с.
- 8 Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Издательство «Совершенство», 1998. 352 с.
- 9 Большой толковый психологический словарь Т.2 (П-Я); Пер. с англ./Ребер Артур.-ООО «Издательство АСТ»; «Издательство «Вече», 2001.560 с.
- 10 Бугруменко Е.А., Венгер А.Л. и др. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекции его неблагоприятных вариантов М.: ТЦ Сфера, 1992. 224 с.
- 11 Возрастные особенности психического развития детей. // Под. Ред. И.В. Дубровиной, М.И. Лисиной. М.: Педагогика, 1982. 486с.
- 12 Гильбух З.В., Коробко С.Л., Андриященко Л.Л. Методика распределения первоклассников по классам различных типов. Киев, 1998.129 с.

13 Готовность к школьному обучению. Беседы с учителем: Методика обучения: 1 класс общеобразовательных учреждений / Под ред. Журовой Л.Е. М.: Айрис-пресс, 2005. 250 с.

14 Григорьева М.В. Индивидуальное интегральное консультирование родителей учеников начальных классов // Из опыта педагогической работы преподавателей гимназии № 5 г. Саратова. Саратов: Изд-во пединститута, 1994. С. 20-22.

15 Григорьева М.В., Тарасова Л.Е. Особенности адаптации первоклассников в условиях детского сада и школы // Вопросы практической психологии. Межвузовский сборник научных трудов. Вып. 2. Саратов: Изд-во пединститута, 1995. С. 73 -76.

16 Диагностика школьной адаптации / Под редакцией С. А. Беличевой. М.: Центр Консорциум «Социальное здоровье России», 1993. 274 с.

17 Дощицина З.В. Оценка степени готовности детей к обучению в школе в условиях разноуровневой дифференциации. М.: ТЦ Сфера, 1994. 356 с.

18 Дусавицкий А.К. Развитие личности в учебной деятельности. М.: Знание, 1996. 139 с.

19 Елфимова Н.В. Диагностика и коррекция мотивации учения у дошкольников и младших школьников. М.: Айрис-пресс, 1991. 231 с.

20 Зайцева И.А., Кукушкина В.С., Ларин Г.Т., Шатокина В.И. Коррекционная педагогика. Ростов-на-Дону, 2002. 513 с.

21 Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб., 1997. 178 с.

22 Иванова Е.В. Стиль адаптации к новым условиям учебной деятельности. Пермь, 2000. 176 с.

23 Козлова Г.В., Помещикова М.С. О психолого – педагогическом сопровождении младших школьников в рамках внедрения ФГОС.// Начальная школа. 2013. №7.

24 Копылов Ю.А. Как устроить привыкание первоклассников к обучению в школе средствами физической культуры. // Начальная школа. 2004. № 9. С. 32 - 37.

25 Комисаренко Т.И. Проблема психологической реабилитации детей с нарушением поведения. В сб. : Психология личности в трудной ситуации. М.: МГУС СТИ, 2002. 377 с.

26 Камирин В.П., Слостенин В.А. Психология и педагогика. М., Знание, 2001. 438 с.

27 Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к школьному обучению. М., 1991. 221 с.

28 Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов ВУЗа. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 463 с.

29 Лютова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2009. 178с.

- 30 Митюхина М.В. Мотивация учения младших школьников. М., 1984. 166 с.
- 31 Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: ТЦ Сфера, 2002. 240 с.
- 32 Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ Сфера, 2005. - 240с.
- 33 Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально - экономических условиях./ под ред. Л.М. Митиной. М., 2011. 318 с.
- 34 Платонова А.А. Успешное завтра будущего первоклассника // Начальная школа. 2005. № 5. С. 102 - 104.
- 35 Психологический словарь Т.2 (П-Я); «Издательство «Айрис-пресс», 1997. 412 с.
- 36 Психология / Под ред. В.Н. Дружинина - М., Минск, СПб., Харьков, 2001. 534 с.
- 37 Психология / Под ред. Доктора психологических наук, профессора заслуженного деятеля науки РФ А.А. Крылова М., 2001. 476 с.
- 38 Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / Под ред. И.В. Дубровиной М.: Знание, 1999. 116 с.
- 39 Психологическое развитие младших школьников/Под ред. В.В. Давыдова. М.: Речь, 1990. 248 с.
- 40 Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. М.: ТЦ Сфера, 2001. 127 с.
- 41 Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. 2-е издание. М.: Айрис-пресс, 2004. 282 с.
- 42 Современный словарь по педагогике / Сост. Ганацевич Е.С. Минск. Современное слово, 2001. 560с.
- 43 Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 2001. 364 с.
- 44 Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии. М.: Просвещение. Владос, 1995. 294 с.
- 45 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/Министерство образования и науки Российской Федерации, М., 2010.
- 46 Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. М.: Айрис-пресс, 2008. 276 с.
- 47 Шилова Т.А. Психологическая типология учащихся с отставаниями в учении и отклонениями в поведении. М.: Знание, 1995. 276 с.
- 48 Ясюкова Л.А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. СПб., 2003. 252 с.
- 49 Григорьева М.В. Сравнительный анализ механизмов и факторов школьной адаптации в разных условиях обучения/Автореферат диссертации <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-sravnitelnyy-analiz-mehanizmov-i-faktorov-shkolnoy-adaptatsii-v-raznyh-usloviyah-obucheniya#ixzz2FhG78m00>

