

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И АДАПТАЦИИ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы,  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Гусевой Киры Сергеевны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат социологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

Н.Е. Шустова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

(подпись, дата)

**Балашов 2020**

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время возросло количество случаев подверженности детей массовому состоянию тревожности, повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

В нашей психолого-педагогической литературе можно отметить несколько подходов в представлении тревожности. Некоторые ученые рассматривают тревожность преимущественно в рамках стрессовых ситуаций, как временное отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в сложных, угрожающих, необычных обстоятельствах. В.С. Мерлин и его ученики полагают тревожность свойством темперамента. В их изучениях получены статистически достоверные корреляции между показателями тревожности и основными свойствами нервной системы (слабостью, инертностью).

Ряд ученых анализируют тревожность как социально-обусловленное свойство личности. Так Н.В. Имедадзе именуется тревожность «специфически социализированной эмоцией». Данные изучения демонстрируют, что на проявление тревожности у детей огромное воздействие проявляет социализация, интенсивно протекающая уже в детских садах.

В данном аспекте исследует тревожность В. Р. Кисловская. На основании изучения, демонстрирующего, что уровень тревожности надежно коррелирует с социометрическим статусом во всех возрастах - дошкольном, младшем школьном, подростковом, юношеском. Она делает заключение, что тревожность в весьма существенной мере является функцией социального общения.

Поступление вчерашнего дошкольника в среднее учебное заведение считается одним из переломных моментов. Именно от того, насколько быстро пойдут адаптационные процессы, насколько легко вчерашний дошкольник сможет сформировать оптимальный режим учебной деятельности и навыков работы, находится в зависимости не только его успех во владении знаниями и умениями, но и его социально -

психологическое, психическое и соматическое благополучие. Поэтому, столь значим, оказывается вопрос об оказании помощи школьникам в трудном и противоречивом процессе развития личности на новой ступени ее социального формирования.

Изучением процессов психической адаптации занимались такие ученые как, Р.М. Баевский, Ф.Б. Березин, Ю.А. Александровский, Л. В. Куликов. Все они определяют адаптацию, как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды. Школьная адаптация изучалась М.М. Безруких, М.Р. Битяновой, И.Ю. Кулагиной, А.В. Петровским.

Анализируя вышеизложенный материал можно сделать вывод о том, что проводимые исследования носят **актуальный характер**.

Именно это и стало основополагающим фактором в выборе темы для написания данной работы, социальная значимость которой требует как можно более раннего определения причин возникновения и особенностей проявления тревожности у детей с целью ее дальнейшей коррекции и профилактики.

**Цель** исследования - определить взаимосвязь тревожности и адаптации первоклассников к школе.

**Объект исследования:** тревожность и адаптация детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** - взаимосвязь тревожности и адаптации первоклассников к школе

**Задачи** исследования:

1. проанализировать содержание понятия тревожности в отечественной и зарубежной литературе;
2. описать психологическую характеристику младшего школьного возраста;
3. изучить особенности адаптации первоклассников к школьному обучению;
4. выявить особенности взаимосвязи тревожности и адаптации

первоклассников к школе.

5. разработать тренинг успешной адаптации первоклассников к школе.

**Гипотеза исследования** - степень выраженности тревожности и адаптация первоклассников к школе взаимосвязаны.

**Методы исследования:**

1. Анализ и синтез научной литературы.
2. Психодиагностический метод.
3. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
4. Метод математической статистики.

В исследовании были использованы следующие **методики:**

Анкета «Хорошо ли ребенку в школе».

Методика «Выбери нужное лицо».

**Методологические основы исследования** - деятельностный подход А.Н. Леонтьева и Д.Б. Эльконина, культурно-исторический подход Л. С. Выготского.

**Теоретическое основание исследования** - составляют исследования по проблеме адаптации первоклассников к школе И.В. Вачкова, М.С. Зеленовой, Е.Е. Кравцовой, А.И. Санько, М.В. Святогоровой, Г.А. Цукерман и др. Работы в области изучения тревожности: К. Хорни, З.Фрейд, А.М. Прихожан.

**Экспериментальной базой исследования** послужила МОУ СОШ № 5 г. Балашова Саратовской области.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретический аспект изучения взаимосвязи тревожности и адаптации первоклассников к школе**» нашего исследования мы рассмотрели теоретический материал.

В п. 1.1. *«Понятие тревожности в отечественной и зарубежной литературы»* нашего исследования мы изучили существующие в современной научной, учебной и справочной литературе определения понятия «тревожность».

Тревожность обуславливается, как склонность индивидуума к переживанию тревоги, характеризующаяся невысоким порогом появления реакции тревоги: один из ключевых характеристик индивидуальных реакций.

Необходимо отметить, что тревожность может появиться уже в новорожденном состоянии или конкретнее сказать, одна из составляющих тревожности - страх.

Тревога - это базовая реакция, общее представление, а страх - это выражение того же самого свойства, но в объективной форме (на конкретный объект). Акцентируют два вида тревожности. Первый из них - это так именуемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная определенной конкретной ситуацией, которая объективно вызывает волнение. Другой вид - так именуемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в стабильной предрасположенности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных моментах, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

В п. 1.2. *«Психологическая характеристика младшего школьного возраста»* мы выяснили, что младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства.

Главные достижения данного возраста обусловлены основным характером учебной деятельности и считаются в значительном определяющими для дальнейших лет обучения: к окончанию младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в собственные силы.

Полноценное проживание данного возраста, его положительные приобретения считаются важным основанием, на котором строится последующее формирование детей как активного субъекта познаний и

деятельности. Главная цель старших в работе с ребенком младшего школьного возраста - формирование наилучших условий для выявления и реализации способностей ребенка с учетом индивидуальности каждого ребенка.

В п. 1.3 *«Особенности адаптации первоклассников к школьному обучению»* нами была рассмотрена адаптация к началу школьного обучения - это процесс приспособления организма школьников к новым условиям жизнедеятельности, новому виду деятельности, новым нагрузкам, связанным с систематическим обучением.

В 1 классе приспособление к школе совершается наиболее усиленно и длится 6 - 8 недель, протекает по определенным стадиям. Школьники, имеющие свойства дезадаптации либо отсутствия приспособления, составляют категорию риска по формированию нервно-психических и соматических заболеваний и зачастую нуждаются в педагогической, психологической и медицинской помощи.

Во второй главе **«Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и адаптации первоклассников к школе»** нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования.

В п. 2.1. *«Организация и методики исследования адаптации первоклассников к школе»* мы определили: цель исследования, гипотезу исследования и выбрали методики для эмпирического исследования.

**Цель исследования** - определить взаимосвязь тревожности и адаптации первоклассника к школе.

**Гипотеза исследования** - степень выраженности тревожности и адаптация первоклассника к школе взаимосвязаны.

Для достижения цели были использованы **методики:**

Анкета «Хорошо ли ребенку в школе».

Цель: определить, хорошо ли ребенку в школе.

Методика «Выбери нужное лицо».

Эта методика, представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки, В, Амен.

В п. 2.2. «Анализ результатов исследования» мы проанализировали результаты эмпирического исследования и сделали выводы.

В исследовании принимали участие 19 первоклассников, у которых по результатам беседы с учителем есть проблемы в адаптации к школе.

### **Результаты Анкеты «Хорошо ли ребенку в школе».**

Испытуемый 1.: трудности в адаптации к школе выражаются в неудовлетворенности школьной жизнью, не стремлении учиться, тревожности, сопряженной с учебным процессом.

Испытуемый 2.: трудности в адаптации к школе выражаются в неудовлетворенности школьной жизнью, не стремлении учиться, тревожности, сопряженной с учебным процессом.

Испытуемый 3.: трудности в адаптации к школе выражаются в неудовлетворенности школьной жизнью, не стремлении учиться, тревожности, сопряженной с учебным процессом.

Испытуемый 4.: трудности в приспособления к школе выражаются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании обучаться, конфликтных взаимоотношениях в классе, нерешительности детей в собственных силах, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 5.: трудности в приспособления к школе выражаются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании обучаться, конфликтных взаимоотношениях в классе, нерешительности в собственных силах, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 6.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 7.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, конфликтных отношениях в классе, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 8.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 9.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 10.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, неуверенности ребенка в своих силах, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 11.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, конфликтных отношениях в классе, неуверенности ребенка в своих силах, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 12.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 13.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, конфликтных отношениях в классе, неуверенности ребенка в своих силах, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 14.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, неуверенности ребенка в своих силах, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 15.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 16.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, конфликтных отношениях в классе, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 17.: проблемы в адаптации к школе проявляются в

неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 18.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

Испытуемый 19.: проблемы в адаптации к школе проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, тревожности, связанной с учебным процессом.

### **Результаты методики «Выбери нужное лицо».**

У 13 (68%) первоклассников высокий уровень тревожности, у 6 (32%) первоклассников средний уровень тревожности.

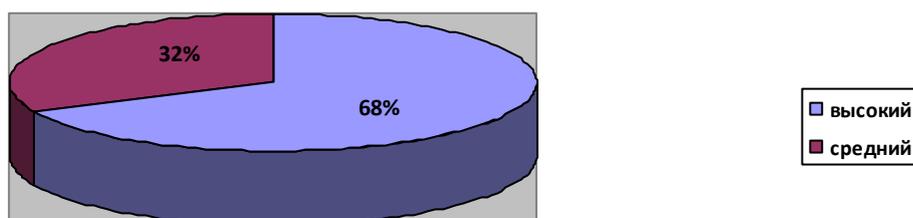


Рисунок 1 – Соотношение уровней тревожности.

Для выявления взаимосвязи между показателем адаптированности первоклассника к школе и индексом тревожности был использован коэффициент ранговой корреляции Р.С. Спирмена.

### **Расчет корреляционной связи между показателями адаптированности и индексом тревожности**

#### **Гипотезы:**

**H<sub>0</sub>:** корреляционная связь между показателем адаптированности первоклассника к школе и индексом тревожности не отличаются от нуля.

**H<sub>1</sub>:** корреляционная связь между показателем адаптированности первоклассника к школе и индексом тревожности статистически значимо отличается от нуля.

$$r_{s \text{ эмп}} = - 0,532;$$

$$r_{s \text{ кр}} = \begin{cases} 0,46(p \leq 0.05) \\ 0,58(p \leq 0.01); \end{cases}$$

$$r_{s \text{ эмп}} > r_{s \text{ кр}}$$

$H_0$  отвергается. Принимается  $H_1$ : корреляционная связь между показателем адаптированности первоклассника к школе и индексом тревожности статистически значима (выявлена отрицательная корреляция между показателем адаптированности первоклассника к школе и индексом тревожности, которая составила  $r_{s \text{ эмп}} = -0,532$  ( $r_{s \text{ кр}} = 0,46$ , при  $p \leq 0,05$ ), то есть, чем выше уровень тревожности, тем чаще проявляются проблемы в адаптации к школе.

Таким образом, у первоклассников, у которых по результатам беседы с учителем есть проблемы в адаптации к школе, выявлен высокий или средний уровень тревожности, чем выше уровень тревожности, тем чаще проявляются проблемы в адаптации к школе.

В п. 2.3 *«Психолого-педагогическое проектирование тренинга успешной адаптации первоклассников к школе»* нами был разработан тренинг. Целью этого тренинга считается развитие умения приспособиться к меняющимся социальным условиям, положительной мотивации учения, а кроме того гармонизация отношений между детьми и с учителем.

В соответствии с целью сформулированы задачи тренинга:

1. Развитие соответственных форм поведения в новейших школьных ситуациях;
2. Снижение степени школьной тревожности;
3. Обучение соответственному реагированию в проблемно-стрессовых моментах и умению корректировать свое поведение
4. Формирование социальных и коммуникативных умений, требуемых для определения межличностных взаимоотношений с одноклассниками и учителем.

Программа тренинга рассчитана на 7 занятий по 60-90 мин.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В словаре практического психолога и кратком психологическом словаре тревожность обуславливается, как склонность индивидуума к переживанию тревоги, характеризующаяся невысоким порогом появления реакции тревоги: один из ключевых характеристик индивидуальных реакций.

Тревога - это базисная ответ, общее представление, а страх - это выражение того же самого свойства, но в объективной форме (на конкретный объект). Непосредственно по этой причине тревога в последующем будет рассматриваться в близкой связи со страхом.

Выделяют два вида тревожности. Первый из них - это так именуемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная определенной конкретной обстановкой, которая объективно вызывает беспокойство. Другой вид - так именуемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как индивидуальная черта, проявляющаяся в стабильной склонности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных моментах, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

Младший школьный возраст включает промежуток жизни от 6 до 11 лет (1- 4 классы) и обуславливается главным обстоятельством в жизни детей - поступлением в школу. Этот возраст именуют «вершиной» детства.

Главные свершения данного возраста обусловлены основным характером учебной работы и считаются во многом определяющими для дальнейших лет обучения: к окончанию младшего школьного возраста ребенок должен хотеть обучаться, уметь учиться и верить в собственные силы.

Таким образом, адаптация к началу школьного обучения - это процедура адаптации организма школьников к новейшим условиям жизнедеятельности, новому типу работы, новым нагрузкам, сопряженным с систематическим обучением.

Адаптация учащихся к учебной нагрузке зависит от внутренних (эндогенных) факторов (возраст, состояние здоровья, индивидуально-типологические качества, физическое развитие, функциональные

перестройки в организме) и от внешних (экзогенных) факторов (условия жизни в семье, организация режима дня, питания, учебных занятий в школе и дома и т.д.). В 1 классе адаптация к школе происходит наиболее напряженно и продолжается 6 - 8 недель, проходит по определенным этапам. Школьники, имеющие признаки дезадаптации или отсутствия адаптации, составляют группу риска по развитию нервно-психических и соматических заболеваний и нередко нуждаются в педагогической, психологической и медицинской помощи.

Было проведено исследование с целью изучения адаптации первоклассников к школе.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Проблемы в адаптации к школе у первоклассников проявляются в неудовлетворенности школьной жизнью, нежелании учиться, конфликтных отношениях в классе, неуверенности ребенка в своих силах, тревожности, связанной с учебным процессом;

2. Для обследуемых первоклассников характерны высокий и средний уровни тревожности;

3. Успешность адаптации к школе взаимосвязана с тревожностью первоклассников: чем выше уровень тревожности, тем чаще проявляются проблемы в адаптации к школе.

Разработан тренинг успешной адаптации первоклассников к школе, целью которого является формирование умения адаптироваться к изменяющимся социальным условиям, положительной мотивации учения, а так же гармонизация взаимоотношений между детьми и с учителем.

Гипотеза нашего исследования подтвердилась: степень выраженности тревожности и адаптация первоклассников к школе взаимосвязаны.