

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

Кафедра педагогики и психологии
профессионального образования

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411

направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Института дополнительного профессионального образования

Русу Анна Александровны

Научный руководитель:
доцент кафедры педагогики и
психологии
профессионального
образования ИДПО СГУ,
к. психол. н

подпись, дата

М. Д. Коновалова

Зав. кафедрой
к. пед. н., доцент

подпись, дата

В. А. Ширяева

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Одной из сложных и многозначных проблем школьного обучения является проявление тревожности в период адаптации. Начало школьного обучения - важнейший период в жизни ребенка, в течение которого происходит полная перестройка не только его деятельности и социальной роли, но и системы социальных и межличностных отношений. Для большинства младших школьников этот процесс связан, как показала практика, с огромной эмоциональной нагрузкой, постоянным переживанием различных стрессовых ситуаций и, как следствие, появлением частых эмоциональных расстройств. Таким образом, тревожность, как устойчивое психическое образование, лежит в основе таких расстройств чаще всего. Это объясняет интерес к изучению тревожности, причем не только со стороны психологов, но и физиологов, биологов, медиков, социологов, педагогов, философов (Р. Мэй, Р. Лазарус, Ч. Спилберг, З. Фрейд, В.С. Мухина, К. Хорни, А.М. Прихожан, А.В. Басов, Е.И. Савина, А.И. Захаров, Н.Н. Лаврентьева и др.).

В нашем исследовании мы опирались на научные теории психологов, педагогов и методистов: возрастных особенностей развития личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн); развивающего обучения (В.В. Давыдов и Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков); социально-педагогической адаптации (Б.Н. Алмазов, Э.М. Александровская); социально-психологической адаптации ребенка при поступлении в образовательное учреждение (Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, Н.Л. Галигузова и др.); адаптации первоклассников к школе (Е.А. Кудрявцева, Н.В. Литвиненко, Ю.А. Тюменева, Г.И. Черемных).

Следует согласиться с тем, что во время учебного процесса обязательно будет проявляться тревожность, поэтому ее не стоит рассматривать, как только негативное явление. Таким образом, проблемы проявления школьной тревожности у учащихся первых классов в период адаптации к школьному обучению актуальны на сегодняшний день. Особое значение в свете новых

задач приобретает разработка эффективных путей профилактики тревожности в период адаптации.

Цель исследования – изучение психолого-педагогических средств профилактики тревожности у первоклассников в период адаптации к школьному обучению.

Объект исследования – проявления тревожности у обучающихся первых классов.

Предмет исследования – методы профилактики тревожности у первоклассников в период адаптации к школьному обучению.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что проведение систематической психопрофилактической работы по снижению тревожности первоклассников будет способствовать их адаптации к школе.

Задачи исследования:

- теоретически изучить понятие адаптация к обучению в научной литературе;
- теоретически изучить понятие «тревожность» в научной литературе;
- на основе эмпирического изучения проанализировать причины проявления тревожности у первоклассников;
- предложить методы профилактики тревожности первоклассников и оценить их эффективность.

Методы исследования:

- теоретические: изучение психолого – педагогической и специальной литературы;
- эмпирические: психодиагностические методики («Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г. Лускановой)»; Карта адаптации первоклассников; Анкета для родителей «Представления родителей об эмоциональном состоянии ребенка»).
- методы обработки данных (количественный и качественный анализ, сравнительные, интерпретация, обобщение).

Опытно - экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение- средняя общеобразовательная школа с.Столыпино Балтайского муниципального района Саратовской области. В экспериментальную выборку вошли учащиеся первого класса, всего 40 человек (22 мальчика, 18 девочек)

Практическая значимость данной работы состоит в том, что полученные данные могут быть использованы учителями начальных классов в процессе организации учебно-воспитательной работы.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав (в первой главе четыре параграфа, во второй главе четыре), заключения, списка использованной литературы, приложений.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы профилактики тревожности первоклассников в период адаптации» позволила провести теоретическое исследование по четырем основным аспектам. В нашем исследовании мы опирались на научные теории психологов, педагогов и методистов: возрастных особенностей развития личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн); развивающего обучения (В.В. Давыдов и Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков); социально-педагогической адаптации (Б.Н. Алмазов, Э.М. Александровская); социально-психологической адаптации ребенка при поступлении в образовательное учреждение (Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, Н.Л. Галигузова и др.); адаптации первоклассников к школе (Е.А. Кудрявцева, Н.В. Литвиненко, Ю.А. Тюменева, Г.И. Черемных).

1. Изучение *понятия «тревожность» в научной литературе*, показало, что первые упоминания слова «тревожный» отмечается в словарях во второй половине XVIII века. Насчитывается много версий, объясняющих возникновение этого термина.

В психологической науке существуют всевозможные методологические подходы к определению понятия тревожность. Впервые

оно было описано З. Фрейдом и определялось как готовность к опасности, выражающаяся в завышенном сенсорном внимании и моторном напряжении, а также неприятное эмоциональное переживание.

Тревожность складывается из таких понятий, как тревога, страх, беспокойство. Рассмотрим суть каждого.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. Тревога - распространенное состояние личности, возникающее при действии психотравмирующих факторов или при предвкушении каких-то неприятностей. Беспокойство - это внутренние переживания по поводу прошедших или предстоящих событий. Такое состояние является реакцией организма на мнимую или реальную угрозу.

Таким образом, изучая психолого-педагогическую литературу, мы рассмотрели и приняли во внимание различные определения понятия тревожность, хотя большая часть исследовательских работ сходятся в признании необходимости анализировать его дифференцированно.

2. В процессе анализа *психологической адаптации к школьному обучению* показано, что психологическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности. Также процесс адаптации позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие деятельности человека и его поведения требованиям среды.

Адаптация первоклассника к школьному обучению происходит из-за изменений привычных условий жизни ребенка. Такие изменения влияют на психическую деятельность, а также поведение человека. Возникает необходимость в новых психических реакциях на раздражители, вызванные изменением условий. У детей с высоким уровнем психофизиологической, личностной и интеллектуальной готовности к школе адаптационный период проходит сравнительно легко и быстро.

Затруднения, возникающие в начальный период школьного обучения, могут приводить к школьной дезадаптации. Признаками школьной дезадаптации являются: низкий уровень учебной мотивации и негативное эмоциональное отношение к школе, высокая устойчивая тревожность, повышенная эмоциональная лабильность, несформированность произвольности, низкий уровень эффективности учебной деятельности, низкая работоспособность, трудности общения с учителем и сверстниками.

3. При изучении *причин проявления тревожности у первоклассников* было выявлено, что изучение проблемы тревожности в период школьного обучения носит междисциплинарный характер. Тревожности подвержены учащиеся разного школьного возраста. У них происходят изменения состояния и эмоциональные расстройства. Изучением тревожности в школе занимается детская психиатрия, возрастная психология, физиология развития.

Перечислим некоторые причины, влекущие за собой повышение уровня тревожности человека: плохая наследственность, особенности нервной системы; плохое воспитание, неблагополучная семейная обстановка, постоянно окружающая человека в детстве; негативный жизненный опыт, перенесенные постоянные стрессы, последствия травм как психологических, так и физических; заболевания соматического характера, которые часто проявляются у человека; хроническая усталость; зачастую заниженная самооценка; конфликтные ситуации в межличностных отношениях и частые проблемы из-за них; отсутствие физических нагрузок и полноценного отдыха; вредные привычки и т.д.

4. При изучении *методов профилактики тревожности первоклассников* было выявлено, что психокоррекционная работа, связанная с тревожностью, осуществляется по нескольким направлениям. Воспитательные и учебно-информационные аспекты проблемы школьной тревожности связаны с решением определенных задач.

Как психопрофилактическая, так и психокоррекционная работа, связанная с тревожностью, подразумевает пять взаимосвязанных направлений: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности, непосредственная работа с детьми.

Прежде чем приступить к коррекции, родители, психологи, воспитатели и учителя должны выяснить, чем вызвана школьная тревожность у ребенка и какие страхи его мучают. Для этого проводится диагностика школьной тревожности и школьных страхов. Только после этого можно продумать меры по их устранению.

Во второй главе «Практические аспекты профилактики тревожности у первоклассников в период адаптации к школе» приводится методическое обоснование исследования, его результаты и рекомендации по организации профилактических мероприятий по снижению уровня тревожности.

Методическое обоснование исследования. Для достижения задач эмпирического исследования использовались психодиагностические методики, которые позволили:

- определить уровень школьной мотивации (Методика «Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г.Лускановой)»);
- оценить уровень адаптации («Карта адаптации первоклассника»);
- провести анкетирование родителей (Анкета для родителей «Представления родителей об эмоциональном состоянии ребенка»).

Нами была проведена статистическая проверка оценки различий между результатами констатирующего и контрольного этапов экспериментов по уровню адаптации первоклассников к обучению в школе с помощью расчета U-критерия Манна-Уитни.

Результаты эмпирического исследования. По результатам методики «Карта адаптации первоклассников к обучению в школе» видно, что адаптация произошла полностью у 20 % (8 человек) испытуемых. Неполная

адаптация произошла у 25% (10 человек) испытуемых. Дезадаптация у 55% (22 человека) испытуемых. По результатам методики «Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г.Лускановой)» высокая учебная мотивация у 5 испытуемых (12,5%). Средний уровень мотивации у 11 испытуемых (27,5%). Внешняя мотивация сформирована у 11 испытуемых (27,5%). Низкий уровень мотивации у 10 испытуемых (25%).

Для формирования у первоклассников положительного отношения к школьному обучению, а также безболезненной адаптации, необходимо проведение специальных занятий на основе программы профилактики тревожности. Наиболее эффективной профилактикой дезадаптации является групповая работа с детьми. Ее проводил школьный педагог-психолог. Проводится такая работа в форме групповых адаптационных занятий, которые лучше проводить в начальный период обучения в первом классе.

На занятиях учащиеся получили знания о том, как общаться, поупражнялись в применении различных способов поведения, овладели навыками эффективного общения.

Занятия проводились один раз в неделю. Их продолжительность не превышала один школьный урок. Каждому ребенку была обеспечена возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

После проведения мероприятий с целью проверки эффективности проведенной работы было проведено повторное исследование. На контрольном этапе использовались те же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента.

По результатам методики «Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г.Лускановой)» видно, что средняя норма мотивации у 10 испытуемых (25%). Внешняя мотивация сформирована у 14 испытуемых (34%). Низкий уровень мотивации у 5 испытуемого (12,5%). Школьная дезадаптация только у 1 испытуемого (2,5%). По результатам методики «Карта адаптации первоклассников к обучению в школе» видно, что после

формирующего этапа эксперимента адаптация произошла полностью у 30 % (12 человек) испытуемых, что на 10% больше, чем было на констатирующем этапе эксперимента. Неполная адаптация произошла у 50% (20 человек) испытуемых. Дезадаптация у 20% (8 человек) испытуемых, что на 35% меньше, чем было на констатирующем этапе эксперимента.

Данные статистической проверки позволяют нам говорить о том, что по методике «Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г.Лускановой)» эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 633$ попадает в зону незначимости. Это говорит о том, что необходимо продолжить проведение профилактической работы с младшими школьниками с целью формирования у них эмоциональной стабильности и коммуникативных навыков.

Данные статистической проверки позволяют нам говорить о том, что по методике «Карта адаптации первоклассников к обучению в школе» эмпирическое значение $U_{\text{эмп}} = 477.5$ попадает в зону значимости. Это может быть результатом проведения профилактической работы с младшими школьниками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опираясь на данные современной психологии по вопросам снижения уровня тревожности первоклассников в период адаптации, а также на результаты, полученные в ходе обобщения и анализа существующего опыта, мы выделили, что проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем. Тревожность способна привести к снижению работоспособности, вызывать определенные трудности в межличностном общении. Каждая из этих эмоций определенным образом влияет на наше психологическое состояние, психические процессы, такие как мышление, восприятие, поведение. Следует отметить, что у разных людей тревога вызывается разными эмоциями и проявляется абсолютно по-разному.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показывает, что проблема тревожности рассматривалась достаточно широко.

В то же время целый ряд конкретных (методических) вопросов, связанных с проявлением тревожности в период адаптации остается мало разработанным.

Выполнена диагностика уровня школьной мотивации «Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г.Лускановой)», на основе карты адаптации нами были определены уровни адаптации первоклассников. Также нами было проведено анкетирование родителей для выявления у них представлений об эмоциональном состоянии их детей. Данные констатирующего эксперимента показали низкий уровень школьной мотивации и адаптации к школьному обучению.

В ходе исследования нами была разработана и реализована программа профилактики тревожности первоклассников и дана оценка ее эффективности.

Специальный курс занятий по профилактике тревожности для первоклассников, целью которых является психолого–педагогическая поддержка обучающихся первого класса в период адаптации к новой социальной ситуации развития; профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности.

Контрольный этап эксперимента показал эффективность методов, способствующих повышению уровню школьной мотивации и адаптации к школьному обучению. Об эффективности программы говорят результаты эксперимента, из которых видно, что у 25% испытуемых высокая учебная активность по сравнению с констатирующим этапом эксперимента (12,5%). Уровень школьной дезадаптации стал значительно ниже (2,5%), чем был (7,5%) до формирующего этапа. Испытуемых с низким уровнем также стало меньше – 12,5% по сравнению с констатирующим этапом (25%).

Гипотеза исследования подтвердилась. Проведенная систематическая психопрофилактическая работа по снижению тревожности первоклассников способствовала их адаптации к школе.

Таким образом, необходимо продолжить проводить профилактическую работу с первоклассниками, направленные на снижение уровня школьной тревожности. В программу можно внести следующие мероприятия: арт-терапевтические занятия, игровые занятия, различные тренинговые упражнения.