

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ,
КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 4 курса 442 группы
направления 44.03.02 Психолого–педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого–педагогического и специального образования

ЗАЙКОВОЙ ВИАЛЕТТЫ ВИТАЛЬЕВНЫ

Научный руководитель

Доктор психол. наук, профессор _____ Т.В. Белых

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена недостаточной теоретической, методологической и практической разработанностью проблемы изучения школьной тревожности, как фактора обеспечения психологической безопасности личности в младшем школьном возрасте. В настоящее время эта проблема является одной из ключевых в работе школьного психолога.

На сегодняшний день проблема тревожности младших школьников продолжает оставаться актуальной. Увеличилось число детей, которые испытывают повышенную тревожность. Они часто проявляют беспокойство, неуверенность в себе и своих силах, а также имеют психологические проблемы. Переход из детского сада в школу – это важный этап в жизни ребёнка. Меняется социальная среда, появляется новая деятельность – учёба, которая становится ведущей.

Тревожность в школе – это распространённая проблема, с которой всё чаще сталкиваются школьные психологи. В процессе обучения у ребёнка формируются новые психологические особенности. Мышление становится доминирующей функцией, а другие аспекты сознания становятся более осознанными и контролируруемыми. Переход от игры к учёбе – это сложный и чувствительный этап в жизни ребёнка.

В современном мире растёт информационная нагрузка, повышаются требования к ученикам общеобразовательных школ. Всё больше детей и подростков испытывают эмоциональное напряжение, связанное со школой, не хотят учиться и посещать занятия. Родители всё чаще переводят детей на домашнее и семейное обучение.

В связи с актуальностью исследования разработка программы психологической профилактики школьной тревожности у детей младшего школьного возраста представляет большой научный и практический интерес.

Объект исследования: тревожность учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: психологическая коррекция школьной тревожности как фактора обеспечения психологической безопасности личности в младшем школьном возрасте.

Цель исследования: психологическая коррекция школьной тревожности, как фактора обеспечения психологической безопасности личности в младшем школьном возрасте.

Актуальность и цель работы определили задачи:

1) Изучить феномен школьной тревожности в теоретических источниках.

2) Рассмотреть причины и особенности школьной тревожности.

3) Провести анализ исследований школьной тревожности, определить реестр методик исследования школьной тревожности.

4) Провести исследование школьной тревожности в младшем школьном возрасте.

5) Предложить программу психологической коррекции школьной тревожности в младшем школьном возрасте.

6) Провести контрольный этап исследования.

Методы исследования:

– теоретический: анализ и обобщение психолого–педагогической литературы по проблеме исследования.

– практический: опытно–экспериментальное исследование.

Изучение тревожности нашло отражение в трудах многих зарубежных и отечественных психологов: З. Фрейда, К. Хорни, Ч. Спилбергера, А.М. Прихожана, Ю.Л. Ханина, и др. Особый вклад в исследование взаимодействия проблем состояния школьной тревожности и успеваемости внесли работы А.К. Марковой, Т.А. Матис, А.Б. Орловой, М.В. Матюхиной, М.Р. Гинзбург, Н.Ц. Бадмаевой и др. В настоящее время исследование школьной тревожности, как фактора обеспечения психологической безопасности личности в младшем школьном возрасте продолжается.

Результаты исследования могут значительно расширить научные знания о специфике страхов и тревожности у детей, обучающихся в начальной школе. Описанные в исследовании стратегии совладания, используемые детьми в сложных и неприятных ситуациях, являются основой для разработки программы психологической профилактики страхов и тревожности.

База исследования. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №42 имени Героя Советского Союза Германа Степановича Титова» г. Энгельса, Саратовской области.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Во введении описывается актуальность, цель, задачи исследования. В первой главе описывается теоретический материал по проблеме исследования. Рассматривается школьная тревожность, которая проявляется во взаимодействии ребёнка с различными компонентами образовательной среды и закрепляется в этом взаимодействии, проводится анализ опыта исследования тревожности у учащихся.

Вторая глава посвящена опытно–экспериментальному исследованию школьной тревожности, и ее психологической коррекции. В заключении приводятся выводы по всей работе.

Исходя из темы можно говорить о том, что школьная тревожность представляет собой специфическое состояние детской психики школьников, которое характерно для взаимодействия ребенка–школьника со школьной образовательной средой.

Так же, можно сделать вывод, что оптимальный уровень тревожности для развития познавательной активности находится в диапазоне от среднего до ниже среднего, как по общему показателю тревожности, так и по школьной тревожности. В этом случае тревожность приобретает конструктивный характер для развития познавательной активности, поскольку она не только не препятствует проявлению познавательной активности, но и стимулирует её, не позволяя ребёнку останавливаться на

достигнутом. Познавательная активность в этом случае носит поисково–подражательный характер с элементами творческой активности.

Цель исследования – изучение школьной тревожности.

Эксперимент проводился на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 42 имени Героя Советского Союза Германа Степановича Титова» г. Энгельса, Саратовской области.

Перед началом исследования было проведено родительское собрание, где были донесены до родителей суть и цель эксперимента, после чего получено разрешение на проведение диагностической работы с детьми. В исследовании приняли участие 20 учащихся.

Нами были отобраны следующие методики:

– Тест для определения общей работоспособности (Ландольт Э.);

Цель – выявление скорости переработки информации и коэффициент выносливости учащихся.

– Тест социальной желательности Кроуна–Марлоу (Модификация Ю. Л. Ханина).

Цель – определение социальной желательности учащихся.

– Опрос по шкале ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина.

Цель – исследование тревожности учащихся.

Количественно оценивались такие показатели как скорость переработки информации (СПИ), коэффициент выносливости (КВ), социальная желательность (СЖ). Показатели по каждой шкале варьируются от 0 до 8 баллов. Если по шкале набрано 8 баллов, это говорит о высоком уровне тревожности и низком уровне личностного самоопределения.

В ходе проведения исследования общей работоспособности по тесту Ландольт Э. были получены следующие результаты (таблица 1)

По полученным результатам можно сделать вывод, что высокую скорость переработки информации не показал никто. У двух учеников (10%) скорость обработки информации выше среднего уровня, у 12 (60%) – средняя

скорость обработки информации, а у шести учеников (30%) – низкая скорость обработки информации. Графически, полученная информация представлена на рисунке 1.

Далее нами был посчитан коэффициент выносливости (K_p). Оценивает возможность человека сохранять достигнутый уровень эффективности (P_t) в течение длительного времени без ощущения усталости, которая может замедлить работу.

Люди с высоким уровнем выносливости способны поддерживать продуктивность в течение длительного времени без снижения скорости работы и утомления. Они, как правило, более устойчивы к внешним раздражителям и могут сохранять работоспособность в критических ситуациях, но это требует дополнительной проверки.

Люди, у которых низкий уровень выносливости, быстро утомляются и теряют продуктивность. Они могут достичь наилучших результатов в условиях стабильной деятельности с умеренным потоком информации.

Их индивидуальный стиль работы, позволяющий компенсировать низкую выносливость, может включать в себя многократные короткие перерывы в течение дня, чтобы избежать сильного утомления. Были получены следующие данные (Таблица 2)

По полученным результатам можно сделать вывод, что высокий уровень выносливости не показал никто. Средний уровень выносливости показали 14 (70%) учащихся, низкий уровень отмечается у 6 (30%) учащихся.

Графически, полученная информация представлена на рисунке 2.

Далее мы провели диагностику личностного самоопределения по тесту социальной желательности (тест Кроуна–Марлоу)

Были получены следующие данные (таблица 3)

За каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл. Общий итоговый показатель «мотивации одобрения» по шкале получают суммированием всех «работающих» вопросов.

По полученным результатам можно сделать вывод, что высокий уровень социальной желательности показали 6 учащихся (30%). Средний уровень социальной желательности показали 14 (70%) учащихся, низкий уровень не показал никто.

Графически, полученная информация представлена на рисунке 3.

Чем выше итоговый показатель, тем выше социальная желательность и тем, следовательно, выше готовность учащегося представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам. Низкие показатели свидетельствуют как о непринятии традиционных норм, так и об излишней требовательности к себе.

Следующим шагом было применение опроса по шкале ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина.

Опросник Спилбергера–Ханина состоит из 20 суждений, которые включают в себя 10 суждений, характеризующих наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 суждений – отсутствие тревожности.

Результаты оценивались по шкалам: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

По шкале опросника ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина были получены следующие результаты (Таблица 4).

Из данной таблицы видно, что низкая реактивная тревожность наблюдается у 6 испытуемых (30%), средняя у 10 (50%) испытуемых, и у 4 испытуемых (20%) наблюдается высокая реактивная тревожность.

В случае личной тревожности были получены следующие данные.

Низкая личностная тревожность наблюдается у 6 испытуемых (30%), умеренная у 10 (50%) испытуемых, и у 4 испытуемых (20%) наблюдается высокая личностная тревожность.

В ходе изучения уровня тревожности среди учеников было обнаружено, что наиболее распространённым видом является личностная тревожность. У учащихся преобладает тревожность, которой подвержен

каждый третий ребенок. Второй значимой формой тревожности является скорость переработки информации, чем ниже выносливость, тем выше тревожность.

С повышением уровня беспокойства наблюдается соответствующее поведение, характеризующееся беспокойством. Учащиеся во всех ситуациях, вызывающих тревогу, проявляют сразу и низкую социальную желательность, и низкий коэффициент выносливости.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическое состояние учащихся находится в неудовлетворительном состоянии. Наблюдается высокий уровень тревожности. Интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, боязнь будущего, необходимость принимать важные решения, связанные с учебной и дальнейшей жизнью, способствуют истощению психологической защиты и состоянию хронического стресса, приводящего к возрастанию тревожности, справиться с которой самостоятельно учащиеся уже не могут.

Таким образом, мы видим, что также наблюдается взаимосвязь между тревожностью и успеваемостью учащихся. Общая тенденция здесь заключается в наличии прямой связи: чем выше уровень тревожности, тем ниже показатели успеваемости. По результатам было принято решение о создании программы коррекции на снижения школьной тревожности.

Далее нами была проведена повторная диагностика. В ходе проведения исследования общей работоспособности по тесту Ландольт Э. были получены следующие результаты (таблица 6)

По полученным результатам можно сделать вывод, что высокую скорость переработки информации показали 5 (25%) учащихся. 12 (60%) учащихся показали среднюю скорость переработки информации, и 3 учащихся (15%) – имеют низкую скорость переработки информации. Графически, полученная информация представлена на рисунке 4.

Далее нами был посчитан коэффициент выносливости (K_p). Определяет способность человека к длительному поддержанию выявленного уровня

продуктивности (Рт) без признаков утомления, снижающего скорость деятельности.

Были получены следующие данные (Таблица 7)

По полученным результатам можно сделать вывод, что высокий уровень выносливости не показал никто. Средний уровень выносливости показали 14 (70%) учащихся, низкий уровень отмечается у 6 (30%) учащихся.

Графически, полученная информация представлена на рисунке 5.

Далее мы провели диагностику личностного самоопределения по тесту социальной желательности (тест Кроуна–Марлоу)

Были получены следующие данные (таблица 8)

За каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл. Общий итоговый показатель «мотивации одобрения» по шкале получают суммированием всех «работающих» вопросов.

По полученным результатам можно сделать вывод, что высокий уровень социальной желательности показали 10 учащихся (50%). Средний уровень социальной желательности показали 10 (50%) учащихся, низкий уровень не показал никто.

Графически, полученная информация представлена на рисунке 6.

Чем выше итоговый показатель, тем выше социальная желательность и тем, следовательно, выше готовность учащегося представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам. Низкие результаты могут говорить как о неприятии общепринятых стандартов, так и о чрезмерной строгости к себе.

Следующим шагом было применение опроса по шкале ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина.

По шкале опросника ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина были получены следующие результаты (Таблица 9).

Из данной таблицы видно, что низкая реактивная тревожность наблюдается у 10 испытуемых (50%), средняя у 8 (40%) испытуемых, и у 1 испытуемых (10%) наблюдается высокая реактивная тревожность.

В случае личной тревожности были получены следующие данные.

Низкая личностная тревожность наблюдается у 10 испытуемых (50%), умеренная у 8 (40%) испытуемых, и у 1 испытуемых (10%) наблюдается высокая личностная тревожность.

Наглядно результаты представлены на рисунке 8.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическое состояние учащихся улучшилось, уровень тревожности у младших школьников был понижен после проведения коррекционной программы. Таким образом, разработанная программа коррекции является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьная тревожность – это особое состояние психики ребёнка, которое возникает в процессе его взаимодействия с образовательной средой школы.

Причины школьной тревожности могут быть связаны как с индивидуальными особенностями психического развития ребёнка, так и с внешними факторами, такими как школьная и домашняя среда. Эти факторы могут влиять на эмоциональное состояние ребёнка и его познавательную активность.

Школьная тревожность имеет как психологическую, так и социальную природу. Она может быть результатом взаимодействия ребёнка с социальным окружением и его влияния на его поведение и деятельность. Существует взаимосвязь между отношением к ребёнку, его тревожностью и эффективностью его обучения в школе.

Работа педагога с учащимися, испытывающими школьную тревожность, должна включать несколько этапов. На каждом этапе своего

развития ребёнок занимает определённое положение в системе общественных отношений, которые определяют требования к его поведению и деятельности. Социальная ситуация развития ребёнка, характерная для каждого возраста, имеет свои психологические особенности и важна для его психологического благополучия.

Психологическое благополучие школьника во многом зависит от того, насколько его учебная деятельность соответствует требованиям школы. Если ребёнок не может адаптироваться к школьной среде, это может привести к высокой тревожности.

Исследование показывает, что для снижения уровня школьной тревожности необходимо своевременно выявлять и анализировать её проявления у детей старшего школьного возраста.

При исследовании уровня тревожности у учащихся, выявлено, что преобладающим типом является личностная тревожность. У учащихся преобладает тревожность, которой подвержен каждый третий ребенок. Второй значимой формой тревожности является скорость переработки информации, чем ниже выносливость, тем выше тревожность.

Итак, психологическое состояние учеников оставляет желать лучшего. Интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, страх перед будущим, необходимость принимать важные решения, связанные с обучением и дальнейшей жизнью, приводят к истощению психологической защиты и хроническому стрессу. Это, в свою очередь, вызывает рост тревожности, с которой ученики уже не могут справиться самостоятельно.

После проведенной работы, можно сделать вывод, что психологическое состояние учащихся улучшилось, уровень тревожности у младших школьников был понижен после проведения коррекционной программы.

В результате нашего психологического исследования мы пришли к выводу, что арт-терапия – это актуальный и действенный метод для современных детей. Дети хотят выражать свои эмоции через творчество и игру.

Также важно отметить положительное воздействие дыхательных упражнений, которые могут стать дополнением к арт-терапии в работе с детьми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аргунова, Е.Р. Активные методы обучения: учеб.– метод. пособие / Е.Р. Аргунова, Р.Ф. Жуков, И.Г. Маричев. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 2015. – 104 с.
2. Арещенко, А. В. Диагностика и коррекция школьной тревожности у детей младшего школьного возраста / А. В. Арещенко, О. А. Карнеева // Социально–психологические вызовы проблемы современного общества: Проблемы, перспективы, пути развития: Материалы 8 научно–практической конференции. – Брянск, 2023. – С. 57–62.
3. Бадоева, С. А. Тревожность как негативный фактор в процессе обучения младших школьников /С. А. Бадоева // Дошкольное и начальное образование. – 2015. – С. 72–78.
4. Борисова, И. В. Взаимосвязь школьной тревожности и мотивации учебной деятельности на этапе адаптации к обучению в 5–х классах / И. В. Борисова // Психологическая наука и образование. – 2018. – № 5. – С. 22–28.
5. Дмитриева, П. В. Диагностика социальной адаптации пятиклассников к изменившимся условиям обучения / П. В. Дмитриева // Молодой ученый. – 2014. – № 3 (62). – С. 784–786.
6. Живодуева, А. А. Анализ результатов эмпирического исследования динамики тревожности младших школьников в учебной деятельности / А. А. Живодуева // Молодой ученый. – 2021. – № 42 (384). – С. 153–159.
7. Зиновьева, И. И. Причины школьной тревожности в псевдолонгитюдном исследовании пятиклассников / И. И. Зиновьева, Е. И. Николаева // Комплексные исследования детства. – 2022. – №2. – С. 76–81.
8. Золотова, Ф. Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа / Ф.Р. Золотова, Л.М. Закирова // Школьные технологии. – 2004. – №5. – С. 163–168.
9. Коновалова, К.В. Причины появления школьной тревожности / К. В. Коновалова, А. Б. Ваньков // Инновационная наука. – 2016. – №1–2 (13). – С. 254–255.

10. Костина, Л. М. Структурные компоненты психологической безопасности личности пятиклассников / Л. М. Костина // Символ науки. – 2016. – №2–3. – С. 215–216.

11. Кувайцева–Солодовник, Е. А. Влияние личности учителя на процесс адаптации младших школьников при переходе из начальной школы в среднее звено / Е. А. Кувайцева–Солодовник // Образование и воспитание. – 2020. – № 1 (27). – С. 27–29.

12. Магомедова, Д. Ш. Модель образовательной среды школы по коррекции психологических трудностей младших школьников / Д.Ш. Магомедова // Форум молодых ученых. – 2018. – № 12–3. – С.127–133.

13. Минаева Н.В. Профилактика отклоняющегося поведения у учащихся младших классов / Н.В. Минаева, А.М. Суздалева // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2017. – № 1. – С. 112–116

14. Находкин, В. В. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции / В.В. Находкин, Ю.Г. Кривошапкина // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – №3 (32). – С. 350–352.

15. Ноговицына, Н. М. Исследование уровня тревожности у подростков / Н.М. Ноговицына, Я. О. Лис // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64–3. – С. 338–341.

16. Пакулева, А. Р. Влияние уровня тревожности личности на психологическое и соматическое здоровье младших школьников / А. Р. Пакулева // Молодой ученый. – 2021. – № 12 (354). – С. 63–67.

17. Патракова, К. Т. Проблемы школьной тревожности младших школьников в педагогической практике / К. Т. Патракова // Вектор развития современной науки. – 2016. – С. 978–983.

18. Практикум по возрастной и педагогической психологии // Под ред. А.И. Щербанова, – М., – 2017. – 255 с.

19. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 2018. – № 2. – С. 11–17.

20. Старкова, Л. А. Проблема высокой тревожности учащихся младшего школьного возраста и ее коррекции в современных условиях / Л. А. Старкова // Молодой ученый. – 2024. – № 30 (529). – С. 135–138.

21. Тармаева, И. Ю. Оценка школьной тревожности у детей и подростков / И. Ю. Тармаева, Н. В. Ефимова, С. С. Ханхареев, О. Г. Богданова // ЗНиСО. – 2016. – №6 (279). – С. 27–28.

22. Туран, Н. К. Влияние тренинга сказкотерапии на уровень школьной тревожности младших школьников / Н. К. Туран // Современная психология : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2014 г.). – Т. 0. – Пермь: Меркурий, 2014. – С. 36–38.

23. Селезнева, Е. В. Теоретический анализ взаимосвязи тревожности и учебной деятельности в разные возрастные периоды / Е. В. Селезнева, И. А. Александрова // Молодой ученый. – 2019. – № 4 (242). – С. 166–171.

24. Умхажиева, Х. Т. Тревожность младших школьников в учебном процессе / Х. Т. Умхажиева // Молодой ученый. – 2019. – № 52 (290). – С. 244–247.

25. Ширванова, Ф. В Особенности проявления школьной тревожности / Ф. В. Ширванова, Д. Н. Каримова, // Санкт–Петербургский образовательный вестник. – 2019. – №1–2 (29–30). – С. 74–79.

