

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Особенности эмоционального благополучия как показателя адаптации  
детей младшего школьного возраста**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ ДИПЛОМНОЙ  
РАБОТЫ**

студентки 4 курса 432 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль «Психология и социальная педагогика»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Морозовой Анастасии Александровны**

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_ О.Н. Локаткова

Зав. кафедрой:

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_ М.В. Григорьева

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

В рамках IX Общероссийского родительского собрания 31 августа 2022 г. министр просвещения С.С. Кравцов указал, что в текущем учебном году количество школьников составит 17,5 млн. человек, из которых почти 2 млн. первоклассников. Это означает, что сотни тысяч детей каждый год попадают в совершенно новую для себя ситуацию не только смены социального статуса с дошкольника на школьника, но и повышенных требований к усидчивости, ответственности, организованности. И, как любая новая и сложная ситуация, начало обучения в школе требует от ребенка вступления в действие его адаптационного потенциала. Успешность школьной адаптации зависит от многих факторов: готовности к школе в широком смысле, что включает в себя и принятие роли школьника, и способность к овладению учебными навыками, и умение вести себя социально приемлемо. Все указанные характеристики оказываются одинаково востребованными именно в тот сложный момент, когда у ребенка происходят значительные физиологические изменения, смена ведущей деятельности с игровой на учебную, возникает необходимость выстраивать общение с учителями и сверстниками. Очевидно, что для успешного протекания адаптации значимыми являются особенности эмоционального благополучия младшего школьника. Эмоциональное благополучие является базовым, основополагающим для отношения ребенка к миру в целом, залогом того, что он сможет справиться со стрессовыми ситуациями если не без потерь, то с минимальным их количеством. Соответственно, встает вопрос об определении показателей эмоционального благополучия и диагностики их выраженности с помощью специальных методик. В качестве таких показателей могут выступать: эмоционально-положительное самочувствие ребенка, его эмоциональная устойчивость, уровень тревожности, уровень самооценки и ряд других показателей.

Следует отметить, что различные вопросы, связанные с особенностями

обучения и развития младших школьников, широко рассмотрены в литературе психолого-педагогической направленности. Это вопросы предпосылок учебной деятельности и учебной мотивации в работах Л.И. Божович, В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина; различные аспекты адаптации к школьной деятельности в работах Ш.А. Амонашвили, М.М. Безруких, А.Л. Венгера, Л.С. Выготского, А.А. Налчаджанян; Н.С. Трофимова; исследования эмоционального состояния детей такими специалистами, как К. Изард, Е.П. Ильин, А.Д. Кошелева, А.Н. Лутошкин, Т.Д. Марцинковская, О.А. Орехова, В.И. Перегуда, Н.П. Фетискин; проблемы тревожности детей в работах Л.И. Божович, М.М. Буянова, А.И. Захарова, Р.С. Немова, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханина.

**Актуальность темы** выпускной квалификационной работы определяется прежде всего всеобъемлющим характером проблемы: каждый ребенок в определенный момент поступает в школу, и перед ним встает необходимость адаптироваться к школе как целостной системе со всеми ее участниками, задачами, запросами, обращенными к самому ребенку. Причем логично предположить, что успешность адаптации будет тем выше, чем меньший уровень тревожности отмечается у ребенка, чем более благополучным является его эмоциональное состояние в широком понимании. Соответственно, актуальным становится анализ взаимосвязи в нескольких парах характеристик, среди которых можно рассмотреть такие как «тревожность-адаптация», «самооценка-адаптация», «эмоциональное благополучие – адаптация» у младших школьников в связи с особенностями протекания школьной адаптации в зависимости от пола.

**Объект исследования:** адаптация обучающихся младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** эмоциональное благополучие как показатель адаптации обучающихся младшего школьного возраста.

**Гипотеза:** предполагается наличие взаимосвязи между различными составляющими эмоционального состояния (эмоциональное благополучие,

тревожность, самооценка) обучающихся младшего школьного возраста и их адаптацией к школе.

**Цель исследования:** на основе теоретического изучения вопроса эмпирически установить наличие или отсутствие взаимосвязи различных компонентов эмоционального благополучия и адаптации младших школьников.

Указанные объект, предмет, гипотеза и цель исследования предполагают решение следующих **задач**:

1. Изучить теоретический аспект проблемы эмоционального благополучия на основе систематизации и анализа научных позиций, представленных в литературе.

2. Исследовать особенности проявления и причины состояний тревоги у обучающихся младшего школьного возраста.

3. Изучить психологические особенности школьной адаптации мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

4. Представить методическое обоснование и структуру эмпирического исследования.

5. Путем применения выбранных методик эмпирически исследовать выбранные компоненты эмоционального благополучия и адаптации младших школьников.

6. Методами математической статистики установить наличие или отсутствие взаимосвязи между каждым из выбранных для изучения компонентов эмоционального благополучия и адаптации младших школьников и оценить релевантность выдвинутой гипотезы.

**Методологическую основу** составили труды таких специалистов как Ш.А. Амонашвили, М.М. Безруких, Л.И. Божович, М.М. Буянов, А.Л. Венгер, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.И. Захаров, К. Изард, Е.П. Ильин, М.И. Лисина, А.А. Налчаджанян; Р.С. Немов, М.С. Певзнер, А.М. Прихожан, Т.А. Репина, Ю.Л. Ханин, Д.Б. Эльконин; современные публикации в периодических и электронных изданиях.

### **Методы исследования:**

- теоретические – анализ научных публикаций по теме исследования, изучение и обобщение психолого-педагогического опыта;
- эмпирические – изучение благополучия, активности и настроения с помощью опросника «САН» (автор В.А. Доскин) [5; 24]; изучение самооценки с помощью методики Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан [29; 30]; изучение особенностей школьной тревожности младших школьников с помощью теста «Уровень школьной тревожности» П. Филлипса [13; 33]; изучение адаптации младших школьников с анкеты «Уровень школьной мотивации» по методике Н.Г. Лускановой (специфика вопросов позволяет диагностировать уровень школьной адаптации первоклассников) [20; 21].
- статистические – качественная и количественная обработка результатов, их статистический анализ путем расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

**База эмпирического исследования:** Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Подлесное Марксовского района Саратовской области, Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» г. Маркса Саратовской области.

**Выборка эмпирического исследования:** 60 учащихся 1-х классов в возрасте 7 полных лет (девочек и мальчиков поровну).

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, включающего 45 наименований. Во введении обоснована актуальность заявленной темы, сформулированы объект, предмет, цель, гипотеза и задачи, представлена методологическая основа и методы исследования. Первая глава «Теоретическое изучение вопросов эмоционального благополучия и адаптации у детей младшего школьного возраста» содержит теоретический анализ структуры эмоционального благополучия с акцентом на сущность и

виды тревожности как одного из возможных методов изучения вышеуказанной категории; анализ психологических особенностей школьной адаптации у детей указанного возраста. Во второй главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи различных эмоциональных состояний и адаптации в младшем школьном возрасте» содержится методическое обоснование эмпирического исследования (выбор методик); представлены результаты изучения эмоционального благополучия, самооценки, тревожности и адаптации младших школьников; приведен анализ статистической обработки полученных экспериментальных данных. В заключении сформулированы обобщенные выводы по работе. Иллюстративный материал работы представлен 31 таблицей и 9 рисунками. В приложение вошли данные расчетов коэффициента ранговой корреляции Спирмена, выполненные в Excel.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Термин «эмоциональная сфера» впервые появился в 1884 г. в публикации американского философа и психолога У. Джеймса «Что такое эмоция?», в которой автором была выдвинута парадоксальная теория о том, что эмоция ограничивается лишь ее внешними проявлениями, если же убрать их, то от эмоции фактически ничего не останется.

Что касается самого термина, то эмоции принято определять как особый класс психических процессов и состояний, которые связаны с инстинктами, потребностями, мотивами и проявляются в виде радости, страха, удовлетворения и других непосредственных переживаний при столкновении индивида с явлениями и ситуациями, важными для его жизнедеятельности.

Большинство характеристик эмоциональной сферы достаточно сложны для измерения и оценивания, соответственно, установление уровня эмоционального самочувствия ребенка предполагает выбор тех методов исследования, которые могут оказаться наиболее информативными в данном случае.

Рассмотрение в теоретическом плане различных аспектов эмоционального состояния, включая проблему тревожности детей младшего школьного возраста и особенностей школьной адаптации первоклассников, в том числе и в зависимости от половой принадлежности, позволило перейти к разработке программы и осуществлению эмпирического исследования.

Для осуществления эмпирического исследования были выбраны следующие методики:

- опросник «САН: самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников);
- методика определения самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- тест школьной тревожности Филлипса;
- анкета «Уровень школьной мотивации» учащихся начальных





|          |         |      |         |      |         |      |         |      |
|----------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|
|          | во, чел |      | во, чел |      | во, чел |      | во, чел |      |
| Мальчики | 8       | 27 % | 13      | 43 % | 8       | 27 % | 1       | 3 %  |
| Девочки  | 3       | 10 % | 16      | 53 % | 6       | 20 % | 5       | 17 % |

Согласно данным таблицы 1 количество девочек и мальчиков, имеющих заниженный и завышенный уровни самооценки, отличается значительно. В целом полученные данные вполне соответствуют тем, которые встречаются в научных статьях.

Наглядно процентное соотношение первоклассников с разным уровнем самооценки представлено на рисунке 2.

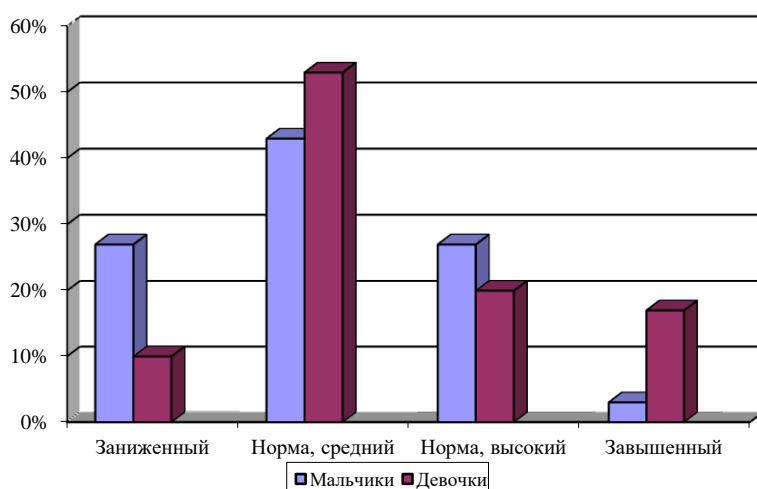


Рисунок 2 – Самооценка учащихся 1-го класса, мальчики и девочки

3. Результаты, полученные путем диагностики с применением теста школьной тревожности Филлипса, указывают на то, что в целом мальчики имеют более высокий уровень тревожности по сравнению с девочками. Данные таблицы 1 и рисунка 3 позволяют увидеть разницу в уровне тревожности у мальчиков и девочек.

Таблица 1 – Сравнительные данные по уровню школьной тревожности учащихся 1-го класса, мальчики и девочки

| Половая принадлежность | Общий уровень школьной тревожности |      |              |      |              |      |
|------------------------|------------------------------------|------|--------------|------|--------------|------|
|                        | Низкий (нормальный)                |      | Повышенный   |      | Высокий      |      |
|                        | Кол-во, чел.                       | %    | Кол-во, чел. | %    | Кол-во, чел. | %    |
| Мальчики               | 13                                 | 43 % | 11           | 37 % | 6            | 20 % |
| Девочки                | 19                                 | 63 % | 9            | 30 % | 2            | 7 %  |

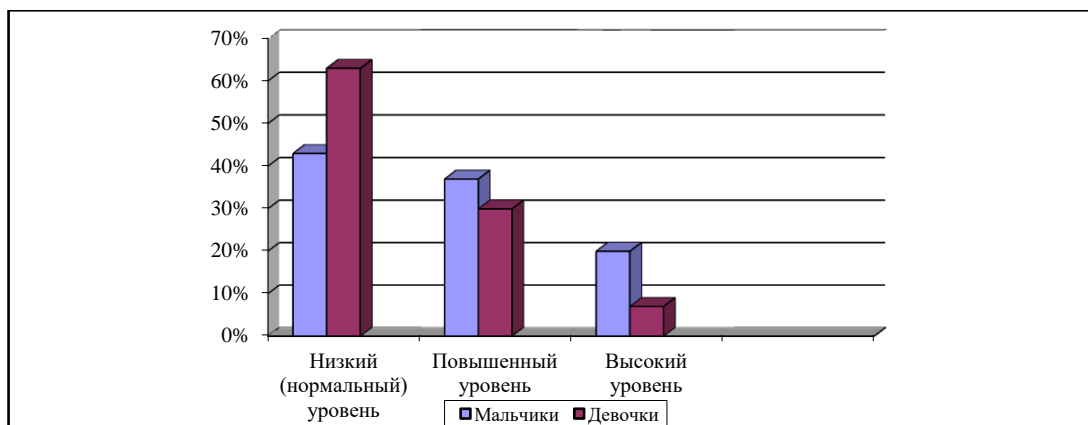


Рисунок 3 – Уровень школьной тревожности учащихся 1-го класса, мальчики и девочки

Полученные данные, хотя и не претендуют на высокую научную содержательность и достоверность, в достаточной мере коррелируют с литературными данными о том, что повышенная тревожность больше характерна для мальчиков младшего школьного возраста.

4. Уровень школьной адаптации среди первоклассников (как мальчиков, так и девочек) варьирует во всем диапазоне – от высокого до дезадаптации. Более наглядно сравнительный анализ по гендерному признаку с указанием процентного значения (с округлением до целого) представлен в таблице 2 и на рисунке 4.

Таблица 2 – Сравнительные данные по уровню школьной адаптации учащихся 1-го класса, мальчики и девочки

| Половая принадлежность | Уровень школьной адаптации |      |              |      |               |      |              |      |                  |      |
|------------------------|----------------------------|------|--------------|------|---------------|------|--------------|------|------------------|------|
|                        | I (высокий)                |      | II (хороший) |      | III (средний) |      | IV (низкий)  |      | V (дезадаптация) |      |
|                        | Кол-во, чел.               | %    | Кол-во, чел. | %    | Кол-во, чел.  | %    | Кол-во, чел. | %    | Кол-во, чел.     | %    |
| Мальчики               | 1                          | 3 %  | 7            | 23 % | 11            | 37 % | 6            | 20 % | 5                | 17 % |
| Девочки                | 4                          | 13 % | 12           | 40 % | 10            | 33 % | 2            | 7 %  | 2                | 7 %  |

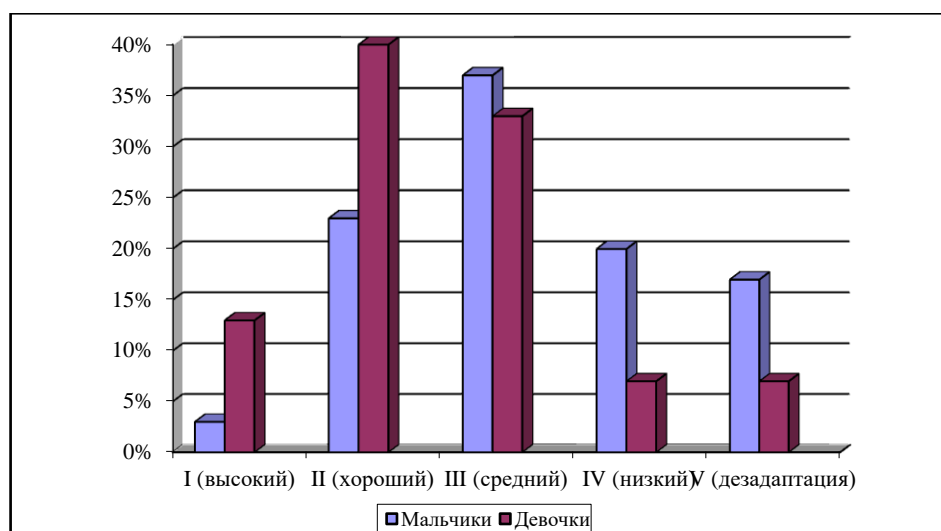


Рисунок 4 – Уровень школьной адаптации учащихся 1-го класса, мальчики и девочки

Изучение уровня адаптации по методике Н.Г. Лускановой позволило установить, что в среднем мальчики несколько хуже адаптированы к школе и учебному процессу по сравнению с девочками. В целом такая картина в достаточной мере соотносится с тем, что указано в литературе по поводу более успешной адаптации девочек к школе в силу их большей физиологической и эмоциональной зрелости, и, возможно, большей значимости для них похвалы и одобрения от взрослых.

Была осуществлена статистическая обработка результатов эмпирического исследования, чтобы оценить наличие или отсутствие взаимосвязи между выбранными для изучения компонентами эмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение; самооценка и тревожность) и уровнем школьной адаптации первоклассников. Для выполнения таких расчетов пригоден метод ранговой корреляции Спирмена, поскольку он позволяет установить соответствие между двумя рядами значений, доступных для ранжирования.

Полученные значения коэффициента ранговой корреляции позволяют говорить о том, что между школьной тревожностью и адаптацией к школе существует обратная связь, т.е. чем больше уровень тревожности у ребенка, тем хуже он адаптируется к школе. Прослеживается и разница в зависимости

от гендерной принадлежности. Так, у мальчиков взаимосвязь принятых к рассмотрению факторов носит более тесный характер по сравнению с девочками. Можно предполагать, что тревожность мальчиков носит менее «продуктивный» характер в отличие от тревожности девочек, которая, вероятно, способствует большей организованности. С другой стороны, можно предполагать, что девочки, испытывая тревожность, стараются проявлять большую ответственность, выполнять задания учителя, соответственно, у них выше результативность в учебе, что может выглядеть как хороший уровень адаптации.

Для лучшего понимания наличия и выраженности взаимосвязи составляющих эмоционального самочувствия и уровня школьной адаптации учащихся первого класса данные корреляционного анализа визуализированы в таблице 3 и на рисунке 5.

Таблица 3 – Сводные данные корреляционного анализа (взаимосвязь разных факторов с уровнем школьной адаптации)

| Половая принадлежность | Самочувствие | Активность | Настроение | Самооценка | Тревожность |
|------------------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|
| Мальчики               | 0,6208       | 0,6497     | 0,4797     | 0,7866     | -0,4446     |
| Девочки                | 0,6720       | 0,5552     | 0,2638     | 0,7095     | -0,2735     |

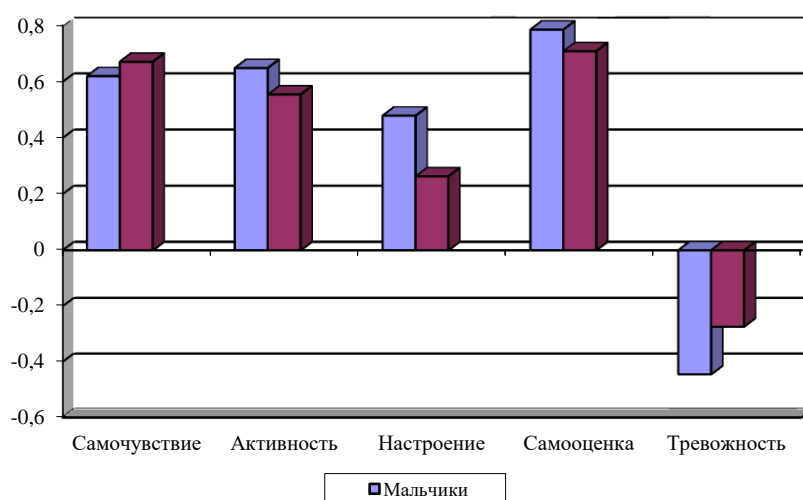


Рисунок 5 – Взаимосвязь составляющих эмоционального самочувствия и уровня школьной адаптации учащихся 1-го класса, мальчики и девочки

В целом полученные в ходе эмпирического исследования результаты и их качественный и количественный анализ говорят о необходимости проведения коррекционной работы с некоторыми детьми, у которых были выявлены следующие проблемы:

- низкие показатели эмоционального состояния: самочувствие – 8 мальчиков и 3 девочки; активность – 7 мальчиков и 5 девочек; настроение – 9 мальчиков и 3 девочки;
- заниженная самооценка (именно она оказывает негативное воздействие на ребенка) – 8 мальчиков и 3 девочки;
- высокий уровень тревожности – 6 мальчиков и 2 девочки;
- школьная дезадаптация – 5 мальчиков и 2 девочки; также следует внимательно отнестись к детям, имеющим низкий уровень адаптации – 6 мальчиков и 2 девочки.

Что касается первоклассников с соответствующими норме или находящимися в диапазоне допустимого показателями, здесь достаточно обратить внимание учителей и родителей на необходимость соблюдения достаточно простых, но эффективных рекомендаций.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из типичных проблем, которые требуется решать школьному психологу, является проблема эмоционального благополучия младших школьников в сочетании с неизбежно возникающими у многих детей сложностями адаптации.

В ходе выполнения дипломной работы на теоретическом уровне был изучен и проанализирован материал по вопросам эмоционального благополучия, представляющего собой целый комплекс факторов, обеспечивающих благоприятное эмоциональное состояние учащихся младших классов, и особенностей адаптации первоклассников. Рассмотрены различные компоненты эмоционального состояния, к которым относятся собственно самочувствие, общая активность, настроение, уровень самооценки, особенности проявления и причины тревожности у детей младшего школьного возраста, а также разница в том, как протекает процесс адаптации к школе у детей младшего школьного возраста в зависимости от половой принадлежности.

Знание основных определений по теме, понимание имеющихся научных подходов к изучению эмоционального благополучия и адаптации у младших школьников позволило перейти к осуществлению эмпирического исследования взаимосвязи различных компонентов эмоционального состояния и адаптации к школе у детей младшего школьного возраста.

Эмпирическое исследование в рамках дипломной работы было выполнено на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» с. Подлесное Марксовского района Саратовской области и Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» г. Маркса Саратовской области.

В исследовании (с согласия родителей/законных представителей) приняли участие 60 учащихся (мальчиков и девочек поровну) 1-х классов в возрасте 7 лет.

Для эмпирического изучения эмоционального состояния были выбраны следующие компоненты: самочувствие, активность, настроение, которые изучались с помощью опросника «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников); уровень самооценки, для изучения которого использовалась методика Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан, адаптация для учащихся 1-го класса); уровень тревожности, который оценивался на основании методики «Тест школьной тревожности» Филлипса. Для определения уровня школьной адаптации использовалась анкета «Уровень школьной мотивации» по методике Н.Г. Лускановой, поскольку вопросы данной анкеты составлены таким образом, что позволяют диагностировать уровень школьной адаптации первоклассников. Для установления взаимосвязи между изучаемыми характеристиками использовался подсчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Исследование проводилось отдельно среди мальчиков и девочек, чтобы оценить влияние гендерной принадлежности детей на изучаемые характеристики.

В ходе проведенной практической работы были получены следующие результаты:

– в целом девочки имеют более высокие показатели по всем трем компонентам эмоционального состояния: высокий уровень самочувствия у 60 % девочек против 46 % мальчиков; активности – 43 % и 30 % соответственно; по уровню настроения – 57 % девочек и 54 % мальчиков; если добавить к этому количеству детей со средним (нормальным) уровнем перечисленных характеристик, то в целом можно говорить о благоприятном самочувствии большинства детей в школах;

– самооценка находится на адекватном уровне (средняя и высокая норма) у большинства детей обоего пола: суммарно это 70 % мальчиков и 73 % девочек; обращает на себя внимание значительная разница в количестве девочек с завышенной самооценкой – 17 % и мальчиков – 3 % и заниженной – 3 % девочек против 27 % мальчиков, что указывает на более критичное

отношение к себе мальчиков и является поводом для организации работы по формированию у этих детей реалистичной самооценки;

– в целом мальчики имеют более высокий уровень тревожности по сравнению с девочками: нормальный уровень тревожности у 63 % девочек и 43 % мальчиков; повышенный уровень тревожности у 37 % мальчиков и 30 % девочек; высокий уровень тревожности у 20 % мальчиков и 7 % девочек;

– мальчики оказались несколько в меньшей степени адаптированы к школе по сравнению с девочками: высокий уровень адаптации у 13 % девочек против 3 % среди мальчиков; хороший уровень адаптации у 40 % девочек и 23 % мальчиков; в среднем диапазоне значения достаточно близки – у 37 % мальчиков и 33 % девочек средний уровень адаптации; низкий уровень адаптации отмечен у 20 % мальчиков и 7 % девочек; на уровне дезадаптации 17 % мальчиков и 7 % девочек.

Расчет коэффициента ранговой корреляции показал существование следующих видов взаимосвязи:

– заметной прямой между самочувствием и школьной адаптацией (значение  $r_m = 0,6208$  у мальчиков и  $r_d = 0,6720$  у девочек); также заметной прямой между активностью и адаптацией (значение  $r_m = 0,6497$  для мальчиков и  $r_d = 0,5552$  для девочек); умеренной прямой между настроением и школьной адаптацией у мальчиков (значение  $r_m = 0,4797$ ) и слабой прямой у девочек (значение  $r_d = 0,2638$ );

– высокой прямой связи между уровнем самооценки и уровнем школьной адаптации (значение  $r_m = 0,7866$  для мальчиков и  $r_d = 0,7095$  для девочек)

– умеренной обратной связи между тревожностью и адаптацией у мальчиков (значение  $r_m = -0,4446$ ) и слабой обратной связи этих характеристик у девочек (значение  $r_d = -0,2735$ ).

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что в целом как среди мальчиков, так и среди девочек ситуация с различными компонентами эмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение,



самооценка, тревожность) и адаптацией к школьному обучению не вызывает беспокойства, поскольку наибольшее количество детей по рассматриваемым характеристикам находятся в диапазоне возрастной нормы. Можно отметить и то, что гипотеза, выдвинутая в начале работы и касающаяся взаимосвязи указанных компонентов эмоционального состояния и адаптации, а также влияния половой принадлежности детей на эти характеристики, получила подтверждение. Также в ходе эмпирического изучения выявлено некоторое число детей, на которых следует обратить внимание и выполнять ряд простых рекомендаций, причем не только учителям, но и родителям. Соответственно, в заключительной части работы эти рекомендации были сформулированы.