

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Диагностика и коррекция тревожности младших школьников во
внеучебной деятельности**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

МИХАЙЛИНА МАКСИМА ЮРЬЕВИЧА

Научный руководитель
профессор, доктор
психол. наук

М. В. Григорьева

Зав. кафедрой
профессор, доктор
психол. наук

Р.М. Шамионов

Саратов 2024

Введение. Тревожность в младшем школьном возрасте – достаточно частое явление, особенно в современных реалиях, когда в момент поступления в школу на детей возлагается большая ответственность и существенная нагрузка, что связано с абсолютным большинством случаев, когда, поступая в первый класс общеобразовательной школы, дети также поступают и в различные учреждения дополнительного образования. Данная создает весьма благоприятные условия для повышения уровня тревожности у школьника. Помимо этого фактора, на развитие тревожности в младшем школьном возрасте оказывает влияние психологическая атмосфера в семье, уровень тревожности окружающих ребенка взрослых людей и многое другое.

Тревожность в младшем школьном возрасте необходимо своевременно диагностировать. Такая необходимость вызвана тем, что высокий уровень тревожности младшего школьника может повлечь весьма серьезные негативные последствия, в том числе, снижение общего состояния здоровья ребенка. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), при получении начального общего образования осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. В силу этого, тревожность следует не только своевременно диагностировать, но и проводить в данном направлении эффективную коррекционную работу путём применения различных методов.

Степень научной разработанности. Проблема тревожности у детей младшего школьного возраста привлекает внимание исследователей и практиков из-за её влияния на психологическое здоровье и успешность обучения, если говорить конкретнее, то можно выделить следующих авторов: А.И. Захарова, А.С. Спиваковскую, А.М. Прихожан, А. Фрейда, В.И. Гарбузова, В.С. Мухину, И.М. Никольскую, М.М. Буянова, М.В. Осорину, Р.М. Грановскую и других. Коррекционная работа по тревожности рассматривалась такими учеными, как: Т.А. Добровольская, М.В. Киселева, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, К.Э. Рудестам, Т.Ю. Соломина, В. А. Сонин, Г. Г. Хоментаскас, Э. Г. Эйдемиллер и другие.

Цель исследования – оценить тревожность у младших школьников во внеучебной деятельности и разработать программу коррекции, направленную на снижение уровня тревожности и повышение уровня школьной мотивации.

Объект исследования – тревожность младших школьников.

Предмет исследования – диагностика и коррекция тревожности младших школьников во внеучебной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование специально разработанной программы диагностики и коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности позволит значительно снизить уровень их тревожности.

Исходя из поставленной цели, нам необходимо решить следующие **задачи:**

1. Рассмотреть основные подходы в изучении тревожности в научной литературе.
2. Измерить показатели тревожности в младшем школьном возрасте.
3. Рассмотреть подходы к психологической диагностике и коррекции тревожности у младших школьников.
4. Выделить этапы организации и методы эмпирического исследования.
5. Провести анализ результатов диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности.
6. Разработать и апробировать программу по коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности, проверить ее эффективность.

Методы и методики исследования:

- 1) теоретические: анализ отечественных и зарубежных источников по проблематике ВКР (систематизация, анализ, обобщение);
- 2) эмпирические:
 - опросник на определение уровня тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко;
 - анкета для определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой;

- методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан;

- тест школьной тревожности Филлипса.

3) статистические: описательная статистика, проверка гипотез. Для анализа полученных данных использовались математические подходы в программном обеспечении Microsoft Excel 2019.

База и выборка исследования. Эмпирическая работа проводилась на базе МАОУ «Лицей № 3 имени А.С. Пушкина», участие в которой приняли 43 человека (20 детей из 3 «В» класса и их родители (23 респондента)).

Структура исследования представлена введением, двумя главами, разделенные на параграфы, заключением, списком использованных источников, который содержит 52 единицы и приложениями.

В первой главе рассматриваются теоретические основы диагностики и коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности.

Во второй главе проводится эмпирическое исследование уровня тревожности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности.

Содержание исследования

Первая глава «Теоретические основы диагностики и коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности» включает три параграфа: 1.1 Основные подходы в изучении тревожности в научной литературе; 1.2 Особенности проявления тревожности в младшем школьном возрасте; 1.3 Подходы к психологической диагностике и коррекции тревожности у младших школьников.

Резюмируя рассмотренные параграфы, можно сделать ряд выводов.

Современные исследования тревожности сосредоточены на различении ситуативной тревожности, которая связана с конкретными внешними обстоятельствами, и личностной тревожности, являющейся стабильной характеристикой личности. Учёные разрабатывают методы анализа тревожности как результата взаимодействия личности и её окружения.

Например, Г. Айзенк и У. Шелдон рассматривают тревожность как свойство личности и один из множества факторов, формирующих структуру личности; В.С. Мерлин и его последователи считают тревожность индивидуальным свойством человека; К. Хорни и Г. Салливан определяют тревожность как личностное свойство; Ч. Спилбергер предложил классификацию видов и уровней тревожности, выделив два основных типа: ситуативную (реактивную) и личностную.

Теоретическое исследование уровня тревожности у учащихся начальной школы показало, что она имеет ряд характерных черт. В частности, у детей этого возраста обычно не наблюдается личностной тревожности, однако часто встречается тревожность, связанная с конкретными ситуациями. Тревожные состояния у детей могут начать формироваться ещё в дошкольном возрасте, при этом важную роль играют такие факторы, как атмосфера в семье, эмоциональное состояние окружающих людей и другие условия. Одним из видов тревожности является учебная тревожность, которая характерна для большинства современных младших школьников как перед поступлением в школу, так и на протяжении всего периода обучения в начальных классах. Психологи стремятся помочь детям справиться с тревожными состояниями, поскольку они могут негативно влиять на различные системы организма человека.

Диагностика тревожности осуществляется с применением разнообразных методов, таких как наблюдение, анкетирование и тестирование, что позволяет определить степень тревожности и её причины. Для коррекции тревожности используются различные подходы, например, игровая терапия, изотерапия, сказкотерапия, куклотерапия и песочная терапия.

Вторая глава «Эмпирическое исследование уровня тревожности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности» включает три параграфа: 2.1 Организация и методы эмпирического исследования; 2.2 Диагностика уровня тревожности детей младшего

школьного возраста во внеучебной деятельности; 2.3 Программа по коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности.

Резюмируя изложенное в настоящей главе, были сделаны определенные выводы.

Эмпирическое исследование уровня тревожности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности было проведено на базе Лицей №3 им. А.С. Пушкина, в котором приняли участие 20 обучающихся 3 «В» класса и их родители ($n = 23$ человека).

С помощью диагностического инструментария (опросник на определение уровня тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко; анкета для определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой; методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан; тест школьной тревожности Филлипса) в рамках проведения первичной оценки были получены следующие результаты: среди обучающихся в ЭГ значимо больше тех, кто демонстрирует высокий уровень тревожности, чем в контрольной группе КГ, то есть ЭГ обучающиеся испытывают больший стресс или беспокойство по сравнению с КГ. Также стоит отметить, что в ЭГ наблюдается большее количество участников со средним уровнем тревожности по сравнению с КГ, то есть дети в ЭГ есть участники, которые испытывают умеренный уровень стресса или беспокойства.

Подобные результаты вызвали необходимость разработки программы по коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности.

Цель программы – снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста и психологическая поддержка детей, имеющих различные страхи.

Задачи программы: снизить уровень тревожности; актуализировать чувство страха и поговорить о нём; осуществить контроль над объектом страха; повысить уверенность в себе.

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач: развлекательные (контактные);

коррекционно-направленные + обучающие; развлекательные + обучающие + контрольные.

Разработанная авторская программа реализовывалась в течение одного месяца (апрель). Занятия проводились с экспериментальной группы, в количестве 10 детей, 2 раза в неделю согласно расписанию на базе школы в кабинете педагога-психолога, который укомплектован всеми необходимыми методическими материалами. Продолжительность занятия составляла 30 минут.

Условия проведения занятий: принятие ребёнка таким, какой он есть; нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс; учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации; начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка ощущение целостности и завершенности занятия; игра не комментируется взрослым; в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Занятия проводились в игровой форме, что позволило сделать процесс обучения интересным и увлекательным для детей. В ходе занятий использовались различные упражнения и техники, такие как «Снежный ком», «Комплименты», «Общий рисунок», «Волшебный шар», «Волшебное превращение», «Волшебный мир», «Волшебный подарок», «Солнышко в руках», «Дыхание спокойствия», «Солнце в ладонях» и другие. Дети активно участвовали в занятиях, выполняли задания с интересом и энтузиазмом. Трудности возникали только в начале занятий, когда некоторые дети стеснялись называть свои имена и прилагательные. Однако после нескольких попыток все дети справились с этим заданием.

Для оценки эффективности поделанной работы в ходе формирующего этапа, была проведена контрольная оценка уровня тревожности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности, по результатам которой установлено следующее (табл. 1, табл. 2):

В экспериментальной группе наблюдается преобладание среднего уровня тревожности, в то время как в контрольной группе доминирует

высокий уровень тревожности. Различия в уровнях тревожности между группами значим – в экспериментальной группе уровень тревожности ниже, чем в контрольной. То есть полученные результаты подтверждают эффективность применяемых методов снижения тревожности в экспериментальной группе.

Таблица 1 – Результаты контрольного сравнительного анализа уровней тревожности по U-критерию Манну-Уитни в экспериментальной (n = 10) и контрольной группах (n = 10)

Уровни тревожности	Сумма рангов		U-критерий Манна-Уитни	Укр
	ЭГ	КГ		
Высокий уровень	138,5	71,5	16,5	23
Средний уровень	89	121	34	
Низкий уровень	74	136	19	

**p<0,05

Так, сумма рангов для высокого уровня тревожности после коррекции значительно увеличилась, что указывает на снижение этого показателя. Для среднего и низкого уровней тревожности также наблюдается тенденция к снижению, хотя и менее выраженная.

Таблица 2 – Результаты контрольного сравнительного анализа уровней тревожности по U-критерию Манну-Уитни в экспериментальной группе до и после реализации коррекционной программы (n = 10)

Уровни тревожности	Сумма рангов		U-критерий Манна-Уитни	Укр
	До	После		
Высокий уровень	73	137	18	23
Средний уровень	96	114	41	
Низкий уровень	74	136	19	

**p<0,05

Таким образом, количество участников с высоким уровнем тревожности до реализации программы было больше, чем после её окончания. Аналогично, для среднего и низкого уровней тревожности суммы рангов после реализации программы стало больше, чем до её начала, что указывает на увеличение количества участников с подобными показателями, что подтверждает эффективность проведенной работы на формирующем этапе.

Заключение. На основе теоретического и эмпирического анализа исследования проблемы можно сделать следующие выводы:

1. В отечественной психологии значительный вклад в изучение тревожности внесли такие ученые, как В. Астапов, Л.И. Божович, В.В. Белоус, В.Ф. Березин, П.Г. Вельский, О.В. Доронина, И.В. Дубровина, А.И. Захаров, Б.И. Кочубей, А.М. Прихожан, Л.С. Славина, Ю.Л. Ханин и другие.

2. Психоаналитический подход рассматривает тревожность как результат внутренних конфликтов между сознанием и бессознательным. Бихевиористский подход фокусируется на внешних факторах, вызывающих тревожное поведение. Когнитивный подход подчеркивает роль мыслей и убеждений в возникновении тревожности. Экзистенциальный подход рассматривает тревожность как неотъемлемую часть человеческого существования.

3. В младшем школьном возрасте тревожность проявляется в различных формах, включая открытую и скрытую тревожность. Открытая тревожность проявляется в виде беспокойства и нервозности, а скрытая может выражаться через чрезмерное спокойствие или избегание ситуаций, вызывающих тревогу. Причины возникновения тревожности у младших школьников могут быть разнообразными, включая внутриличностные конфликты, проблемы в семье или школе, а также соматические нарушения.

4. Эмпирическое исследование уровня тревожности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности было проведено на базе Лицей №3 им. А.С. Пушкина, в котором приняли участие 20 обучающихся 3 «В» класса и их родители ($n = 23$ человека).

5. С помощью диагностического инструментария (опросник на определение уровня тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко; анкета для определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой; методика «Детский вариант шкалы явной тревожности» А.М. Прихожан; тест школьной тревожности Филлипса) в рамках проведения первичной оценки были получены следующие результаты: среди обучающихся в ЭГ значимо

больше тех, кто демонстрирует высокий уровень тревожности, чем в контрольной группе КГ, то есть ЭГ обучающиеся испытывают больший стресс или беспокойство по сравнению с КГ. Также стоит отметить, что в ЭГ наблюдается большее количество участников со средним уровнем тревожности по сравнению с КГ, то есть дети в ЭГ есть участники, которые испытывают умеренный уровень стресса или беспокойства.

Подобные результаты вызвали необходимость разработки программы по коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности.

б. В содержании программы занятий выделялись три блока, которые обеспечивали решение поставленных задач: развлекательные (контактные); коррекционно-направленные + обучающие; развлекательные + обучающие + контрольные.

Разработанная авторская программа реализовывалась в течение одного месяца (апрель). Занятия проводились с экспериментальной группы, в количестве 10 детей, 2 раза в неделю согласно расписанию на базе школы в кабинете педагога-психолога, который укомплектован всеми необходимыми методическими материалами. Продолжительность занятия составляла 30 минут.

Для оценки эффективности подделанной работы в ходе формирующего этапа, была проведена контрольная оценка уровня тревожности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности, по результатам которой установлено следующее: после проведения формирующего этапа и повторной оценки уровня тревожности, было выявлено значительное снижение количества участников с высоким уровнем тревожности. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности проведенной работы и положительном влиянии на эмоциональное состояние детей.

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена, - действительно использование специально разработанной программы диагностики и коррекции тревожности младших школьников во внеучебной деятельности позволило значительно снизить уровень их тревожности.

