

УДК: 159.9.07

Психология развития, акмеология (возрастная психология)

ИЗУЧЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Катушенко О. А., Фалина С. А., Сидорина Е. В.

Аннотация. Проблема изучения эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, является весьма актуальной. В данной статье рассматриваются основные направления психологической коррекции тревожности младших школьников путем проведения коррекционно-развивающих упражнений на уроках английского языка. Приводятся результаты эмпирического исследования особенностей эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста. Проведена диагностика, в ходе которой выявлены особенности проявления уровня тревожности и особенности эмоционального опыта ребёнка в различных ситуациях. Показаны «пиковые» значения в проявлении изучаемых качеств. Выделены принципы, формы и методы коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста. Дан сравнительный анализ изменения уровня личностной тревожности у детей после проведения коррекционно-развивающих упражнений. Представленные результаты формирующего эксперимента подтвердили возможность преодоления тревожности у детей путем проведения коррекционно-развивающих упражнений. Статистический анализ результатов подтвердил эффективность проведенной психокоррекционной работы.

Ключевые слова: личностная тревожность, коррекционно-развивающая программа, эмоциональная сфера

THE STUDY AND CORRECTION OF PERSONAL ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL AGE

Katushenko O. A., Falina S. A., Sidorina E. V.

The problem of studying the emotional sphere of children of primary school age is very relevant. This article discusses the main directions of psychological correction of anxiety of younger students by conducting corrective-developmental exercises in English lessons. The results of the empirical study of the features of the study of the emotional sphere of children of primary school age. The diagnosis, during which the features of the manifestation of anxiety and especially the emotional experience of the child in different situations. The "peak" values in the manifestation of the studied qualities are shown. The principles, forms and methods of correctional work with children of primary school age. A comparative analysis of changes in the level of personal anxiety in children after the correctional and developmental exercises. The presented results of the forming experiment confirmed the possibility of overcoming anxiety in children through correctional and developmental exercises. Statistical analysis of the results confirmed the effectiveness of the psycho-correction work.

Key words: personal anxiety, correction and development program, emotional sphere

Введение

«Задача школы, – писал С. Френе, – культивировать успех, удачу индивида, необходимые для его самоутверждения. Поэтому необходимо как можно чаще подчеркивать успехи каждого: у одного – в чтении, у другого – в математике, у третьего – в рисовании, у четвертого – организаторские способности».

Многие наши современники высказывают мысль о том, что ученик тогда тянется к знаниям, когда переживает потребность в учении, когда им движут здоровые мотивы. В.Ф.Шаталов утверждал, что для того, чтобы работа в школе была эффективной, должен сработать эффект «солёного огурца». Главное – создать рассол. Тогда какой бы огурец ни был, плохой или хороший, попав в рассол, он просолится (1,2).

На занятиях английского языка необходимо создать комфортную эмоционально-психологическую ситуацию. Важная составляющая при изучении иностранного языка – снятие тревожности.

Экспериментальное исследование проводилось на базе «Центра Английского языка» города Городца Нижегородской области. В экспериментальном исследовании было охвачено 48 учащихся младшего школьного возраста, посещающих курсы английского языка. Целью исследования было изучение эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста. Для этого использовались следующие методики:

1) Метод экспертных опросов педагогов и родителей учащихся, направленный на получение информации о симптомах школьной тревожности, проявляющихся во взаимодействии с учителями и родителями;

2) Тест тревожности М. Дорки и Ф. Амена, который дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми в семье и в коллективе, отношениях ребенка к определенной ситуации;

3) «Кактус» графическая методика М.А.Панфилова, направленная на выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности;

4) Методика "Сказка" В.А.Кореневская,

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов теста тревожности М. Дорки и Ф. Амена, позволил определить уровень тревожности и особенности эмоционального опыта ребёнка в различных ситуациях. Из анализа видно, что большинство ребят имеют средний уровень тревожности (56%), для него характерно постоянное присутствие какого-то беспокоящего фактора, которому ребенок вынужден противостоять. Действие этого фактора пока ограничено и еще не определяет общего самочувствия ребенка. Но все чаще ему приходится испытывать напряжение в тех ситуациях взаимодействия, в которых раньше он хорошо себя чувствовал.

В меньшей степени представлен высокий уровень тревожности (36%), для него характерно выраженное эмоциональное свойство личности, предрасполагающее к частым проявлениям состояния тревоги (беспокойства) в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают. Высокая тревожность проявляется в тенденции оценивать явления, предметы, события, объективно не опасные, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги. В наименьшей степени представлен низкий уровень тревожности (8%), причин для беспокойства нет. Неопределенные ситуации воспринимаются ребенком в положительном ключе и не содержат эмоционально дестабилизирующего фактора.

Графическая методика «Кактус» М.А. Панфилова, позволила изучить состояние эмоциональной сферы ребенка, выявить наличие агрессии, ее направленности и интенсивности. Все рисунки детей были сгруппированы по характерным признакам:

- в первую группу – вошли рисунки детей (56%) демонстрирующие агрессию на фоне демонстративного поведения, в них прослеживаются следующие признаки: крупный рисунок, расположенный в центре листа, наличие иголок, особенно их большое количество, сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу, сильный нажим карандаша, отрывистые линии, преобладание внутренней штриховки;

- во вторую группу – рисунки (28%), демонстрирующие агрессивность на фоне неуверенности в себе и отражающие: маленький рисунок, расположенный внизу листа, расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса, большое количество иголок сильно торчащих и близко расположенных друг к другу, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии;

- в третью – самую незначительную группу вошли рисунки (16%), соответствующие норме проявления агрессии, как защитного механизма психики. Таким образом, большинство рисунков детей демонстрируют наличие агрессии как неблагоприятного варианта развития личности ребенка, отражающие повышенную эмоциональную напряженность ребенка, которая приводит к деструктивному агрессивному поведению, формированию отрицательного отношения младшего школьника к окружающей действительности.

Для подтверждения результатов исследования была проведена анкета-опросник для родителей «Метод экспертных опросов педагогов и родителей учащихся». Опрос проводился среди родителей учащихся.

При обработке результатов учитывалось количество «неблагоприятных» оценок, данных родителями. На наличие у ребенка школьной тревожности указывают 5–6 и более признаков, отмеченных в колонке «да» при ответах на вопросы 1–16. Таким образом, у двух школьников 7 признаков, у шести школьников по 5-6 признаков. Остальные в пределах нормы, то есть меньше 5 признаков. Анализ результатов анкетирования показал, что у 15% школьников повышенная тревожность в связи с обостренными семейными обстоятельствами.

Методика "Сказка" (Автор В.А.Корневская) предназначена для получения обратной связи от учащихся.

В результате проведения данной методики было выявлено три уровня:

16 % - высокий уровень комфортности (дезадаптация)

24% - хороший уровень комфортности (нормальная адаптация)

60% - уровень комфортности снижен (трудности в адаптации)

Данная методика позволила оценить, как чувствует себя ребенок среди других детей, каким ему видится их отношение к себе, что он ощущает и о чем думает.

Обобщив полученные результаты (Таблица 1), мы условно выявили 3 уровня личностной тревожности детей младшего школьного возраста по формуле: $ПК = (M_i + T_i + K_i) / 3$, где M_i – тревожность, проявляющаяся во взаимоотношениях ребенка со сверстниками, взрослыми в семье и в коллективе (тест тревожности М. Дорки и Ф. Амена), T_i – тревожность, проявляющаяся во взаимодействии с учителями и родителями, K_i – уровень комфортности (методика "Сказка" (В.А.Кореневская)).

Таблица 1 - УРОВНИ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Интегративные характеристики личностной тревожности	Уровни развития		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Степень комфортности	24%	60%	16%
Тревожность, проявляющаяся во взаимоотношениях ребенка со сверстниками, взрослыми в семье и в коллективе, в отношении ребенка к определенной ситуации	8%	56%	36%
Тревожность, проявляющаяся во взаимодействии с учителями и родителями	28%	16%	56%
Характеристика личностной тревожности	20%	44%	36%

Из приведенного анализа следует, что количество респондентов с высоким уровнем личностной тревожности составляет 36%, характеризующиеся склонностью к реакциям растерянности и паники в условиях стресса. Такой уровень тревожности относится к группе риска. Тревожность в таких случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Средний уровень личностной тревожности наблюдается у 44%. Такая тревожность носит «разлитой», генерализованный характер. Скорее всего, данные испытуемые имеют низкую самооценку, ощущают свою малоценность. Низкий уровень личностной тревожности наблюдается у 20%. Данные дети характеризуются индивидуальным уровнем ситуативной тревожности, способствующей достижению конкретным человеком наивысшего возможного для него результата. Обеспечивает надежное, стабильное и качественное выполнение деятельности с достижением реально доступных для человека результатов.

Выводы

Данное исследование позволило сделать вывод о том, что почти половина детей группы испытуемых имеют высокий уровень тревожности, неуверенности в себе, неприятие себя. Кроме того, необходимо отметить, что при наблюдении за детьми в процессе проведения диагностических занятий мы видим, что трудности имеют почти все дети, многие проявляют беспокойство, нервозность, повышенную двигательную активность, физиологические признаки повышенной тревожности: покраснение кожи, учащенное дыхание.

С учетом индивидуальных особенностей детей и выраженности качеств личности, характеризующих неблагоприятный эмоциональный фон, была разработана программа, направленная на коррекцию снижения уровня тревожности. Осуществить поставленные цели помогали используемые в работе игровые технологии. Начальным этапом стало формирование благоприятного социально-психологического климата в межличностных отношениях.

Подготовительная часть содержала общеразвивающие упражнения, с элементами рисуночной терапии, музыкотерапии, танцевальной терапии, которые вызывали смех и радость, с проявлением артистизма, влияющие на эмоциональность занимающихся. В основную часть урока включали те упражнения, которые вызывают наибольшую тревожность занимающихся.

Целенаправленная работа по преодолению тревожности у детей младшего школьного возраста способствует эффективной коррекции негативных проявлений при следующих условиях:

- создание ситуации успеха для ученика на любом занятии;
- применение развивающей работы в форме специально организованных занятий средствами игротерапии, арттерапии, музыкотерапии, танцевальной терапии, сказкотерапии, эмоционально-образной терапии;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при выборе содержания и режима работы;
- использовании индивидуальной и групповой формы работы;
- соблюдение регулярности, частоты и продолжительности занятий.

С целью выявления эффективности программы, направленной на коррекцию тревожного состояния у детей младшего школьного возраста на занятиях английского языка после проведения формирующих воздействий, мы провели контрольный эксперимент. Его цель состояла в том, чтобы проследить возможности программы по коррекции эмоциональной сферы у младших школьников на занятиях английского языка. Контрольный срез показал изменения в эмоциональной сфере младших школьников.

Анализ результатов по тесту М. Дорки и Ф. Амена показал, что наблюдается положительная динамика в снижении уровня тревожности: у большинства младших школьников преобладает средний уровень тревожности (68%), в меньшей степени представлен низкий уровень тревожности (24%). Высокий уровень тревожности на этапе контрольного эксперимента выявлен всего у 8%.

Сравнительный анализ данных по графической методике «Кактус» М.А. Панфилова показал, что у младших школьников наблюдается положительная динамика. У большинства (60%) ребят проявление агрессии стало на уровне нормы, как защитного механизма психики. Стало меньше испытуемых (24%), проявляющих следующие качества личности: демонстративность поведения, агрессивность, импульсивность, эгоцентризм, стремление к лидерству. А также изменился показатель в группе ребят (16%), демонстрирующих на фоне агрессии такие качества личности как, неуверенность в себе, заниженная самооценка, зависимость, скрытность, осторожность. По результатам данной диагностики можно сделать вывод, что младшие школьники после применения коррекционно-развивающей программы стали менее агрессивные, импульсивные, зависимые и скрытые, более уверенные в себе.

Повторное проведение анкеты-опросника для родителей «Метод экспертных опросов педагогов и родителей учащихся» показал, что повышенная тревожность школьников снизилась до 36%, а у 64% стала соответствовать норме.

Сравнительный анализ данных по методике «Сказка» показал, что у младших школьников наблюдается положительная динамика. У 70% детей хороший уровень комфортности, что соответствует нормальной адаптации, дезадаптация отслеживается у 12% испытуемых, у 18% детей - уровень комфортности снижен, присутствуют трудности в адаптации. По результатам данной диагностики можно сделать вывод, что дети после применения коррекционно-развивающей программы стали более открыты своим одноклассникам, стали более уверенные в себе, ощущают иное отношение к себе и своим одноклассникам.

Как показывает анализ данных контрольного эксперимента, у большинства детей произошли изменения в лучшую сторону не только по всем параметрам проводимых методик, но и по интегративным показателям. Анализ результатов свидетельствует о положительной динамике: 14% учащихся имеют высокий уровень личностной тревожности (36% на этапе констатирующего эксперимента); средний уровень личностной тревожности выявлен у 19% учащихся (44% на этапе констатирующего эксперимента), низкий уровень личностной тревожности зафиксирован у 66% учащихся. Различия между данными формирующего и констатирующего эксперимента позволяют судить о

значительных и достоверных позитивных изменениях в уровне развития личностной тревожности ($p < 0,01$).

Подводя итоги реализации формирующего эксперимента, можно сделать вывод о том, что психокоррекционная работа по снижению уровня тревожности у младших школьников продемонстрировала определенную результативность. Статистический анализ результатов подтвердил эффективность проведенной психокоррекционной работы.

Это говорит о том, что составленная и апробированная программа психокоррекционной работы с детьми эффективна и в дальнейшем может быть использована.

Литература

1. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. М., Логос., 2012.
2. Батюта М.Б., Семенова Е.А. Исследование особенностей развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста / Проблемы современного педагогического образования. Серия Педагогика и психология, 52 (4).
3. Запорожец А.В., Неверович Я.З. К вопросу о генезисе функционирования эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии. - 1974. - №6.
4. Изард К.Е. Психология эмоций. СПб., 1999.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001
6. Люблинская А.А. Детская психология, Учебное пособие для студентов. - М.: Просвещение, 1971. - 526 с.

*Катушенко Ольга Александровна, магистрант факультета психологии и педагогики
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина»,
Нижний Новгород*

*Фалина Светлана Артемьевна, магистрант факультета психологии и педагогики
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина»,
Нижний Новгород*

*Сидорина Елена Валерьевна, ст.преподаватель кафедры практической психологии,
факультета психологии и педагогики*

*ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина»,
Нижний Новгород, e-mail: negina.ev@mail.ru*