

Котлярова Виктория Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Куликова Татьяна Ивановна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПСИКОРРЕКЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** статья рассматривает проблему ситуативной тревожности младших школьников, отраженную в научных трудах психологов. Описывает психолого-педагогический эксперимент в единстве трех этапов, направленный на снижение и оптимизацию уровня ситуативной тревожности младших школьников. Установлено, что правильно организованная психокоррекционная работа помогает снизить ситуативную тревожность.*

***Ключевые слова:** младшие школьники, ситуативная тревожность, психокоррекционная программа.*

Повышенная ситуативная тревожность часто дезорганизует любую деятельность, что приводит к низкой самооценке. А неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, очень внушаем. Увеличение ответственности в учебной или другой деятельности оборачивается для таких детей чрезмерными переживаниями. Отрицательными следствиями могут также стать минимизация целей, уход от ответственности, психические барьеры в развитии школьника. Негативные последствия ситуативной тревожности могут и не влиять в целом на интеллектуальное развитие, но высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного мышления (отсутствие страха

перед новым, неизвестным). Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень ситуативной тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности, поэтому он нуждается в коррекции.

Вышесказанное подтверждает, что ситуативная тревожность младших школьников – это весьма серьезная социальная, педагогическая и психологическая проблема. Актуальность проблемы обусловлена тем, что ситуативная тревожность – одна из самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются психологи в школах. По их мнению, это способствует развитию школьной дезадаптации ребенка и плохо влияет на все сферы его повседневной жизни.

Для нашего психолого-педагогического эксперимента была выбрана группа респондентов из 22 младших школьников муниципального автономного учреждения культуры «Культурно-досуговая система», Дома культуры «Косогорец». Из них 14 девочек и 8 мальчиков в возрасте 9–10 лет.

Мы разработали диагностическую программу, направленную на выявление ситуативной тревожности младших школьников, в которую вошли четыре методики:

1. Проективная методика «Тест ситуативной тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).
2. Тест изучения школьной тревожности Р. Филлипа.
3. Методика «Диагностика школьной тревожности» (А.М. Прихожан).
4. Методика Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка».

С помощью описанных методик мы установили, что младшие школьники данного контингента имеют разные показатели уровня общей и ситуативной тревожности – от низкого до высокого уровня. Установили, что некоторые ученики находятся в стадии высокой ситуативной тревожности. Чаще всего ситуативную тревожность у них вызывает ситуация ответа перед публикой, ситуации, когда им приходится сосредоточиться и не ошибиться (контрольная, проверочная ра-

бота). Они остро нуждаются в коррекционной помощи, иначе это может привести к негативным последствиям, которые скажутся и на успеваемости, и на межличностных отношениях, и на личностном развитии.

На основании результатов констатирующего этапа нами была разработана программа психокоррекции, направленная на снижение общей и ситуативной тревожности. Для составления психокоррекционной программы мы использовали игры и упражнения разработанные Р.В. Овчаровой «Практическая психология в начальной школе», М.И. Чистяковой и других.

Основными задачами программы явились:

1. Обучить младших школьников приемам саморегуляции.
2. Сформировать навыки, способствующие позитивному выходу из ситуации возникновения тревожного состояния.
3. Скорректировать негативные личностные особенности, способствующие повышению ситуативной тревожности.

Данная программа состоит из 15 занятий. Продолжительность каждого занятия варьировалась от 35 до 45 минут. Занятия проводились два раза в неделю.

Программа психокоррекции ситуативной тревожности детей младшего школьного возраста представляет собой логическую последовательность упражнений, игр и заданий, которые позволяют развить различные стороны личности школьников, обогатить опыт их коммуникативного взаимодействия, познакомиться с новыми приемами и навыками, позволяющими снизить имеющийся уровень тревожности.

После проведения цикла психокоррекционных занятий по снижению ситуативной тревожности младших школьников для оценки ее эффективности мы провели повторную диагностику по ранее проведенной диагностической программе.

Сравнительные результаты проективной методики «Тест ситуативной тревожности» (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки) позволяют сделать вывод о том, что среди обучающихся на контрольном этапе испытывающих тревогу в ситуациях «ребенок – ребенок» и «ребенок – повседневные действия» выявлено не было –

0%. Тревогу, вызывающие ситуации типа «ребенок – взрослый», испытывают – 18,2%.

Показатели общей тревожности младших школьников на контрольном этапе распределились следующим образом: низкий уровень тревожности выявлен у 81,8% испытуемых, средний уровень у 18,2%, высокий – 0%.

Результаты теста изучения школьной тревожности Р. Филлипса на сравнительном этапе показывают, что у обучающихся после проведенных занятий общий уровень школьной тревожности снизился. После формирующего этапа детей высоким уровнем тревожности выявлено не было – 0%. Повышенный уровень тревожности у 9,0% респондентов. Низкий уровень тревожности составляет 91,0%.

Результаты проективной методики диагностика школьной тревожности А.М. Прихожан на сравнительном этапе свидетельствуют о том, что низкий уровень тревожности на контрольном этапе выявлен у большинства респондентов и их число повысилось с 59,1% до 95,5%. Средний уровень тревожности выявлен у 4,5% обследуемых. Высокого уровня тревожности не наблюдается – 0%.

Сравнительные результаты по методике Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка» на сравнительном этапе позволяют нам сделать вывод о том, что показатели низкого и высокого уровня тревожности выявлено не было – 0%. Показатели средних значений выявлены у всех респондентов – 100%.

Сравнивая данные полученных на констатирующем и контрольном этапах, мы пришли к выводу о том, что проведенная работа по снижению уровня ситуативной тревожности младших школьников была проведена успешно. Показатели по всем методикам и параметрам улучшились. Однако после всей проведенной работы у некоторых детей остались неизменно высокими показатели по некоторым параметрам. Мы предполагаем, что высокая тревожность здесь связана с семейным окружением, так как показатели, которые связаны со школой и школьным обучением, снизились.

Список литературы

1. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры: практическое пособие для психологов, педагогов, родителей / М.А. Панфилова. – М.: ГНОМид, 2001. – 160 с.
2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11–18.
3. Ревуг К.М. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников. Диагностика. Коррекция / К.М. Ревуг. – М.: Учитель, 2018. – 144 с.
4. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилберг. – М.: Прогресс, 2003. – 514 с.