

Снижение тревожности у младших школьников посредством групповой работы

В статье обосновывается необходимость актуальность работы по нивелированию отрицательных эмоциональных состояний у детей, описаны результаты внедрения коррекционно-развивающей программы по снижению уровня тревожности у младших школьников.

Тревожность, младшие школьники, технология снижения уровня тревожности.

L.S.Gabova,
S.V.Istomina,
Shadrinsk

To reduce anxiety in primary school through group work

The article substantiates the necessity of the relevance of the work on eliminating the negative emotional States in children, described the results of the implementation of remedial and developmental programs to reduce the level of anxiety in young schoolchildren.

Key words: *Anxiety, younger students, the technology to reduce anxiety levels.*

Выбор темы исследования обусловлен увеличением числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте. До этого она является производной широкого круга нарушений. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности.

Как считают многие исследователи, например, А.М. Прихожан, тревожность стала глубинной и личностной, изменились формы ее проявления. Таким образом, актуальность исследования тревожности детей младшего школьного возраста диктуется не только необходимостью углубленного исследования проблемы, но и нивелированием отрицательных эмоциональных состояний у детей. Вследствие чего цель нашего исследования заключается в снижении тревожности у младших школьников посредством групповой работы.

Изучение тревожности в психологии – тема не новая, в литературе можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики. В своей работе мы опирались на определение А.М. Прихожан: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [Прихожан, 1998]. Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Исследование проведено на базе МКОУ «Гимназия № 9» г. Шадринска Курганской области. Общий объем выборки составил 50 учащихся 1-х классов, из них 24 мальчика и 26 девочек 7-8 лет. В качестве психодиагностического инструментария послужили следующие

методики: тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; проективная методика «Школа зверей»; анкета для родителей «Трудности адаптационного периода».

Исходя из практического запроса Гимназии, на первом этапе исследования нами был проведен «Тест тревожности» с учащимися контрольной группой (результаты представлены в рисунке 1).

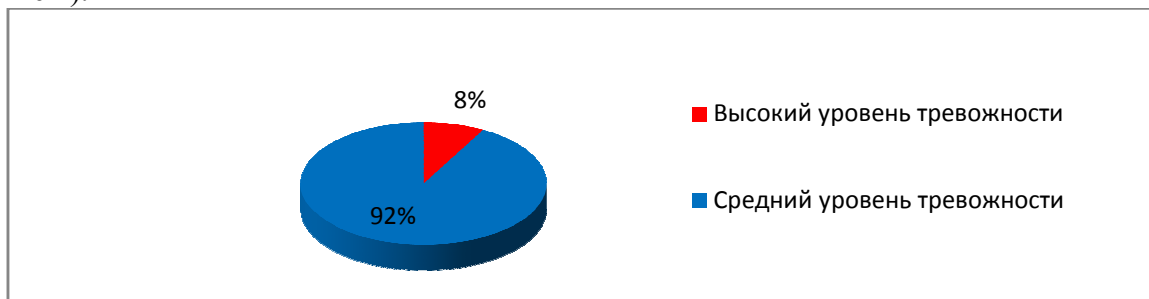


Рис. 1. Распределение детей контрольной группы по уровню тревожности

8% испытуемых имеют высокий уровень тревожности, индекс тревожности выше 50%. Дети, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие дается им неоправданно большой ценой и чревато срывами особенно при резком усложнении деятельности. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и неуверенностью в себе. 92% испытуемых имеют средний уровень тревожности, индекс тревожности от 20 до 50%. Дети в целом спокойны, уравновешенны, социально адаптированы, но в стрессовых ситуациях, ситуациях публичного выступления, незнакомой для себя ситуации они будут испытывать некоторое беспокойство. Однако, оно не будет нарушать их социальную адаптацию.

Распределение испытуемых по данным проективной методики «Школа зверей» представлено в рисунке 2. 42% испытуемых имеют высокий уровень адаптации. Первоклассник доброжелательно относится к школе, выполняет все предъявляемые требования; учебный материал усваивает достаточно быстро и легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно, проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам); общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение, ему не безразлично мнение других о нём. У 46% обучающихся средний уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, усваивает учебную программу, выполняет общественные поручения, проявляет интерес к обучению, но ему необходим контроль со стороны. 12% испытуемых выявлен низкий уровень адаптации. Первоклассник отрицательно относится к школе; нередко жалобы на нездоровье, отсутствует интерес к обучению, ребёнок не прислушивается к учителям и одноклассникам, ему безразлично мнение других о нём же, учебную программу ребёнку выполнить очень трудно.

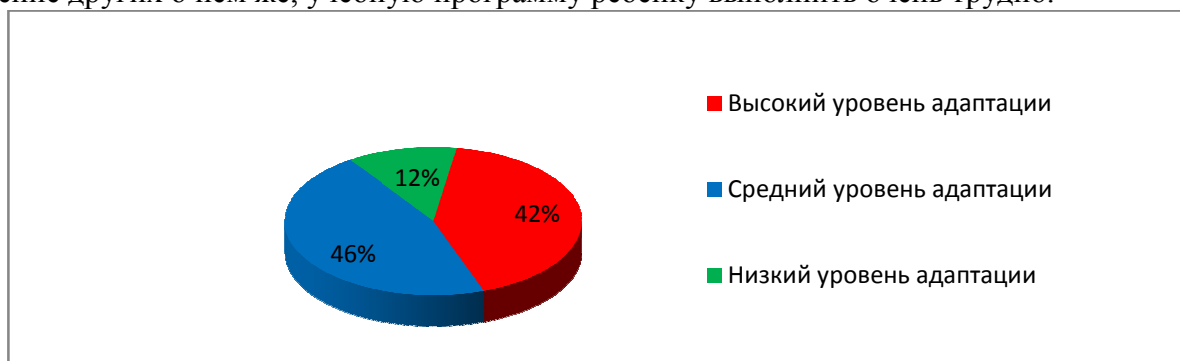


Рис. 2. Распределение детей контрольной группы по уровню адаптации

Результаты полученных данных анкеты для родителей «Трудности адаптационного периода» контрольной группы позволили получить информацию о симптомах школьной тревожности (рис. 3). 8% испытуемых имеют высокий уровень тревожности, 40% - средний уровень и 52% - низкий уровень тревожности.

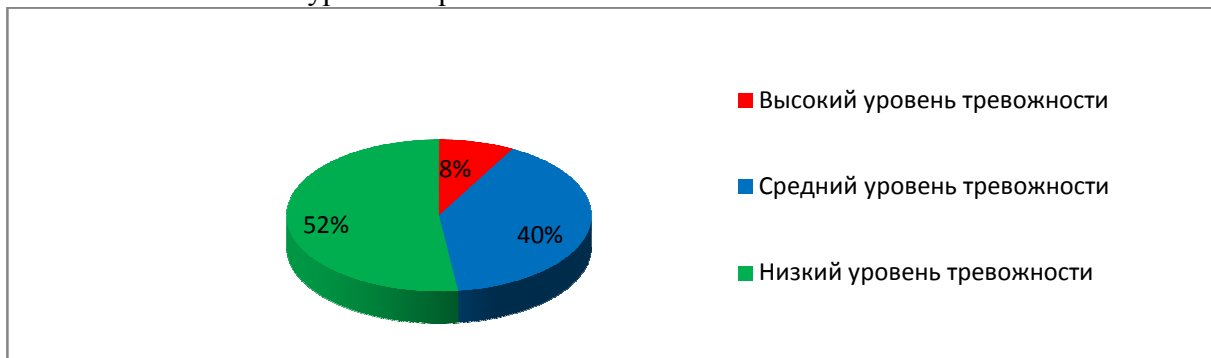
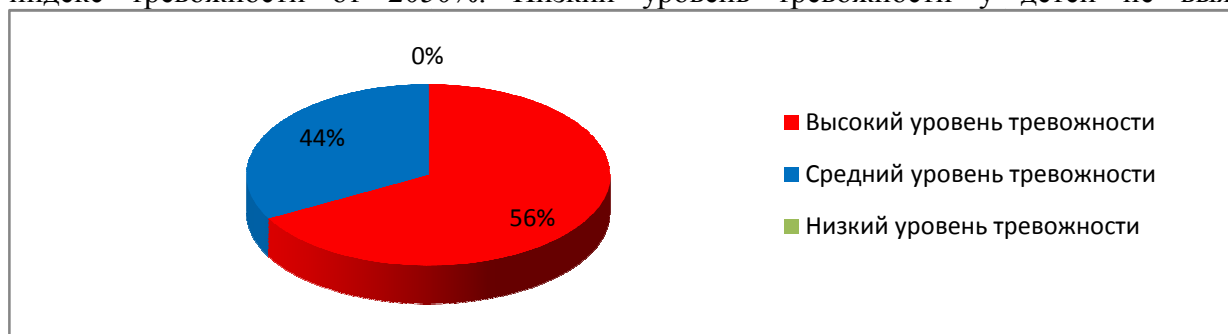


Рис. 3. Распределение испытуемых контрольной группы

На втором этапе нашего эксперимента для сравнения результатов уровня тревожности учащихся мы взяли экспериментальную группу детей. Результаты диагностики по тесту тревожности представлены в рис. 4. 56% испытуемых имеют высокий уровень тревожности, индекс тревожности выше 50%. 44% испытуемых имеют средний уровень тревожности, индекс тревожности от 20 до 50%. Низкий уровень тревожности у детей не выявлен.



до.

Рис. 4. Распределение детей экспериментальной группы по уровню тревожности

Данные проективной методики «Школа зверей» (рис. 5): 28% испытуемых имеют высокий уровень адаптации, 36% учащихся – средний уровень, 36% - низкий уровень.

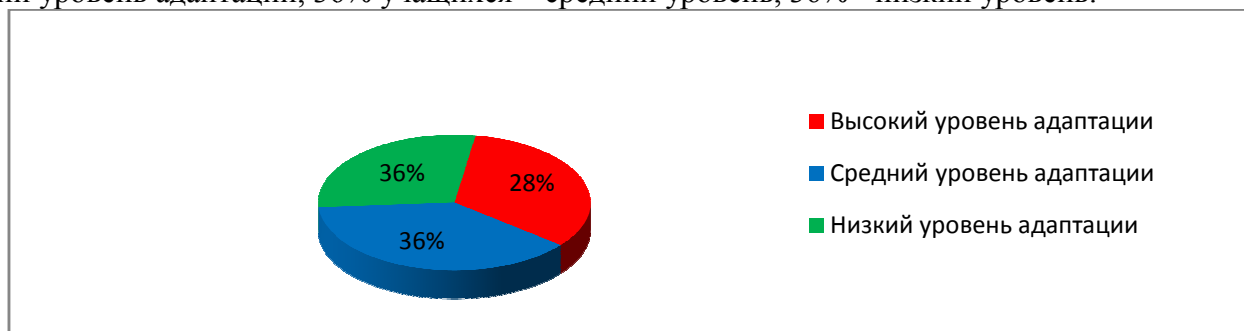


Рис. 5. Распределение детей экспериментальной группы по уровню адаптации

Результаты анкеты для родителей представлены в рисунке 6. 44% испытуемых имеют высокий уровень тревожности, 48% - средний и 8% - низкий уровень.

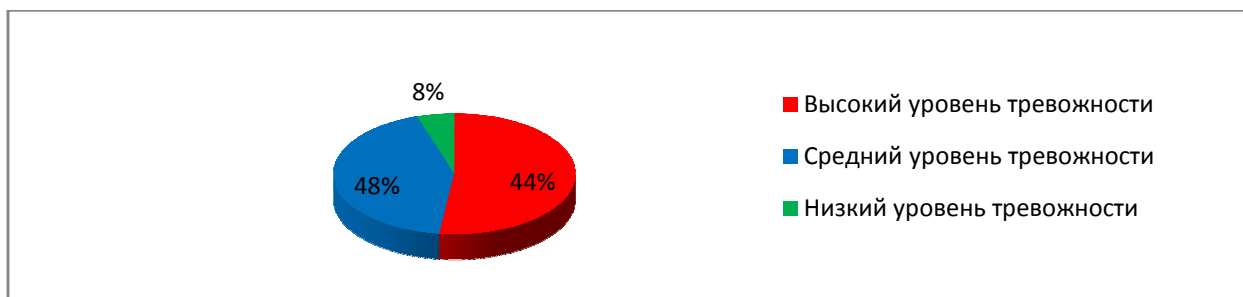


Рис. 6. Распределение детей экспериментальной группы по уровню адаптации

Обобщив результаты контрольной и экспериментальной группы по 3-м методикам мы получили следующие данные (рис. 7).

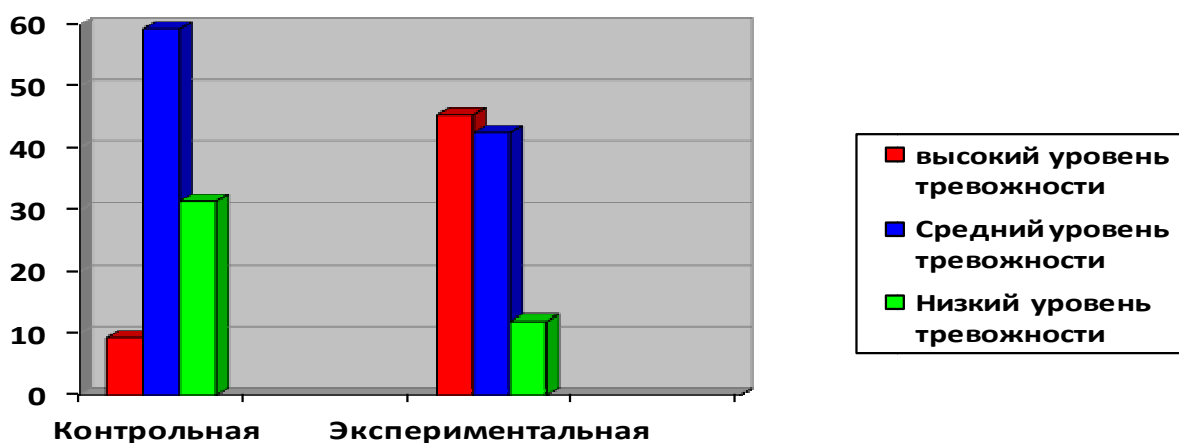


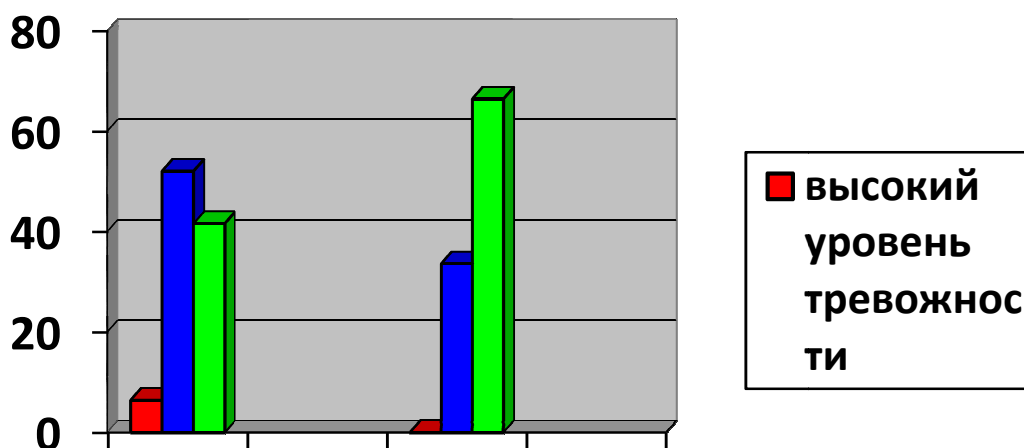
Рис. 7. Обобщенные данные всей выборки

Таким образом, мы пришли к выводу, что в экспериментальной группе уровень тревожности у младших школьников выше, чем у контрольной группы. Поэтому в экспериментальной группе нами была проведена коррекционная работа, направленная на снижение уровня тревожности у младших школьников посредством групповой работы. В связи с этим была разработана коррекционно-развивающая программа, которая включает в себя следующие направления: диагностический этап, установочный этап, коррекционно-развивающий этап, блок оценки эффективности занятий.

В качестве основных условий снижения тревожности младших школьников выступили: групповая форма работы; проведение коррекционных занятий в эмоционально насыщенной обстановке (подвижные и спокойные игры, релаксационные упражнения, психогимнастические игры и этюды, арттерапия); систематичность работы с младшими школьниками (занятия проводились 2 раза в неделю); активная работа детей на коррекционном занятии; проведение занятий в специально организованном пространстве, в благоприятное время.

Данная программа состоит из 26 занятий и рассчитана на 13 недель. Из них 2 занятия отводились на диагностику: первичная и повторная, 1 родительское собрание, на котором родители прослушали мини-лекцию «Что такое тревожность?». Были раскрыты такие понятия как: беспокойство, тревога, тревожность, страх и чем это может быть вызвано. Также совместно с родителями был составлен «портрет тревожного ребенка». В помощь родителям были предложены памятки с рекомендациями о том, как правильно вести себя с тревожным ребенком.

Для проверки эффективности данной коррекционной программы нами была проведена повторная диагностика, в результате были получены следующие данные (рис. 8).



Контроль экспериментальная

Рис. 8. Обобщенные данные контрольной и экспериментальной групп

Как мы видим, внедренная нами коррекционная программа привела к снижению уровня тревожности в экспериментальной группе. Разница в уровнях тревожности контрольной и экспериментальной группой до и после проведения формирующего эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сдвиг в уровне тревожности учащихся

Уровни тревожности	Контрольная группа, в %		Экспериментальная группа, в %	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	9,3	6,4	45,4	0
Средний	59,3	52	42,6	33,6
Низкий	31,4	41,6	12	66,4

Для изучения различий в уровне тревожности у учащихся 1-х классов до и после формирующего эксперимента использовался угловое преобразование Фишера ϕ^* . Первоначально мы сопоставили данные контрольной группы до и после эксперимента:

- эмпирическое значение критерия ($\phi^*=0,381$ при $p>0,05$) свидетельствует об отсутствии различий в уровне тревожности у школьников с высоким уровнем тревожности;
- эмпирическое значение критерия ($\phi^*=0,519$ при $p>0,05$) свидетельствует об отсутствии различий при среднем уровне тревожности
- эмпирическое значение критерия ($\phi^*=0,75$ при $p>0,05$) свидетельствует об отсутствии различий детей с низким уровнем тревожности а.

Далее мы сопоставили данные экспериментальной группы до и после эксперимента:

- эмпирическое значение критерия ($\phi^*=5,228$ при $p<0,01$) свидетельствует о наличии достоверных различий в уровне тревожности у школьников, т.е. количество учащихся экспериментальной группы с высоким уровнем тревожности после эксперимента снизилось;
- эмпирическое значение критерия ($\phi^*=0,653$ при $p>0,05$) свидетельствует об отсутствии различий в уровне тревожности у школьников: количество учащихся экспериментальной группы со средним уровнем тревожности не изменилось;
- эмпирическое значение критерия ($\phi^*=4,234$ при $p<0,01$) свидетельствует о наличии достоверных различий в уровне тревожности у школьников, следовательно количество учащихся экспериментальной группы с низким уровнем тревожности увеличилось после эксперимента.

На последнем этапе статистического анализа мы сопоставили данные контрольной и экспериментальной групп после эксперимента:

- эмпирическое значение детей критерия ($\varphi^*=1,809$ при $\rho<0,01$) свидетельствует о наличии значимых различий в уровне тревожности у школьников. Следовательно, количество учащихся контрольной группы с высоким уровнем тревожности превышает количество учащихся экспериментальной группы с аналогичным уровнем тревожности.

- эмпирическое значение критерия ($\varphi^*=1,322$ при $\rho<0,05$) свидетельствует об отсутствии различий у школьников со средним уровнем тревожности.

- эмпирическое значение критерия ($\varphi^*=1,778$ при $\rho<0,01$) свидетельствует о наличии значимых различий в уровне тревожности у школьников, т.е. количество учащихся экспериментальной группы с низким уровнем тревожности превышает количество учащихся контрольной группы с аналогичным уровнем тревожности.

Таким образом, мы пришли к выводу, что существуют различия в уровне тревожности у младших школьников до и после проведения формирующего эксперимента. А именно, уровень тревожности в экспериментальной группе после проведения формирующего эксперимента снизился. Таким образом, цель работы достигнута, гипотеза исследования подтвердилась.

ЛИТЕРАТУРА

1. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с.
2. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М. : МОДЭК, 2000. – 304 с.
3. Гормоза, Т.В. Динамика тревожности в младшем школьном возрасте / Т.В. Гормоза. – Минск : Наука, 2000. – 264 с.
4. Костяк, Т. В. Тревожный ребенок: младший школьный возраст / Т. В. Костяк. – М. : Академия, 2008. – 96 с.