

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертационная работа изложена на 99 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка и 1 приложения. В тексте диссертации приводится 6 рисунков и 9 таблиц. В библиографическом списке 82 источника, в том числе, 2 зарубежных авторов.

Гипотеза исследования:

Разработанная психологическая программа профилактики тревожности младших школьников позволит снизить тревожность учащихся четвертых классов в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Объект исследования: тревожность младших школьников в ситуации школьного обучения.

Предмет исследования: психологическая программа профилактики тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Цель исследования: разработка и реализация в практической деятельности программы психологической программы снижения тревожности младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены и решены следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научной психолого-педагогической литературы по проблеме возникновения и развития тревожности учащихся в период младшего школьного возраста.

2. Проанализировать в современной научной литературе возможности профилактики тревожности младших школьников в период подготовки к проведению Всероссийской проверочной работы.

3. Провести эмпирическое исследование актуального уровня тревожности учащихся начальных классов в преддверии проведения

Всероссийской проверочной работы, проанализировать получившиеся результаты.

4. Разработать психологическую программу снижения тревожности учащихся младшего школьного возраста в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

5. Апробировать и оценить эффективность разработанной программы.

Методики исследования:

1) Анкета для педагогов и родителей учащихся о симптомах школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой);

2) Опросник школьной тревожности Филлипса (Б.Н. Филлипс);

3) Наблюдение признаков уровня школьной тревожности учащихся (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой).

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №12 г. Красноярска в период с 05.11.2020 по 03.12.2020 года.

В исследовании приняли участие 25 младших школьников в возрасте 9-10 лет, обучающихся в 4 классах, а также 25 родителей данных учащихся и 2 педагога начальной школы, являющихся непосредственными классными руководителями данных учащихся.

Использованные методы и методики в проведенном нами констатирующем эксперименте позволили решить поставленные задачи и получить статистически достоверные результаты. Полученные результаты исследования указывают на наличие высокого и среднего уровня тревожности у учащихся (в меньшей степени выражено количество учеников с низким уровнем тревожности), что свидетельствует о том, что в ситуации контроля знаний (создание которой подразумевается при проведении Всероссийской проверочной работы), проявления признаков тревожности на вербальном и невербальном уровне (в позах, жестах, мимике, интонациях) на поведенческом и эмоциональном плане (нежелание ходить в школу, сильные эмоциональные переживания в ситуациях социального стресса и взаимодействия с учителем и пр.) у большинства

испытуемых усилятся, что будет напрямую препятствовать успешному выполнению контрольных заданий и проверочных работ. В связи с этим, возникает необходимость в проведении комплексной и планомерной работы с младшими школьниками, направленной на профилактику проявлений тревожности в период подготовки и проведения Всероссийской проверочной работы.

Апробация разработанной программы происходила в ходе формирующего эксперимента, который был организован в виде мероприятий, направленных на установление продуктивного взаимодействия с родителями в рамках работы над школьной тревожностью младших школьников, повышение у младших школьников уверенности в себе и своих силах, формирование и развитие навыков саморегуляции у младших школьников.

В результате контрольного этапа эксперимента нами было выявлено следующее: установлено достоверное снижение количества младших школьников с высоким и средним уровнем тревожности, а также повышение количества младших школьников с низким уровнем тревожности; снижение среди младших школьников среднего балла тревожности по всем рассматриваемым шкалам, в особенности по шкалам «общая школьная тревожность»; «проблемы и страхи в отношениях с учителями»; «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу»; снижение среднего показателя по наблюдаемым вербальным и невербальным признакам тревожности, в особенности по показателям позы, жестов, мимики. Результаты проведенного статистического анализа при помощи t-критерия Стьюдента для связанных выборок позволили сделать вывод о достоверности всех произошедших изменений в показателях школьной тревожности у младших школьников на высоком уровне значимости (при $p=0.01$).

Таким образом, в результате решения поставленных задач, мы достигли цели нашей магистерской работы, заключающейся в разработке программы психологической профилактики тревожности у учащихся младшего

школьного возраста в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Применение разработанной программы психологической профилактики тревожности у учащихся младшего школьного возраста будет полезно для обучающихся, которые готовятся к Всероссийской проверочной работе.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные в исследовании данные обогащают понятийный аппарат психолого-педагогической деятельности в отношении профилактики тревожности младших школьников современными теоретическими знаниями: о причинах возникновения и динамике развития школьной тревожности младших школьников в современных образовательных условиях; о психолого-педагогических особенностях учащихся младшего школьного возраста в современных условиях начального образования; о современных и эффективных возможностях профилактики тревожности у младших школьников в период подготовки к Всероссийской проверочной работе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности дальнейшего использования материалов, полученных по итогам проведения экспериментальной работы для более четкого понимания проблемы возникновения школьной тревожности современного младшего школьника и проведения дальнейших более углубленных исследований в данной и смежных областях исследования. Прикладное значение исследования состоит в разработке комплексной программы профилактики тревожности у младших школьников во время Всероссийской проверочной работы и возможности ее дальнейшего использования специалистами педагогами и психологами в практической деятельности образовательных учреждений, а также в частной психолого-педагогической практике при столкновении с проблемой повышенной школьной тревожности у младших школьников.

ABSTRACT

The master's thesis is presented on 99 pages of typewritten text and consists of an introduction, three chapters, conclusions, conclusion, bibliographic list and 1 appendix. The thesis text contains 6 figures and 9 tables. The bibliographic list contains 82 sources, including 2 foreign authors.

Research hypothesis:

The developed psychological program for the prevention of anxiety in junior schoolchildren will reduce the anxiety of fourth grade students in the period of preparation for the All-Russian test work.

Object of research: anxiety of primary schoolchildren in a school situation.

Subject of research: a psychological program for the prevention of anxiety in younger schoolchildren during the preparation for the All-Russian test work.

Purpose of the study: development and implementation in practice of a psychological program for reducing anxiety in younger schoolchildren during the period of preparation for the All-Russian test work.

In accordance with the set goal and the hypothesis put forward, the following research **tasks were set and solved:**

1. Conduct a theoretical analysis of scientific psychological and pedagogical literature on the problem of the emergence and development of anxiety in students during primary school age.

2. To analyze in modern scientific literature the possibilities of preventing anxiety in younger schoolchildren in preparation for the All-Russian test work.

3. Conduct an empirical study of the current level of anxiety in primary school students on the eve of the All-Russian test work, analyze the results.

4. To develop a psychological program for reducing anxiety of primary school age students in preparation for the All-Russian test work.

5. Test and evaluate the effectiveness of the developed program.

Research methods:

1) A questionnaire for teachers and parents of students about the symptoms of school anxiety (according to A.V. Miklyaeva, P.V. Rummyantseva);

2) Phillips' School Anxiety Questionnaire (BN Phillips);

3) Observation of signs of the level of school anxiety of students (according to A.V. Miklyaeva, P.V. Rummyantseva).

The study was carried out on the basis of the MAOU Secondary School No. 12 in Krasnoyarsk in the period from 05.11.2020 to 03.12.2020.

The study involved 25 junior schoolchildren aged 9-10 years, studying in 4 grades, as well as 25 parents of these students and 2 primary school teachers who are the immediate class teachers of these students.

The methods and techniques used in our ascertaining experiment made it possible to solve the set tasks and obtain statistically reliable results. The results of the study indicate the presence of a high and medium level of anxiety among students (to a lesser extent, the number of students with a low level of anxiety), which indicates that in a situation of knowledge control (the creation of which is implied during the All-Russian test work), the manifestation of signs of anxiety at the verbal and non-verbal level (in postures, gestures, facial expressions, intonations) on the behavioral and emotional level (unwillingness to go to school, strong emotional experiences in situations of social stress and interaction with a teacher, etc.), most of the subjects will increase, which will directly hinder successful completion of control tasks and verification work. In this regard, there is a need for comprehensive and systematic work with younger students, aimed at preventing manifestations of anxiety during the preparation and conduct of the All-Russian test work.

The developed program was tested in the course of a formative experiment, which was organized in the form of activities aimed at establishing productive interaction with parents in the framework of work on school anxiety in younger students, increasing self-confidence and self-confidence in younger students, and the formation and development of self-regulation skills in younger students. schoolchildren.

As a result of the control stage of the experiment, we revealed the following: a significant decrease in the number of primary schoolchildren with high and medium levels of anxiety was established, as well as an increase in the number of

primary schoolchildren with a low level of anxiety; a decrease in the average score of anxiety among junior schoolchildren on all the scales under consideration, especially on the scales "general school anxiety"; "Problems and fears in relationships with teachers"; "Low physiological resistance to stress; a decrease in the average indicator for the observed verbal and non-verbal signs of anxiety, especially in terms of posture, gestures, facial expressions. The results of the statistical analysis carried out using the Student's t-test for connected samples allowed us to conclude that all the changes that occurred in the indicators of school anxiety in primary school children were at a high level of significance (at $p = 0.01$).

Thus, as a result of solving the set tasks, we achieved the goal of our master's work, which is to develop a program for the psychological prevention of anxiety in primary school students in preparation for the All-Russian test work.

The application of the developed program of psychological prevention of anxiety in primary school students will be useful for students who are preparing for the All-Russian test work.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the data obtained in the study enrich the conceptual apparatus of psychological and pedagogical activity in relation to the prevention of anxiety in younger students with modern theoretical knowledge: about the causes and dynamics of development of school anxiety in younger students in modern educational conditions; about the psychological and pedagogical characteristics of primary school students in the modern conditions of primary education; about modern and effective opportunities for the prevention of anxiety in younger schoolchildren during the preparation for the All-Russian test work.

The practical significance of the study lies in the possibility of further use of the materials obtained from the results of the experimental work for a clearer understanding of the problem of the emergence of school anxiety in a modern primary school student and for further more in-depth research in this and related areas of research. The applied significance of the research consists in the development of a comprehensive program for the prevention of anxiety in younger

schoolchildren during the All-Russian test work and the possibility of its further use by specialists, teachers and psychologists in the practical activities of educational institutions, as well as in private psychological and pedagogical practice when faced with the problem of increased school anxiety in younger students. schoolchildren.