

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого»  
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого»)

Кафедра психологии и педагогики

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

на тему:

«Сохранение эмоционального здоровья первоклассников в период  
адаптации к школе»

Выполнена:

студенткой 5 курса группы «П» (521131)  
заочной формы обучения  
специальности  
«Психология образования»  
факультета психологии  
Березняк Галиной Петровной  
Научный руководитель:  
кандидат психологических  
наук, доцент  
Черкасова Светлана Александровна  
ТУЛА - 2018

# АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Младший школьный возраст является значимым периодом жизни, влияющим на становление эмоционального мира личности.

Критические эмоциональные оценки деятельности ученика порождают у школьников состояния эмоционального перенапряжения, что в дальнейшем проявляется в том или ином образе жизни и стиле поведения.

На наш взгляд, целесообразно одной из основных целей психологической службы образования, ставить именно становление эмоционального здоровья младшего школьника.

Термин “эмоциональное здоровье” был впервые применён Л.В. Тарабакиной и определяется ей как составная часть психологического здоровья человека.

Особенности эмоционального развития школьников изучаются в педагогической психологии как отечественными (Ш. А. Амонашвили, О. В. Дашкевич, Л. Н. Митина, А. О. Прохоров, Г. А. Цукерман, В. Н. Чебыкин и др.), так и зарубежными исследователями (У. Глассер, А. Маслоу, Р. Берне, К. Роджерс, Э. Эриксон и др.).

Изучением эмоциональной адаптации занимались такие авторы как, З.В. Абаленская, Е.Н. Даниленко, К.Г. Мажирина, В.В. Гагай, К.Ю. Гринева, Л.А. Ясюкова, которые понимают под эмоциональной адаптацией степень сбалансированности эмоционального реагирования, эмоциональное самочувствие ребенка в школе и его эмоциональное отношение к основным видам деятельности.

# *МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРАТ ИССЛЕДОВАНИЯ*

**Цель исследования:** выявление особенностей эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации в школе; составление программы сохранения эмоционального здоровья первоклассников.

**Объект исследования:** эмоциональное здоровье первоклассников.

**Предмет исследования:** психолого-педагогические условия сохранения эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации в школе.

# *ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ*

Психологическое здоровье первоклассников может быть обеспечено, если:

1) была своевременно проведена диагностика уровня психологического здоровья первоклассников;

2) используется комплексная программа по сохранению психологического здоровья первоклассников в период адаптации в школе направленная на:

- снижение тревожности и агрессивности первоклассников;
- формирование эмоциональной саморегуляции и снижение психоэмоционального напряжения;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;
- развитие умения понимать и выражать свои эмоции.

# ***ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ***

- 1) раскрыть понятие «эмоциональное здоровье» проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
- 2) выявить психологические особенности первоклассников и факторы, воздействующие на них в период адаптации к школе;
- 3) разработать и реализовать диагностическую программу исследования эмоционального здоровья младших школьников;
- 4) проанализировать результаты исследования эмоционального здоровья младших школьников;
- 5) разработать и экспериментальным путем проверить эффективность программы по сохранению эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации к школе;
- 6) разработать методические рекомендации по обеспечению эмоционального здоровья первоклассников.

# *МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ*

- теоретические (абстрагирование, анализ, синтез, дедукция, индукция);
- психолого-педагогический эксперимент в единстве 3-х этапов (констатирующий, формирующий, контрольный)
- эмпирические (тестирование, опрос, проективный метод);
- методы математической статистики;
- методы презентации (показ презентации, диаграммы, схемы).



## ***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ***

Обобщены отечественный и зарубежный опыт изучения эмоциональной адаптации, рассмотрена проблема сохранения эмоционального здоровья в современной школе, перспектива и пути профилактики.

## ***ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ***

Заключается в том, что в работе представлена программа по сохранению эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации к школе, полностью апробированная и готовая к использованию психологами и педагогами.

# ***ВЫВОДЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ГЛАВЕ***

Проанализировав научную литературу, мы определили, что сохранение эмоционального здоровья в период адаптации в школе, играет немаловажную роль в развитии младших школьников. Несмотря на то, что все исследователи детства, так или иначе, обращаются к эмоциональности и уже накоплен огромный эмпирический материал, вопрос о теоретическом осмыслении этой проблемы стоит очень остро.

# *БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ*



Исследование проводилось в МБОУ МО Плавский район «ПСОШ №1» имени Б.Ф. Сафонова. В исследовании приняли участие первоклассники в количестве 53 человек. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальную (26 человек) и контрольную (27 человек).

# *ХАРАКТЕРИСТИКА ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ*

| № п/п | Методика, автор                                | Цель исследования  | Критерии оценивания   |
|-------|--|--|---|
| 1     | «Домики» О.А. Орехова                          | Выявление уровня адаптации ребенка к школе   | Отношение к школе   |
| 2     | «Цветовой тест Люшера»                         | Определение психологического состояния и эмоциональной устойчивости                      | Эмоциональная устойчивость                                      |
| 3     | «Лесенка» В.Г. Щур                             | Определение особенностей самооценки ребёнка  | Уровень самооценки  |
| 4     | Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) | Определение уровня тревожности   | Уровень тревожности<br>Адекватность эмоционального реагирования |
| 5     | Методика Рене Жиля                             | Изучение социальной приспособленности ребёнка, а также его взаимоотношений с окружающими | Социальная приспособленность и взаимоотношение с окружающими    |

# *РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭТАПА ЭКСПЕРИМЕНТА*

- Анализ результатов исследования эмоционального здоровья первоклассников на констатирующем этапе эксперимента позволил сделать следующие выводы:
- - в исследуемых классах не выявлено существенных различий в протекании процесса адаптации в школе, уровне сформированности школьной мотивации, эмоциональных состояний учащихся.
- - необходима дальнейшая работа, направленная на сохранение эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации в школе.

# *ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ*

Данная программа содержит 15 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в течение двух с половиной месяцев один раз в неделю.

Каждое занятие включает в себя три части: вводную, основную и завершающую.

Задачи программы:

- снижение тревожности у первоклассников;
- снижение уровня агрессивности;
- снижение психоэмоционального и напряжения;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека;
- развитие умения понимать и выражать свои эмоции;
- обучение приемам релаксации;
- обучение детей выразительным средствам: мимика, жесты, пантомима.

•

# *ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ*

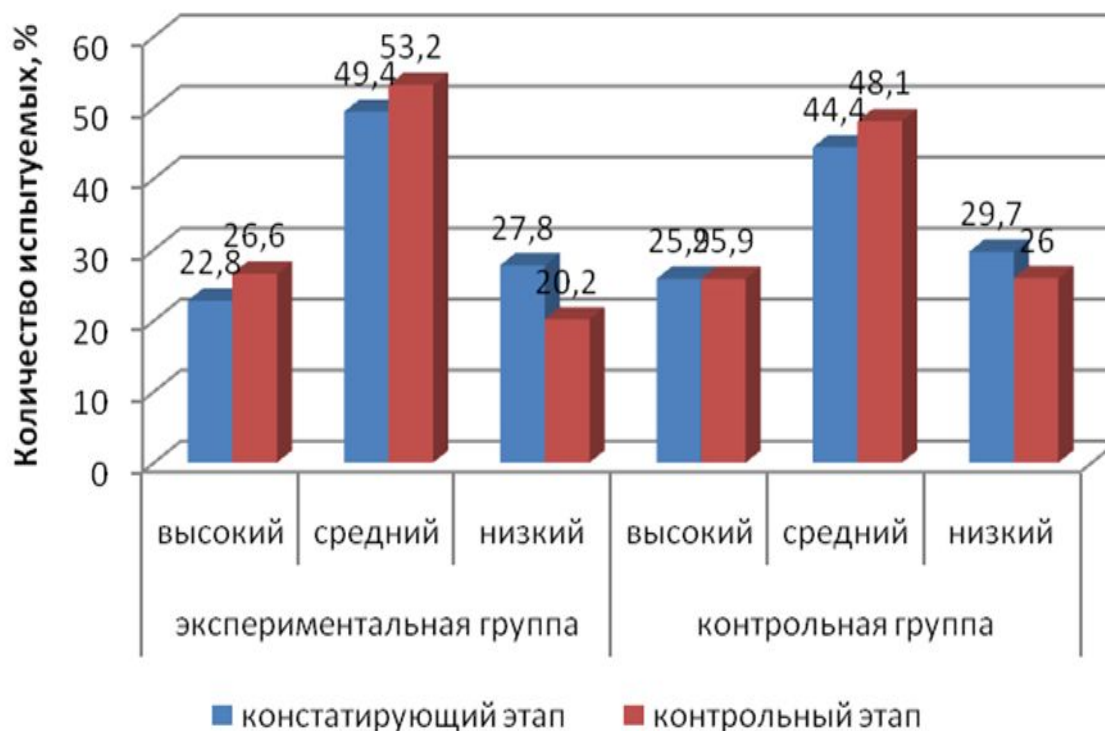
Второе направление программы по сохранению эмоционального здоровья первоклассников: работа с родителями и педагогами.

Цель: формирование компетентности в области сохранения эмоционального здоровья первоклассников.

Формы работы:

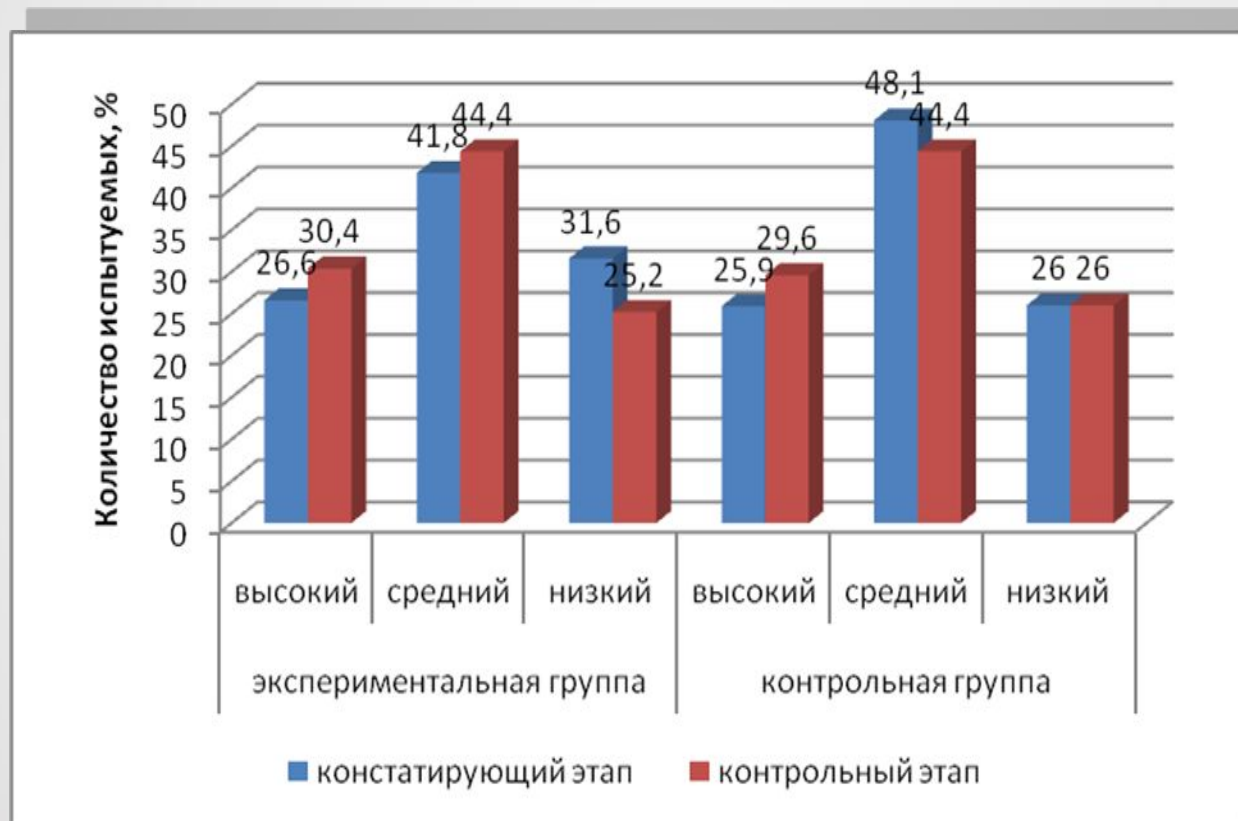
- индивидуальные и групповые консультации;
- семинар-практикум;
- беседа.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ ПОЛУЧЕННЫЕ ПО МЕТОДИКЕ «ДОМИКИ» О.В. ОРЕХОВОЙ (ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ)

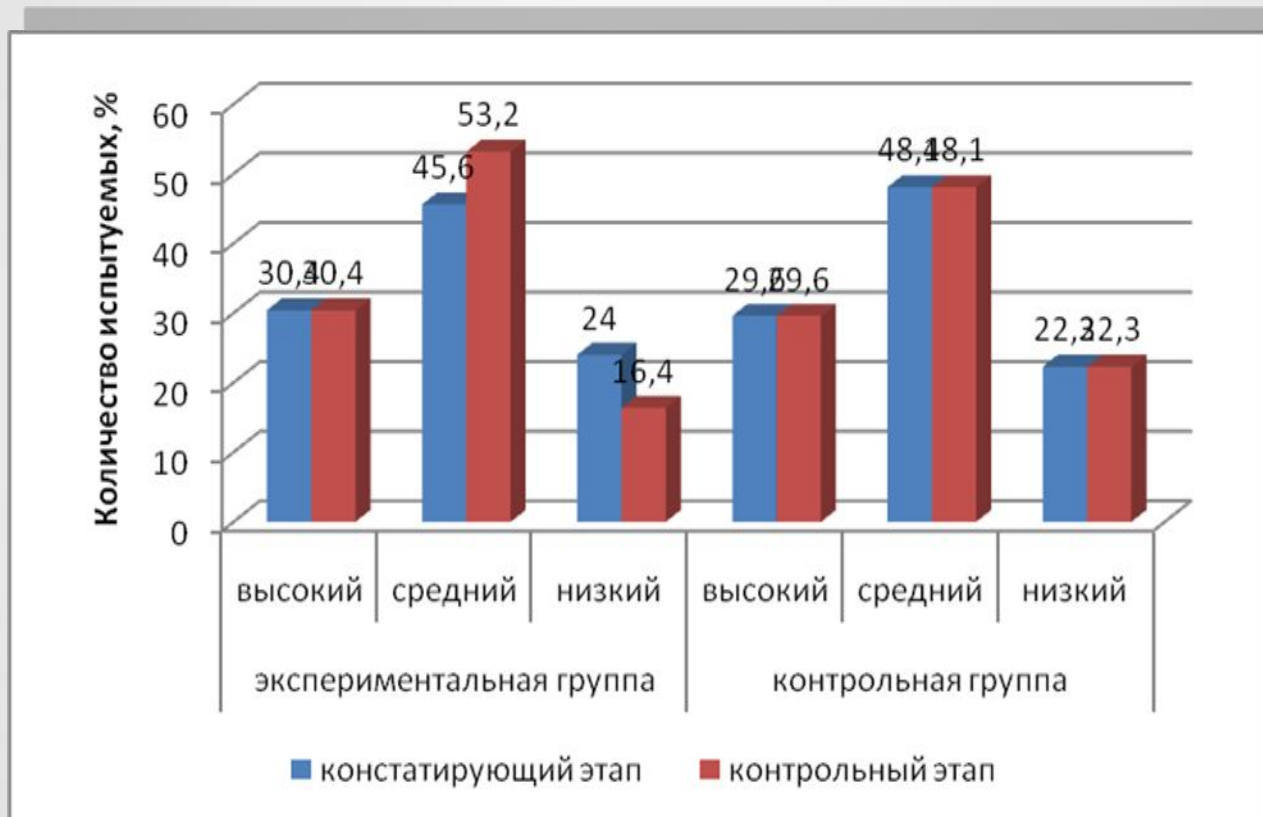




# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ «ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА» В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ (КРИТЕРИЙ – ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ)

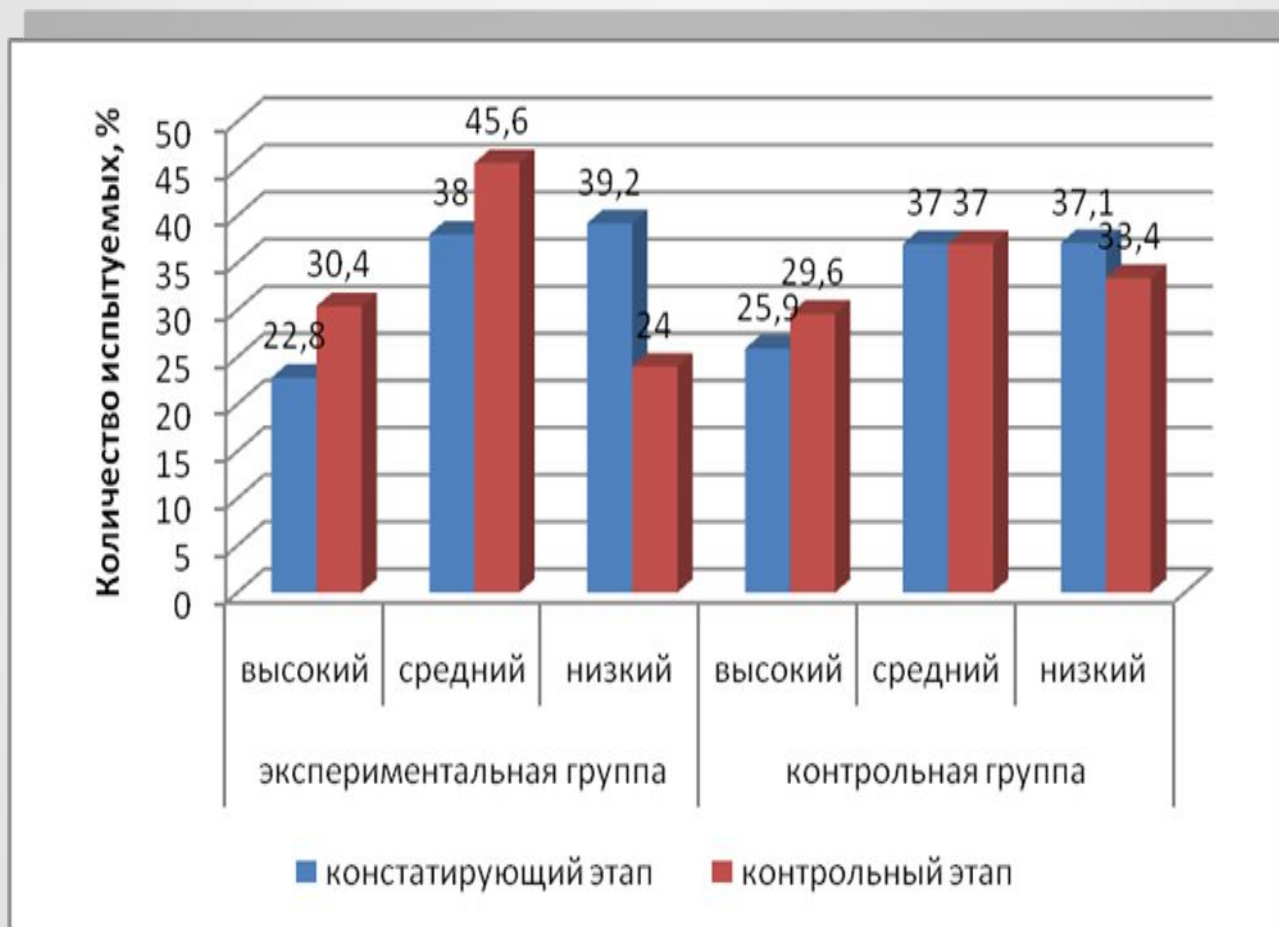


# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ «ЛЕСЕНКА» (В.Г. ЩУРА) (КРИТЕРИЙ – УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ)

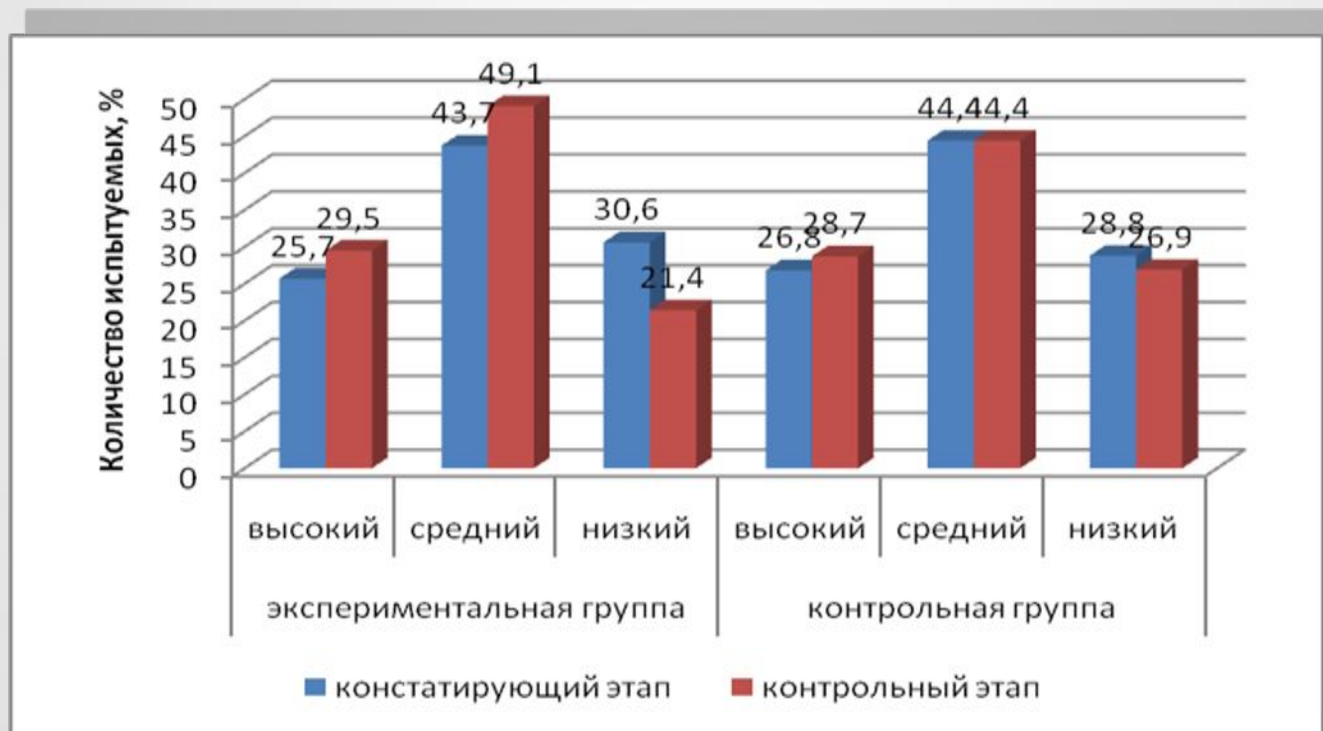


# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ

«ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ» Р. ТЭМПЛ, М. ДОРКИ, В. АМЕН  
(КРИТЕРИЙ – УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ)



# *СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИАГНОСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ РЕНЕ ЖИЛЯ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ (КРИТЕРИЙ – СОЦИАЛЬНАЯ ПРИСПОСОБЛЕННОСТЬ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ)*



# *СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДАННЫХ*

Для выявления значимости проведенного формирующего эксперимента и достоверности полученных результатов, мы провели статистическую обработку результатов диагностики детей контрольной и экспериментальной группы, применяя критерий Стьюдента.

После проведенного эксперимента мы можем говорить о том, что целенаправленная работа по сохранению эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации к школе ведет к положительной динамике.

# *РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ*

- Для обеспечения психологических условий, благоприятных для сохранения эмоционального здоровья первоклассников, в период адаптации в школе, необходимо обучение педагогов навыкам конгруэнтной коммуникации, которые в наибольшей степени способствуют разрешению педагогических ситуаций, созданию ситуации успеха у школьников, благоприятного психологического климата в классе, атмосферы доверия и сотрудничества.

# *РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ*

- Завышенные требования со стороны родителей ведут к тому что у ребёнка растёт тревожность падает стремление к достижению успеха уверенность в себе формируется низкая самооценка которая закрепляется такой же со стороны окружающих. Чтобы этого избежать ребёнка нужно чаще хвалить и поменьше ругать и хвалить именно тогда когда он что-то делает. Соблюдая при этом такие правила:
  - - ни в коем случае не сравнивайте посредственные результаты вашего ребёнка с эталоном;
  - - хвалите ребёнка за улучшение его собственных результатов, искренне и без иронии;
  - - замечайте все малейшие достижения, оценивайте не ребёнка а его поступки;
  - - беседуя о неудачах. Отмечайте, что всё это временно, поддерживайте активность ребёнка в преодолении различных трудностей.

# *ЗАКЛЮЧЕНИЕ*

В работе рассмотрена проблема сохранению эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации к школе.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам выделить критерии эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации к школе.

В процессе исследования нами была разработана диагностическая программа, направленная на сохранению эмоционального здоровья первоклассников в период адаптации в школе. Также была разработана и проведена программа по работе с родителями и педагогами. В качестве основы для разработки развивающей программы нами было использовано групповое психологическое занятие с элементами тренинга.

Также на основе анализа результатов проведенного исследования и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования нами были разработаны рекомендации для родителей и педагогов, направленные на сохранение эмоционального здоровья а период адаптации к школе.

Таким образом, цель нашей работы достигнута. Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ***

