

УДК 159:37.015.31

DOI: 10.26140/anip-2020-0903-0082

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СПОСОБЫ ЕЕ КОРРЕКЦИИ

© 2020

SPIN-код: 2979-9394

AuthorID: 393462

Находкин Василий Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
возрастной и педагогической психологии

Кривошапкина Юлиана Григорьевна, магистрант Педагогического института

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова
(677000, Россия, Якутск, пр. Ленина, 2, e-mail: oktyacooper@mail.ru)

Аннотация. Статья посвящена изучению уровня школьной тревожности, выяснению причин и факторов ее возникновения у детей младшего школьного возраста. Повышенная тревожность у младших школьников является одной из проблем не только для педагогов, но и для общества в целом. Актуальность проблемы несомненна, так как среди младших школьников широко распространены эмоциональные комплексы, которые являются причинами возникновения неврозов и различных расстройств. Дети тяжело переносят смену обстановки, а необходимость установить социальные отношения могут вызывать затруднения и очень важно в это время поддержать ребенка и приложить все усилия для сохранения его эмоционального и психологического состояния. Многие из них в период адаптации к школе начинают испытывать повышенную тревожность, эмоциональное напряжение, становятся беспокойными, гиперчувствительными и замкнутыми. Особое внимание нужно уделить своевременной диагностике и профилактике детской тревожности. Для определения и изучения понятия «тревожность» рассмотрены различные подходы. Представлены результаты диагностики школьной тревожности у младших школьников с использованием методики изучения уровня и характера школьной тревожности Л.Филлипса. На основе полученных результатов определены способы психологической коррекции тревоги у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, тревожность, уровень школьной тревожности, способы коррекции, профилактика.

THE STUDY OF THE LEVEL OF SCHOOL ANXIETY AND METHODS FOR ITS CORRECTION

© 2020

Nakhodkin Vasilii Vasilievich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor,
head of Department of «Developmental and Educational psychology»

Krivoschapkina Yuliana Grigorevna, master's student of the Pedagogical Institute

North-Eastern Federal University M.K. Ammosov
(677000, Russia, Yakutsk, Lenin Ave., 2, e-mail: oktyacooper@mail.ru)

Abstract. The article is devoted to the study of the level of school anxiety, finding out the causes and factors of its occurrence in children of primary school age. Increased anxiety in primary school students is one of the problems not only for teachers, but also for society. The relevance of the problem is undeniable, since among younger students' emotional complexes are widespread, which are the causes of neurosis and various disorders. Children are difficult to tolerate a change of environment, and the need to establish social relations can be difficult and it is very important at this time to support the child and make every effort to maintain his emotional and psychological state. Many of them during the period of adaptation to school begin to experience increased anxiety, emotional stress, become restless, hypersensitive and withdrawn. Special attention should be paid to the timely diagnosis and prevention of child anxiety. To determine and study the concept of "anxiety", various approaches are considered. The results of diagnostics of school anxiety in younger students using the method of L. Philips are presented, and methods of psychological correction of anxiety in younger students are determined.

Keywords: primary school age, anxiety, level of school anxiety, alert, methods of correction, prevention.

Постановка проблемы. Поступление в школу серьезное испытание для ребенка. В школе ребенок узнает много нового и перед ним открывается мир социально-общественной жизни. Подготовка домашних заданий, дисциплина, отношения со сверстниками, новые требования и обязанности. В этой ситуации у ребенка появляются интерес. Но из-за неудач, которые возникают, когда ребенок не справляется с учебной нагрузкой, интерес может угаснуть. Появляются отрицательные эмоции как, тревога, страх, агрессия, уровень мотивации снижается.

В психологии проблемами тревожности занимались многие ученые. А.М.Прихожан отмечает, что «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента» [1].

Ученые по-разному трактуют понятие «тревожность», но многие сходятся на том, что тревожность необходимо рассматривать как ситуативное явление. Также большинство ученых отмечали, что тревожность, не является устойчивой чертой характера, но именно в детстве тревожность закрепляется и становится чертой личности, что непосредственно создает угрозу в психическом развитии личности.

По определению А.В.Микляевой и П.В.Румянцевой «Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии» [2].

Согласно Немову Р.С. «школьная тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [3].

Таким образом, школьная тревожность – это склонность ребенка к переживанию тревоги. Ребенок с высоким уровнем школьной тревожности постоянно испытывает страх перед неуспехом, возможной неудачей, всегда сосредоточен на предвидении неприятностей. Часто многие ситуации в школе воспринимаются ребенком как угрожающие. Также школьная тревожность может свидетельствовать о социальной дезадаптации ребенка.

Методика. С целью изучения уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста на базе МОБУ СОШ №15, был проведен констатирующий этап эксперимента по методике диагностики уровня школьной тревожности Л.Филлипса. Целью методики является изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой. Тест состоит из 58 вопросов, на который тре-

буется однозначно ответить «да» или «нет». Выборку составили обучающиеся 3 класса в количестве 24 человек.

Результаты. В ходе проведения исследования по методике Л.Филлипса, были получены следующие результаты (см. рисунок 1):

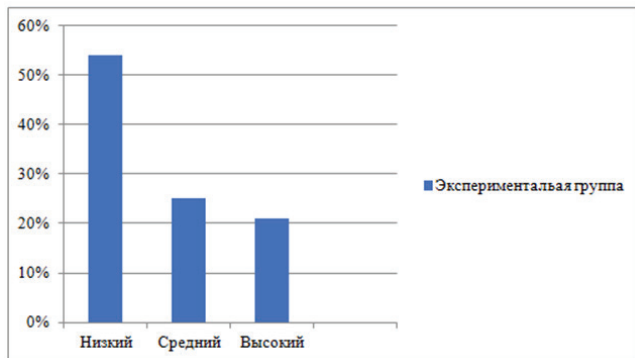


Рисунок 1 – уровень тревожности младших школьников.

Как видно по указанной выше диаграмме, повышенная тревожность выявилось у 5 детей, что составляет 21%, средний уровень у 25% (6 детей), низкий уровень у 54% (13 детей). В целом в классе наблюдается благоприятный эмоциональный фон.

Факторы, вызывающие повышенное тревожное состояние, указаны в рисунке 2 и в таблице 1.

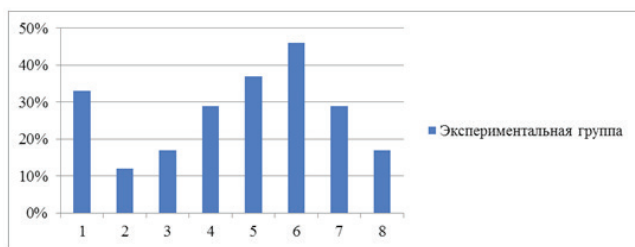


Рисунок 2 – уровни факторов, вызывающих повышенное тревожное состояние.

Таблица 1 – показатели факторов переживания

Факторы	Количество учащихся
1. Общая тревожность в школе	8
2. Переживание социального стресса	3
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	4
4. Страх самовыражения	7
5. Страх ситуации проверки знаний	9
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	11
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	4

Исследование показало, что в наибольшей степени у школьников 3 класса выражена тревожность, связанная со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих. В экспериментальной группе по этому фактору обозначилось 46%. На втором месте по выраженности находится фактор, связанный со страхом ситуации проверки знаний – 37,5%, и общая школьная тревожность, что составляет 33%.

Менее всего школьники ощущают тревожность в переживании социального стресса: 12%. Не слишком выражены так же показатели по шкале фрустрация потребности в достижение успеха: 17%.

В целом, можно сказать, что за исключением некото-

рых факторов, школьная тревожность в классе находится в границах нормального значения.

По результатам исследования, 8 учащихся (33% от общего количества диагностированных) имеют высокий показатель уровня школьной тревожности. Это дает нам предположить, что, у таких детей состояние тревожности часто проявляется в ситуациях, когда проверяются знания в виде контрольных работ, ответов у доски и вопросов о готовности к уроку.

Исходя из вышесказанного, требуется проведение коррекционной работы с детьми, имеющими высокий уровень тревожности и с родителями по профилактике развития школьной тревожности.

Обсуждение. Как видно в исследовании, школьная тревожность обычно возникает под воздействием таких факторов как, сложности в освоении школьной программы, учебные нагрузки, завышенные требования со стороны родителей и учителей, неблагоприятные отношения с взрослыми, сложности в общении со сверстниками. Также формированию школьной тревожности могут способствовать физические причины. Это проблемы с их сном и хронические заболевания ребенка (проблемы с неврологией, с психическим здоровьем) [2].

В поведении ребенка школьная тревожность может проявляться разными способами, маскируясь под другие проблемы. Можно отметить следующие признаки школьной тревожности: *«беспричинные» головные боли, боли в животе; нежелание ходить в школу; отказ от выполнения заданий; рассеянность или снижение концентрации внимания; раздражительность и агрессивные проявления; страхи, связанные со школой* [1].

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования, помог нам выделить несколько направлений в работе по преодолению школьной тревожности у младших школьников: *консультационная работа с родителями, педагогами, направленная на снятие факторов, способствующих повышению школьной тревожности; развитие эмоционально-волевых качеств; повышение самооценки, уверенности в себе.*

Как отмечает А.В. Варакина: «термин *коррекция* буквально означает *исправление*. Под *психологической коррекцией* подразумевается конкретная форма психолого-педагогической деятельности, которая направлена на исправление особенностей психического развития, не соответствующих гипотетической *оптимальной* модели этого развития, норме или возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза, с учетом принятых в возрастной психологии системе критериев» [4].

Для коррекции школьной тревожности применяются различные способы и методы [5-13]. Одним из наиболее эффективных методов коррекционно-развивающей работы является арт-терапия, т.к. это помогает расширить рамки своего восприятия, способствует развитию творческих способностей у ребенка. Арт-терапия является наиболее удачной формой работы, потому что позволяет наиболее полно раскрыть не только творческие возможности учащихся, но и отвлечь от негативных переживаний. В нашей стране и за рубежом растет интерес к применению арт-терапии как метода коррекции. Арт-терапия используется как средство гармонизации и развития психики человека, а особенно ребенка через занятия художественным творчеством. Применение арт-терапевтических упражнений в коррекционной работе обеспечивает эффективное снижение эмоциональных напряжений, упрощает процесс коммуникации для замкнутых детей, оказывает воздействие на осознание ребенком собственных чувств и значительно повышает личностную ценность.

Выводы. Проблема школьной тревожности отрицательно влияет на все сферы деятельности ребенка: на учебу, общение, здоровье и на уровень психологического благополучия. Чтобы освободить ребенка от негативных переживаний и преодолеть школьную тревожность

необходимо: снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией ребенка, т.к. завышенные потребности мешают формированию коммуникативных навыков и деятельности младших школьников; развивать и обогащать различные навыки поведения, потому что новые навыки повышают уверенность в себе; создать комфортную и благоприятную атмосферу во время занятий; постоянно вести работу над снятием лишнего напряжения в разнообразных школьных ситуациях, закрепляя любые позитивные изменения; сформировать творческую активность, чтобы ребенок становился любознательным, наблюдательным, эмоционально отзывчивым, и мог ориентироваться в духовных ценностях общества. Вышеперечисленные рекомендации помогут повысить эффективность коррекционной работы и поднять ее качество при условии систематической работы по коррекции школьной тревожности с обучающимися.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. №2. С.29.
2. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / СПб.: Речь, 2004. 248 с.
3. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 394 с.
4. Вараксина, А.В. Анализ программ коррекции страхов у младших школьников средствами арт-терапии / Молодой ученый. 2015. №21. с. 700-703.
5. Акимов, М.К. Психофизиологические особенности индивидуализации школьников: учебное пособие для акад. бакалавриата / 2-е изд., испр. и доп. Москва: Изд-во Юрайт, 2019. 192с.
6. Андреева, А.Д. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина. М.: «Академия», 1998. 160с
7. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность / Под ред. В.М.Астапова. СПб.: Пер Сэ, 2008. 160 с.
8. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / СПб.: Питер 2008. 400с.
9. Андриенко О.А. Страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста // Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 2 (4). С. 63-65.
10. Пантелеева В.В., Куприянов С.Н. Взаимосвязь временной перспективы с уровнем личностной и ситуативной тревожности личности // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 63-65.
11. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 86-89.
12. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / СПб.: Речь, 2007. 336с.
13. Матвеева, О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми / М.: ВЛАДОС, 2001. 132с.

Статья поступила в редакцию 05.03.2020

Статья принята к публикации 27.08.2020