Исследование школьной тревожности младших школьников в условиях повышенной учебной нагрузки

Дубинина А.А.

ФГБОУ ВО "Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого", Тула, e-mail: [lady.tsvejg@yandex.ru](mailto:lady.tsvejg@yandex.ru)

Аннотация: в статье приведен опыт проведения исследования уровня тревожности у детей младшего школьного возраста в учреждениях с повышенной учебной нагрузкой. Тревога у школьников неизбежна, однако интенсивность этого чувства не должна достигать или превышать «критической точки» индивидуальной для каждого ребёнка. В таком пытаясь уйти от неудач, ребёнок отстраняется от деятельности, или направляет все силы на достижение успеха в конкретной ситуации и это его изматывает, что приводит к неудачам в других ситуациях.

Dubinina A. A.

State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy, Tula, e-mail: lady.tsvejg@yandex.ru

Abstract: the article presents the experience of conducting a study of the level of anxiety in children of primary school age in institutions with an increased educational load. Anxiety in school children is inevitable, but the intensity of this feeling should not reach or exceed the" critical point " individual for each child. In this case, trying to get away from failures, the child withdraws from activities, or directs all his efforts to achieve success in a particular situation and this exhausts him, which leads to failures in other situations.

В настоящее время жалобы на разнообразные тревожные расстройства у детей младшего школьного возраста являются одними из наиболее распространенных в практике работы школьного психолога. Тревожность в поведении детей проявляется как беспокойство, неуверенность, ожидании неблагоприятного развития событий, постоянное ожидание худшего, эмоциональная неустойчивость. Тревожность часто бывает симптомом функционального психоза или невроза и является синдромом других заболеваний или становиться причиной расстройства эмоциональной сферы личности. В общем, тревожность – это проявление субъективного неблагополучия личности, ее дезадаптацией, также характеризуется сложным строением, включающим в себя эмоциональный, операционный и когнитивные аспекты, и преобладанием над эмоциональным. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности [3].

Тревога у школьников неизбежна, однако интенсивность этого чувства не должна достигать или превышать «критической точки» индивидуальной для каждого ребёнка. В таком пытаясь уйти от неудач, ребёнок отстраняется от деятельности, или направляет все силы на достижение успеха в конкретной ситуации и это его изматывает, что приводит к неудачам в других ситуациях. В итоге страх неудачи растет, возрастает тревожность и становится постоянной препятствием в учебной деятельности.

Родители и учителя хорошо знают, как трудно проходят учебные годы для тревожных детей. Школа одна из главных составляющих в развитие ребенка: это период становления личности, выбора жизненного пути, изучения социальных норм и правил. Если на протяжении обучения большую часть переживаний школьника становятся неуверенность в себе и тревога, то и личность формируется мнительная, тревожная. Общаться со сверстниками и учителями таким детям также трудно и приносит дискомфорт и составляет неблагоприятный эмоциональный фон. Так же развитие интеллекта и творческих способностей протекает хуже и без энтузиазма и у ребенка формируется безынициативность[4].

Особенно тревожными считаются дети из классов и школ с интенсивным обучением – повышенная учебная нагрузка выступает фактором усиления тревожности у ребёнка. Не способность справится с сложными учебными задачами вызывает у детей хроническую не успешность и неуверенность в себе. У такого ребенка формируется страх школы и возможных учебных неудач[2].

Изучение тревожности младших школьников в условиях повышенной учебной нагрузки чрезвычайно важно, так как тревожность может сказываться на его обучении, жизнедеятельности и общении с окружающими, как в младшем школьном возрасте так и в дальнейшей жизни. В данной работе я рассматриваю – как повышенная учебная нагрузка влияет на проявление тревожности у детей младшего школьного возраста.

Данная тема исследования актуальна, потому что она определяется задачами психолого-педагогической практики, которые представлены в современных требованиях общества к различным аспектам здоровья ребёнка. От уровня проявления тревожности зависит текущая и будущая успешность обучения ученика в школе, особенности его отношениях со сверстниками, и будет ли эффективна адаптация к новым условиям.

Проблема диагностики и профилактики школьной тревожности заслуживает особого внимания, так как, складываясь в свойство и личностное качество ребенка в младшем школьном возрасте, тревожность может стать устойчивой личностной чертой в подростковом возрасте, стать причиной неврозов и психосоматических заболеваний во взрослой жизни.

Изучению школьной тревожности посвящено множество исследований. В зарубежной психологии явление тревожности исследовали школьной тревожности: Э. Л. Филлипс, Дж.Тейлор, Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен и другие. В отечественной психологии известны работы по проблеме тревожности А.М. Прихожан, В.Р. Кисловской, И.А. Мусиной, Ю.Л. Ханина, Н. Е Аракелов, В.М. Астапов, Н.Г. Путимцева, Н.Е. Лысенко, Л.И. Божович, А.В. Захаров, М. И. Лисина и другие.

Определение, которое дает А.В. Петровский, звучит так: “Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности” [5].

Современные психологи, которые занимаются исследованиями тревожности, направлены на разделение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Со школьниками, у которых повышенная тревожность должен работать психолог, педагог и родители. Необходимо учить младших школьников справляться с повышенной тревожностью, проводить занятия на повышение самооценки, регуляцию психоэмоционального состояния, снятие мышечного напряжения.

Исследование было проведено на базе двух школ во вторых классах. МБОУ ЦО - гимназия №1 – это школа с повышенной учебной нагрузкой. МБОУ Центр образования № 24 школа с обычной учебной нагрузкой. Общее количество испытуемых 30 человек, из каждого класса было взято по 15 человек для проведения исследования в разных школах и классах. Из общего количества в исследовании участвовало 14 девочек и 16 мальчиков. Возраст от 7 до 8 лет.

Исследования по методике выявления школьной тревожности Филлипса. Данные исследования на базе МБОУ ЦО - гимназия №1 и в баллах приведены в диаграмме рисунок 1.

*Рис. 1. Методика выявления школьной тревожности Филлипса.*

Сравнивая результаты по двум школам, мы видим, что уровень тревожности по всем показателям выше в МБОУ ЦО - гимназия №1, а по таким показателям, как общая тревожность, страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям, страх в отношении с учителем разница достигает 30%. В среднем значении в школе с повышенной учебной нагрузкой на 20% больше детей с высокой тревожностью, чем в школе с обычной учебной нагрузкой.

Результаты проведённого исследования по методике «незаконченных предложений» Петренко В. Ф. В данной методике тревожность определяется по количеству «неблагоприятных» ответов, результаты для наглядности занесены в диаграмме рисунок 2.

*Рис. 2 Методика «незаконченных предложений» Петренко В. Ф.*

Исходя из результатов, которые мы видим в таблице можно сделать вывод, что в МБОУ ЦО – Гимназии №1 – учреждение с повышенной учебной нагрузкой, количество детей с высоким уровнем тревожности на 15% больше чем в школе с обычной учебной нагрузкой МБОУ ЦО № 24.

После проведения тестирования Спилбергера-Ханина в тех же группах второклассников в МБОУ ЦО – гимназии №1 и МБОУ ЦО №24, обработанные результате отражены в графиках рисунки 3 и 4 .

Ситуативная тревожность:

*Рис. 3 Методика «тест Спилбергера-Ханина»*

Личностная тревожность:

*Рис. 4 Методика «тест Спилбергера-Ханина»*

По результатам видно, что разница в ситуативной и личностной тревожности по МБОУ ЦО-№1 превышают показатели по МБОУ ЦО-№2. Это указывает на то, что в школе с повышенной нагрузкой МБОУ ЦО-№1 количество тревожных детей в среднем на 10% больше, чем в школе с обычной учебной нагрузкой.

Также была проведена методика Дж. Тейлора «Шкала тревожности», все обработанные результаты для наглядности приведены в графике рис. 5.

*Рис. 5 Методика Дж. Тейлора «Шкала тревожности»*

Исходя из результатов проведенной методики в школе с повышенной учебной нагрузкой МБОУ ЦО-№1 количество детей с высокой и детей склонных к высокой тревожности выше на 10%,чем в школе с обычной учебной нагрузкой МБОУ ЦО-№24.

Исходя из проведенных исследований в среднем количество детей с высокой тревожностью на 15% выше в школе с повышенной учебной нагрузкой МБОУ ЦО-№1, чем в школе с обычной учебной нагрузкой МБОУ ЦО-№24.

Список литературы

1. Гормоза, Т.В. Динамика тревожности в младшем школьном возрасте / Т.В. Гормоза. - Мн.: Наука, 2000. - 264 с.
2. Козлова Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Теоретические и прикладные проблемы психологии. Статья Е.В. Козлова – Ставрополь, 2011. (3)
3. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина.- С.-Петербург: Речь, 2016.- 196 c.
4. Психология. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: 2010. – 178 с.