

УДК 159.922.7

Полунина Л.В.

Московский государственный областной университет

ПОВЫШЕННАЯ ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ

L. Polunina

Moscow State Regional University

INCREASED SCHOOL ANXIETY AS A FACTOR BRINGING DOWN THE FIFTH GRADE SCHOOLCHILDREN'S PROGRESS

Аннотация. В статье основополагающим понятием выступает «школьная тревожность», которая может быть закономерной и полезной в пределах нормы и деструктивной для познавательной учебной деятельности младшего школьника и подростка при повышенном и высоком уровне. Отмечается, что в период перехода из начальной школы в среднюю повышается риск появления высокой и повышенной тревожности у учащихся пятых классов. В работе приведены результаты экспериментального исследования, проведенного среди детей пятых классов и направленного на выявление школьной тревожности у учащихся, её причин и связи с успешностью обучения.

Ключевые слова: школьная тревожность, адаптация к средней школе, успешность обучения, оптимальный уровень тревожности.

Abstract. This article considers the notion of school anxiety as a basic one. It is stated that anxiety may be natural and useful within normal limits. But at higher and high levels it becomes destructive for the cognitive activity of junior schoolchildren and teenagers.

It is stated that there's a risk of anxiety increase to higher and high levels during schoolchildren's transition from primary to secondary school, namely, when they are becoming the fifth grade students. The article presents the results of an experimental research aimed at identifying the fifth grade schoolchildren's level of anxiety, its reasons and connection with their progress in learning.

Key words: school anxiety, adaptation to secondary school, progress in learning, optimal level of anxiety.

В нашей работе мы исходим из понимания школьной тревожности, которое, по мнению Н.Д. Левитова, является временным психическим состоянием, выражающимся в эмоциональном переживании, в волнении, повышенном беспокойстве в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников, возникающих в учебных ситуациях [8].

Не случайно для своего исследования мы выбрали возраст 11-12 лет, младший подростковый возраст, определяющий переход учащихся из одной системы школьных требований в другую.

Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Тревожное состояние, его эмоциональная напряженность связаны, главным образом, с изменением окружающей обстановки и ритма школьной жизни. По исследованиям А.К. Бикметовой, изменение ситуации обучения при переходе из IV в V класс сопровождается повышением требований к учебным умениям, к способности управлять собой и своей деятельностью, которая определяется уровнем развития эмоционально-волевой регуляции школьника. Несформированность эмоционально-волевой регуляции, по её мнению, приводит к неумению преодолевать трудности, снижению мотивации в учебной деятельности, чувству неуверенности в себе [1, с. 3].

В исследованиях М.Р. Битяновой переход в среднюю школу также сопровождается изменением системы школьных требований, влечет за собой необходимость адаптационных усилий и, соответственно, ведёт к повышению уровня школьной тревожности [2].

Именно поэтому период адаптации каждого учащегося является важным компонентом на начало обучения в V классе. Адаптация включает в себя не только освоение пятиклассниками новых требований по различным школьным предметам и их уровень учебной успешности, но и состояние психологической готовности к новым условиям учебной деятельности.

Ряд авторов (М.Р. Битянова, А.Ю. Коджаспиров, Н.В. Лебедева, Н.Л. Сомова, Т.И. Юферова и др.) описывают психологическую готовность к обучению в средней школе как важнейший интегральный показатель психологических возможностей обучения учащихся в средней школе. Существуют разные точки зрения на готовность к обучению в средней школе. Их объединяет выделение компонентов учебной деятельности, успешного усвоения учебного материала, владения приемами и навыками межличностного общения со сверстниками и взрослыми; готовности к коллективным формам деятельности; поведенческой саморегуляции [1; 13]. Таким образом, первостепенной задачей школьного психолога является диагностика готовности учащихся к новым условиям учебной деятельности, состояния психологического комфорта каждого учащегося, выражающегося в отсутствии или, наоборот, в переживании школьной тревожности.

Следует сразу оговориться, что чувство тревожности в младшем подростковом возрасте сопровождает любую учебную деятельность, но особенно ярко оно проявляется в учебной деятельности младших подростков (пятые – шестые классы). Сама ситуация познания нового, ситуация решения задачи таит в себе неопределенность, противоречивость, а следовательно, и повод для состояния тревожности. Полностью снять состояние тревожности можно лишь устранив все трудности познания, что нереально, да и не нужно.

Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревожности по поводу событий школьной жизни, но интенсивность этого переживания не должна пре-

вышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние [7].

По исследованиям О.А. Матвеевой, Е.А. Львовой, Л.С. Ивановой именно интенсивное, дезорганизирующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как системообразующий признак школьной дезадаптации. Подобное психическое состояние тревожности принято определять как генерализованное ощущение неконкретной, неопределенной угрозы. Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: ребенок, как правило, не в состоянии объяснить, чего же, в сущности, он опасается. В отличие от сходной с ней эмоции страха, школьная тревожность часто не имеет определенного источника. Она диффузна и поведенчески может проявляться в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность [4; 10].

В 2011 г. нами был проведен психолого-педагогический эксперимент, направленный на исследование возможных причин повышенной школьной тревожности и её связи с учебной успеваемостью учащихся V классов.

По исследованиям Б.И. Кочубей, Е.В. Новиковой, наиболее «тревожными» детьми являются двоечники и отличники. «Среднячки» в плане успеваемости эмоционально более устойчивы по сравнению с теми, кто ориентирован на получение одних «пятерок» или не рассчитывает особенно на оценку выше «тройки» [7].

Исследования Н.В. Имедадзе показали, что с усложнением учебного задания дети-школьники с повышенным уровнем тревожности проявляют менее эффективные формы его выполнения по сравнению с испытуемыми, имеющими пониженный уровень тревожности. Процесс социализации в школьном возрасте придает большую мотивационную ценность тревожности как социализированной эмоции [5].

Соответственно нашей гипотезе проблема повышенной школьной тревожности как фактора дезадаптации учащихся V классов

негативно влияет на успешность обучения. По исследованиям Е.М. Климовой, успешность обучения зависит от особенностей когнитивных стилей личности, определяется успешностью школьника в приеме, переработке и усвоении информации, регулировании собственной деятельности в конкретных условиях, способности осознанно принимать решение в учебной ситуации [6, с. 9].

По исследованиям ряда современных психологов: Н.Г. Алексеева, В.Д. Шадрикова, Л.В. Занкова, Я.А. Пономарева, Д.Б. Эльконина успешность обучения определяется уровнем развития общих мыслительных и коммуникативных способностей учащихся, развитием наблюдательности, мыслительной деятельности и практических действий, эффективностью оперирования во внутреннем плане, усвоением системы научных понятий [6, с. 8].

Особое место занимает работа А.К. Бикметовой, где разрабатываются способы эмоционально-волевой регуляции негативных психических состояний, препятствующих успешной учебной деятельности подростка.

В нашем эксперименте приняли участие ученики пятых классов ГОУ ЦО «Школа здоровья» № 628 города Москвы.

Эксперимент проводился в три этапа. На первом этапе исследования нами было протестировано 50 учащихся V классов. По результатам диагностики была сформирована группа испытуемых из 15 учащихся, у которых выявлена повышенная или очень высокая школьная тревожность, что составило 30 % от всего количества протестированных учащихся. Нами были использованы опросник школьной тревожности Филлипса и тест «Исследование ситуативной тревожности» Ч.Д. Спилбергера. В России методика адаптирована Ю.Л. Ханиным. Альтернативный тест Филлипса заключается в выявление уровня школьной тревожности, состоит из 58 вопросов, и вариативный (4 варианта возможных ответов) тест Спилбергера направлен на исследование ситуативной тревожности у детей, состоит из 20 вопросов, выявляет умеренный уровень тревожности, пониженный и повышенный.

После того как сформировалась контрольная выборка, мы приступили ко второму этапу эксперимента.

С каждым ребенком индивидуально была проведена беседа по разработанному нами опроснику, содержащему в себе следующие вопросы: бывает ли, что тебя что-то тревожит в школьной жизни; это тревожит всегда или только иногда; может ли возникать тревожность из-за того, что ты считаешь себя не очень способным учащимся; может ли вызывать тревожность личность учителя, его поведение в классе; может ли вызывать тревожность ожидание плохой оценки; можешь ли ты сказать, что тебя пугает и напрягает форсированный голос и манеры какого-то учителя; может ли у тебя вызывать тревожность реальное или воображаемое недоброжелательное или насмешливое отношение одноклассников к твоим учебным успехам.

Беседа с учащимися по специально составленным вопросам проведена с целью подтверждения или опровержения результатов проведенного нами тестирования. Все ответы испытуемых записывались в протокол.

Действительно, учащиеся подтверждали, что, находясь в школе, испытывают тревожное состояние, беспокойство, выражающиеся в эмоциональном дискомфорте, в волнении. Результаты опроса полностью подтвердили результаты тестирования.

После основной беседы в качестве дополнительной методики мы провели, разработанное нами задание – «Цветные геометрические наборы». Участникам эксперимента было предложено 8 цветовых наборов, состоящих из геометрических фигур: круга, квадрата и треугольника. Количество цветовых наборов и цветовой ряд мы взяли из теста Люшера, а геометрические фигуры – из теста О.Ф. Потёмкиной «Конструктивный рисунок из геометрических фигур» [12]. Первый набор состоял из карточек синего цвета, второй – из карточек зелёного, третий – красного, четвёртый – желтого, пятый – фиолетового, шестой – коричневого, седьмой – черного, восьмой – серого цвета. Задание состояло в том, что испытуемые наклеивали на лист бумаги

фигуры, изображая тем самым своё состояние беспокойства, испытываемое в школе, опираясь на цвет и геометрическую форму фигур.

Мы полагаем, что такое проективное задание ориентирует подростка на самопознание, самопонимание, рефлексивность и на возможность снижения внутренней напряженности и тревожности ребенка.

В работах всех 15 испытуемых отсутствовал стройный, единый, понятный сюжет, характерна фрагментарность и преобладание квадратов и треугольников. Именно поэтому после окончания своей работы участникам эксперимента было предложено объяснить, что обозначает каждая из наклеенных фигур. Например, работа Ани К.: в правом углу листа изображена композиция многоугольной формы, с угрожающим падающим наклоном, с преобладанием фигур коричневого и серого цветов. Девочка говорит, что такое состояние возникает, когда она идет в школу, что на неё может что-то упасть или обрушиться. Предвкушая встречу с одноклассниками, она изображает схематически человеческие фигуры, которые также выполнены в основном из скомпонованных геометрических фигур – многоугольники коричневого цвета. Девочка объясняет, что она не ждет положительных эмоций от предстоящей встречи с одноклассниками. В левом углу темно-синяя фигура обозначает сумеречный день и она как бы опускается до края рисунка; небо, в отличие от обычного представления у детей, также выполняет негативную роль, условно подавляющую личность.

Точно так же мы анализировали все остальные рисунки.

Это задание позволило нам продолжить беседу с испытуемыми на предмет изображенного с помощью разноцветных геометрических фигур, сюжета и его интерпретации.

Анализируя композиции учащихся из цветных геометрических фигур, мы видим, что преобладают серые, коричневые, фиолетовые цвета (негативные по тесту Люшера), а также синий и черный цвет.

Чаще всего подростки указывали на то, что подобное состояние возникает, если не

поняли урока, и хотят, чтобы их не спросили, так как за это могут поставить двойку. Тревожное состояние проявляется также из-за сложности урока или невыученного домашнего задания, страха перед строгим учителем, опасения насмешек со стороны одноклассников. В случае, когда не поняли урока, тревожность может сочетаться с психосоматическими симптомами: начинает болеть живот, учащается сердцебиение. Частой причиной тревожности в ответах детей выступал конфликт и неблагополучие в отношениях с одноклассниками.

Таким образом, испытуемые из сформированной нами группы по результатам тестирования и в индивидуальной беседе подтвердили, что довольно часто испытывают повышенную тревожность, находясь в школе.

Стоит заметить, что в группу испытуемых попали дети разных социальных категорий, а именно: дети из неполных семей, мигранты из стран СНГ, дети из многодетных семей. При этом мы отбирали испытуемых с учетом их успеваемости: в группу попали дети, чья успешность в четвертом классе оценивалась на уровне «хорошо» и «отлично» и лишь изредка «удовлетворительно».

На третьем этапе эксперимента работа также проводилась индивидуально в начале учебного дня, в отсутствии учителей. Испытуемым было предложено проективное задание: рисунок «Моя тревожность», – позволяющее проанализировать характер и выраженность тревожности.

Дети пользовались набором цветных карандашей (основные и дополнительные цвета) для изображения на бумаге своего внутреннего состояния. 70 % работ испытуемых не носят конкретный характер, бессюжетны, рисунки хаотичны, в них преобладает штриховка, прерывистые прямые, волнистые линии, острые углы, доминирование фиолетового, коричневого и иногда зеленого цвета. На рисунках практически отсутствуют люди и четкие предметы. В тех случаях, когда в рисунке присутствует человек, участники эксперимента изображали его с большими круглыми глазами, прорисованный рот име-

ет своеобразную форму, что могло указывать на доминирование страха и тревожного беспокойства [12].

Согласно нашей гипотезе, повышенная школьная тревожность как фактор дезадаптации учащихся V классов влияет негативно на успешность обучения.

Следующая задача нашего эксперимента – проследить динамику успеваемости данных учащихся на фоне повышенной тревожности от IV к V классу по основным школьным предметам: математика, русский язык, природа, английский язык. За критерий высокой успеваемости мы взяли оценку «пять» и посчитали в процентном соотношении количество отличных оценок по основным учебным предметам. Ниже приведена диаграмма с результатами анализа.

Из диаграммы видно, что успеваемость у испытуемых выделенной экспериментальной группы по основным предметам заметно снизилась от IV к V классу.

Подводя итоги нашего предварительного эксперимента, в котором мы сделали попытку рассмотрения влияния школьной тревожности на успеваемость, мы можем говорить о том, что повышенную школьную тревожность можно рассматривать как фактор, снижающий успеваемость учебной деятельности учащихся V классов и их успешность обучения в целом.

В ряде психологических исследований (Л.И. Божович, В.И. Екимова, А.К. Маркова,

А.М. Прихожан, Л.С. Славина, Г.А. Цукерман, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин) выявлены причины отставания пятиклассников в учебной деятельности: недостаточный для нового этапа обучения уровень интеллектуального развития, низкий уровень сформированности определенных учебных умений и навыков, потеря интереса к учебе и др. [1, с. 4].

По исследованиям А.М. Прихожан, тревожность в школьном возрасте является устойчивым личностным образованием, сохраняющимся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет устойчивую форму реализации в поведении с преобладанием компенсаторных и защитных проявлений [13].

Мы стоим на позиции, что повышенная школьная тревожность у младших подростков может выступать и как временное психическое состояние (переживание), еще не закрепленное в системе поведения и не являющееся пока личностной характеристикой. Хотя, по мнению Н.Д. Левитова, такое состояние может, повторяясь с постоянством, закрепиться и стать типическим, а затем – устойчивой личностной чертой характера. Однако это характерно для подростков более старшего возраста [9].

Анализ психологической литературы по проблемам причин тревожности, в частности школьной тревожности, позволяет нам считать своевременным и необходимым проведение подобных исследований в школе с учащимися, особенно V-VI классов (младшие подростки).

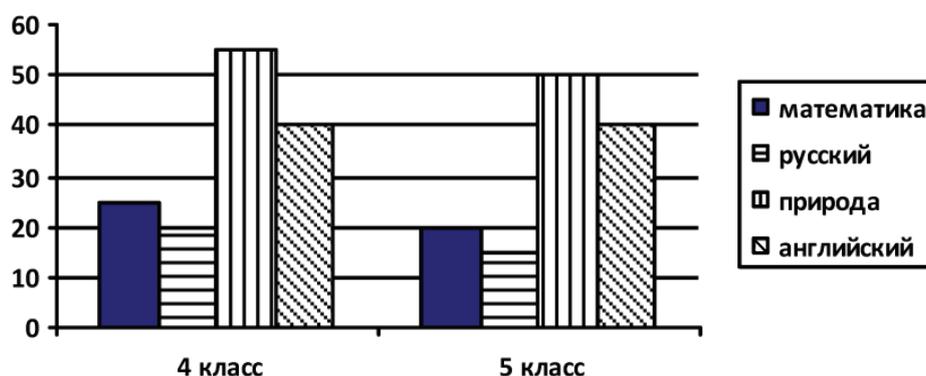


Рис. 1. Результаты анализа успеваемости

Так, например, А.Л. Венгер полагает, что хроническая неуспешность школьника объясняется главным образом несовпадением между ожиданиями взрослых и достижениями ребенка [3].

Е.Р. Хабирова считает, что регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации в форме «срезов знаний», контрольных работ оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника, поскольку проверка интеллекта относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом личности [14]. Мы склонны согласиться с тем, что экзамен и любая оценочная ситуация может стать провоцирующим фактором для возникновения временного психического состояния школьной тревожности. Наша работа в школе в качестве психолога подтверждает излишнюю частоту и постоянство проводимых мониторингов знаний по различным предметам, как по запросу администрации внутри школы, так и по окружному запросу Центра качества образования.

По исследованиям Б.И. Кочубей, Е.В. Новиковой, причиной возникновения тревожности, в том числе и школьной, является внутриличностный конфликт ребенка, нарушающий чувство уверенности, его несогласование с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой [7].

Ребенок, испытывая к себе враждебное и безразличное отношение окружающих, охваченный тревогой, вырабатывает свою систему поведения и отношения к другим людям. Он может стать озлобленным, агрессивным, замкнутым либо пытается обрести власть над другими, чтобы компенсировать отсутствие любви. Однако такое поведение не приводит к успеху, напротив, оно еще более обостряет конфликт и усиливает беспомощность и страх, не способствуя улучшению результатов в обучении.

В сборнике А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой, вышедшем в 2004 г. и посвященном

школьной тревожности, есть утверждение, что для каждого периода развития характерны свои преобладающие источники беспокойства. Так, начиная с младшего подросткового возраста, источником тревожности является боязнь быть отвергнутым сверстниками [11].

Для того чтобы освободить ребенка от беспокойства, тревоги и страхов, нужно, прежде всего, фиксировать внимание не на специфических симптомах беспокойства, а на заложенных в их основе причинах – обстоятельствах и условиях, так как это состояние у ребенка часто возникает от чувства неуверенности, от требований, которые оказываются выше его сил, от угроз, жестоких наказаний, неустойчивой дисциплины.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников и его успешности в обучении выявленная повышенная тревожность будет требовать различных способов коррекции. В перспективе наша работа предусматривает применение различных способов коррекции, направленных на снижение школьной тревожности у учащихся пятых классов. Планируется использование методов снятия психоэмоционального напряжения, техник релаксации, арт- и музыкотерапии.

Изучение, а также своевременная диагностика и снижение наличия страхов, уровня тревожности у детей поможет избежать ее негативных последствий.

Работая в школе в качестве психолога, мы планируем проводить такого рода коррекционные занятия с учащимися младшего подросткового возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бикметова А.К. Особенности эмоционально-волевой регуляции школьников при переходе из начальной в среднюю школу. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2011. – 27 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1999. – 38 с.
3. Венгер А.Л. На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. – М.; Рига, 2000. – 59 с.

4. Иванова Л.С. Проблемно-ориентированное сопровождение школьников с проявлениями дезадаптации: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук. – М., 2003. – 21 с.
5. Имедадзе Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования / Ред. А.С. Прангишвили. – Тбилиси, 1996. – С.49-58.
6. Климова Е.М. Когнитивные стратегии принятия решения школьниками и их взаимосвязь с успешностью обучения: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук. – М., 2008. – 22 с.
7. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М., 1988. – 54 с.
8. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М., 1964. – 211 с.
9. Левитов Н.Д. Психология характера. М., 1969. – 351 с.
10. Матвеева О.А., Львова Е.А. Помощь в адаптации к средней школе: психолого-педагогическое сопровождение 5-6 классов // Психологическая наука и образование, 2001. – №3. – С. 57-80.
11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб., 2004. – 24 с.
12. Потёмкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992. – 75 с.
13. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб., 2009. – 191 с.
14. Хабирова Е.Р. Тревожность и её последствия // Ананьевские чтения, 2003. – СПб., 2003. – С. 301-302.