

Психологические науки

УДК 159.9.078

DOI:10.24412/2303-9744-2021-3-62-74

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Д.В. Горева

ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»

Россия, г. Череповец

Аннотация. Статья посвящена проблеме тревожности как личностного образования учащихся младших классов школы. В данной статье проводится исследование психологических условий, способствующих нормализации уровня тревожности учащихся младших классов. В статье отражено исследование позиций различных авторов – исследователей тревожности детей и подростков. Большинство авторов сходятся во мнении, что работа по преодолению тревожности учащихся младших классов должна строиться в трех направлениях: работа с родителями, работа с педагогами, работа с самими учащимися. Автором составлена сравнительная таблица, благодаря которой выявлено, какие условия наиболее часто встречаются в научных исследованиях, а какие недостаточно хорошо описаны или отсутствуют вовсе. По итогам работы сделан вывод о том, какие психологические условия, по мнению автора статьи, стоит считать достаточными для нормализации уровня тревожности учащихся младших классов.

Ключевые слова: личностная тревожность, психологические условия; учащиеся младших классов

UDC 159.9.078

DOI:10.24412/2303-9744-2021-3-62-74

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS THAT CONTRIBUTE TO THE NORMALIZATION OF THE ANXIETY LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

D.V. Goreva

Cherepovets State University (Russia, Cherepovets)

Abstract. The article is devoted to the problem of anxiety as a personal education of primary school students. In this article a study of psychological conditions that contribute to the normalization of the level of anxiety in junior high school students is conducted. The article reflects a study of the positions of different authors-researchers of anxiety in children and adolescents. Most authors agree that work to overcome anxiety in junior high school students must be built in three directions: work with parents, work with teachers, work with students themselves. The author compiled a comparative table, which reveals which conditions are most often found in scientific research, and which are not well described or absent altogether. The results of the work made a conclusion about what psychological conditions, in the opinion of the author, should be considered sufficient to normalize anxiety in junior high school students.

Keywords: personal anxiety, psychological conditions; elementary school students

Введение

В настоящее время в жизни современного общества происходят интенсивные изменения. Необходимо решать новые задачи с новыми требованиями, предъявляемыми к современному человеку. В этой связи, главной задачей системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса. Необходима разработка и применение новых современных методов обучения, создание условий, способствующих полноценному развитию учащихся, сохранению и укреплению

психологического здоровья детей.

Описание психологических особенностей учащихся младших классов

Одним из наиболее опасных с точки зрения нарушения психического здоровья является период начала школьного обучения.

Данный период, на которых приходится младший школьный возраст, считается «эмоционально насыщенным». Во время начала обучения в школе круг потенциально тревожных событий становится больше за счет многочисленных ситуаций оценки, которые, помимо прочего, связаны с фактором публичности (ответ у доски, контрольная работа). С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие в большей степени, чем раньше, зависит от посторонних людей и от того опыта, который он приобретает вне дома.

Так, осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению самооценки. Если до школы некоторые индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, принимались и учитывались взрослыми людьми, то в школе происходит стандартизация условий жизни, в результате чего эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств становятся особенно заметными [10].

Актуальность проблемы тревожности учащихся младших классов

Одним из таких эмоциональных и поведенческих отклонений является тревожность учащегося. Тревожность может быть как ситуативной, возникающей только в моменты особого волнения ребенка, и личностной, которая представляет собой личностное образование.

В современной психологии тревожность понимается как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [9].

На сегодняшний день мы можем говорить о повышении значимости такой проблемы, как тревожность учащихся. Во всем мире наблюдается

увеличение числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Одними из самых тревожных в мире являются школьники России.

Это подтверждает исследование, проведенное Аналитической компанией Harris Insights & Analytics в сотрудничестве с LEGO Education, в ходе которого были опрошены дети в возрасте от 5 до 18 лет (в группах 5–10, 11–13, 14–18 лет). По результатам данного исследования было выявлено, что 79% российских школьников ощущают на себе влияние стресса, вызванного обучением в школе. Второе место занимает Китай – 64%, на третьем месте – Германия с 61%. Исследование подтвердило также, что чувство тревоги и неуверенности мешает детям и подросткам в учебе[5].

В состоянии возрастных кризисов, к которым относится также кризис семи лет, тревожность выступает как неконструктивная эмоция. Она вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Тревога дезорганизует учебную деятельность, а также способствует разрушению личностных структур. Поэтому было бы целесообразно уделять особое внимание своевременному проведению диагностической и коррекционно-развивающей работы, способствуя снижению тревожности и формированию адекватного поведения у детей младшего школьного возраста.

Краткая характеристика научных исследовательских работ по теме тревожности учащихся школы.

Поскольку проблема коррекции тревожности учащихся младших классов приобретает особую актуальность в наши дни, существует немало исследований в этой области.

Основные положения психолого-педагогической коррекции тревожности у младших школьников рассмотрены следующими исследователями: А.М. Прихожан, А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница.

Также в рамках изучения психологических условий снижения уровня тревожности, особого внимания заслуживают такие авторы, как Самитова О.В., Фомина А.Л., Брель Е.Ю., Ибрагимива Э.С., Скуратова А.В.,

Кривошапкина Ю.Г., Находкин В.В., Кирейчева Е.В., Бочанцева Л.И., Завьялова А.Н.

Большинство исследователей сходятся в стремлении разграничить психологические условия нормализации высокого уровня тревожности учащихся младших классов на несколько направлений, а именно: работа с педагогами, работа с родителями, работа с учащимися.

Рекомендации педагогам и родителям по взаимодействию с детьми, обладающим высоким уровнем тревожности многие авторы считают важным условием преодоления тревожности. В основном данная работа касается проведения бесед и составления рекомендаций, содержащих информацию по взаимодействию с детьми, обладающими высоким уровнем тревожности. Помимо этого, беседы должны содержать информацию о причинах формирования тревожности и роли в этом самих родителей и педагогов. Некоторые авторы (А.М. Прихожан, А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница) предлагают также способы помощи родителям в преодолении собственной тревожности. Так, А.В. Микляева, П.В. Румянцева предлагают для рассмотрения и выполнения родителями ряд упражнений для повышения собственной самооценки и понижения уровня собственной тревожности. Е.К. Лютова, Г.Б. Моница описывают в качестве одной из форм проведения работы с родителями – создание групп поддержки родителей, направленной на разрядку чувств и переоценку имеющегося опыта.

В работе Фоминой А.Л. также помимо информирования предложены такие форматы взаимодействия с родителями, тренинги по принятию себя в качестве родителя. Помимо этого, данным авторов большая роль отводится работе по улучшению взаимоотношений родителя и ребенка путем содействия в овладении родителями конструктивного вербального и невербального проявления чувств, путем помощи в осознании уникальности индивидуальных особенностей своего ребенка.

Представляется целесообразным обратить пристальное внимание на это направление, поскольку одной из причин повышенной тревожности учащегося является именно повышенная тревожность родителей.

Также стоит обратить внимание на такое условие, как помощь педагогам в преодолении собственной тревожности. Такое условие

предложено лишь Фоминова А.Л., где она предлагает проведение тестирования, анализ личных результатов учителя по тесту психоэмоционального напряжения. По результатам тестирования автор предлагает проведение занятий с учителями, которые направлены на осознание, принятие и возможное изменение ими стереотипов собственного поведения. Конечно данный вид работы предполагает существенные трудозатраты, временные затраты, которые очень часто в реалиях современного дня школьные психологи выделить просто не в силах.

Рассмотрев психологические условия по работе с родителями и педагогами, далее рассмотрим психологические условия по работе с детьми.

Большинство авторов сходятся во мнении, что самым важным психологическим условиям снижения уровня тревожности у учащихся младших классов является обучение снятию мышечного и эмоционального напряжения.

Также многие исследователи обращают пристальное внимание на такие психологические условия, как:

- формирование уверенности в себе;
- нормализация самооценки;
- обучение коммуникативным навыкам;
- обучение осознанию собственных эмоций;
- развитие навыка самопознания у детей.

Гораздо меньше внимания уделено таким психологическим условиям, как:

- отработка навыков владения собой в сложных, тревожных ситуациях

- формирование у детей критериев и навыков самоконтроля, саморегуляции;

- развитие метафорического мышления.

Явно недостаточно исследованы такие психологические условия, как

- устранение страхов;
- развитие умения оценить свою деятельность независимо от педагога и других людей;
- развитие творческого мышления.

- формирование правильного отношения к успехам и адекватного отношения к неудачам;

- умение видеть смешное в ситуации.

Следующие психологические условия не встречались в рассмотренных нами работах:

- содействие в формировании адекватного уровня притязаний;

- содействие в осознании неэффективности неконструктивных форм защиты (обида, агрессия).

Таким образом, нами было выявлено, что недостаточно внимания уделено вопросам осознания учащимися младших классов неэффективности неконструктивных форм защиты, содействие в формировании у них адекватного уровня притязаний.

Такое психологическое условие, как формирование конструктивных способов совладающего поведения (копинг-стратегий), как мы предполагаем, рассмотрено и отражено некоторыми авторами в виде следующих условий:

- отработка навыков владения собой в сложных, тревожных ситуациях (А.М. Прихожан, А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Е.К., Лютова, Г.Б. Моница, Кривошапкина Ю.Г., Находкин В.В., Бочанцева Л.И., Завьялова А.Н.);

- формирование правильного отношения к успехам и адекватного отношения к неудачам (А.М. Прихожан).

Как мы видим, среди авторов только у А.М. Прихожан освещена важность такого условия понижения высокого уровня тревожности как формирование правильного отношения к успехам и адекватного отношения к неудачам.

В связи с этим, представляется целесообразным обязательное включение в перечень психологических условий для снижения уровня тревожности учащихся младших классов такие условия, как:

- содействие в осознании неэффективности неконструктивных форм психологической защиты, формирование у детей реалистичных представлений об обиде и агрессии, их причинах и последствиях, поведенческих проявлениях;

- формирование правильного отношения к успехам и адекватного отношения к неудачам;

- отработка навыков владения собой в сложных, тревожных

ситуациях.

- развитие творческого мышления;
- развитие умения видеть в ситуации смешное;
- содействие в формировании адекватного уровня притязаний.

Вывод

Таким образом, можно сделать вывод, что при формировании психологических условий нормализации уровня тревожности учащихся младших классов большинство исследователей сходятся в стремлении разграничить условия на несколько направлений, а именно: работа с педагогами, работа с родителями, работа с учащимися.

Мало внимания в исследованных работах уделено проблеме помощи родителям в преодолении собственной тревожности. Представляется целесообразным обратить пристальное внимание на это направление, поскольку одной из причин повышенной тревожности учащегося является как раз повышенная тревожности родителей.

Явно недостаточно исследованы такие психологические условия, как

- устранение страхов;
- развитие умения оценить свою деятельность независимо от педагога и других людей;
- развитие творческого мышления.
- формирование правильного отношения к успехам и адекватного отношения к неудачам;
- умение видеть смешное в ситуации.

Помимо прочего, ни в одной из работ изученных авторов не освещены такие психологические условия снижения тревожности, как:

- содействие в формировании адекватного уровня притязаний;
- содействие в осознании неэффективности неконструктивных форм защиты (обида, агрессия).

В результате проведенного анализа исследовательских работ различных авторов, а также учебной литературы по теме тревожности учащихся младших классов, предполагается целесообразным сформировать следующий перечень психологических условий, которые могут способствовать снижению уровня тревожности учащихся младших классов:

1) проведение работы с педагогами, в результате которой будет обеспечен учет педагогами особенностей учащихся с повышенным уровнем тревожности, взаимодействие с такими детьми в процессе обучения согласно рекомендациям психолога;

2) проведение работы с родителями, в результате которой будет обеспечен учет родителями особенностей детей с повышенным уровнем тревожности, взаимодействие с такими детьми согласно рекомендациям психолога;

3) проведение работы с родителями, в результате которой родители узнают об уровне собственной тревожности и о способах ее нормализации.

4) реализация разработанной коррекционно-развивающей программы включающей в себя 5 направлений:

1. Саморегуляция, снятие напряжения

- формирование у детей навыков самоконтроля, саморегуляции;
- обучение приемам снижения эмоционального, нервно-мышечного напряжения;

2. Я-концепция

- стимулирование развития адекватной самооценки у детей;
- формирование уверенности в себе;
- содействие в формировании адекватного уровня притязаний;
- умение оценить свою деятельность независимо от педагога;

3. Самопознание

- развитие навыка самопознания у детей;
- формирование умения по осознанию собственных эмоций.

4. Межличностное общение

- обучение коммуникативным навыкам;

5. Конструктивная психологическая защита (копинг-стратегии)

- формирование представлений о конструктивных и неконструктивных способах психологической защиты

- содействие в осознании неэффективности неконструктивных форм защиты;

- формирование правильного отношения к успехам и адекватного отношения к неудачам;

- отработка навыков владения собой в сложных, тревожных

ситуациях;

- развитие творческого мышления;
- развитие умения видеть в ситуации смешное.

Литература:

1. Астапов, В.М. Тревожность у детей. СПб: Питер Пресс, 2004. 245 с.
2. Бочанцева Л.И, Завьялова А.Н. групповой тренинг как психологическое средство коррекции школьной тревожности у детей младшего школьного возраста // Проблемы современного образования. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gruppovoy-trening-kak-psihologicheskoe-sredstvo-korreksii-shkolnoy-trevozhnosti-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 14.11.2021).
3. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции: автореф... дис. кан. псих. наук. Томск.1996. 19 с.
4. Ибрагимива Э.С. Педагогические условия регулирования тревожного поведения младших школьников: автореф. дис. кан. пед. наук. – Махачкала. 2012. 19 с.
5. Исследование: школьники России больше всех в мире испытывают стресс из-за успеваемости, электрон. ресурс, URL: <https://tass.ru/obschestvo/6810398> (дата обращения: 01.11.2021).
6. Кирейчева Е.В. Структура программы профилактики и коррекции школьной тревожности детей младшего школьного возраста с помощью сказкотерапии // Евразийский Союз Ученых. 2016. № 1-4 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-programmy-profilaktiki-i-korreksii-shkolnoy-trevozhnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-pomoschyu-skazkotterapii> (дата обращения: 14.11.2021).
7. Кривошапкина Ю.Г., Находкин В.В. комплексная программа коррекции тревожности детей младшего школьного возраста // Инновационные аспекты развития науки и техники. 2020. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-programma-korreksii-trevozhnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 14.11.2021).

8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Электронный ресурс – http://pedlib.ru/Books/3/0002/3_0002-28.shtml.
9. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 3-е изд. / Б.Г. Мещеряков. М.: Издательство АСТ, 2002. 812 с.
10. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцова. СПб.: Речь, 2004. 245 с.
11. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. [Текст] / А.М.Прихожан СПб.: Питер, 2007. 192 с
12. Самитова О.В. Психологические особенности "Я-концепции" тревожных детей младшего школьного возраста автореф... дис. кан. псих. наук. Астрахань. 2002. 22 с.
13. Скуратова А.В. Развитие личностно значимых паттернов поведения как условие преодоления тревожности у учащихся начальных классов: автореф. дис. кан. псих. наук. Тамбов. 2012. 25 с.
14. Фомина А.Л. Причины эмоционального дискомфорта учащихся младших классов и условия его преодоления: автореф... дис. кан. псих. наук. Нижний Новгород .2000. 21 с.
15. Яковлев В.А. Модель психологической коррекции тревожности и копинг-стратегий у детей 7-10 лет с использованием метафоры жизненного пути: автореф. дис. кан. псих. наук. СПб.: 2015. 23 с.

References:

1. Astapov, V.M. Trevozhnost' u detej. SPb: Piter Press, 2004. 245 p. (in Russian).
2. Bochanceva L.I, Zav'jalova A.N. gruppovoj trening kak psihologicheskoe sredstvo korrekcii shkol'noj trevozhnosti u detej mladshego shkol'nogo vozrasta // Problemy sovremennoogo obrazovaniya. 2020. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/grupповой-trening-kak-psihologicheskoe-sredstvo-korrektsii-shkol'noj-trevozhnosti-u-detey-mladshego-shkol'nogo-vozrasta> (data

obrashhenija: 14.11.2021). (in Russian).

3. Breĭ E.Ju., Social'no-psihologicheskie faktory formirovaniya trevozhnosti u mladshih shkol'nikov i puti ee profilaktiki i korrektsii: avtoref... dis. kan. psih. nauk. Tomsk. 1996. 19 p. (in Russian).

4. Ibragimiva Je.S. Pedagogicheskie usloviya regulirovaniya trevozhnogo povedeniya mladshih shkol'nikov: avtoref. dis. kan. ped. nauk. Mahachkala. 2012. 19 p. (in Russian).

5. Issledovanie: shkol'niki Rossii bol'she vseh v mire ispytyvajut stress iz-za uspevaemosti, jelektron. resurs, URL: <https://tass.ru/obschestvo/6810398> (data obrashhenija: 01.11.2021). (in Russian).

6. Kirejcheva E.V. Struktura programmy profilaktiki i korrektsii shkol'noj trevozhnosti detej mladshego shkol'nogo vozrasta s pomoščju skazkoterapii // Evrazijskij Sojuz Uchenyh. 2016. № 1-4 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-programmy-profilaktiki-i-korreksii-shkolnoj-trevozhnosti-detey-mladshego-shkol'nogo-vozrasta-s-pomoschju-skazkoterapii> (data obrashhenija: 14.11.2021). (in Russian).

7. Krivoshapkina Ju.G., Nahodkin V.V. kompleksnaja programma korrektsii trevozhnosti detej mladshego shkol'nogo vozrasta // Innovacionnye aspekty razvitiya nauki i tehniki. 2020. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-programma-korreksii-trevozhnosti-detey-mladshego-shkol'nogo-vozrasta> (data obrashhenija: 14.11.2021). (in Russian).

8. Ljutova E.K., Monina G.B. Shpargalka dlja vzroslyh: Psihokorrekcionnaja rabota s giperaktivnymi, agressivnymi, trevozhnymi i autichnymi det'mi [Elektronnyj resurs], –http://pedlib.ru/Books/3/0002/3_0002-28.shtml. (in Russian).

9. Meshherjakov B.G., Zinchenko V.P. Bol'shoj psihologicheskij slovar'. 3-e izd. / B.G. Meshherjakov. M.: Izdatel'stvo AST, 2002. 812 p. (in Russian).

10. Mikljaeva, A.V. Shkol'naja trevozhnost': diagnostika, profi-laktika, korrektsija [Tekst] / A.V. Mikljaeva, P.V. Rumjanceva. SPb.: Rech', 2004. 245 p. (in Russian).

11. Prihozhan A. M. Psihologija trevozhnosti: doskol'nyj i shkol'nyj vozrast. 2-e izd. [Tekst] / A.M.Prihozhan SPb.: Piter, 2007. 192 p. (in Russian).

12. Samitova O.V. Psihologicheskie osobennosti "Ja-koncepcii"

trevozhnyh detej mladshogo shkol'nogo vozrasta avtoref... dis. kan. psih. nauk. – Astrahan. 2002. 22 p. (in Russian).

13. Skuratova A.V. Razvitie lichnostno znachimykh patternov povedeniya kak uslovie preodoleniya trevozhnosti u uchashhihsja nachal'nyh klassov: avtoref. dis. kan. psih. nauk. Tambov. 2012. 25 p. (in Russian).

14. Fominova A.L. Prichiny jemocional'nogo diskomforta ucha-shhihsja mladshih klassov i uslovija ego preodolenija: avtoref... dis. kan. psih. nauk. – Nizhnij Novgorod. 2000. 21 p. (in Russian).

15. Jakovlev V.A. Model' psihologicheskoy korrekcii trevozhno-sti i koping-strategij u detej 7-10 let s ispol'zovaniem metafory zhiznennogo puti: avtoref. dis. kan. psih. nauk. SPb.: 2015. 23 p. (in Russian).

— ● —

Сведения об авторе

Дарья Владимировна **Горева**, Магистрант 3 курса, факультет психологии, ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет». Россия, г. Череповец; e-mail: darianaias@mail.ru

— ● —