

ИТОГИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Блаувельт Екатерина Игоревна
филолог, педагог-психолог,
магистр КГПУ им. В.П. Астафьева;

RESULTS OF EXPERIMENTAL WORK AIMED TO IDENTIFY SCHOOL ANXIETY AMONG TEENAGERS

Blauvelt Ekaterina Igorevna
philologist, psychologist,
Master's of KSPU named after V. P. Astafiev;

Аннотация. В статье рассматриваются понятия «тревожность» и «школьная тревожность»: толкование, создание и развитие данного феномена в психологической науке. Анализируются причины возникновения тревожности, факторы, способствующие формированию школьной тревожности среди младших подростков. Актуальность данной темы обусловлена увеличением количества младших подростков, имеющих повышенную тревожность, регулярно испытывающих негативные эмоции. В данной работе с помощью подобранных методик выявляется уровень школьной и личностной тревожности младших подростков, обучающихся в 5-7 классах, рассматриваются возможные причины возникновения тревожности в данной возрастной группе. В статье описан опыт работы педагога-психолога с высокотрещовными младшими подростками, показаны результаты индивидуальных и групповых консультаций, результаты констатирующего и формирующего эксперимента, представлена групповая работа с элементами психологического театра, направленная на снижение высокого уровня тревожности обучающихся, на нормализацию их психоэмоционального состояния. Также в статье указаны необходимые условия для нивелирования школьной тревожности, продуктивные варианты взаимодействия учитель-ученик, даны рекомендации по созданию психологически безопасной образовательной среды.

Abstract. The article describes the concepts of «anxiety» and «school anxiety»: interpretation and development in psychological science. This article studies the reasons and factors of anxiety of school anxiety in teenagers. The relevance of this topic caused by an increasing number of teenagers who get increasing anxiety and experiencing negative emotions. This article identifies the level of school and personal anxiety of teenagers (5th-7th grade) and discusses possible causes of anxiety in this age group. The article presents the results of the work of a school psychologist aimed to identify the level of school anxiety: results of the ascertaining experiment, forming experiment, individual and group consultations with elements of psychological theater, aimed at reducing the high level of anxiety of teenagers. The article describes productive options for teacher-student cooperation aimed to decrease the level of anxiety among teenagers. The article explains the recommendations for formation a psychologically safe educational environment.

Ключевые слова: тревожность; школьная тревожность; младший подростковый возраст; групповое психологическое консультирование; индивидуальное психологическое консультирование; психологический театр; психологически безопасная образовательная среда.

Keywords: anxiety; school anxiety; teenage years; group psychological counseling; individual psychological counseling; psychological theater; psychologically safe educational environment.

Поводом для данного исследования послужила повышенная школьная тревожность у младших подростков, отмеченная в процессе проведения психологической работы в школе. Представленная работа направлена на выявление и коррекцию школьной тревожности обучающихся 5-7 классов.

Обозначая границы младшего подросткового возраста, ссылаемся на периодизацию Д.Б. Эльконина, который выделял младший подростковый возраст в периоде с 12 до 14 лет. [12; 270]

Говоря о тревожности, используем определение, представленное в «Словаре практического психолога». Итак, тревожность – это «состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх <...> Тревожность возникает при благоприятном фоне свойств нервной и эндокринной системы, но формируется прижизненно, прежде всего, в силу нарушения форм внутриличностного и межличностного общения...». [8; 554]

Проблема тревожности в психологии впервые была разработана З. Фрейдом, он определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание неопределённости и чувства беспомощности. Одна из создателей неопрейдизма К. Хорни описывала тревожность как врождённое чувство, которое становится внутренним

свойством психической деятельности. [11; 112] А. Адлер, создатель индивидуальной психологии, как и К. Хорни, понимал тревожность как врожденную черту, которая сопровождает индивидуума на протяжении всей жизни. [1; 96]

Для педагогической психологии значимыми являются работы Л.И. Божович, в которых автор разделяет тревожность на два вида: адекватная тревожность, отражающая объективное отсутствие условий для удовлетворения потребности, и неадекватная – возникает при наличии всех необходимых условий. Таким образом, тревожность как устойчивое личностное образование рассматривается только во втором случае. [2; 114]

Обращаясь к школьной тревожности, используем определение Р.С. Немова, который описывал это состояние как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». [6; 264]

В целом школьной тревожностью называют комплекс понятий, который включает в себя эмоциональное неблагополучие ученика в школе, а именно: несоответствие школьного пространства ожиданиям и желанием ребёнка – отсутствие психологически безопасной среды; чрезмерная учебная нагрузка для конкретного ученика; отсутствие возможностей для развития талантов, способностей; страх не оправдать ожидания родителей, учителей; неблагоприятные, конфликтные отношения с педагогами и/или одноклассниками.

В последнее время наблюдается повышенная школьная тревожность среди младших подростков, связанная, по нашим наблюдениям, с влиянием подросткового кризиса на восприятия школы и себя в ней, а также с неудовлетворительными отношениями в диаде ученик-учитель, с публичной демонстрацией учебных результатов. Сюда входит оглашение четвертных отметок на классном часе, публичное сообщение информации об общей успеваемости, диктовка отметок за проверочные и контрольные работы.

В результате проведенного опроса было выявлено: наибольших страх в школе для младших подростков представляет публичное порицание, сообщение отметок и иных учебных результатов. Подобные ситуации являются психотравмирующими, поскольку:

- Значительно снижают самооценку и уверенность в себе.

Подросткам проще принять информацию о своей неуспешности, если она сообщается им лично, их родителям.

- Провоцируют возникновение насмешек.

В школьных коллективах подростки нередко дают друг другу обидные прозвища, находя для них причину в том числе и в академической неуспешности одноклассников.

- Провоцируют возникновения конфликтов.

Здесь часто отражается обратная ситуация, в которой успешные в учёбе школьники вынуждены оправдываться из-за своих неизменно хороших оценок, особенно если они отказываются делиться своими домашними заданиями и помогать одноклассникам в урочное время.

Таким образом, публичная критика, неуспешность или, наоборот, чересчур хорошие результаты, не принимаемые в коллективе, могут стать для подростка не только стресс-фактором, но и вызвать развитие тревожного расстройства.

Для выявления школьной тревожности было проведено углублённое исследование – тестирование, групповые консультации, индивидуальные консультации со школьниками, имеющими высокий уровень тревожности. Работа длилась один учебный год (сентябрь – май).

Исследование проводилось на базе школы №42 города Красноярск. В тестировании принимали участие обучающиеся 5-7 классов (школьники в возрасте 11-14 лет), всего 6 классов, 221 подросток.

Психологическая работа была поделена на 5 этапов, тестирование проводилось в каждой учебной четверти.

1. Диагностика уровня школьной тревожности Филипса (I четверть).

При использовании данной методики в I учебной четверти были получены следующие результаты:

Таблица 1.

Диагностика уровня школьной тревожности Филипса.

Школьная тревожность	Количество подростков		
	5-е классы	6-е классы	7-е классы
Общая тревожность в школе	12%	30%	66%
Переживание социального стресса	19%	23%	56%
Фрустрация потребности в достижении успеха	13%	19%	49%
Страх самовыражения	13%	19%	57%
Страх ситуации проверки знаний	34%	30%	79%
Страх несоответствия ожиданиям	21%	23%	60%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	11%	10%	31%
Проблемы и страхи в отношениях с учителем	23%	25%	64%
Высокие показатели по всем восьми пунктам	5%	7%	35%

Итак, наиболее тревожащими событиями для обучающихся 5-7 классов являются страх проверки знаний и неудовлетворительные отношения с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе. Таким образом, мы наблюдаем очень высокий уровень школьной тревожности в седьмых классах: 100% семиклассников обозначили минимум один показатель, вызывающий у них неприятные эмоции.

Примечательно, что фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения и социальный стресс имеют меньший показатель, несмотря на то, что эти шкалы ориентированы на наиболее важную и часто проблемную область возраста – общение со сверстниками, являющееся ведущей деятельностью в подростковом возрасте согласно теории Д.Б. Эльконина.

2. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан (II четверть).

При использовании Шкалы личностной тревожности во II учебной четверти были получены результаты, представленные ниже:

Таблица 2.

Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан.

Личностная тревожность	Количество подростков		
	5-е классы	6-е классы	7-е классы
Школьная тревожность	25%	38%	84%
Самооценочная тревожность	11%	29%	78%
Межличностная тревожность	12%	26%	72%
Магическая тревожность	13%	15%	31%
Высокие показатели по всем четырем пунктам	6%	10%	41%

Получены ожидаемо высокие показатели по шкале самооценочной тревожности в седьмых классах – 78%, поскольку тестируемые подростки находятся в ситуации проживания подросткового кризиса, для которого характерны кризис идентичности, низкая самооценка, сомнения в себе.

Столь высокие показатели среди семиклассников объяснимы, поскольку основная характеристика возраста 13-14 лет – нестабильность: физиологическая: скачкообразный рост и неравномерное развитие систем; психическая: неравномерное развитие головного мозга, несбалансированность работы лимбической системы, отвечающей за эмоции, и префронтальной коры, контролирующей импульсивность; психологическая: кризисы (кризис идентичности, подростковый кризис), неустойчивая самооценка, проблемы в сфере межличностных коммуникаций.

В доминирующем показателе во всех классах «школьная тревожность» (25%, 38%, 84%) самый частотный выбор – «После контрольной, теста учитель называет оценки». Итак, во II учебной четверти наблюдается высокий уровень тревожности – большинство младших подростков испытывают волнение, страх в связи с минимум одним пунктом теста.

3. Шкала ситуативной тревожности Ч. Спилберга в русскоязычной адаптации Ю.Л.Ханина (III четверть).

При исследовании в III учебной четверти уровня ситуативной тревожности младших подростков, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью и возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, мы получили следующие результаты:

Таблица 3.

Шкала ситуативной тревожности Ч. Спилберга.

Уровень ситуативной тревожности	Количество подростков		
	5-е классы	6-е классы	7-е классы
Низкий	60%	55%	14%
Умеренный	28%	25%	26%
Высокий	10%	15%	52%
Пограничное состояние	2%	5%	8%

В III учебной четверти мы наблюдаем очень высокий показатель ситуативной тревожности среди обучающихся седьмых классов: 52% подростков регулярно испытывают негативные эмоции, при этом пограничное состояние отмечается у 8% младших подростков в седьмых классах.

При прохождении тестирования подросткам было предложено ставить восклицательный знак около тех вопросов, которые беспокоят их больше всего, отмечать, что вызывает неприятные чувства. Чаще всего подростки маркировали такие варианты, как: «Я нахожусь в напряжении», «Мне неприятно», «Меня волнуют возможные неудачи».

4. Шкала самооценки тревоги Занга (начало IV четверти).

В начале IV учебной четверти подросткам была предложена методика, предназначенная для выявления тревожного расстройства, направленная на самооценку своего состояния. Результаты представлены ниже:

Таблица 4.

Шкала самооценки тревоги Занга.

Самооценка тревоги	Количество подростков		
	5-е классы	6-е классы	7-е классы
Нормальное состояние	70%	62%	20%
Легкое тревожное расстройство	22%	25%	31%
Выраженное тревожное расстройство	6%	9%	41%
Тревожное расстройство тяжелой степени	2%	4%	8%

Итак, было выявлено: для обучающихся седьмых классов характерен высокий уровень тревожности: только 20% младших подростков в седьмых классах относят своё психологическое состояние к нормальному, в отличие от обучающихся пятых и шестых классов, в которых нормальным своё состояние считают 70% и 62% опрошенных.

Чаще всего младшие подростки ставили максимальные баллы на следующих вариантах: «Чувствую себя более нервным и тревожным, чем обычно», «Чувствую разбитость и быстро устаю», «Меня мучают ночные кошмары». По тестам самооценки не ставится диагноз, однако полученные результаты вызывают опасение.

Высокотревожные люди склонны воспринимать различные ситуации как угрозу своей самооценке, склонны опасаться за свое физическое и психологическое благополучие. При работе с тревожными подростками необходимо формировать чувство уверенности в себе, создавать ситуации успеха, целесообразно смещать фокус их внимания с внешнего контроля на планирование неких конкретных задач.

В целом 49% семиклассников нуждаются в психологической помощи, именно с этими обучающимися проводилась дополнительная групповая психологическая работа, направленная на нормализацию психоэмоционального состояния, была создана программа групповых консультаций с элементами психологического театра.

5. Групповые консультации с использованием элементов психологического театра «Школа» (середина IV четверти).

Психологический театр – это метод психотерапии, в котором с целью исследования и/или коррекции субъективного мироощущения, поведения используется система театральных средств. Психологический театр демонстрирует систему социальных отношений в их динамике, позволяет моделировать различные жизненные ситуации. [3; 390]

Для работы с семиклассниками, находящимися в ситуации проживания подросткового кризиса, регулярно испытывающими школьную и личностную тревожность, был применён метод психологического театра. Подобная групповая работа актуальна и целесообразна, поскольку тревожным младшим подросткам необходимо не только психолого-педагогическое сопровождение и помощь в нормализации их психологического состояния, но и занятия, обучающие продуктивному социальному взаимодействию, позволяющие самовыражаться и избавляться от негативных эмоций.

Групповые консультации с использованием элементов психологического театра длились **1,5 месяца, 2 раза в неделю**, длительность групповой консультации составляла 60 минут. Количество участников: 26 человек (экспериментальная группа), 2 группы.

Цель групповых консультаций: посредством элементов психологического театра и инструментов психолого-педагогического сопровождения способствовать снижению высокого уровня тревожности семиклассников, способствовать нормализации их психологического состояния.

Групповая работа направлена на проигрывание, проживание наиболее типичных характеристик высокотревожных людей: эмоциональная неустойчивость, неуверенность, нерешительность, пугливость, направлена на их принятие, поиск адаптивных реакций.

В процессе групповых консультаций каждый школьник примерял на себя множество ролей, в том числе и роль учителя. Примечательно, что около 50% младших подростков, изображая учителя, наделяли его негативными чертами, при этом моделируя ситуацию публичного обсуждения успеваемости одного из учеников или всего класса.

По завершении консультационных встреч было проведено повторное тестирование обучающихся седьмых классов, направленное на выявление актуального уровня школьной тревожности.

Сформировано две группы тестируемых подростков:

- Контрольная группа – обучающиеся, не принимавшие участие в консультационных мероприятиях, – 26 человек из седьмых классов (средний и низкий уровень школьной тревожности);
- Экспериментальная группа – обучающиеся, принимавшие участие в консультационных встречах, – 26 человек из седьмых классов (высокий уровень школьной тревожности, пограничное состояние).

В результате проведённого нами анализа данных итогового среза, сравнения показателей среди участников обеих групп (контрольной и экспериментальной), в результате проверки достоверности различий между

показателями до и после формирующего эксперимента с применением U-критерий Манна-Уитни, имеем следующие данные.

1. Диагностика уровня школьной тревожности Филипса.

В результате итогового среза по методике Филипса была выявлена негативная динамика в контрольной группе: произошел рост процента школьной тревожности с 39% до 42% среди семиклассников.

В экспериментальной группе заметна положительная динамика, связанная с посещением младшими подростками групповых занятий: процент младших подростков с выраженной школьной тревожностью сократился с 69% до 32%.

Таблица 5.

Диагностика уровня школьной тревожности Филипса в седьмых классах.

Школьная тревожность	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий уровень школьной тревожности	72%	32%
Средний уровень школьной тревожности	20%	45%
Низкий уровень школьной тревожности	8%	23%

Сравнив данные контрольной и экспериментальной групп, выявив процентное соотношение каждого показателя и непосредственное количество тестируемых человек, в целях проверки достоверности различий между показателями до и после формирующего эксперимента нами был применен U-критерий Манна-Уитни. Согласно полученным результатам, между анализируемыми рядами показателей существует достоверное различие на уровне 95% вероятности.

Исходя из полученных данных, мы делаем вывод: благодаря психолого-педагогическому сопровождению удалось значительно снизить уровень школьной тревожности семиклассников.

2. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан

В результате итогового среза по методике А.М. Прихожан был выявлен стабильно высокий процент в контрольной группе по шкале школьной тревожности: 82%.

В экспериментальной группе наблюдается спад показателя на высоком уровне: процент семиклассников с выраженной школьной тревожностью сократился с 77% до 36%.

Таблица 6.

Диагностика личностной тревожности А.М. Прихожан в седьмых классах.

Школьная тревожность	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий уровень школьной тревожности	82%	36%
Средний уровень школьной тревожности	10%	57%
Низкий уровень школьной тревожности	8%	7%

Итак, за счёт психолого-педагогического сопровождения, значительно снизился уровень школьной тревожности среди младших подростков, посещавших групповые занятия, что доказывает эффективность проведённых консультаций с использованием элементов психологического театра.

В целях проверки достоверности различий между показателями до и после формирующего эксперимента нами был применен U-критерий Манна-Уитни с итоговым результатом 95% вероятности между анализируемыми рядами показателей.

3. Шкала ситуативной тревожности Ч. Спилбергера в русскоязычной адаптации Ю.Л. Ханина

В результате итогового среза по методике Ч. Спилбергера был выявлен незначительный рост ситуативной тревожности в контрольной группе с 52% до 56%.

В экспериментальной группе наблюдается спад показателя на высоком уровне: процент семиклассников с выраженной ситуативной тревожностью сократился с 66% до 41%.

Таблица 7.

Диагностика ситуативной тревожности в седьмых классах по шкале Ч. Спилберга.

Ситуативная тревожность	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий уровень ситуативной тревожности	56%	41%
Средний уровень ситуативной тревожности	22%	29%
Низкий уровень ситуативной тревожности	17%	28%
Пограничное состояние	5%	2%

Таким образом, работая с младшими подростками в рамках групповых психологических консультаций с применением элементов психологического театра, удалось снизить уровень ситуативной тревожности в экспериментальной группе. Данные подтверждаются с помощью U-критерия Манна-Уитни: между анализируемыми рядами показателей существует достоверное различие на уровне 95% вероятности.

4. Шкала самооценки тревоги Занга

В результате итогового среза по методике Занга был отмечен стабильно высокий процент тревоги в контрольной группе: 41%.

В экспериментальной группе отмечается нормализация эмоционального состояния семиклассников за счёт посещения групповых психологических консультаций: 21% имеет выраженное тревожное расстройство.

Таблица 8.

Шкала самооценки тревоги Занга в седьмых классах

Самооценка тревоги	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Нормальное состояние	20%	44%
Легкое тревожное расстройство	35%	35%
Выраженное тревожное расстройство	41%	21%
Тревожное расстройство тяжелой степени	4%	0%

Таким образом, можно сделать следующий вывод: среди подростков в возрасте 13-14 лет велик процент высокотревожных личностей, регулярно испытывающих, в том числе, и школьную тревожность. Школьная тревожность формируется вследствие органических и психологических причин: нестабильный гормональный фон, резкие перемены настроения, подростковый кризис, мнительность, негативные отношения с учителями и одноклассниками.

С помощью психолого-педагогического сопровождения, регулярных групповых и индивидуальных психологических консультаций возможно значительно снизить уровень школьной и личностной тревожности младших подростков, нормализовать психоэмоциональное состояние школьников.

Для благоприятного протекания, завершения подросткового кризиса и гармоничного формирования личности подростку необходимы тёплые, доверительные отношения, в которых они найдут не только поддержку, но и принятие.

Подростки нуждаются в психологически безопасной образовательной среде, в физически и психологически безопасном пространстве, в котором они могут не бояться высказывать свое мнение, развивать свои таланты и способности. В школе необходимо работать над созданием пространства, в котором нет насмешек, ярлыков, в котором есть право выбора и личные границы.

Поскольку успеваемость в подростковом возрасте часто оказывает значительное влияние на формирование отношения одноклассников к ребёнку, на формирование самооценки, стоит ограничить доступ к информации об успеваемости школьников, предоставив сведения только семье, педагогам, администрации.

Библиографический список:

- Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребёнка. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 165 с.
- Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: МОДЭК, 1960. 227 с.
- Бодалева А.А. Психология общения. Энциклопедический словарь. М.: Когито-Центр, 2016. 671 с.
- Бороненко В. Арт-терапия: своим голосом. М.: Городец, 2020. 176 с.
- Болпакова М. Преодоление тревоги. Как рождается мир в душе. М.: Никая, 2016. 160 с.
- Берн Р.С. Психология. Словарь-справочник: В 2 ч. Часть 2. М.: ВЛАДОС, 2003. 430 с.
- Психология. Литература. Театр. Кино: коллективная монография. Под общ. Ред. Н.Л. Карповой. М.: Ассоциация школьных библиотекарей школьного мира, 2020. 432 с.
- Болварь практического психолога. М.: Харвест, 2003. 622 с.
- Борасова С.Ю. Школьная тревожность. М.: Генезис, 2016. 139 с.
- Борухина Е.И., Мосина Н.А. Особенности подросткового возраста: теоретический аспект // Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития. Красноярск: Изд-во «Красноярского гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева, 2019. С. 52-55.
- Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Канон +, 2020. 288 с.
- Болконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.

References

1. Adler A. Individual'naya psikhologiya i razvitiye rebonka. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2017. 165 p.
2. Bozhovich L.I. Problemy formirovaniya lichnosti. Moscow: MODEK, 1960. 227 p.
3. Bodaleva A.A. Psikhologiya obshcheniya. Entsiklopedicheskiy slovar'. Moscow: Kogito-Tsentr, 2016. 671 p.

o
o
e
m
o
v

R

7. Psikhologiya. Literatura. Teatr. Kino: kollektivnaya monografiya. Pod obshch. Red. N.L. Karpovoy. Moscow: Assotsiatsiya shkol'nykh bibliotekarey shkol'nogo mira, 2020. 432 p.
8. Slovar' prakticheskogo psikhologa. Moscow: Kharvest, 2003. 622 p.
9. Tarasova S.Yu. Shkol'naya trevozhnost'. Moscow: Genezis, 2016. 139 p.
10. Trukhina E.I., Mosina N.A. Features of adolescence: a theoretical aspect // Sovremennoye nachal'noye obrazovaniye: problemy i perspektivy razvitiya. Krasnoyarsk: Izd-vo «Krasnoyarskogo gos. ped. un-ta im. V.P. Astafyeva, 2019. P. 52-55.

K

l

k

o

n

i

n

D

.

B

.

I

z

b

r

a

n

n

y

y

e

p

s

i

k

h

o

l

o

g

i

c

h

e

s

k

i

y

e

.

t

r

u

d

y

.

p

p

