

RU

Взаимосвязь школьной тревожности и успеваемости учащихся начальной школы

Юркина Л. В., Шумакова С. А.

Аннотация. Целью исследования является выявление наличия взаимосвязи между проявлением школьной тревожности и успешностью освоения младшими школьниками образовательной программы. В статье школьная тревожность рассматривается как один из факторов психологического дисбаланса, во многом связанный с неготовностью к школьному обучению ввиду сложности адаптационных процессов. Выделены особенности проявления и причины школьной тревожности. Сделано предположение, что школьная тревожность взаимосвязана с успеваемостью. Научная новизна исследования заключается в комплексном анализе взаимосвязи школьной тревожности и успеваемости младших школьников с использованием нескольких психодиагностических методик и методов статистической обработки данных, что позволило выявить прямую положительную корреляцию исследуемых параметров. Установлено, что большинство школьников, охарактеризовавших себя как успевающие, имеют повышенную тревожность. Такое положение вещей позволяет говорить о феномене ложного благополучия школьников. Результатом исследования являются психолого-педагогические рекомендации по своевременной диагностике и снижению школьной тревожности учеников начальной школы.

EN

Relationship between School Anxiety and Academic Performance among Primary School Students

Yurkina L. V., Shumakova S. A.

Abstract. The research aims to identify the relationship between the manifestation of school anxiety and the successful mastering of the educational programme by primary school students. The paper considers school anxiety as one of the factors of psychological imbalance largely associated with unreadiness for school due to the complexity of adaptation processes. The features of the manifestation and causes of school anxiety are highlighted. It is assumed that school anxiety is interrelated with academic performance. Scientific novelty of the research lies in carrying out a comprehensive analysis of the relationship between school anxiety and academic performance among primary school students using several psychodiagnostic techniques and methods of statistical data processing, which made it possible to identify a direct positive correlation of the parameters under study. It has been found that the majority of the schoolchildren who described themselves as successful have increased anxiety. This situation allows the researchers to talk about the phenomenon of schoolchildren's false well-being. The research findings amount to psychological and pedagogical recommendations for timely diagnostic testing and reduction of school anxiety among primary school students.

Введение

Происходящие в современном обществе социально-политические процессы не могут не затрагивать систему образования, заставляя ее оперативно перестраиваться и выбирать новые векторы развития, адекватные поставленным обновленными федеральными государственными стандартами задачам. Пункт 8 общих положений федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) устанавливает, что «при получении НОО осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся» (Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/>). В современной образовательной модели задачи сохранения и укрепления здоровья учеников возложены в том числе и на психологическую службу школ. Педагоги-психологи проводят регулярную диагностику, выявляя различные факторы детского неблагополучия.

Среди факторов, способствующих не только психологическому дискомфорту младших школьников, но и снижению успешности освоения образовательной программы, уже не один десяток лет лидирует школьная тревожность, что подчеркивает актуальность выбранной темы. Именно предполагаемая взаимосвязь школьной тревожности с развитием познавательных процессов и интеллектуальным развитием в целом придает проблеме особенную значимость. Школьная тревожность рассматривается как особый вид тревоги, характерный для младших школьников, во многом связанный с адаптацией к смене типа ведущей деятельности и вступлением в новую эпоху жизни – взросление, ориентированную на соблюдение определенных правил и норм. К сожалению, далеко не все школьники безболезненно проходят этот период.

Задачи исследования:

- охарактеризовать проявления школьной тревожности учащихся начальной школы;
- выявить взаимосвязь между уровнем тревожности учеников начальной школы и уровнем их успеваемости (на примере диагностики учащихся начальных классов образовательных организаций г. Москвы);
- дать психолого-педагогические рекомендации по снижению уровня школьной тревожности учеников начальной школы.

Методами исследования стали: анализ психолого-педагогической литературы, опросные методы, тестирование, самооценка успеваемости, а также методы математической статистики для верификации данных.

Теоретической базой исследования являются представления о тревожности, заложенные А. М. Прихожан (2000), о возможности закрепления школьной тревожности как стабильного личностного состояния и негативного воздействия ее на здоровье, дополненные И. С. Изюмовой (1993) в части связи повышенной тревожности с низкой успешностью обучения, а также концепция Ю. К. Бабанского (1977), сопоставившего понятия «успешность обучения» и «успеваемость».

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования полученных эмпирических данных для коррекции образовательного процесса и применения предложенных психолого-педагогических рекомендаций по снижению школьной тревожности учеников начальной школы.

Основная часть

Школьная тревожность «выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников» (Прихожан, 2000, с. 32). Предполагается интересным рассмотреть причины школьной тревожности, понимая ее как реактивную составляющую, т.е. специфичное психическое состояние, характерное для переживания определенных школьных ситуаций, таких как трудности в адаптации в новой социальной роли, в освоении образовательной программы, социализации в детском коллективе, сложности в принятии социальной роли учителя (Безрукова, 2000). Опасность школьной тревожности состоит в том, что она накладывает свой отпечаток на успеваемость ученика, успешность выполнения школьных задач, взаимодействие со сверстниками и учителем, а также непосредственно на психическое здоровье школьника. Ряд исследований (проведенных по методике Филлипса) указывают, что от 26,5% до 48% первоклассников имеют высокий показатель общей школьной тревожности (Брель, 1996; Карагеорги, Макушкина, 2022; Кобазева, 2021). Этот вид переживаний сказывается на объеме наглядно-образной памяти, способности усваивать информацию и скорости восприятия (Артемова, Ковалева, 1998; Грехова, 2021).

В наше время наиболее часто встречающимися страхами среди младших школьников являются боязнь невыполнения школьных требований, совершения ошибок, а также замечания и нарекания преподавателей и родителей. По данным исследований был сделан вывод, что младшим школьникам с тревожностью достаточно трудно справляться не только с трудными задачами в нейтральных условиях, но и с легкими задачами в тревогогенных условиях (Прихожан, 2000; Панталева, Моисеева, 2020; Бутенко, Аникина, 2022). Если тревожность закрепляется как качество личности, то следствием ее становятся низкая самооценка, пессимизм, дискомфорт, предчувствие грозящей опасности, низкая успеваемость и даже физиологические проблемы, возникающие на фоне высокого уровня стресса, с которым школьник не в состоянии совладать (Филиппова, Крыжановская, 2017).

Нужно отметить, что тревожность является базовым качеством личности и нормальная тревожность способствует самоконтролю и избеганию ситуаций, предполагающих неоправданный риск. В зону внимания школьного психолога попадают дети как с повышенным, так и с пониженным уровнем тревожности. Дети с пониженным уровнем тревожности могут страдать от снижения самоконтроля и попадать в потенциально рискованные ситуации.

Нормальный уровень тревожности позволяет справляться с текущими задачами деятельности, поддерживая контроль над ситуацией. Дети, имеющие нормальные значения тревожности, не уклоняются от соревновательных видов деятельности, стремясь к успеху, но и достаточно спокойно воспринимая неудачи. Это благополучная категория школьников, не нуждающаяся в дополнительном психолого-педагогическом сопровождении.

Основными моментами уязвимости детей с повышенной тревожностью являются: низкий уровень развития произвольности психических процессов, в том числе познавательных, недостаточная самостоятельность в деятельности, низкие адаптивные характеристики, неготовность к видам учебной работы, подразумевающей соревнование и ранжирование учеников, сложности в контактах с одноклассниками и учителем, дефицит ситуаций успеха в учебной деятельности. Такие личностные характеристики при неблагоприятном исходе

могут привести к закреплению избегания неудач как ведущего вектора деятельности. На самых первых этапах это может проявляться в уклонении от командных, соревновательных, а также любых других видов деятельности, связанных с контролем и публичной оценкой деятельности.

В рамках данного исследования была выдвинута гипотеза о наличии взаимосвязи между школьной тревожностью и успеваемостью младших школьников. Для ее эмпирической проверки были созданы опросные формы при помощи сервиса Google Формы и распространены среди учеников начальных школ г. Москвы в декабре 2021 года. Набранная выборка состояла из 47 учеников 3-4 класса из ГБОУ «Школа № 1296», «Школа № 2054», «Школа № 1288» и «Школа № 867». Возраст школьников колебался от 9 до 11 лет, средний возраст опрошенных составил 10 лет. Эмпирическая работа предполагала сбор данных по двум позициям: уровень успеваемости и уровень тревожности младших школьников.

Для определения уровня успеваемости респондентов была использована концепция Ю. К. Бабанского (1997), который придерживается точки зрения, что успешность обучения приравнивается к академической успеваемости. Поэтому обучающимся был задан вопрос о том, какие отметки они чаще всего получают, для выявления успешности освоения образовательной программы.

Далее для выявления уровня тревожности респондентов были использованы 2 личностных опросника, а именно опросник шкалы явной тревожности для детей А. Кастанеды, Б. Маккендлс, Д. Палермо (СМАС), на русском языке адаптирован А. М. Прихожан (2009) в 1994 году. Методика проведения опроса состоит из описания 40 ситуаций; подразделяется на варианты «А» и «Б», где «А» предназначен для детей, а «Б» – для взрослых. Выделено 5 шкал, включая шкалу искренности (социальной желательности ответов):

- шкала самооценочной тревожности;
- шкала школьной тревожности;
- шкала межличностной тревожности;
- шкала мистической тревожности.

В исследовании применен вариант «А» и шкала школьной тревожности, предназначенная для детей и рассматривающая ситуации, связанные с обучением в школе. Ситуации, представленные в методике, являются потенциально тревожными, описание предполагает, что некоторая ситуация вызывает страх или тревогу, и ребенку предлагается согласиться с высказыванием (тревожная реакция) или не согласиться (нетревожная). Полученная сумма баллов представляет собой первичную, «сырую» оценку. Первичные баллы переводятся в шкальную оценку, измеряемую в стенах (стандартизированных для пола и возраста ребенка баллах). В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности: 1-2 стена – состояние тревоги не свойственно; 3-6 стенов – нормальный уровень тревожности; 7-8 стенов – несколько повышенная тревожность; 9 – явно повышенная и очень высокая тревожность. Таким образом, выделяются повышенный (7-10), средний (3-6) и пониженный (1-2) уровни тревожности.

Вторым для этой возрастной категории (3-4 класс) опросником была использована Шкала уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипса (Гришанова, 2001). Тест содержит 58 вопросов, на которые испытуемые дают ответ «да» или «нет». Ответы «да» выделяют тревожную реакцию, позволяя разбить учащихся на группы: меньше 50% – низкая тревожность, больше 50% – повышенная тревожность и больше 75% совпадений – высокая тревожность. Таким образом, получается, что группа «Пониженный уровень тревожности» в этой методике включает учеников, имеющих как нормальную, так и сниженную тревожность. Непосредственно группу учеников со снижением уровня тревожности относительно нормы методика не выделяет, ориентируясь лишь на градации повышения тревожности в виде повышенной и высокой. При интерпретации данных в тесте делают акцент на восьми факторах: 1) общая тревожность в школе; 2) переживание социального стресса; 3) фрустрация потребности в достижении успеха; 4) страх самовыражения; 5) страх ситуации проверки знаний; 6) страх не соответствовать ожиданиям окружающих; 7) низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; 8) проблемы и страхи в отношениях с учителями. Для исследования был использован фактор «Общая тревожность в школе».

На основе собранных данных удалось установить следующие тенденции. Большинство обучающихся (83%) охарактеризовали себя как успевающих, получающих в среднем отметки «хорошо» и «отлично». Всего 15% учащихся ответили, что учатся на отметки «удовлетворительно» и «хорошо». Только 2% учеников причислили себя к плохо успевающим, указав, что получают отметки «неудовлетворительно» и «удовлетворительно».

По результатам методики «Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан» можно заключить, что 38,2% младших школьников (3-4 класс) обладают повышенной тревожностью, 23,6% имеют средний уровень тревожности и 38,2% обладают пониженной тревожностью. Диаграмма сравнения представлена на Рисунке 1.

По результатам методики «Тест школьной тревожности Филлипса» 51,2% младших школьников обладают высокой тревожностью, повышенной тревожностью – 19,1% учеников и 29,7% – низкой тревожностью. Диаграмма сравнения представлена на Рисунке 2.

В Таблице 1 предложено сопоставление полученных по двум методикам данных. Как видно, данные двух методик имеют значительные расхождения, так как методика Филлипса показывает менее благоприятную картину, выделяя около 70% высокотревожных школьников, в то время как по методике Прихожан таких насчитывается только 38,2%. Возможно, расхождения связаны с большей чувствительностью методики Филлипса, направленной именно на выявление повышенной и высокой тревожности, в отличие от методики Прихожан, предполагающей выявление среднего уровня тревожности.

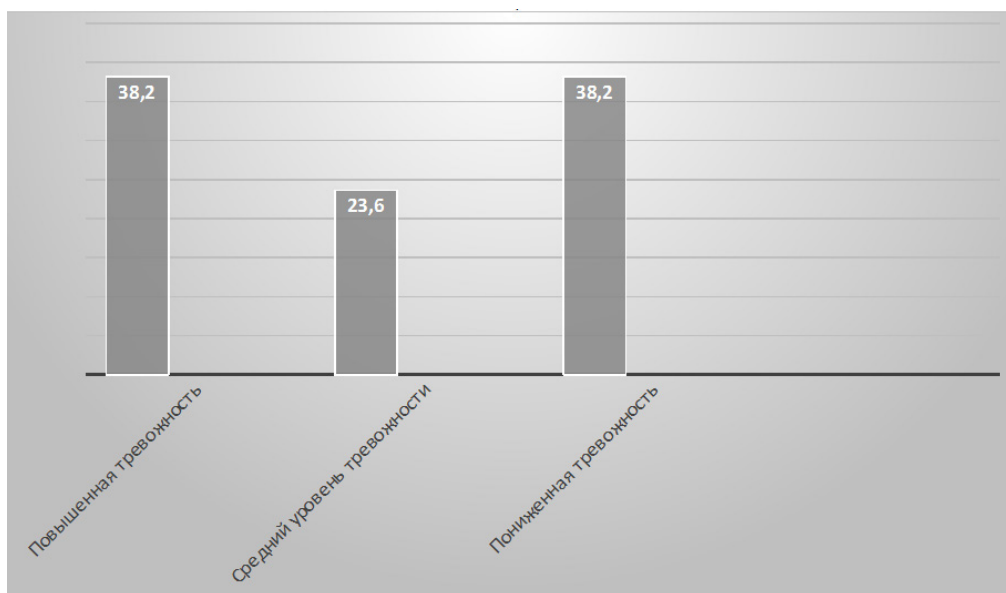


Рисунок 1. Значения показателей тревожности в процентах у учеников 3-4 классов по методике «Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан»

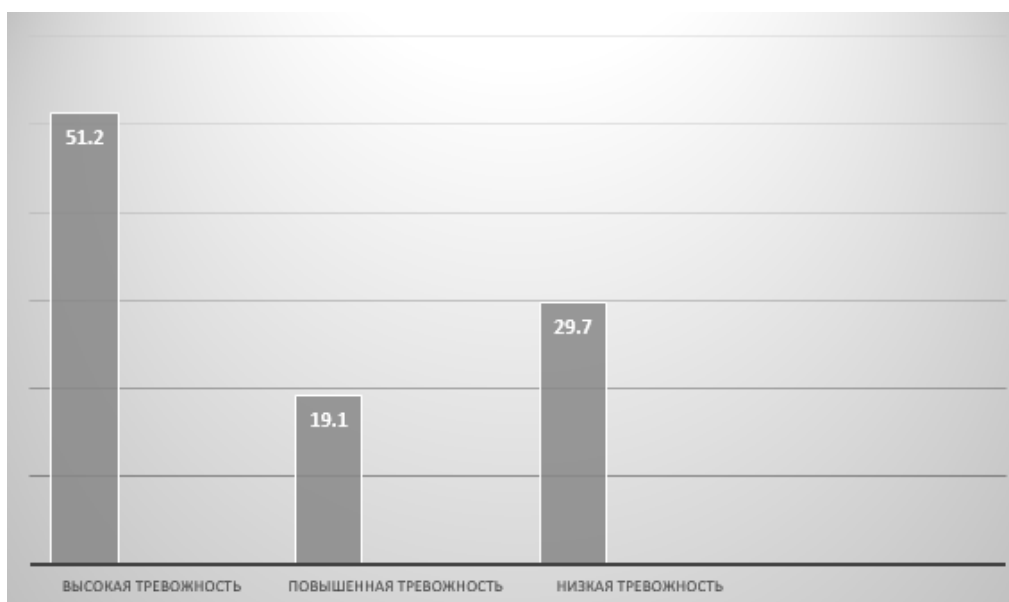


Рисунок 2. Значения показателей тревожности в процентах у учеников 3-4 классов по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»

Таблица 1. Сравнение данных об уровнях тревожности младших школьников

Уровни тревожности: методика Прихожан		Уровни тревожности: методика Филлипса	
повышенный	38,2%	высокий	51,2%
нормальный	23,6%	повышенный	19,1%
пониженный	38,2%	низкий	29,7%

Данные были верифицированы методами статистической обработки (SPSS Statistics ver. 23). При помощи критерия Колмогорова-Смирнова было установлено нормальное распределение данных, что позволило использовать коэффициент корреляции Пирсона. При сопоставлении уровня тревожности по методике «Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан» и успеваемости по концепции Ю. К. Бабанского был получен результат: $p = 0,067$; $r = 0,272$ (P -уровень значимости $0,067 > 0,05$), следовательно, связь между переменными является статистически не значимой (Рисунок 3). Гипотеза исследования о наличии связи между тревожностью и успеваемостью подтверждения не нашла.

При сопоставлении уровня тревожности по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» и успеваемости по концепции Ю. К. Бабанского был получен результат: $p = 0,005$; $r = 0,411$ (P -уровень значимости $0,005 = 0,005$), следовательно, связь между переменными является статистически значимой. $R = 0,411 > 0,30 < 0,69$ – умеренная

положительная связь (Рисунок 4). Гипотеза исследования о наличии связи между тревожностью и успеваемостью нашла подтверждение.

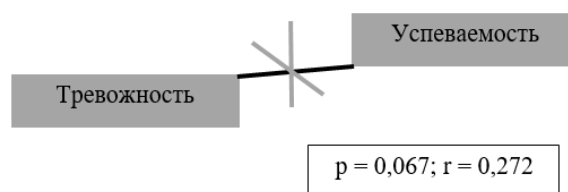


Рисунок 3. Результаты корреляционного анализа по результатам методики «Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан» и успеваемости по концепции Ю. К. Бабанского

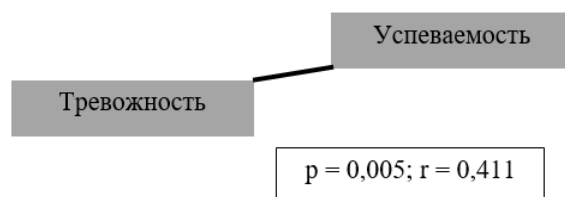


Рисунок 4. Результаты корреляционного анализа по результатам методики «Тест школьной тревожности Филлипса» и успеваемости по концепции Ю. К. Бабанского

Корреляционный анализ позволил выявить у учеников 3-4 класса умеренную положительную связь между тревожностью и успеваемостью по методике «Тест школьной тревожности Филлипса». Однако корреляционный анализ по методике «Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан» между школьной успеваемостью и тревожностью у учеников 3-4 класса показал статистически не значимую связь между переменными. Полученные данные по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» позволяют подтвердить гипотезу, хотя результаты несколько противоречивы и нужны дальнейшие исследования. Тем не менее данные показывают, что с увеличением тревожности растет успеваемость. Порядка 80% школьников причислили себя к успевающим и около 60% из них имеют повышенную и высокую тревожность. Полученные данные не могут нестораживать, так как благополучная картина по успеваемости достигается нарушением психологического комфорта, что позволяет говорить о феномене ложного благополучия. Ребенок хорошо учится и не вызывает опасений ни у учителей, ни у родителей, что значительно снижает вероятность его попадания в сферу интересов психолога. Очевидно, что высокая загруженность школьного педагога-психолога приводит к ситуациям работы «по отклонениям». Для предотвращения психологического неблагополучия школьников требуется комплексная диагностика тревожности, в том числе и хорошо успевающих учеников.

Важно также и то, что, хотя школьная тревожность и не имеет тотальных проявлений среди школьников младшего звена, количество подверженных тревожности учеников весьма значительно, и для стабилизации их психического состояния требуются специальные усилия. Особенно важной становится необходимость своевременной диагностики тревожности, так как успевающие дети обычно не привлекают внимания учителей и родителей. Полученные же данные позволяют предположить мнимый характер этого благополучия.

Основываясь на полученных данных, мы предлагаем комплексную программу психолого-педагогического сопровождения обучающихся начальной школы. Программа предполагает следующие действия школьного педагога-психолога, учителей и родителей.

Со стороны педагога-психолога требуется осуществление диагностического мониторинга всех учащихся начального звена по программе, включающей исследование тревожности (методика Филлипса), самооценки (методика Дембо-Рубинштейн) и комфортности пребывания в школе (рисуночная диагностика). В случае обнаружения признаков дискомфорта реализуются различные индивидуальные программы работы с ребенком. Для снижения тревожности рекомендуют структурировать расписание, составляя дневники успеха, где отмечается запланированное и осуществленное, стандартные упражнения на развитие внимания и памяти, рисование пальцами по мокрой бумаге и другие рефлексивные процедуры. В случае социального неблагополучия возможны процедуры, направленные на сплочение классного коллектива и т.д.

Действия учителей подразумевают наблюдение за уровнем развития произвольности психических процессов (наблюдение по признаковой системе за характером деятельности ребенка, прежде всего ее самостоятельностью). Необходимо реализовывать обучение без выставления отметок, но с высказыванием оценочных суждений, при этом поощряя даже минимальные успехи ребенка и стараясь не заострять внимание на промахах. Учитель, ставший внимательным наблюдателем, всегда сможет инспирировать для неуверенных и сомневающихся детей ситуации успеха, предлагая им реализовать именно те виды деятельности, которые им особенно удаются. Необходимы также частые смены деятельности, в том числе включающие физическую активность. Младшие школьники в своих оценочных суждениях бывают довольно категоричны, и именно учителю предстоит сгладить эти резкие моменты и установить в классе благоприятную атмосферу, основная роль в этом принадлежит различным видам воспитательной работы, в том числе и внеаудиторной.

От родителей требуется безусловное доверие к своему ребенку, стремление поддержать его во всем. Если заметны признаки напряжения, нужно разобраться с чем или с кем они связаны. Конечно, учитель – самая главная фигура в жизни дошкольника, и родители смогут создать правильное отношение ребенка к учебе, только поддерживая авторитет учителя. Но если возник конфликт, не стоит выступать с учителем «единым фронтом», школа – не война, а ребенок – не противник. Кроме того, такое наступление способно вызвать только эмоциональную подавленность или же протестное поведение, в зависимости от психотипа ребенка. Обе эти реакции дезадаптивны и ведут к эскалации напряженности и потере доверия родителей и авторитета учителя. Не стоит бояться менять и класс, и школу в поиске психологического благополучия ребенка, особенно если не складываются отношения с кем-то из учителей. Ребенок в этой возрастной группе воспринимает свои обязанности на уровне отдельных поведенческих ритуалов. Поэтому, помогая ему справиться с тревогой, родители могут завести ритуалы совместного планирования деятельности, учебной и внеучебной, и еженедельного подведения итогов.

Заключение

На основе анализа литературы были выявлены особенности проявления школьной тревожности, которая предполагает негативную эмоциональную реакцию на обычные и стрессогенные школьные ситуации. Показано, что школьная тревожность не только вызывает снижение адаптивности и психологический дискомфорт, но и отрицательно влияет на развитие психических познавательных процессов. Данные психолого-педагогической литературы позволили предположить, что между школьной тревожностью и успеваемостью существует связь.

В ходе эмпирической работы наличие связи было подтверждено. Однако характер этой связи оказался неожиданным. Анализ данных показал, что наличествует положительная прямая корреляция между школьной тревожностью и успеваемостью. Кроме того, по результатам анализа эмпирической работы можно сказать, что большинство успешных учеников имеют повышенную тревожность, что позволяет говорить о несопадении психологического и учебного благополучия.

Перспективы дальнейшего исследования. Безусловно, проблема школьной тревожности, ее причин и последствий требует дополнительных исследований, в частности, перспективным представляется исследование взаимосвязи школьной тревожности, перфекционизма, прокрастинации и мотивации достижения успеха.

Источники | References

1. Артемова Т. А., Ковалева А. В. Психологические и психофизиологические особенности высокотревожных детей младшего школьного возраста // Школа здоровья. 1998. Т. 5. № 3-4.
2. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения (общедидактический аспект). М.: Педагогика, 1977.
3. Безрукова В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
4. Брель Е. Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции: дисс. ... к. психол. н. Томск, 1996.
5. Бутенко В. Н., Аникина М. А. К вопросу о коррекции школьной тревожности и хронической неуспешности у младших школьников // Перспективы науки. 2022. № 3.
6. Грехова П. В. Особенности проявления школьной тревожности у учащихся младшего школьного возраста // Психология особых состояний: от теории к практике: мат. IV всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярск, 2021.
7. Гришанова И. А. Дидактические условия формирования коммуникативной успешности у младших школьников: дисс. ... к. пед. н. Ижевск, 2001.
8. Изюмова И. С. Индивидуально-типологические особенности школьников с литературными и математическими способностями // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 1.
9. Карагеорги Н. В., Макушкина О. М. Особенности школьной тревожности в младшем школьном возрасте // Человек в условиях социальных изменений: мат. междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2022.
10. Кобазева Ю. А. Взаимосвязь школьной тревожности и академической успеваемости в младшем школьном возрасте // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2021. № 1 (61).
11. Панталева Е. В., Моисеева А. А. Психологические проблемы современного детства, связанные с тревожностью младших школьников, пути их решения методом социально-психологического тренинга // Инноватика в современном мире: опыт, проблемы и перспективы развития: сб. тр. II междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2020.
12. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009.
13. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. - Воронеж, 2000.
14. Филиппова Т. А., Крыжановская Н. В. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности младших школьников // Концепт. 2017. Т. 39.

Информация об авторах | Author information

RU

Юркина Лера Валерьевна¹, к. пед. н., доц.

Шумакова Софья Андреевна²

^{1,2} Московский государственный лингвистический университет

EN

Yurkina Lera Valerievna¹, PhD

Shumakova Sofya Andreevna²

^{1,2} Moscow State Linguistic University

¹ lera.yurkina@gmail.com, ² sofya.a.shumakova@gmail.com

Информация о статье | About this article

Дата поступления рукописи (received): 28.09.2022; опубликовано (published): 21.10.2022.

Ключевые слова (keywords): школьная тревожность; успеваемость учащихся начальной школы; неготовность к школьному обучению; феномен ложного благополучия школьников; school anxiety; academic performance of primary school students; unreadiness for school; phenomenon of schoolchildren's false well-being.