

СТАТЬЯ

УДК 159.99

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Серебрякова Т.А., Швецова И.В.

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,
Нижний Новгород, e-mail: e-serebrya@yandex.ru*

В статье при опоре на аналитический обзор исследований по проблеме тревожности описываются результаты реализации экспериментальной программы, ориентированной на изучение тревожности младших школьников. Основываясь на методе теоретического анализа и обобщив подходы зарубежных и отечественных исследователей к трактовке феноменов «тревога» и «тревожность», а также выделив специфические особенности проявления тревожности у младших школьников, авторы разработали и реализовали в практике эмпирического исследования диагностическую программу, объективно доказавшую, что для абсолютного большинства респондентов, принявших участие в нашем исследовании, типичными являются высокий и средний уровни тревожности. Кроме того, анализ физиологических и соматических показателей наших респондентов свидетельствует о том, что для младших школьников (особенно с высоким уровнем тревожности) характерно наличие целого спектра проблем со здоровьем, что подтверждает вывод ученых (труды Г.А. Ариной, Н.А. Коваленко, А.А. Михеевой, В.В. Николаевой и др.) о тесной взаимосвязи тревожности и соматических состояний организма. С учетом теоретико-методологического обоснования разрабатываемой нами проблемы, а также результатов констатирующего этапа нашего исследования и, как следствие, вывода о необходимости разработки и целенаправленной реализации в работе с учащимися младших классов программы психолого-педагогических мероприятий, направленной на снижение у них уровня тревожности, была разработана и реализована в практике работы с детьми комплексная программа психолого-педагогического сопровождения, цель которой – нивелирование уровня тревожности младших школьников.

Ключевые слова: тревога, тревожность, младший школьный возраст, школьная тревожность

**EXPERIMENTAL PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROGRAM
OF ANXIETY REDUCTION IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE**

Serebryakova T.A., Shvetsova I.V.

*Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod,
e-mail: e-serebrya@yandex.ru*

Based on an analytical review of studies on the problem of anxiety, the article describes the results of the implementation of an experimental program focused on the study of anxiety in younger schoolchildren. Based on the use of the method of theoretical analysis, and summarizing the approaches of foreign and domestic researchers to the interpretation of the phenomena of “anxiety” and “anxiety», as well as highlighting the specific features of the manifestation of anxiety in younger students, we developed and implemented in the practice of empirical research a diagnostic program that objectively proved that for the vast majority of respondents who took part in our study, high and medium levels of anxiety are typical. In addition, an analysis of the physiological and somatic indicators of our respondents indicates that younger students (especially those with a high level of anxiety) are characterized by a whole range of health problems, which confirms the conclusion of scientists (works by G.A. Arina, N.A. Kovalenko, A. A. Mikheeva, V. V. Nikolaeva, etc.) about the close relationship between anxiety and somatic states of the body. Taking into account the theoretical and methodological substantiation of the problem we are developing, as well as the results of the ascertaining stage of our study and, as a result, the conclusion that it is necessary to develop and purposefully implement a program of psychological and pedagogical measures in work with elementary school students aimed at reducing their level of anxiety, we have developed and implemented in the practice of working with children a comprehensive program of psychological and pedagogical support, the purpose of which is to level the level of anxiety of younger students.

Keywords: anxiety, anxiety, primary school age, school anxiety

Как отмечает В.В. Терещенко [1, с. 8], «особую актуальность в реалиях нашего времени приобретает вопрос изучения процесса взросления растущего ребенка» [1, с. 8]. В качестве же важнейшего фактора эффективного взросления человека объективно можно рассматривать развитие эмоционального мира личности. Не случайно проблема аффективной сферы человека уже на протяжении длительного времени привлекает внимание как зарубежных, так и отечественных ученых.

Особый интерес вызывает тревожность, не только выступающая «пусковым механизмом» расстройств эмоциональной сферы, но и являющаяся одним из значимых симптомов достаточно большого количества соматических проблем (результаты исследований Ю.А. Попова [2, с. 87]). Наиболее же остро стоят вопросы поиска путей и средств и, как следствие, разработки технологий нивелирования тревожности у младших школьников, чья тревожность объективно связана не только с социаль-

ными трансформациями и возникающими вследствие этого страхами по поводу настоящего и будущего, но и с теми кардинальными изменениями, которые произошли в современной системе образования. Введение новых федеральных государственных образовательных стандартов, а также активное внедрение в образовательный процесс различных инноваций влияют не только позитивно, стимулируя интерес детей к обучению, но и имеют негативные для них последствия. Как показали результаты исследований, повышение требований в рамках учебной деятельности приводит к росту напряженности учащихся, нарушениям их поведения и межличностного взаимодействия и, конечно же, тревожности.

Говорят современные ученые и о негативном влиянии тревожности на здоровье младших школьников. Более того, по мнению ВОЗ [3], школа в настоящее время выступает одним из наиболее общественно неблагоприятных факторов, оказывающих негативное влияние как на физическое, так и на психологическое здоровье детей.

Цель данной публикации – проанализировать возможности снижения уровня тревожности с помощью специально разработанной психолого-педагогической программы.

Материал и методы исследования

Использование метода теоретического анализа, обращение к историографии изучения проблемы тревожности позволяют говорить о том, что активное изучение данной проблематики началось зарубежными учеными около 100 лет тому назад. Так, в 1925 году в работах выдающегося представителя психоанализа – З. Фрейда [4, с. 127] в целях обозначения «неопределенного», «безотчетного» и, как следствие, «неосознаваемого» страха начинает использоваться термин «тревога», под которой понимается переживание человеком эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием им неблагоприятного или предчувствием грозящей опасности. Вместе с тем, как считает З. Фрейд [4, с. 293], тревога имеет не только негативные, но и позитивные последствия для человека, поскольку дает возможность личности адаптивно реагировать в угрожающих для нее ситуациях. Таким образом, основной функцией тревоги, с точки зрения З. Фрейда [4, с. 305], является оказание человеку помощи в избегании осознанного выявления у себя неприемлемых инстинктивных импульсов и, напротив, поощрение удовлетворения этих импульсов соответствующими и адекватными переживаемой ситуации способами.

Аналогичную позицию в отношении тревоги формулируют и другие ученые, рассматривая тревогу, с одной стороны, как синтез эмоций отрицательной модальности, побуждающих человека чувствовать внутреннее напряжение, дискомфорт и настороженность в отношении пугающих его объектов, а с другой – как некий мобилизатор потенциальных ресурсов личности и, как следствие, стимул для ее развития.

Установлена исследователями и тесная связь между тревогой и тревожностью, под которой ученые склонны рассматривать и здоровую нормативную целесообразную психофизиологическую реакцию психики, заключающуюся в повышении сенсорного внимания и общего моторного напряжения, предназначенную для того, чтобы подготовить организм человека к предстоящей борьбе с опасностью или «бегству» от нее, и личностную черту, проявляющуюся в низком пороге возникновения чувства тревоги, постоянной готовности к страху, склонность к его переживанию (С.Ю. Головин [5, с. 613]).

Результаты исследования и их обсуждение

На основании осуществленного анализа работ зарубежных и отечественных ученых в качестве наиболее актуальных направлений в изучении тревожности можно выделить следующие:

- изучение тревожности как эмоционального состояния, тесно связанного и появляющегося в переживаемых человеком стрессовых ситуациях;
- изучение тревожности как следствие депривации жизненных потребностей человека;
- изучение тревожности как свойства и как состояния личности;
- изучение тревожности как комплексного образования, представляющего собой интеграцию страха и таких базовых чувств, как страдание, гнев, вина, стыд, интерес (К. Изард [6, с. 219]);
- изучение тревожности как индивидуального психодинамического свойства, характеризующегося направленностью на ожидание угрозы (В.С. Мерлин [7, с. 5]).

Обращаются ученые и к изучению генезиса тревожности. Так, с точки зрения З. Фрейда [4, с. 332], тревожность, как и прочие психологические проблемы, зарождается в детстве. Возникая же у ребенка еще на этапе младенчества, при неблагоприятном стечении обстоятельств уже в старшем дошкольном возрасте тревога становится устойчивым свойством личности, транс-

формируясь в устойчивую тревожность, и, как объективное следствие, неблагоприятно влияет на успешность развития субъекта в дальнейшем. Не случайно ученые, активно изучая эмоциональный мир личности на базовых уровнях ее онтогенетического развития, все чаще обращаются к проблемам тревоги и тревожности детей, в том числе и младшего школьного возраста. Так, по мнению С.Л. Рубинштейна [8, с. 427], особая актуальность проблемы тревожности младших школьников объективно связана с резкой сменой социальной ситуации развития и ведущей деятельности ребенка данного возраста, которая требует максимальной мобилизации его познавательных и личностных ресурсов и, как следствие, приводит к повышенному уровню тревожности. Ребенок же, подверженный такому состоянию, как полагает исследователь [8, с. 427], постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Говорит С.Л. Рубинштейн [8, с. 427] и о кардинальных изменениях, которые претерпевает эмоциональная сфера младших школьников, что связано с необходимостью активного усвоения детьми целого спектра новых норм и правил жизнедеятельности, нередко не соответствующих и их ожиданиям, и их возможностям (в том числе физиологическим) и значительно усиливающих напряжение ребенка.

Аналогичную мысль можно найти и в работах В.А. Аверина [9, с. 98], А.Г. Тимофеевой [10, с. 295], которые ситуацию обучения ребенка в школе обозначают как максимально стрессогенную, что связывают с типичной для современной школы стандартизацией подхода к детям. Вместе с тем именно отсутствие учета индивидуальности каждого конкретного ребенка, специфики его эмоционального мира и сферы познания на фоне повышения уровня требований к нему и выступает как важнейший фактор травматизации детей, приводя в том числе и к повышению их уровня тревожности.

По мнению же В.М. Астапова [11, с. 199] и Л.И. Божович [12, с. 228], важнейшим источником тревожности младших школьников является внутренний конфликт, связанный с отношением ребенка к себе и его самооценкой.

Обобщив позиции ученых как в области разработки общих вопросов тревожности, так и проблематики школьной тревожности, авторы публикации спроектировали программу мониторинга, в которую вошли следующие методики.

1. Методика Ю.Я. Киселева [13] «Градусник», направленная на оценку уровня эмоционального состояния, которое ребенок испытывает в данный момент времени. Данная методика позволит собрать максимально емкую информацию о модальности тех эмоций, которые в разных ситуациях переживают дети. Ребенок считается тревожным, если количество негативных ответов в общей сумме преобладает или равно количеству позитивных ответов.

2. Методика «ДЕРЕВО» Д. Лампмена (в адаптации Л.П. Пономаренко) [14], предполагающая изучение и оценку эмоционального состояния школьника. Использование данной методики позволяет не только оценить общий уровень тревожности ребенка, но и изучить уровень и модальность его самооценки, выявить причины проблем в общении и понять, насколько адекватно ребенок воспринимает себя в обществе, а также выявить нарушения в поведении респондентов, что, на наш взгляд, является важным показателем тревожности детей младшего школьного возраста.

3. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) [15] направлена на изучение как уровня реактивной тревожности (в данный момент времени), так и тревожности личности (как устойчивой характеристики человека), и, как следствие, на выявление особенностей состояния личности ребенка в конкретной ситуации, выявление особенностей состояния тревожности как свойства личности, которое формируется при длительном воздействии различного рода факторов и позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние.

По мнению авторов исследования, комплексное использование данных методик не только позволит собрать максимально емкую информацию об уровне тревожности учащихся, но и даст возможность понять, что провоцирует появление тревожного состояния у каждого ребенка, спроектировать работу по оптимизации уровня тревожности детей.

Исследование проводилось на базе одной из школ г. Нижнего Новгорода. Респондентами выступили учащиеся 2-го класса в количестве 26 человек, из которых 12 мальчиков и 14 девочек.

Обобщив данные, полученные по итогам реализации диагностических методик, мы считаем для себя возможным сделать вывод о том, что из 26 респондентов, принявших участие в исследовании, более чем

у 1/3 респондентов (38%) зафиксирован *высокий уровень* тревожности. Это дети, для которых типичным является частое состояние сильного нервного, психического и физического возбуждения, что проявляется в напряжении плеч, рук, неправильной посадке при письме, сильном нажиме на ручку, частой плаксивости, резких сменах настроения, беспричинных расстройств, волнениях, постоянном ожидании неудач. Данные респонденты не ощущают себя в безопасности, круг их общения сужен, они не принимают активного участия в играх со сверстниками, не являются инициаторами бесед, постоянно ждут, что с ними произойдет что-то негативное. При этом они склонны избегать трудностей, критических ситуаций, сильно переживая из-за пустяков. Также важно отметить, что 31% респондентов (8 человек) из данной категории респондентов имеют проблемы со здоровьем.

У 35% младших школьников (что также составляет более 1/3 участников исследования) фиксируется *средний уровень* тревожности. Для данных респондентов характерна средняя возбудимость. Они редко нарушают правила посадки. При общении со сверстниками предпочитают избегать споров и конфликтов, занимая нейтральную позицию, активно принимают участие в уже действующих играх, инициаторами выступают редко. Для них типичен более устойчивый эмоциональный фон настроения, они имеют меньшую склонность к плаксивости, нервному напряжению, злости, импульсивности и проявлению негативных эмоций. Данные школьники склонны испытывать положительные эмоции чаще и интенсивнее, чем отрицательные. Данные респонденты уверены в себе, часто бывают хладнокровны и собраны, однако они нередко переживают из-за пустяков, проявляют боязнь критических ситуаций и избегают их. 11% респондентов (3 человека) имеют проблемы со здоровьем.

И у 27% респондентов, принявших участие в исследовании, фиксируется *низкий уровень* тревожности. Для данных респондентов характерна наименьшая возбудимость. Эти дети усидчивы, спокойно сидят на уроке, их руки спокойно лежат на парте, посадка ровная. Данные учащиеся активно принимают участие в жизни класса, всегда готовы поддерживать окружающих. При обработке и интерпретации результатов методики, направленной на изучение эмоциональной сферы, можно сделать вывод о том, что данные дети часто пребывают в хорошем настроении, испытывают поло-

жительные эмоции, эмоционально устойчивы, не склонны к чрезмерному волнению, тревоге, плаксивости. Вместе с тем и среди данных респондентов выделено 8% респондентов (2 человека), которые имеют проблемы со здоровьем.

С опорой на качественный анализ обобщенных экспериментальных данных в качестве основных показателей тревожности младших школьников авторами исследования были выделены: высокий уровень возбудимости, проявляющийся в систематичном нарушении правил поведения на уроках; повышенная эмоциональная возбудимость, что проявляется в резких сменах настроения, высокой склонности к плаксивости; повышенное чувство беспокойства, нервозности; низкий уровень самооценки и низкий уровень социальной активности.

Выделенные показатели тревожности составили основу разработанной развивающей программы. Задачи развивающей программы:

- 1) обучать детей способам преодоления стрессовых и проблемных ситуаций;
- 2) создать условия для преодоления эмоциональной зажатости и безынициативности детей;
- 3) способствовать снижению уровня тревожности детей младшего школьного возраста;
- 4) создавать условия для принятия детьми самостоятельных решений, для формирования у них внутренней позиции;
- 5) способствовать развитию у детей умений эффективно решать возникающие проблемные ситуации.

С учащимися было запланировано и проведено 15 мероприятий (по 1 часу 2 раза в неделю), включающих в себя беседы, арт-терапию, упражнения и игры, ориентированные, в первую очередь, на снижение уровня тревожности детей через нивелирование ее основных показателей, таких как: высокий уровень возбудимости, повышенная эмоциональная возбудимость, повышенное чувство беспокойства, низкий уровень самооценки и социальной активности. Занятия (примерные темы: «Эмоции бывают разные...», «Учимся общаться со взрослыми и сверстниками», «Что я могу...», «Учимся контролировать себя и свое поведение», «Я и мои друзья») включали в себя групповую, подгрупповую и индивидуальную формы работы.

Также осуществленный анализ исследований показал, что профилактика тревожности у детей – это целый комплекс мер, ориентированных на работу не только с самими детьми, но и на работу с теми взрос-

лыми, с которыми дети взаимодействуют (а именно – родителями воспитанников и педагогами образовательной организации). Не случайно как отдельные задачи развивающей программы авторами исследования выделены:

– расширение, конкретизация и систематизация знаний педагогов в области проблемы школьной тревожности в целом и, в частности, по вопросам профилактики тревожности детей младшего школьного возраста;

– ознакомление родителей / законных представителей с признаками, причинами и способами преодоления тревожности детей младшего школьного возраста.

Повторная диагностика, целью которой стали проверка эффективности разработанной авторами программы психолого-педагогического сопровождения и анализ полученных контрольных данных, показала, что по результатам реализации разработанной развивающей программы удалось снизить разницу в количестве детей с *высоким уровнем* тревожности здоровой группы (4% против 8% на этапе констатации) и группы, имеющей заболевания (8% против 31% на этапе констатации).

Средний уровень тревожности по итогам осуществленной деятельности фиксируется у равного количества респондентов в обеих группах (19%), что, несомненно, ниже результатов констатирующего этапа (23% у здоровой группы и 11% у детей, имеющих заболевания). Изменение же показателей объективно связано с переходом респондентов с высокого уровня на средний.

Низкий уровень тревожности преобладает у группы здоровых школьников (27% на контрольном этапе против 19% на констатирующем этапе у здоровой группы и 23% у группы детей, имеющих проблемы со здоровьем, против 8% на констатирующем этапе).

Таким образом, из 26 респондентов, принявших участие в исследовании, по итогам реализации программы психолого-педагогического сопровождения у 50% респондентов наблюдается низкий уровень тревожности (27% в группе здоровых школьников и 23% в группе детей, имеющих проблемы со здоровьем), что на 23% выше, чем показатели констатирующего этапа (на этапе констатации это было 19% респондентов в группе здоровых школьников и 8% в группе детей, имеющих проблемы со здоровьем).

Заключение

Таким образом, реализация разработанной авторами исследования комплексной программы психолого-педагогического сопровождения позволяет говорить о ее эффективности и результативности, о чем свидетельствует снижение уровня тревожности учащихся младших классов, принявших участие в исследовании, с 73% до 50%.

Также в ходе работы была доказана зависимость соматического здоровья от психоэмоционального. У респондентов, имеющих проблемы со здоровьем, по результатам прохождения психолого-педагогической программы уменьшились и проблемы со здоровьем. Дети стали реже жаловаться на плохое самочувствие, реже болеть, а время течения болезни у них сократилось.

Список литературы

1. Терещенко В.В. Горизонты взросления растущего ребенка: парадоксы и перспективы исследования // Вестник Мининского университета. 2023. Т. 11, № 1. С. 8-21.
2. Попов Ю.А. Тревожность в системе типологических свойств человека: дисс. ... канд. психол. наук по специальности 19.00.01. Москва, 2006. 213 с.
3. Мировая статистика здравоохранения, 2000 г.: Мониторинг показателей здоровья в отношении ЦУР – целей в области устойчивого развития. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. 92 с.
4. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2017. 448 с.
5. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск, Москва: «Харвест» – «АСТ», 2023. 799 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций / пер. с англ. СПб.: Питер, 1999. 464 с.
7. Мерлин В.С. Некоторые принципы психологической характеристики свойств темперамента. Пермь, 1982. С. 3-22.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2020. 720 с.
9. Аверин В.А. Психология детей и подростков. СПб., 1998. 187 с.
10. Тимофеева А.Г. Проблема школьной тревожности с позиций средового подхода // Известия Саратовского университета. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2018. № 3(27). С. 293-297.
11. Астапов В.М. Тревожность у детей. СПб.: Питер, 2014. 224 с.
12. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. 3-е изд. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2021. 349 с.
13. Рамендик Д.М. Практикум по психодиагностике: учеб. пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2018. 139 с.
14. Пономаренко Л.П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе: методические рекомендации для школьных психологов. М., 2019. 118 с.
15. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2017. 311 с.