

## **Рекомендации по результатам изучения уровня утомляемости и работоспособности учащихся VII класса в 2018/2019 учебном году**

Изучение уровня утомляемости и работоспособности учащихся VII класса проводилось в соответствии с приказом Министра образования Республики Беларусь № 695 от 17.09.2018 «Об изучении качества общего среднего образования в 2018/2019 учебном году».

В исследовании приняли участие 692 учащихся VII класса из 85 учреждений общего среднего образования (далее — учреждения образования), расположенных во всех регионах республики; 692 законных представителя учащихся; 757 педагогов, работающих в VII классе.

В ходе исследования изучались уровень и характер школьной тревожности учащихся VII класса, а также мнения педагогов и законных представителей учащихся о причинах возникновения тревожности, её признаках и последствиях.

Наличие тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности подростков к тем или иным жизненным ситуациям и неудовлетворённости ведущих потребностей. Состояние тревожности препятствует процессу социализации, достижению успехов, установлению гармоничных отношений с окружающими. Хроническое напряжение, сопровождающее тревожность, приводит к быстрому истощению организма, утомляемости, снижению

умственной работоспособности учащихся.

Специфическим видом тревожности является школьная тревожность, которая может быть вызвана факторами образовательной среды, индивидуальными особенностями учащихся, а также взаимодействием с окружающими людьми. Школьная тревожность выражается в волнении, неуверенности, растерянности учащихся при вызове к доске, суетливости, отвлекаемости, пассивности на учебных занятиях и др. Тревожный подросток сомневается в правильности своего ответа на вопрос учителя, выполнения учебных заданий; боится высказать своё мнение на учебном занятии; испытывает повышенный страх не оправдать ожиданий окружающих и др.

Выявление подростков с признаками тревожности, оказание им своевременной помощи является важной задачей педагогических работников для снижения риска возникновения утомляемости учащихся, их эмоционального неблагополучия и сохранения психологического здоровья.

Для изучения школьной тревожности учащихся VII класса использовался опросник А. Филлипса. В качестве составляющих школьной тревожности рассматривались следующие показатели: *общая тревожность в школе; переживание социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха (препятствия в достижении успеха); страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; страх не соответствовать ожиданиям окружающих; низкая физиологическая сопротивляемость*

*стрессу; проблемы и страхи в отношении с учителями.*

Для изучения факторов, оказывающих влияние на возникновение тревожности учащихся VII класса, использовались анкеты для педагогов и законных представителей учащихся «Причины школьной тревожности учащихся».

### **Результаты изучения школьной тревожности учащихся VII класса**

В таблице 1 отражены результаты изучения школьной тревожности учащихся VII класса.

**Таблица 1. — Распределение учащихся VII класса по уровням школьной тревожности (%)**

№	Показатели школьной тревожности	Уровни школьной тревожности		
		Высокий	Повышенный	Нормальный
1	Общая тревожность в школе	3,5	15,5	81,0
2	Переживание социального стресса	10,3	22,8	66,9
3	Фрустрация потребности в достижении успеха	8,5	45,7	45,8
4	Страх самовыражения	11,8	29,2	59,0
5	Страх ситуации проверки знаний	11,8	32,1	56,1
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	0	12,7	87,3
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0	6,2	93,8
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,0	18,5	79,5

Результаты исследования, представленные в таблице 1, позволяют сделать следующие выводы.

1. У преобладающего большинства участников исследования *общий уровень школьной тревожности* (общее эмоциональное состояние, обусловленное различными

формами включения в жизнь школы) находится в пределах нормы (81,0 %). Пятая часть учащихся испытывают школьную тревожность. Из них 3,5 % семиклассников имеют высокий уровень тревожности, 15,5% — повышенный уровень. Такие учащиеся испытывают тревожность при выполнении трудных заданий,

непонимании объяснения учителя, в процессе общения со сверстниками и учителями. Они с беспокойством думают о том, что ожидает их завтра в школе, при выполнении заданий не могут вспомнить правила, которые хорошо знали раньше.

2. Треть учащихся, принимавших участие в исследовании, постоянно *переживают социальный стресс* (эмоциональное состояние, на фоне которого развиваются социальные контакты обучающихся). У них имеются комплексы по поводу своей внешности, они обижаются на одноклассников из-за насмешек, агрессивного поведения (высокий уровень социального стресса характерен для 10,3 % этих учащихся, повышенный — для 22,8 %). Остальные 66,9 % испытывают состояние эмоционального комфорта в общении со сверстниками.

Среди причин социального стресса можно выделить психотравмы, нанесённые ребёнку в детстве, авторитарные отношения, длительную разлуку с родителями и др.

3. Наиболее высокие значения школьной тревожности прослеживаются у участников исследования по показателю *фрустрация потребности в достижении успеха*, который заключается в наличии неблагоприятного психического фона, не позволяющего учащимся развивать свои потребности в успехе, достигать высоких результатов. Фрустрация появляется на фоне непонимания учебного материала, насмешек над внешним

видом и поведением учащихся, недоброжелательного отношения учителей, получения низких отметок и несоответствия ожиданиям родителей. При этом важно отметить, что ситуация успеха является наиболее значимой в становлении благополучной личности подростка. Более половины учащихся испытывают трудности в достижении успеха в учебной деятельности (8,5 % имеют высокий уровень школьной тревожности по данному показателю и 45,7 % — повышенный).

Фрустрация потребности в достижении успеха более характерна для юношей, чем для девушек (60,5 % и 47,8 % учащихся соответственно). Это свидетельствует о более напряжённом эмоциональном состоянии у юношей, а также о том, что ситуация успеха для них является более значимой, чем для девушек.

4—5. *Страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний* испытывают в среднем 40,0 % учащихся. Из них высокий уровень школьной тревожности по данным показателям прослеживается более чем у 10,0 % учащихся; повышенный уровень тревожности наблюдается приблизительно у трети семиклассников.

Данные показатели отражают негативные эмоциональные переживания учащихся в ситуациях проверки знаний, а также в ситуациях, сопряжённых с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрацией своих возможностей. Следует отметить, что страх

самовыражения в большей степени характерен для девушек, которые испытывают большее волнение в различных школьных ситуациях.

6. *Страх не соответствовать ожиданиям окружающих*, связанный с ориентацией на мнение других в оценке своих результатов, характерен для 12,7 % учащихся. Они боятся выразить свою точку зрения, зависимы от чужого мнения, не высказываются на учебном занятии, потому что боятся допустить глупую ошибку и быть осмеянными. Такие учащиеся не уверены в том, что всё хорошо запомнят на уроке, с трудом получают отметки, которых ждут от них родители. Они боятся быть отвергнутыми, стараются избегать игр, в которых делается выбор, потому что их, как правило, не выбирают.

7. Практически у всех учащихся отмечается хорошая *физиологическая сопротивляемость стрессу* (93,8 %), под которой понимается особенность психофизиологической организации, повышающая приспособляемость учащихся к ситуациям стрессогенного характера, снижающая вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Низкий уровень физиологической сопротивляемости стрессу, который проявляется в сильном сердцебиении, дрожи, плохих снах о школе, наблюдается у незначительного количества учащихся (6,2 %). Этим учащимся в первую очередь необходимо оказывать психологическую помощь

для снижения тревожности, преодоления негативных эмоций, повышения стрессоустойчивости.

8. *Проблемы и страхи в отношениях с учителями* возникают у семиклассников вследствие непонимания нового учебного материала из-за быстрой речи учителя, незнания ответа на вопрос, получения низкой отметки, недоброжелательного отношения учителя. Высокое волнение подростков также может быть обусловлено личностной тревожностью учащихся, их недостаточной подготовленностью к учебному занятию и др.

По результатам исследования проблем в отношениях с учителями испытывают около 20 % учащихся (для 2,0 % из них характерен высокий уровень тревожности, для 18,5 % — повышенный уровень). Практически треть учащихся волнуются при общении с учителем наедине, 16,0 % — могут расплакаться, если не знают ответа на вопрос. В то же время преобладающее большинство учащихся довольны тем, как к ним относятся учителя, комфортно себя чувствуют при общении с ними (79,5 %).

#### ***Причины школьной тревожности семиклассников***

По результатам анкетирования педагогов основными *причинами школьной тревожности* являются:

личностные особенности учащихся (низкая самооценка, замкнутость, страх публичного выступления и др.) (69,6 % ответов); интенсивный учебный процесс, который не всегда

соответствует индивидуальным особенностям учащихся (54,3 %);

желание учащихся иметь по всем учебным предметам только высокие отметки (53,6 %);

большой объём учебного материала для усвоения на одном учебном занятии (45,0 %);

несформированность общих умственных действий: анализа, синтеза, абстрагирования, обобщения (35,8 %);

постоянный стресс из-за нехватки времени (31,0 %).

Важным фактором возникновения у учащихся дискомфортных состояний в процессе обучения, по мнению педагогов, являются *проблемы во взаимоотношениях учащихся со сверстниками* (так считают 70,1 % педагогов); насмешки со стороны одноклассников по поводу их внешности — это отмечают 59,6 % анкетированных; отсутствие друзей в классе — 51,7 % педагогов. В качестве причины тревожности учащихся 40,6 % педагогов назвали недостаток одобрения и поддержки со стороны одноклассников и/или учителей. Около трети педагогов указали, что трудности в установлении межличностных отношений с учителями и большая наполняемость классов являются причинами эмоционального дискомфорта.

В числе факторов возникновения тревожности 62,2 % педагогов отметили сравнение достижений учащихся с достижениями их более успешных сверстников; 60,1 % опрошенных — недостаток эмоциональных поощрений, позитивной оценки и

психологической поддержки учащихся; 59,8 % педагогов — напряжённые отношения в семье, частые конфликты. Около 40,0 % анкетированных считают, что гиперопека учащихся со стороны родителей (чрезмерная забота, контроль, ограничения и запреты), рассогласованные между членами семьи требования к ребёнку также приводят к эмоциональному неблагополучию, негативным чувствам. Треть педагогов видят причину тревожности в отсутствии у подростков возможности проявить самостоятельность, инициативу, сделать выбор.

Основной причиной возникновения школьной тревожности, по мнению половины родителей, является желание ребёнка достичь высоких результатов по всем учебным предметам. Следующими по степени значимости причинами школьной тревожности учащихся выступают: учебная перегрузка, боязнь ошибиться и высказать свою точку зрения, усталость, сложности с запоминанием учебного материала (38,0 — 44,0 % ответов). Около 30,0 % родителей отмечают неумение учащихся выделять главное в учебном материале и страх отвечать у доски; 26,0 % — низкую самооценку. Более 10,0 % опрошенных считают, что причинами школьной тревожности являются насмешки со стороны одноклассников по поводу внешности ребёнка, завышенные требования родителей к его учебным достижениям, а также неумение ребёнка устанавливать

межличностные контакты с одноклассниками.

Ведущую роль в формировании психологического здоровья, эмоциональной устойчивости личности играют *отношения в семье. Чувство безопасности, доверие к себе и миру*, которые ребёнок получает в семье, являются основой формирования психологически здоровой личности. Основными причинами тревожности, по мнению 73,8 % педагогов, являются детские психотравмы (физические наказания, моральные унижения, развод родителей и др.). Большинство родителей согласны, что тревожность зарождается в семье и провоцируется напряжёнными отношениями и частыми конфликтами, постоянным контролем со стороны родителей, отсутствием психологической поддержки и чувства безопасности в семье. Половина опрошенных родителей полагают, что тревожность ребёнка возникает в результате частых замечаний, критики в его адрес, напоминаний о его недостатках, а также тревожности самих окружающих взрослых.

Одной из причин возникновения тревожности является неумение родителей заметить её признаки у своего ребёнка и соответственно вовремя

оказать ему помощь. По результатам анкетирования половина законных представителей учащихся не замечают признаков тревожности у ребёнка. На вопрос «Испытывает ли Ваш ребёнок тревожность в учреждении образования?» 45,5 % родителей ответили «иногда» и такое же количество опрошенных — «никогда». Согласно результатам теста до 60,0 % учащихся испытывают тревожность по некоторым показателям. Это свидетельствует о том, что не все родители могут рефлексировать эмоциональное состояние своего ребёнка и, следовательно, своевременно оказать ему поддержку в разрешении проблем в школе.

По результатам анкетирования педагогов и родителей было выявлено, что негативные последствия проблемы высокой тревожности в большей степени осознают педагоги. Как показывают результаты исследования, представленные в таблице 2, большинство педагогов считают, что высокая тревожность вызывает у учащихся боязнь отрицательной оценки со стороны окружающих, зависимость от их мнения, сложность в принятии решения, боязнь выражения своей точки зрения, проявления инициативы и др.

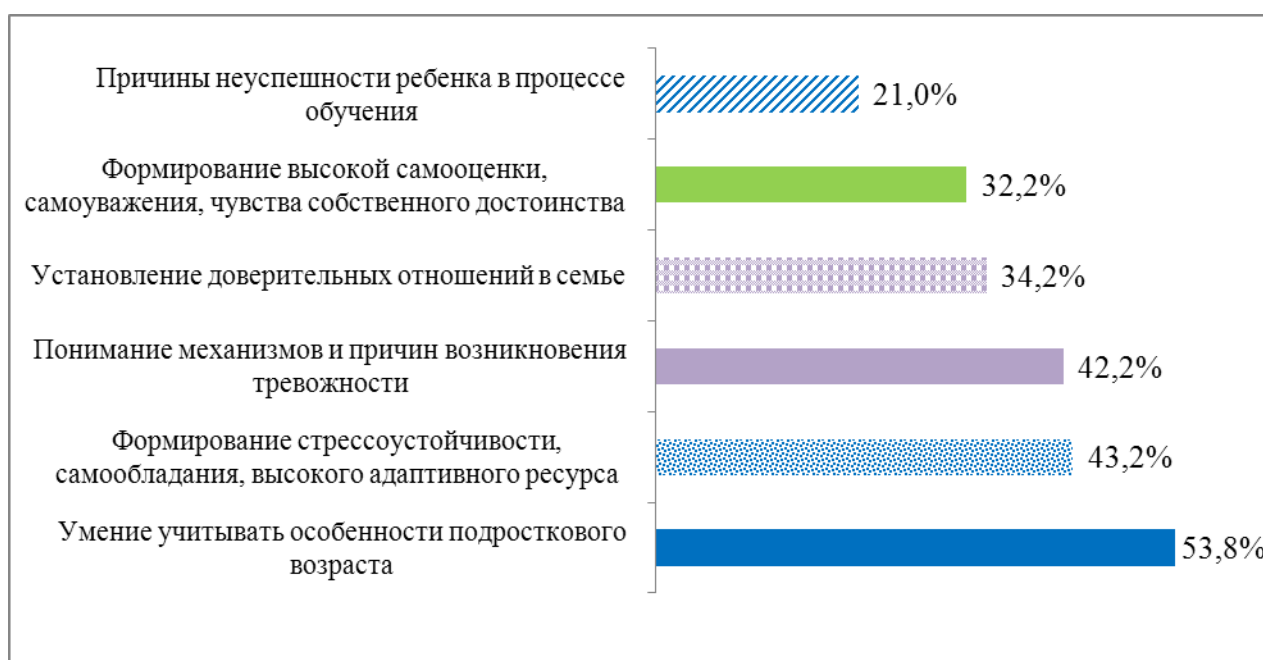
**Таблица 2. — Распределение ответов педагогов и родителей на вопрос о последствиях высокой тревожности учащихся (в %)**

№	Показатели	Педагоги	Родители
1	Завышенный уровень притязаний	11,0	3,5
2	Неадекватность самооценки	49,8	18,9
3	Сложность в принятии решений из-за неуверенности в себе	65,4	29,5

4	Боязнь отрицательной оценки окружающих, зависимость от их мнения	65,8	32,9
5	Потребность в постоянной поддержке и одобрении	27,7	19,8
6	Трудность в установлении межличностных контактов	37,0	12,7
7	Боязнь выражения своей точки зрения, проявления инициативы	58,9	22,8
8	Неумение разрешать сложные жизненные ситуации	37,8	19,8
9	Появление паники в сложных ситуациях	56,9	21,4
10	Появление проблем со здоровьем	48,5	16,9

Анализ результатов анкетирования позволяет сделать вывод о том, что родители не в полной мере осознают проблему

тревожности своего ребёнка. Вместе с тем многие из них хотели бы получить ответы на вопросы по данной проблеме (диаграмма 1).



**Диаграмма 1. — Актуальные вопросы, которые интересуют родителей по проблеме тревожности ребёнка (%)**

Из данных диаграммы следует, что родителей в большей степени интересуют вопросы, связанные со знанием особенностей подросткового возраста; формированием стрессоустойчивости, самообладания, высокого адаптивного ресурса, а также с пониманием механизмов и причин возникновения тревожности. Около трети респондентов испытывают

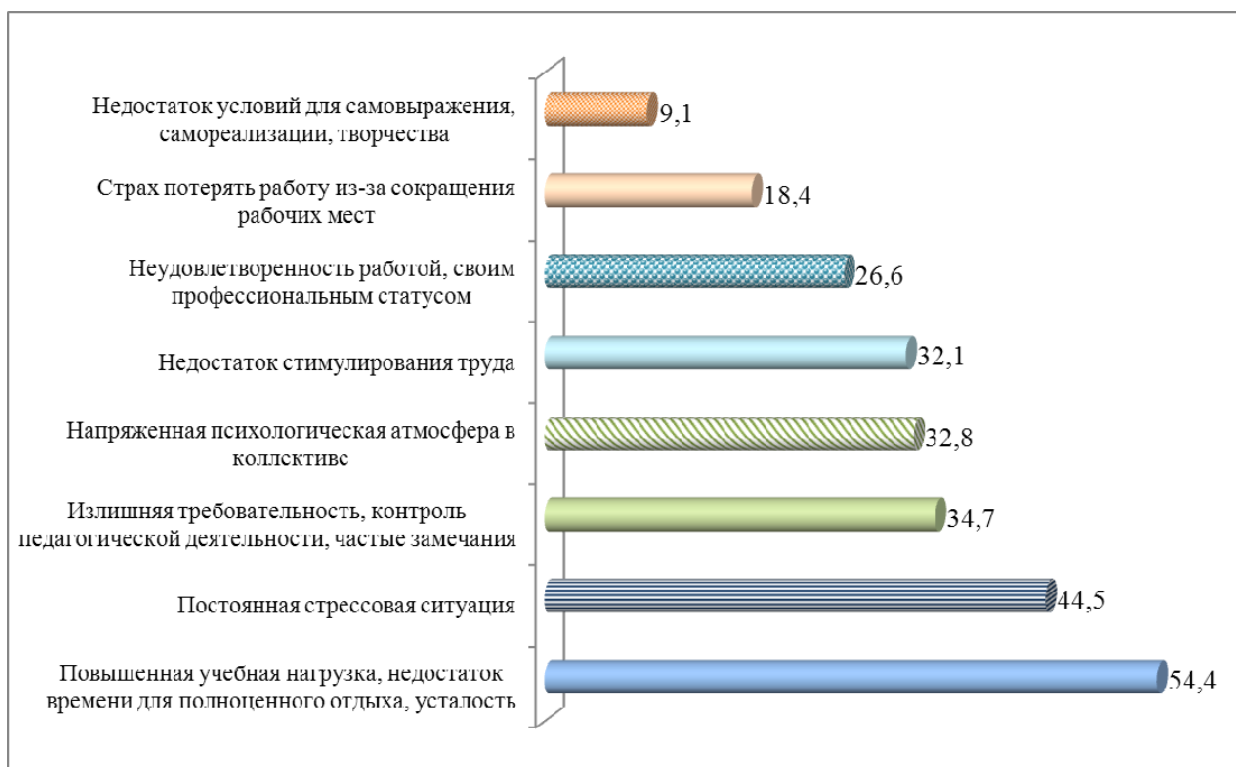
затруднения, связанные с установлением доверительных отношений в семье, формированием высокой самооценки, самоуважения, чувства собственного достоинства ребёнка.

Информацию по данным вопросам родители хотели бы получать в ходе:

индивидуальных бесед с классным руководителем, учителями-предметниками (65,5 %);

информирования на родительских собраниях (46,5 %); индивидуальных и групповых консультаций с педагогом-психологом (31,6 %); получения памяток, информационных буклетов по интересующим проблемам и размещения информации на сайте учреждения образования (21,5 % и 21,4 %); телепередач (радиопередач) с участием психологов, консультаций с психологами (15,0 % и 12,3 % соответственно).

Важное влияние на возникновение тревожности у учащихся оказывает *эмоциональное состояние педагогов*. Чувство эмоционального комфорта является одним из основополагающих факторов результативности профессиональной деятельности педагога, в том числе профилактики тревожных состояний у учащихся. На диаграмме 2 отражены некоторые причины профессиональной тревожности учителя.



**Диаграмма 2. — Причины профессиональной тревожности учителя (%)**

По мнению учителей, основными факторами, препятствующими эмоциональному благополучию в педагогической деятельности, являются: повышенная учебная нагрузка, недостаток времени для полноценного отдыха, усталость;

постоянная стрессовая ситуация; излишние требовательность, контроль, частые замечания; напряжённая психологическая атмосфера в педагогическом коллективе.

*Эффективность работы по профилактике школьной*



*тревожности учащихся*, по мнению педагогов, также снижают:

сложности учёта индивидуальных особенностей учащихся на учебном занятии (темп деятельности, обучаемость, замкнутость, ранимость и др.) из-за большой наполняемости класса (51,5 % ответов);

эмоциональное выгорание учителя, усталость, стрессы (41,5 %);

затруднения в определении эмоционального состояния учащихся и в связи с этим невозможность оказания своевременной помощи (29,5 %);

недостаток рекомендаций педагога-психолога по работе с тревожными учащимися (26,0 %);

недостаток просветительской работы (консультаций, семинаров, вебинаров) с участниками образовательного процесса по проблеме профилактики школьной тревожности в подростковом возрасте (17,2 %).

***С целью снижения школьной тревожности учащихся VII класса в учреждениях образования рекомендуется:***

***Администрации учреждений общего среднего образования***

— организовать в 2019/2020 учебном году психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса с учётом результатов изучения школьной тревожности учащихся;

— создавать необходимые условия, способствующие развитию общих и специальных способностей, творческого потенциала учащихся для профилактики тревожности, повышению самооценки,

уверенности в себе (занятия музыкой, рисунком, вокалом, поэзией, спортом и др.).

***Учителям-предметникам:***

— тщательно отбирать учебный материал при подготовке к проведению учебного занятия, не перегружать учащихся учебной информацией;

— аргументировать отметки, выставляемые учащимся, использовать аргументацию как средство достижения учащимися более высоких результатов, уверенности в себе, формирования адекватного отношения к отметкам;

— в процессе проведения учебных занятий создавать благоприятный психологический климат, способствующий снятию эмоционального напряжения, созданию комфортного состояния учащихся и др.;

— с целью профилактики тревожности учащихся обучать их способам самоорганизации учебной и досуговой деятельности, учить планировать и распределять своё время; развивать у учащихся самообладание, умения и навыки саморегуляции, способствующие повышению уверенности в себе;

— информировать родителей о негативном влиянии высокой тревожности на поведение, успеваемость учащихся, их отношение к себе, общение с одноклассниками и о способах снижения высокой тревожности.

***Специалистам социально-педагогической и психологической службы учреждений образования***

осуществлять диагностику школьной тревожности подростков, оказывать им необходимую помощь,

информировать родителей и учителей-предметников о полученных результатах;

— проводить индивидуальную и групповую коррекционную работу с учащимися, имеющими высокий уровень школьной тревожности, фрустрацию достижения успеха; обучать их приёмам саморегуляции, стрессоустойчивости, формировать позитивное мышление и положительную Я-концепцию, адекватную самооценку;

— способствовать развитию у подростков коммуникативных навыков, рефлексии, формированию умения анализировать события, извлекать положительный опыт, строить перспективные планы;

— способствовать созданию благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе, обучать педагогов приёмам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения, релаксации;

— организовывать обучающие семинары с педагогами и родителями по распознаванию тревожных состояний учащихся, развитию рефлексии эмоциональных состояний у подростков, оказанию психолого-педагогической помощи тревожным учащимся;

— информировать родителей об особенностях кризисного подросткового периода, взаимоотношений подростков с окружающими, о потребностях современного подростка;

— информировать участников образовательного процесса о возможности обращения по вопросам оказания психологической помощи в государственное

учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»

(<https://mentalhealth.by/kontakty/ekstrennaya-psikhologicheskaya-pomoshch>).

На указанном сайте размещены номера телефонов экстренной психологической помощи «Телефон доверия» всех областей страны. Помощь в решении психологических проблем оказывается анонимно и бесплатно.

**Учреждениям повышения квалификации и переподготовки кадров образования** усилить теоретическую и практическую направленность подготовки педагогических кадров по следующим вопросам:

— проблема тревожности учащихся в подростковом возрасте (признаки, причины, последствия, профилактика);

— диагностика, интерпретация и профилактика тревожных состояний подростков;

— развитие педагогической рефлексии, обучение участников образовательного процесса методам распознавания эмоциональных состояний учащихся, способам преодоления тревожности, осуществления индивидуального подхода к учащимся;

— создание комфортной атмосферы на учебном занятии, исключая ситуацию напряжённости и страха ошибки у подростков;

— проведение профилактической работы по снижению профессиональной тревожности учителя, создание условий для благоприятной

атмосферы в педагогическом  
коллективе;

— усиление взаимодействия с  
родителями учащихся, проведение

профилактической работы по  
снижению тревожности подростков.

*Материалы подготовлены  
управлением мониторинга качества образования  
Национального института образования*