Профилактика стресса перед ВПР у младших школьников

Мамедова Лариса Викторовна – канд. пед. наук, доцент, зав. каф. педагогики и методики начального обучения; Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета им. М.К.Аммосова (Россия, Нерюнгри); larisamamedova@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассматривается актуальная проблема стресса у младших школьников перед всероссийской проверочной работой, требующая проведения педагогом профилактических мероприятий, направленных на его снижение. Представлены результаты первичной диагностики, свидетельствующие о том, что у детей данной категории преобладает высокий уровень тревожности, связанный с предэкзаменационным стрессом. Составлен и апробирован среди респондентов данной выборки календарно-тематический план психолого-педагогической программы. С целью выявления тенденции снижения уровня тревожности и других показателей, отрицательно влияющих на психологическое здоровье детей, проведена итоговая диагностика с применением методов психологического тестирования и χ2-критерия Пирсона при статистической обработке данных.*

Ключевые слова. *Младшие школьники, всероссийская проверочная работа (ВПР); тревожность, дистресс, эустресс, ситуационная тревожность, предэкзаменационный стресс; диагностика, тест школьной тревожности, опросник самооценки психических состояний, методы психологического тестирования, χ2-критерий Пирсона; фрустрация, ригидность, валидация чувств, контейнирование эмоций, страхи.*

Современные школьники при любой проверке знаний, оценивании могут испытывать ситуационную тревожность[1], страх и даже стресс. Причин таких состояний немало: большой поток информации (в том числе негативной), длительное пребывание в интернете; отсутствие взаимопонимания с родителями, учителями и одноклассниками, конфликты с ними; низкая самооценка, незнание учебного материала, плохие отметки, неумение распределять время при выполнении домашних заданий, увеличение учебной нагрузки, отсутствие опыта выполнения проверочных и контрольных работ и др.

Изучением стресса и его влияния на детей занимались отечественные и зарубежные исследователи (В.А.Бодров, А.М.Прихожан, С.Л.Рубинштейн, Г.Селье, Ч.Д.Спилбергер Л.Ю. Субботина и др.) [1; 2; 3; 4 и др.]. Ученые сошлись во мнении, что *стресс* – многоуровневое психологическое явление, которое характеризуется динамичностью, интенсивностью, длительностью и оказывает отрицательное воздействие на организм человека. Такое влияние не только снижает эффективность работы, но и сказывается на концентрации внимания, памяти, на физическом здоровье младшего школьника.

Можно говорить о появлении у младших школьников так называемого *предэкзаменационного стресса*, возникающего, по нашим наблюдениям, как правило, в четвертом классе, когда будущие вы-

[1] *Ситуационная тревожность* – эмоциональное состояние, которое связано с конкретной ситуацией, вызывающей беспокойство.

пускники начального звена пишут итоговые всероссийские проверочные работы (ВПР), включающие задания по материалу, изученному за четыре года обучения. Поэтому четвероклассники – особая группа риска: эти дети подвержены школьному стрессу, который можно приравнять к стрессу предэкзаменационному, так как для них всероссийская итоговая проверочная работа – первый в жизни экзамен. Испытываемые при этом трудности вызывают у учащихся состояние, негативно влияющее на их успеваемость, самочувствие, психологическое здоровье.

Исключить навсегда стрессовые факторы из жизни детей невозможно, но стоит отметить, что стресс может оказаться полезным. Так, мобилизует организм, помогает ему справляться с определенными задачами *эустресс*. Но он, если его ребенок не сможет преодолеть его самостоятельно, постепенно перейдет в негативную форму – *дистресс*, представляющий угрозу для физической и психологической безопасности. Эмоциональными проявлениями дистресса являются перепады настроения; ощущение усталости, раздражительность гнев, тревога, депрессия; когнитивными – трудности с концентрацией внимания, забывчивость, повторяющиеся негативные мысли; физическими – мышечное напряжение (особенно плечах и шее), расстройство желудка, головная боль, бессонница, переедание, учащенное сердцебиение, усталость и др.

В связи с этим перед современной системой образования встает важная задача оптимизации учебно-воспитательного процесса с помощью новых антистрессовых методов обучения и методик снижения детской тревожности, что позволит сохранить психическое и физическое здоровье детей. Педагогам необходимо проводить определенные мероприятия с применением методов и приемов, направленных на снижение школьной тревожности и профилактику предэкзаменационного стресса у учащихся начальной школы, тем самым подготавливая их к переходу в новое образовательное звено.

В январе–мае 2024 г. на базе МОУ СОШ № 22 поселка Беркакита Нерюнгринского района Республики Саха (Якутия) мы провели эмпирическое исследование уровня предэкзаменационного стресса у младших школьников. Респондентами стали учащиеся 4 класса (30 чел.), которым в конце учебного года предстояло написание всероссийских проверочных работ по предметам «Математика», «Русский язык», «Окружающий мир».

Исследование основывалось на принципах научности, надежности, валидности, стандартизированности, объективности и конфиденциальности. При сборе данных использовались тест школьной тревожности Филлипса и опросник самооценки психических состояний Г.Айзенка; при их статистической обработке применялись методы психологического тестирования и $\chi 2$-критерий Пирсона.

Результаты по тесту школьной тревожности Филлипса, полученные в ходе обработки данных, представлены на рисунке 1 (с. 85).

Из рисунка видно, что наиболее высокими показателями школьной тревожности у учащихся начальных классов являются страх ситуации проверки знаний (25 чел.), страх несоответствия ожиданиям (21 чел.), общая школьная тревожность (23 чел.), низкая сопротивляемость стрессу (23 чел.). Менее высокие показатели – переживание социального стресса (15 чел.), фрустрация потребности в достижении успеха (14 чел.), страхи в отношениях с учителями (14 чел), страх самовыражения (16 чел.).

Результаты по опроснику самооценки психических состояний Г.Айзенка представлены на рисунке 2 (с. 85).

Представленные данные показывают, что среди результатов в большей степени выделяется высокий уровень тре-

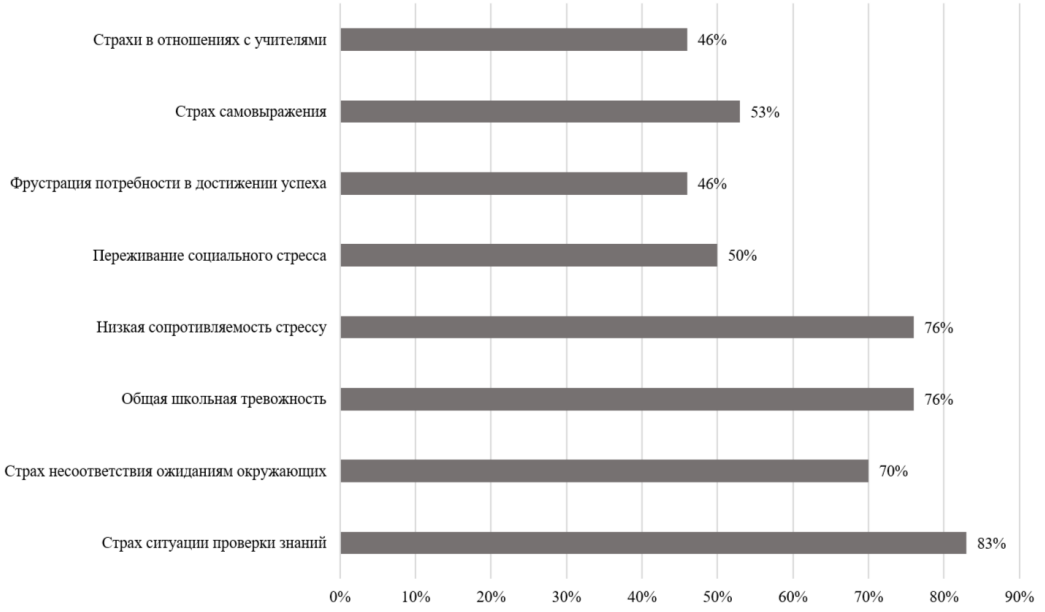


Рис. 1. **Результаты первичной диагностики по тесту школьной тревожности Филлипса /**
Fig. 1. **Results of primary diagnostics according to the School Anxiety Test by Phillips**

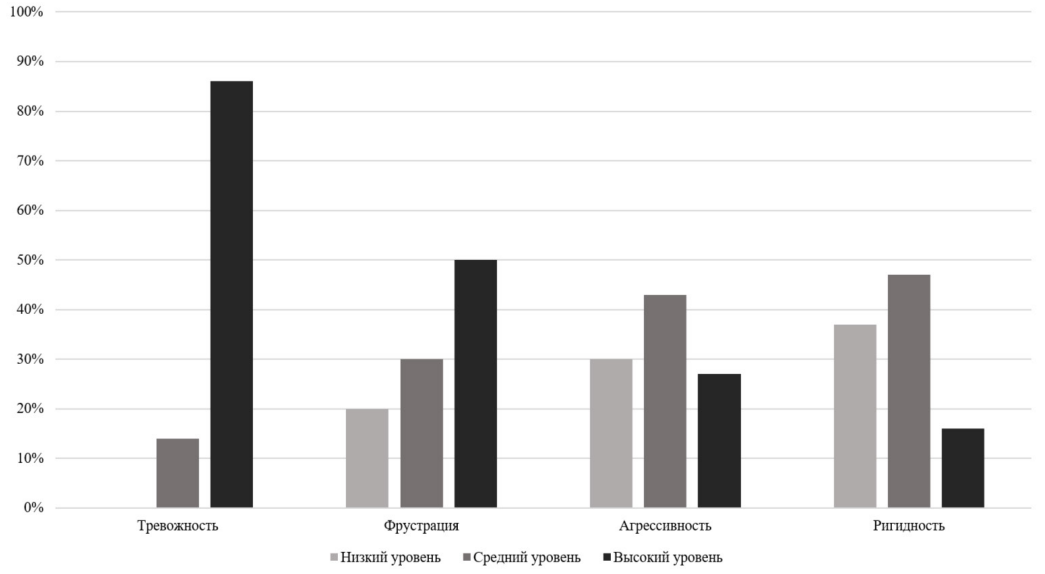


Рис. 2. **Результаты первичной диагностики по тесту школьной тревожности Филлипса /**
Fig. 2. **Results of primary diagnostics according to the School Anxiety Test by Phillips**

вожности (выявлен у 26 чел.). Важно отметить, что ни один из респондентов не обладает низким уровнем тревожности, что указывает на необходимость проведения профилактических мероприятий. Более чем у половины опрошенных на-

блюдается высокий уровень фрустрации[2] (15 человек), однако показатели агрессивности и ригидности[3] в большей мере находятся на средних уровнях.

Результаты, полученные в ходе выполнения первичной диагностики, свидетельствуют о том, что учащимся 4 класса необходима помощь в регулировании эмоций и повышении стрессоустойчивости, так как рост тревожности может повлечь за собой появление социальных страхов (например, общественного мнения, плохой оценки, неоправданных ожиданий), что повысит фрустрацию и агрессивность, одновременно снижая мотивацию к обучению. Важно также выделить то, что стрессовое состояние сказывается не только на социальной жизни детей, но и на их физическом здоровье [5].

После проведения диагностики на основе полученных результатов была разработана и апробирована в исследуемой группе психолого-педагогическая программа «Я все смогу», направленная не только на снятие эмоционального напряжения и снижение уровней тревожности и агрессивности, но и на профилактику предэкзаменационного стресса у учащихся 4 класса. При ее разработке мы опирались на «Программу развития способностей к самопознанию и уверенности в себе» А.М.Прихожан, «Как научить детей сотрудничать?» К.Фопель, психолого-педагогическую программу «Нет страху» Л.Д.Ивановой и другие.

Цели нашей программы «Я все могу» – обучение детей навыкам саморегуляции и освоение стратегий поведения во время сдачи проверочных работ.

Задачи: овладение навыками уверенного поведения, развитие навыков самоконтроля, выстраивание внутренней опоры, повышение стрессоустойчивости, валидация[4] чувств.

Работа со стрессом у младших школьников может быть организована в разных формах, поэтому данная психолого-педагогическая программа была проведена в разных формах обучения: групповой, индивидуальной, коллективной [6].

При реализации программы соблюдались главные условия: создание благоприятного климата в коллективе, учет потребностей и интересов каждого респондента, налаживание групповой работы среди участников.

Программа включает упражнения на повышение самооценки и стрессоустойчивости, выработку навыков борьбы со стрессом и регуляцию эмоций; на сплочение коллектива и умение работать в команде; освоение техник релаксации, которые помогают снять мышечные зажимы и снизить нервно-психическое напряжение. Она рассчитана на один учебный год и подходит для учащихся четвертого класса. В содержание программы входят 15 тем, каждая из них изучается на занятии, которое проводится один раз в неделю в течение 45 минут (Таблица 1, с. 87).

После реализации психолого-педагогической программы было проведено итоговое тестирование четвероклассников с целью определения динамики уровня снижения предэкзаменационного стресса. Итоговая диагностика также проводилась при помощи теста школьной тревожности Филлипса и при помощи методики исследования психических состояний Г.Айзенка. Результаты, полученные в ходе выполнения теста представлены на рисунке 3 (с. 88).

[2] *Фрустрация* – психическое состояние (разочарование, тревога, раздражение, отчаяние), возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, т.е. несоответствия желаний имеющимся возможностям.

[3] *Ригидность* – черта личности, которая характеризуется сильным сопротивлением или неспособностью к изменению поведения, мнения или отношения.

[4] *Валидация (в психологии)* – способ принимать любые свои чувства или чувства окружающих.

Таблица 1 / Table 1

Календарно-тематический план психолого-педагогической программы «Я все смогу» / Calendar and thematic plan of the psychological and pedagogical program «I can do anything»

№	Тема	Цель
1	«Знакомство»	Формирование групповых отношений, укрепление связей между участниками
2	«Как себя вести?»	Освоение оптимистичного подхода, укрепление командной работы
3	«Подготовка к проверочной работе»	Информирование детей о действенных методах подготовки к проверочным работам; развитие навыков управления собой в ситуациях стресса
4	«Я учусь справляться со стрессом»	Формирование эмпатии и повышение самооценки
5	«У меня все получится!»	Развитие эмоционального интеллекта, контейнирование[5] эмоций
6	«Групповое овладевание техниками релаксации»	Формирование коммуникационных навыков и креативного мышления; сплочение участников; помощь в снижении психоэмоционального напряжения
7	«Я в себе уверен!»	Освоение навыков саморегуляции
8	«Скажем плохим мыслям “нет”»	Развитие позитивного образа «Я»
9	«Я справляюсь со стрессом!»	Развитие эмоционально-волевой сферы; освоение техник релаксации; выявление лидерских качеств у участников и развитие группового взаимодействия
10	«Ты мой друг»	Формирование дружеских взаимоотношений; развитие эмпатии
11	«Мы команда!»	Снятие мышечных зажимов; развитие доверия к окружающим
12	«Поведение и эмоции»	Развитие навыков самообладания с опорой на внутренние ресурсы
13	«Я могу регулировать свои эмоции!»	Разработка и освоение стратегий действий при появлении предупредительных сигналов нежелательных эмоций
14	«Я готов к проверочной!»	Формирование умения вести конструктивный внутренний диалог о себе; совершенствование навыка самоанализа
15	«Ни пуха ни пера!»	Повышение самооценки, возможность поверить свои силы; получение обратной связи от участников

Итоги диагностики, продемонстрированные на рисунке 3, показывают, что страх ситуации проверки знаний уменьшился и проявился лишь у 11 респондентов.

[5] *Контейнирование* – понятие, используемое в психоанализе для описания отношений между людьми (ребенком и матерью, пациентом и психоаналитиком, личностью и обществом и др.) и обозначающее направление неуправляемых эмоций на принимающего человека.



Рис. 3. **Результаты итоговой диагностики по тесту школьной тревожности Филлипса /**
Fig. 3. **Results of final diagnostics according to the School Anxiety Test by Phillips**

Количество детей, имеющих страх несоответствия ожиданиям окружающих, также снизилось до 8. Тенденцию снижения можно наблюдать и в показателе общей школьной тревожности: она обнаружена только у 7 человек. Важно отметить, что во время реализации психолого-педагогической программы учащиеся научились контролировать стресс, ввиду чего низкая ему сопротивляемость стрессу осталась лишь у 5 из них. Переживание социального стресса осталось у 7 респондентов, а фрустрация потребности в достижении успеха и страх самовыражения – у 6. Страхи в отношениях с учителями имеют 4 респондента.

Полученные результаты позволяют обратить внимание на то, что у четвероклассников развивается способность справляться со стрессовыми ситуациями и переживать негативные эмоции, благодаря чему их психологическое состояние улучшилось наряду с отметками за проверочные работы.

Результаты итоговой диагностики по опроснику Г. Айзенка представлены на рисунке 4 (с. 89).

Данные на рисунке 4 демонстрируют тенденцию роста низких уровней по всем показателям: низкий уровень тревожности – у 17 респондентов, фрустрации – у 16, агрессивности – у 22, ригидности – у 25. Высокие уровни по всем показателям заметно снизились после реализации психолого-педагогической программы, что свидетельствует о ее эффективности.

Достоверность результатов по обеим методикам проверена с помощью $\chi 2$-критерия Пирсона[6].

Подводя итоги, отметим следующее. Результаты первичной диагностики свидетельствуют о подверженности четве-

[6] *Критерий согласия Пирсона* (или критерий $\chi 2$, «хи-квадрат») – непараметрический метод, позволяющий оценить значимость различий между фактическим количеством исходов или качественных характеристик выборки, попадающих в каждую категорию, и теоретическим количеством, которое можно ожидать в изучаемых группах при справедливости нулевой гипотезы.

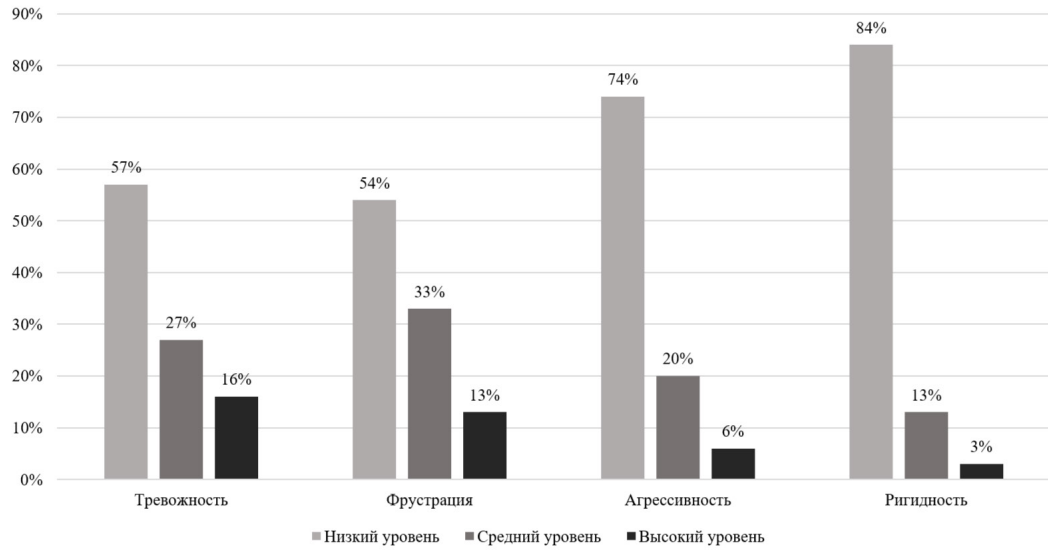


Рис. 4. **Результаты итоговой диагностики по опроснику Г.Айзенка /** *Fig. 4.* **Results of final diagnostics according to the questionnaire of G.Aizenka**

роклассников предэкзаменационному стрессу, что подтверждается высокими показателями их тревожности и ростом у них социальных страхов.

В связи с этим на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы нами была подготовлена и реализована психолого-педагогическая программа «Я все смогу». Проведенная в соответствии с ней профилактическая работа достигла поставленных целей: благодаря овладению навыками саморегуляции и освоению стратегии поведения во время сдачи проверочных работ у респондентов снизилась динамика предэкзаменационного стресса, с которым они научились справляться.

По всем методикам, используемым для диагностики, математическим путем были выявлены достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп, что также подтверждает эффективность проведенной психолого-педагогической работы на протяжении второго полугодия.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Прихожан А.М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. Т. 3. № 2. С. 30-35

2. *Прихожан А.М.* Тревожность: явление, причины, диагностика // Школьный психолог. 2004. № 8. С. 64—73.

3. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир // Проблемы общей психологии / Под ред. Е.В. Шороховой. М., 1976. 364 с.

4. *Selye H.* The physiology and pathology of exposure to stress. Montreal, 1950. 203 p.

5. *Ширванова Ф.В., Каримова Д.Н.* Особенности проявления школьной тревожности // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019. № 1–2. С. 74–79.

6. *Минсабирова В.Н., Шакирзянова Л.Р.* Психолого-педагогические особенности проявления стресса у младших школьников // Евразийское Научное Объединение. 2020. № 5–6. С. 450–452.

Дата поступления – 11.10.24

Prevention of stress before the All-Russian test work in primary school students

Larisa V. Mamedova – Cand. Sci. (Pedagogical), Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Methods of Primary Education, Technical Institute (branch) Northeastern Federal University named after M.K.Ammosov (Russia, Neryungri); larisamamedova@yandex.ru

Abstract. *The article deals with the actual problem of stress in younger schoolchildren before the All-Russian verification work, which requires the teacher to take preventive measures aimed at reducing it. The results of the primary diagnosis are presented, indicating that a high level of anxiety associated with pre-examination stress prevails in children of this category. A calendar and thematic plan of the psychological and pedagogical program was compiled and tested among the respondents of this sample. In order to identify a tendency to decrease the level of anxiety and other indicators that negatively affect the psychological health of children, a final diagnosis was carried out using psychological testing methods and the Pearson -2 criterion in statistical data processing.*

Key words. *Primary school students, All-Russian verification work; anxiety, distress, eustress, situational anxiety, pre-examination stress; diagnosis, school anxiety test, self-assessment questionnaire of mental states, methods of psychological testing, Pearson's -2 criterion; frustration, rigidity, validation of feelings, containerization of emotions, fears.*

REFERENCES

1. *Prixozhan A.M.* Prichiny`, profilaktika i preodolenie trevozhnosti [Causes, prevention and overcoming of anxiety]. *Psixologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education]. 1998. T. 3. No. 2. P. 30–35.

2. *Prixozhan A.M.* Trevozhnost`: yavlenie, prichiny`, diagnostika [Anxiety: phenomenon, causes, diagnosis]. *Shkol`ny`j psixolog* [School psychologist]. 2004. No. 8. P. 64–73.

3. *Rubinshtejn S.L.* Chelovek i mir [Man and the world]. *Problemy` obshhej psixologii* [Problems of general psychology]. Pod red. E.V.Shoroxovoj. Moscow, 1976. 364 p.

4. *Selye H.* The physiology and pathology of exposure to stress. Montreal, 1950. 203 p.

5. *Shirvanova F.V., Karimova D.N.* Osobennosti proyavleniya shkol`noj trevozhnosti [Features of school anxiety manifestation]. *Sankt-Peterburgskij obrazovatel`ny`j vestnik* [St. Petersburg Educational Bulletin]. 2019. No. 1–2. P. 74–79.

6. *Minsabirova V.N., Shakirzyanova L.R.* Psixologo-pedagogicheskie osobennosti proyavleniya stressa u mladshix shkol`nikov [Psychological and pedagogical features of stress in younger schoolchildren]. *Evrazijskoe Nauchnoe Ob`edinenie* [Eurasian Scientific Association]. 2020. No. 5–6. P. 450–452.

Submitted – October 11, 2024