

ОРТА ЖӘНЕ ОРТА БІЛІМНЕН КЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ: ОҚЫТУ МЕН ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ СРЕДНЕЕ И ПОСЛЕСРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

УДК 378.018.43
МРНТИ 14.01.85

<https://doi.org/10.51889/2021-4.1728-5496.20>

Кусаинов А.К.*¹, Хавайдарова М.М.², Коньрова Ж.Б.³

¹КазНУ им аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

²КазНПУ им. Абая, г. Алматы, Казахстан

³Академия Педагогических Наук, г. Алматы, Казахстан

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация

В статье излагается теоретическая и практическая проблема повышения тревожности школьников в условиях дистанционного обучения. Авторы рассматривают теоретические основы определения и преодоления тревожности школьников, вызывающей психологический дисбаланс и разрушающей целостный характер психолого-педагогического воздействия на сознание обучающихся. В современных исследованиях тревожности диагностика осуществляется в процессе личного контакта или онлайн. Однако вынужденное социальное дистанцирование сделало данные методики неприемлемыми. Это требует новых подходов к изучению тревожности на педагогической и психологической основе.

В статье освещаются результаты педагогического эксперимента, в рамках которого подтверждена гипотеза исследования, состоящая в том, что в условиях дистанционного обучения у школьников проявляется школьная изоляционная тревожность, которая может быть обнаружена при помощи маркеров и корректируется при помощи тех или иных методов. В ходе педагогического эксперимента были достигнуты положительные результаты по снижению тревожности в наблюдаемых группах. Наряду с этим обнаружена связь между снижением тревожности и повышением успеваемости. Предлагаемая методика выявления и коррекции тревожности в школе предлагается к использованию в учебном процессе в процессе преподавания любых учебных дисциплин.

В статье публикуются итоги научного проекта «Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения школьников с целью снижения тревожности» (ИРН ИРН АР09562184.), реализованного Академией педагогических наук Казахстана и финансируемого МОН РК в 2021 году.

Ключевые слова. Дистанционное обучение, зарубежный опыт, отечественный опыт, школьная изоляционная тревожность, педагогические маркеры тревожности, педагогическое сопровождение, эксперимент.

А.Қ. Құсайынов*¹, М.М. Хавайдарова², Ж.Б. Қоңырова³

¹ал-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., Қазақстан

²Абай атындағы ҚазҰПУ, Алматы қ., Қазақстан

³Педагогикалық Ғылымдар Академиясы, Алматы қ., Қазақстан

ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ПРОЦЕСІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ АЛАҢДАУШЫЛЫҒЫН ЖЕҢУ

Аңдатпа

Мақалада қашықтан оқыту жағдайында мектеп оқушыларының алаңдаушылығын жоғарылату және алаңдаушылық белгілерін жасау мәселесі қарастырылған. Авторлар психологиялық тепе - теңдікті тудырмайтын және оқушылардың психологиясына педагогикалық әсер етудің біртұтас

сипатын бұзатын мектеп оқушыларының алаңдаушылығын анықтау мен жеңудің теориялық негіздерін анықтады. Бүгінгі күнге дейін мазасыздық туралы әртүрлі зерттеулер бар. Бұл жағдайда диагноз жеке байланыс немесе онлайн режимінде жүзеге асады деп болжанады. Алайда мәжбүрлі әлеуметтік қашықтық бұл әдістерді қолайсыз етті, осыған байланысты қашықтықтан оқыту жағдайында мазасыздықты диагностикалау мен түзетуде проблемалар туындады.

Мақалада педагогикалық эксперимент нәтижелері көрсетілген, оның шеңберінде зерттеу гипотезасы расталады, яғни қашықтықтан оқыту жағдайында мектеп оқушылары мектептен оқшаулану алаңдаушылығын көрсетеді, оны маркерлер арқылы анықтауға және белгілі бір әдістерді қолдана отырып түзетуге болады. Педагогикалық эксперимент кезінде байқалған топтарда мазасыздықты төмендетуде оң нәтижелерге қол жеткізілді. Сонымен қатар, алаңдаушылықтың төмендеуі мен оқу үлгерімінің арақатынасы анықталды. Мектептегі мазасыздықты анықтау мен түзетудің ұсынылған әдістемесі кез келген академиялық пәндерді оқыту үдерісінде оқу үдерісінде қолдану үшін ұсынылады.

Мақалада «Мазасыздықты азайту мақсатында оқушыларды қашықтықтан оқытуды психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу» ғылыми жобасының нәтижелері жарияланады (ЖТН ЖТН АР09562184.), 2021 жылы Қазақстанның Педагогикалық Ғылымдар Академиясы жүзеге асырған және ҚР БҒМ қаржыландырған.

Түйін сөздер. Қашықтықтан оқыту, шетелдік тәжірибе, отандық тәжірибе, мектептегі оқшаулау мазасыздығы, мазасыздықтың педагогикалық белгілері, педагогикалық қолдау, эксперимент.

*A.Kussainov*¹, M.Khavaidarova², Zh.Konyrova³*

¹KazNU named after al-Farabi, Almaty, Kazakhstan

²KazNPU named after Abai, Almaty, Kazakhstan

³Academy Pedagogical Sciences, Almaty, Kazakhstan

OVERCOMING THE ANXIETY OF SCHOOLCHILDREN IN THE PROCESS OF DISTANCE LEARNING

Abstract

The article describes the theoretical and practical problem of increasing the anxiety of schoolchildren in the context of distance learning. The authors consider the theoretical foundations for defining and overcoming the anxiety of schoolchildren, which causes psychological imbalance and destroys the holistic nature of the psychological and pedagogical impact on the consciousness of students. In modern research on anxiety, diagnosis is carried out through personal contact or online. However, the forced social distance made these methods unacceptable. This requires new approaches to the study of anxiety on a pedagogical and psychological basis.

The article highlights the results of a pedagogical experiment, within the framework of which the research hypothesis is confirmed, which is that in conditions of distance learning, schoolchildren exhibit school isolation anxiety, which can be detected using markers and corrected using certain methods. During the pedagogical experiment, positive results were achieved in reducing anxiety in the observed groups. Along with this, a relationship was found between a decrease in anxiety and an increase in academic performance. The proposed methodology for identifying and correcting anxiety at school is proposed for use in the educational process in the process of teaching any academic disciplines.

The article publishes the results of the scientific project "Psychological and pedagogical support of distance learning of schoolchildren in order to reduce anxiety" (IRN IRN AR09562184.), implemented by the Academy of Pedagogical Sciences of Kazakhstan and funded by the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan in 2021.

Keywords. Distance learning, foreign experience, domestic experience, school isolation anxiety, pedagogical markers of anxiety, pedagogical support, experiment.

Введение. Актуальность и востребованность описываемого исследования обусловлена сложившейся ситуацией в системе школьного образования всех мировых стран, в том числе, Казахстана, которые вынуждены были перейти на дистанционный формат в связи с мировой

пандемией. В связи с этим в школьной среде возник ряд негативных моментов, которые сказались как на педагогическом процессе, так и на психологическом состоянии обучающихся. Данный вопрос становится предметом обсуждения на многих дискуссионных площадках.

Дистанционное обучение – это форма обучения, которая предполагает нахождение участников образовательного процесса на расстоянии. Пандемия последних лет сделала проблемы, связанные с этим современным форматом обучения, весьма актуальными. Одной из проблем, с которой столкнулись сегодня родители и педагогическая общественность, стало психологическое состояние детей, которые попали в условия вынужденной изоляции.

В связи с переходом на дистанционное обучение педагогическая общественность находится в поиске оптимальных образовательных платформ и методов обучения. Педагоги мира на сегодняшний день не имеют достаточного опыта работы в системе удаленной работы. Такая неуверенность и бессистемность оказывает отрицательное воздействие на психологический фон дистанционного обучения.

В Казахстане школы перешли на дистанционный формат в конце марта 2020 года. На сегодняшний день школы организуют обучение в форматах офлайн или смешанного обучения. Поэтому исследование тревожности остается актуальным.

Взяв за основу направление данного исследования, мы решили выбрать в качестве рабочего понятие тревожности. Под тревожностью в психологии понимается способность испытывать тревогу, то есть состояние, в котором человек ощущает опасения при отсутствии объекта страха. Психологи различают такие симптомы тревожности, как переживания, предчувствия, депрессивные состояния и другие расстройства нервной системы (нарушение сна, плаксивость и т.п.). На соматическом уровне это может проявляться в виде комплекса симптомов, не ассоциированных с каким-либо конкретным заболеванием.

Тревожность может носить скрытый характер и не проявляться в явной форме, что не исключает серьезных, угрожающих психологическому или даже физическому состоянию последствий. Поэтому актуальным на сегодняшний день является усиление роли педагогов и школьных психологов, поскольку речь идет о тревожности школьников, ее диагностике, усилиях, направленных на ее преодоление на начальных, предмедицинских, этапах. Для этого необходима слаженная работа учителей-предметников, классных руководителей и психологов школы с тем, чтобы обеспечить предупреждение и раннее выявление тревожности.

Тревожность оказывает негативное влияние на успешность личности, ведет к снижению успеваемости в учебном процессе, нарушает учебную коммуникацию, качество педагогического сотрудничества. Тревожность считается в психологии устойчивым личностным образованием, которое проявляется уже в раннем дошкольном возрасте. В школьном периоде эта характеристика имеет ведущее значение для обеспечения эффективного психолого-педагогического сопровождения учебного процесса. Поскольку современная парадигма образования является по своему характеру личностно-ориентированной, то данная проблема, рассматривающая одну из ключевых устойчивых характеристик личности, является одной из актуальных.

Целью исследования стала разработка системы психолого-педагогического сопровождения процесса дистанционного обучения с целью снижения тревожности.

Значимость исследования обусловлена отсутствием рассмотрения проблемы тревожности в дистанционном образовании в выбранном аспекте и в практической значимости исследования, результатом которого стала разработка доступного для педагогов инструментария по диагностике школьной изоляционной тревожности. Система психолого-педагогического сопровождения, направленного на снижение тревожности, выступает как ценный практический результат исследования.

Материалы и методы. В качестве испытуемых выступили казахстанских школьники, находящиеся на дистанционном и смешанном обучении. Был выбран возраст 10-15 лет, всего 30 экспериментальных и 30 контрольных классов: 1 892 ученика, включая 987 девочек и 905 мальчиков. Выборка репрезентативная для казахстанских школ, учитывая примерное количество обучающихся этого возрастного диапазона школьников, что позволяет сделать вывод о возможном уровне погрешности.

В ходе эксперимента подтверждалась гипотеза исследования, включающая идею о том, что система мер в рамках психолого-педагогического сопровождения приводит к снижению уровня тревожности. Были определены маркеры тревожности, измерен начальный уровень тревожности, применен комплекс мер, направленный на снижение тревожности. В итоге достигнуто снижение тревожности по каждому маркеру, которое в совокупности дает общую позитивную динамику.

На начальном этапе исследования был проведен обзор отечественной и зарубежной научной базы и сделаны следующие выводы. В психологии используются различные методы исследования тревожности. Это методики оценки школьной тревожности Филипс-тест [1], А.Прихожан [2], Спилберга-Ханина [3] и др. Однако в условиях дистанцирования многие из методик трудно применимы. Кроме того, целью проекта была разработка не чисто психологических основ тревожности, а определение тревожности на уроках, выявление способов ее коррекции в рамках комплексного психолого-педагогического сопровождения. То есть методика рассчитана на использование не только психологами-специалистами, но и педагогами любой специализации. Кроме традиционных методов теоретического исследования (аналитические, синтетические, обобщение, моделирование), нами использовано наблюдение и метод естественного эксперимента.

В процессе настоящего наблюдения были использованы различные научные методы. На первом этапе использовалось наблюдение за казахстанскими школьниками, обучающимся в 4-9 классах. В процессе наблюдения были определены маркеры тревожности. Использовалось сочетание опросных и проективных методик с превалированием последних, а также психометрическая апробация и методы опросов педагогов и родителей школьников. Для подтверждения научной гипотезы был использован эксперимент, проведенный в естественных условиях, в формате дистанционного обучения. В психологии к известным тестам на определение тревожности относят цветовые тесты Люшера, Кеттелла, индивидуально-типологические опросники (взрослые и детские), тесты эмоциональной стабильности Хоулис, Кеттелла, Шейера, Цукермана, А.Бэсс, Д.Хогта, Спилбергера, Лорра и Дропплена, Дж.Букка, Л.Беллака, Спилбергера, В.Астапова, Г.А. Глотовой и др.

Психологи относят к проявлениям тревожности нерешительность, высокую ответственность, педантичность, совестливость, потребность в соответствии внешней оценке. Это проявляется в старательности, болезненном переживании неудач, страхе получить низкую оценку, нервозность на итоговых срезах. Высокая успеваемость тревожных детей не является, как правило, следствием высоких творческих способностей, а становится результатом старательности и перфекционизма. Детей с повышенной тревожностью отличает стереотипность мышления, традиционность. Часть детей с тревожностью демонстрирует прямо противоположную позицию, демонстрируя девиантное поведение, вызывающее различные серьезные медико-психологические и социальные проблемы.

В связи с выше изложенным возникает вопрос, каким образом может и должна осуществляться диагностика тревожности, в частности, в условиях дистанционного образования. Как определить уровень тревожности с тем, чтобы направить усилия педагогов и психологов на ее преодоление? Этот и другие вопросы сегодня требуют незамедлительного решения.

На первом этапе исследования в рамках проекта осуществлено изучение отечественного и зарубежного опыта по преодолению тревожности, определены маркеры тревожности, возникающие при дистанционной организации учебного процесса, разработаны принципы психолого-педагогического сопровождения процесса дистанционного обучения, определены и классифицированы методы преодоления тревожности школьников. В качестве научного предположения был выдвинут тезис о том, что организация педагогического процесса, направленная на преодоление тревожности, должна привести к улучшению психологического фона и повышению успеваемости школьников. На конечном этапе был проведен педагогический эксперимент, подтверждающий гипотезу исследования.

Изучение мирового опыта по преодолению тревожности школьников в условиях дистанционного обучения приводит к выводу о малой изученности проблемы. Имеющиеся в открытом доступе источники касаются только изучения, диагностики и предупреждения тревожности вне связи с дистанционным обучением.

В материале А.А. Солнцевой проблемы тревожности и дистанционного обучения органично связаны [4]. Автором отмечается, что одним из методов преодоления тревожности может стать

увеличение количественной доли творческих заданий в обучении. Также автор обращает внимание на то, что выполнение учебных задач прагматического характера вызывает эмоциональный отклик, повышает мотивацию и снижает тревожность. Педагог считает, что необходимо учитывать «особенности нервной системы обучаемого, когнитивный стиль поведения, экстравертированность или интровертированность, а также способ кодирования информации учеником» [4]. Также автор статьи сопоставляет в табличной форме особенности учеников с различными типами организации нервной системы и определяет особенности индивидуального подхода к обладателям того или иного типа с целью преодоления тревожности.

В материале А.А. Солнцевой, посвящённом исследованию тревожности у студентов, обучающихся дистанционно, предлагается подход к изучению тревожности в условиях дистанционной формы обучения. В указанном исследовании процентное соотношение студентов с низкой/средней/высокой тревожностью представлено в виде соотношения 41/47/12 (в процентах). При этом выявлено, что больший уровень тревожности наблюдается у девушек. При этом не совсем ясным представляется механизм диагностики.

С.С. Степанов связывает тревожность с «чувственным выражением неблагополучия» [5], Б.И. Кочубей, Е.С. Новикова обращаются непосредственно к проблеме школьной тревожности [6], К.Р. Сидоров «выделяет формы тревожности в зависимости от входящих в него аффектов» [7].

Для Е.Савиной тревожность – это «переживание беспокойства в связи с негативными ожиданиями» [8]. А.М.Прихожан понимает под тревожностью «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия и предчувствия грозящей опасности» [2]. При этом важным, на взгляд ученого, является исследовательский подход к изучению тревожности. С одной стороны, под тревожностью понимают эмоциональное состояние, с другой – личностное свойство. Исследователь отмечает, что данный подход в корне неверен и предлагает разграничить эмоциональное состояние – тревогу – и личностное образование, тревожность. Мы в своём исследовании будем опираться именно на это положение.

А.М. Прихожан отмечает, что тревожность – это эмоционально-личностное образование, имеющее трехаспектный характер, складывающийся из когнитивной, эмоциональной и операциональной составляющих. Психологом, вслед за З.Фрейдом, выдвигавшем тезис о сублимации в целях решения подобного конфликта, выдвигается тезис о том, что тревожность является результатом внутриличностного конфликта, становящемся следствием «ножниц» между потребностями «Я» и социальными требованиями.

К.Хорни же, в противовес указанной точке зрения, не видит связи тревожности и конфликта на уровне «биологическое» - «социальное» и определяет комплекс «невротических потребностей» [9]. Э.Фромм связывает тревожность и историческое развитие социума. У.Джеймс и К.Ланге проецируют тревожность на явление страха.

М.Л. Предигер и Е.А. Пилюгина рассматривают школьную тревожность, которая, по их мнению, является «чрезвычайно важным показателем личностного развития, поскольку тревожность ведет к дезадаптации, снижению мотивации и эмоциональным нарушениям» [10]. В своем исследовании мы также опирались на выводы и других ученых в области исследования тревожности – А.В.Микляевой, К.Холла, Г.Линдсея, L.Hjelle, D.Ziegler, Е.Е. Ромицыной, Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского. При разработке вопросов дистанционного обучения базой исследования стали труды В.Ф. Рахманкулова, В.Ю. Осиповой, А.Е. Войскунского, Т.В. Корниловой, А.М. Бершадского, И.Г. Кревского, Е.С. Полат, К.Спенса.

Дистанционное образование и модели его организации рассмотрены в трудах Doug Valentine, считающего, что «The development of technology does not lead to effective distance education. The best distance learning practices depend on creative, well-informed instructors» [11], тем самым подтверждая, что основная роль в дистанционном образовании принадлежит компетентному организатору – педагогу, способному определить потребности и настроение обучающейся аудитории.

Huseyn Uzunboyku, Nazime Tuncay рассматривают тревожность как фактор отказа от обучения слушателей онлайн-курсов [12], Г.А. Соколов освещает вопросы студенческой тревожности, И.В. Городецкая, Н.Ю. Коневалова [13], В.Г. Захаревич определяют факторы тревожности в студенческой среде [14], Сольнин Н.А., Лебедева Е.П. рассматривают подростковую тревожность

[15], McGinnis освещает измерение тревожности с помощью носимых датчиков и обработку информации с помощью инструментов Big Data [16], Ronald M Raper обращает внимание на профилактику тревожности в детском возрасте [17].

Целью исследования была поставлена разработка системы психолого-педагогического сопровождения, направленного на снижение уровня тревожности школьников, обучающихся в дистанционном формате.

На предварительных этапах был изучен казахстанский, российский опыт и опыты мировых стран в исследовании проблемы. При этом обнаружено, что поскольку ситуация с дистанцированием является форс-мажорной, в науке на сегодняшний день имеется минимальное количество исследований по проблеме.

Поскольку тревожность, о которой мы говорим, связана с дистанционным обучением, которое не выбрано осознанно, а является по сути связанным с вынужденной изоляцией детей, в качестве рабочего мы ввели термин «школьная изоляционная тревожность», который, на наш взгляд, наиболее точно отражает суть изучаемого явления. Под школьной изоляционной тревожностью нами понимается психологическая реакция на изоляцию, проявляющаяся в склонности к переживанию тревоги.

Фоном для проявления изоляционной тревожности становятся предрасполагающие факторы, такие как наследственность, обстановка в семье, негативный опыт, заниженная самооценка. Вне зависимости от наличия/отсутствия психологического или физиологического фона, связанного с обнаружением того или иного уровня тревожности, перед педагогами и психологами стоит задача диагностики тревожности, а именно – школьной изоляционной тревожности (ШИТ) и разработки комплекса мер по ее преодолению (снижению).

В ходе исследования были определены факторы, которые вызывают тревожность в школьном дистанционном обучении. Первым фактором, влияющим на психологическое состояние школьников, является отсутствие социально-эмоционального контакта на уровне «учитель-ученик».

Следующий фактор, негативно сказывающийся на психологическом состоянии школьников – вмешательство в учебный процесс родителей, создающих дополнительный психоэмоциональный фон, не всегда позитивной направленности.

Третий фактор повышения тревожности школьников – увеличение времени, проводимого за компьютером и смартфоном с обратно пропорциональным уменьшением двигательной активности.

Четвертый фактор – отсутствие четкой организации дистанционного процесса.

Перечисленные факторы являются основными моментами, создающими неблагоприятный психологический фон дистанционного обучения. Кроме перечисленных, существуют дополнительные моменты ухудшения психологических и педагогических основ школьного образования. Все это требует научного обоснования и методической коррекции.

В рамках проекта разработаны принципы психолого-педагогического сопровождения процесса дистанционного обучения, направленного на снижение уровня тревожности в условиях дистанционного обучения.

К принципам психолого-педагогического сопровождения процесса дистанционного обучения, направленного на снижение уровня тревожности в условиях дистанционного обучения отнесены принципы:

1. психологической комфортности и доброжелательности;
2. адаптивности;
3. учета эмоциональности;
4. защиты интересов ребенка;
5. диалогического общения;
6. индивидуального подхода, вариативности и гибкости;
7. непрерывности, системности и преемственности;
8. персонализации обучения;
9. взаимодействия участников субъекта психолого-педагогического сопровождения;
10. рефлексивно-аналитического подхода к процессу и результату.

Для проверки выдвинутой гипотезы и для разработки маркеров тревожности был проведен педагогический эксперимент сопряженный в основном с наблюдением. Экспериментом было охвачено 30 экспериментальных и 30 контрольных классов составивших в совокупности 1 892 ученика, из них 987 девочек и 905 мальчиков; возраст детей колебался от 10 до 15 лет. Выборка классов и, соответственно, детей-участников, была распределена равномерно по возрасту: исследовались по 6 экспериментальных и 6 контрольных классов для каждого года обучения соответственно. Выборка случайная. Учитывая количество обучающихся в соответствующих классах средней школы Республики Казахстан как генеральную совокупность выборки, возможная статистическая погрешность выборки не превышает $p = .45$. Таким образом, выборка может быть признана статистически репрезентативной для Казахстана.

Педагогический эксперимент по выявлению маркеров тревожности был проведен студентами-практикантами специальностей «Русский язык и литература» и «Русский язык и литература в школе с нерусским языком обучения» КазНПУ им. Абая и специальности «Психология» Каспийского университета под руководством исполнителей проекта.

На начальном этапе проводилось наблюдение за школьниками в аспекте поведенческих проявлений тревожности. Были разработаны предварительные маркеры тревожности, которые были уточнены в процессе эксперимента. В ходе эксперимента были предложены 10 маркеров тревожности: болезненное отношение к полученной оценке болезненное отношение к полученной оценке неадекватная оценка результатов учебной деятельности невыполнение учебных заданий низкая активность на занятии расстройство эмоционального состояния отстраненность от образовательного процесса неуверенность и низкая самооценка в рамках конкретной дисциплины повышенная активность обеспокоенность вследствие неравноправного доступа к техническим средствам телесные проявления

Перечисленные маркеры были разработаны в процессе педагогического эксперимента, проведенного в рамках преподавания русского языка и литературы в дистанционном и смешанном обучении.

Каждое из проявлений фиксировалось рабочей группой. Процент проявления высчитывался на основе соотношения проявлений и общего количества учебных контактов (согласно учебного расписания). К примеру, если за четверть объем занятий по русскому языку в 5 классе составил 24 часа, это считалось за 24 контакта, или 100%. Процентное соотношение высчитывалось на основе соотношения количество проявлений маркера/количество учебных контактов.

В группах, которые реализовали методы снижения тревожности, наблюдается положительная динамика, а именно – снижение тревожности, обнаруживаемое по всем десяти маркерам. В результате предпринятых в экспериментальной группе мер психолого-педагогического сопровождения были получены следующие результаты: снижение маркера 1 – на 20%; 2 – на 17%; 3 – на 9%; 4 – на 14%; 5 – на 15%; 6 – на 11%; 7 – на 9%; 8 – на 19%; 9 – на 9%; 10 – на 12% (рисунок 2). Вместе с тем субъективно отмечалось снижение межличностных конфликтов, снижение неуверенности в себе, чаще стали наблюдаться проявления лидерства, повышение активности на уроках, улучшение настроения.



Рисунок 1. Совокупные данные по уровню тревожности в экспериментальных группах

В контрольной группе показатели выглядят следующим образом: МТ1 – 35/41, МТ2 – 30/26, МТ3 – 27/24, МТ4 – 40/34, МТ5 – 33/36, МТ6 – 9/12, МТ7 – 14/16, МТ8 – 24/21, МТ9 – 19/17, МТ10 – 20/25. В контрольных группах наблюдается небольшое снижение тревожности (маркеры 2, 3, 8, 9) (рисунок 2). Остальные маркеры контрольных групп имеют тенденцию к отрицательной динамике.



Рисунок 2. Совокупные данные по уровню тревожности в контрольных группах

Результаты и обсуждение. В результате проведенного исследования были выявлены маркеры тревожности в дистанционном обучении. Данный результат является абсолютно новым и не представлен в психологической и педагогической литературе. Факторы же тревожности целенаправленно рассматриваются у Г.А. Готовой, которая рассматривает генеральный и специфические факторы тревожности. Психометрические методы диагностики тревожности отражены у Люшера, Кеттела, Спилбергера [3] и других исследователей. Эти методы являются значимыми, поскольку могут в онлайн-формате выявить уровень тревожности и, в общем, ее наличие. Микляева, Савина, Поляшова отмечают примерно те же признаки тревожности, что и мы в своем исследовании, а именно – педантичность, практицизм, беспокойство. Kira, Nebebe & Saadé, 2018; Brewе, Traxler & Scanlin, 2021; Bolliger & Martin, 2021 отмечают, что количество творческих заданий может повлиять на снижение тревожности. Nuzulia, & Keripianto, 2020 связывает онлайн-обучение и высокую тревожность.

Для М.Л. Предигер и Е.А. Пилгоиной [10] тревожность – фактор личностной дезадаптации, у Е.Савиной [8] тревожность это неоправданное беспокойство, Audin выделяет в тревожности когнитивный, эмоциональный и операциональный компоненты.

Как видим, проблема широко освещается в мировой литературе, но в рассматриваемом нами аспекте до сих пор не освещалась. Предшествующая литература стала методологической базой для разработки психолого-педагогической системы сопровождения школьников в условиях дистанционного образования.

На основе изучения зарубежного и казахстанского опыта были выявлены особенности проявления тревожности в условиях дистанционного обучения. В ходе теоретических разработок выдвинут рабочий термин «школьная изоляционная тревожность» и определена сущность данного явления.

Разработчиками проекта были выявлены десять маркеров школьной изоляционной тревожности, определены проявления каждого из маркеров. Также разработаны оптимальные методы снижения тревожности. К ним отнесены увеличение доли творческих заданий, индивидуализация в разработке учебных заданий, уровневый подход к оценке достижений учеников, персонализация, использование возможностей цифровых образовательных платформ для активизации работы в группах.

В рамках проекта проведен педагогический эксперимент. В ходе применения методики по выявлению маркеров тревожности и использованию методов по снижению их проявлений достигнуто снижение уровня тревожности в экспериментальных группах. По каждому из маркеров снижение обнаружено в диапазоне от 9 до 20%.

Одной из задач исследовательского проекта было выявить связь между тревожностью школьников и качеством обучения. В экспериментальных группах наблюдалась корреляционная

связь между снижением тревожности и повышением успеваемости более чем на 10% в экспериментальных группах по сравнению с контрольными.

Аналитические данные исследования подтверждают эффективность разработанной методики психолого-педагогического сопровождения процесса дистанционного обучения с целью снижения тревожности и подтверждают рабочую гипотезу проекта.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что тревожность школьников в процессе дистанционного обучения напрямую связана с качеством обучения. Таким образом, вовремя диагностируемая тревожность и эффективные меры по ее снижению позволят улучшить психоэмоциональный фон в школьном обучении и повысить качество обучения. Современная личностно-ориентированная парадигма образования требует обновления подходов к организации учебного процесса, мобильности педагогических решений вне зависимости от сложившихся в образовательном пространстве условий. Полученные результаты исследования являются вкладом в мировую науку, поскольку представляют собой простой и эффективный инструментарий по определению и снижению тревожности.

Заключение. Перспективы проведенного исследования заключаются в том, что в условиях нестабильной эпидемиологической ситуации они создают методологическую базу для осуществления обучения в дистанционном формате. В то же время интенсивная цифровизация образовательного процесса также диктует необходимость теоретического обоснования обучения с использованием информационно-коммуникационных средств. Выбранный аспект изучения процесса дистанционного обучения находится на стыке психологии и педагогики и определяет проблемные области, перспективные в плане углубленного изучения. Дальнейшие разработки в этой области могут быть выполнены в направлении сопоставления уровней тревожности, проявляющейся в сугубо очном, полностью дистанционном или смешанном форматах обучения, исследования изоляционной тревожности в разных возрастных группах, на разных образовательных ступенях. Все это будет способствовать расширению методологической базы организации образования на расстоянии.

В качестве рекомендаций можно предложить обратить внимание исследователей на возможности продолжения синтетического изучения процесса образовательного дистанционирования, то есть рассмотрения их на психолого-педагогической основе, поскольку педагогический процесс представляет собой взаимодействие субъектов, обладающих определёнными психологическими характеристиками, динамически реагирующими на педагогическое воздействие. Рассмотрение проблем, возникающих в ходе реализации дистанционного обучения на стыке психологии и педагогики позволяет реализовать принцип целостного рассмотрения педагогического процесса.

Список использованной литературы:

1. Тест на определение уровня тревожности SAS (Филлипс) [Электронный ресурс] – URL: <https://psyttests.org/psystate/phillipsF1.html>
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст]/А.М.Прихожан. – М.: МПСИ, 2000. – 304 с.
3. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга [Электронный ресурс] – URL: <https://nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf>
4. Солнцева А.А. Снижение уровня тревожности участников образовательного процесса в условиях дистанционного обучения [Электронный ресурс] – Код доступа: <https://nsportal.ru/shkola/distantionnoe-obuchenie/library/2020/11/17/snizhenie-urovnya-trevozhnosti-uchastnikov>
5. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия [Текст]/С.С.Степанов. – М.: ЭКСМО, 2015. – 672 с.
6. Кочубей Б.И, Новикова Е.С. Эмоциональная устойчивость школьника [Электронный ресурс] – URL: https://www.studmed.ru/kochubey-b-i-novikova-e-v-emocionalnaya-ustoychivost-shkolnika_257aec72551.html.
7. К.Р.Сидоров Тревожность как психологический феномен//Вестник Удмуртского университета. 2013. – вып. 2. – С. 42-45.
8. Савина Е.Н., Поляшова Н.В. Особенности тревожности детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – URL: https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2015/03/05/polyashova_savina.pdf

9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Пер. с англ. [Текст] /К.Хорни. – М.: Айрис-пресс, 2013. – 480 с.
10. Предигер М.Л., Пилюгина Е.А. Сущность понятия «школьная тревожность» применительно к младшим подросткам [Электронный ресурс] /М.Л.Предигер, Е.А.Пилюгина. – URL: https://elf.ucoz.net/KONF/IK_mart13/piljugina_e.a-tp-501.pdf.
11. Doug Valentine . Distance Learning: Promises, Problems, and Possibilities. – [Electronic resource] – URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.496.2781&rep=rep1&type=pdf>
12. Huseyn Uzunboyku Nazime Tuncay Anxiety and Resistance in Distance Learning // [Electronic resource] – https://www.researchgate.net/publication/296687386_Anxiety_and_Resistance_in_Distance_Learning
13. Соколов Г.А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения//Современное образование. – 2014. – №1. – С.1-13. [Электронный ресурс] – http://alatk.ru/news/issledovanie_urovnja_trevozhnosti_studentov_na_distancionnom_obuchenii/2020-04-21-1347
14. И.В.Городецкая, Н.Ю.Коневалова, В.Г.Захаревич [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-studentov/viewer>
15. Сольнин Н.А., Лебедева Е.П. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте. [Электронный ресурс] - <https://elibrary.ru/item.asp?id=27632214>
16. McGinnis, R. S., McGinnis, E. W., Hruschak, J., Lopez-Duran, N. L., Fitzgerald, K., Rosenblum, K. L., & Muzik, M. (2018, July) / Rapid anxiety and depression diagnosis in young children enabled by wearable sensors and machine learning. In 2018 40th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC) (pp. 3983-3986). IEEE.
17. Ronald M Rapee Anxiety disorders in children and adolescent nature, development, treatment and prevention [Electronic resource] – URL: <https://iacapap.org/content/uploads/F.1-Anxiety-Disorders-2018-UPDATE.pdf>

References

1. Test na opredelenie urovnya trevozhnosti SAS (Filips) [E`lektronny`j resurs] – URL: <https://psyttests.org/psystate/phillipsF1.html>
2. Prikhozhan A.M. Trevozhnost` u detej i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika [Tekst]/A.M.Prikhozhan. – М.:МПСИ, 2000. – 304 с.
3. Shkala ocenki urovnya reaktivnoj i lichnostnoj trevozhnosti Ch.D. Spilbergera [E`lektronny`j resurs] – URL: <https://nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf>
4. Solnczeva A.A. Snizhenie urovnya trevozhnosti uchastnikov obrazovatel`nogo proczessa v usloviyakh distancionnogo obucheniya [E`lektronny`j resurs] – Kod dostupa: <https://nsportal.ru/shkola/distantsionnoe-obuchenie/library/2020/11/17/snizhenie-urovnja-trevozhnosti-uchastnikov>
5. Stepanov S.S. Populyarnaya psikhologicheskaya e`ncziklopediya [Tekst]/S.S.Stepanov. – М.: E`KSMO, 2015. – 672 с.
6. Kochubej B.I, Novikova E.S. E`mocional`naya ustojchivost` shkol`nika [E`lektronny`j resurs] – URL: https://www.studmed.ru/kochubey-b-i-novikova-e-v-emocionalnaya-ustoychivost-shkolnika_257aec72551.html.
7. K.R.Sidorov Trevozhnost` kak psikhologicheskij fenomen//Vestnik Udmurtskogo universiteta. 2013. – vy`p. 2. – S. 42-45.
8. Savina E.N., Polyashova N.V. Osobennosti trevozhnosti detej starshego doshkol`nogo vozrasta [E`lektronny`j resurs] – URL: https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2015/03/05/polyashova_savina.pdf
9. Khorni K. Nevroticheskaya lichnost` nashego vremeni. Per. s angl. [Tekst] /K.Khorni. – М.: Ajris-press, 2013. – 480 с.
10. Prediger M.L., Pilyugina E.A. Sushhnost` ponyatiya «shkol`naya trevozhnost`» primenitel`no k mladshim podrostkam [E`lektronny`j resurs] /M.L.Prediger, E.A.Pilyugina. – URL: https://elf.ucoz.net/KONF/IK_mart13/piljugina_e.a-tp-501.pdf.
11. Doug Valentine . Distance Learning: Promises, Problems, and Possibilities. – [Electronic resource] – URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.496.2781&rep=rep1&type=pdf>

12. Huseyn Uzunboyku Nazime Tuncay Anxiety and Resistance in Distance Learning // [Electronic resource]

https://www.researchgate.net/publication/296687386_Anxiety_and_Resistance_in_Distance_Learning

13. Sokolov G.A. Osobennosti psikhoe`mocional`ny`kh sostoyanij studenta pri distancionnoj forme obucheniya//Sovremennoe obrazovanie. – 2014. – #1. – S.1-13. [E`lektronny`j resurs] –http://alattk.ru/news/issledovanie_urovnja_trevozhnosti_studentov_na_distancionnom_obuchenii/2020-04-21-1347

14. I.V.Gorodeczkaya, N.Yu.Konevalova, V.G.Zakharevich [E`lektronny`j resurs] <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-studentov/viewer>

15. Soly`nin N.A., Lebedeva E.P. Psikhologicheskie prichiny` trevozhnosti v podrostkovom vozraste. [E`lektronny`j resurs] - <https://elibrary.ru/item.asp?id=27632214>

16. McGinnis, R. S., McGinnis, E. W., Hruschak, J., Lopez-Duran, N. L., Fitzgerald, K., Rosenblum, K. L., & Muzik, M. (2018, July) / Rapid anxiety and depression diagnosis in young children enabled by wearable sensors and machine learning. In 2018 40th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC) (pp. 3983-3986). IEEE.

17. Ronald M Rapee Anxiety disorders in children and adolescent nature, development, treatment and prevention [Electronic resource] – URL: <https://iacapap.org/content/uploads/F.1-Anxiety-Disorders-2018-UPDATE.pdf>

УДК 371.1

МРНТИ 14. 05. 25

<https://doi.org/10.51889/2021-4.1728-5496.21>

Книсарина М.М. ^{1*}, Сыздыкбаева А.Д. ², Жумалиева Г.С. ¹

¹Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова
г. Актобе, Казахстан

²Казахский национальный педагогический университет имени Абая²
г. Алматы, Казахстан

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПАНДЕМИЮ COVID-19

Аннотация

В данной статье представлены психолого-педагогические условия по снижению уровня тревожности старшеклассников общеобразовательных школ в условиях пандемии Covid-19. Анализ научно-теоретической литературы показал степень изученности проблем психологических нарушений детей, подростков и молодежи в целом в связи с психологическими переживаниями, связанных с ограничительными мерами карантина, изоляции, профилактических и защитных мер общественного здравоохранения.

Основной идеей научного проекта является определение психолого-педагогических условий по снижению уровня тревожности у старшеклассников, практическое следование которым позволит не только снизить их тревожность в связи с пандемией Covid-19, но и избежать других психологических нарушений и расстройств.

По результатам мета-анализа научной литературы в информационных базах Scopus, Google Scholar, PubMed было определено, что научный мир своевременно и результативно среагировал на появившиеся проблемы, связанные с адекватной реакцией людей на пандемию Covid-19, т.е. различные физиологические, психологические и поведенческие проявления тревожного состояния личности. Все научные доводы и практические рекомендации научных достижений ученых мира легли в основу психолого-педагогических условий по снижению уровня тревожного состояния у старшеклассников во время пандемии Covid-19.

Ключевые слова: частная тревожность, ситуативная тревожность, реактивная тревожность, пандемия Covid-19, карантин, изоляция, профилактические меры, психолого-педагогические условия, уровень тревожности старшеклассников.