

DIAGNOSTIC OF THE SCHOOL ANXIETY CONCERNING THE EMOTIONAL INTELLIGENCE

Valentina Drunchilova

South-West University Neofit Rilski, Bulgaria, marbeia@abv.bg

Abstract: The report examines the necessary changes in the modern education system, through which answers are given to the adequate needs of society and the requirements of every student. The emphasis is placed on the role of the school in building important qualitative characteristics of the student's personality, related to his moral and emotional development. The need to achieve a balance between the rational and the emotional in the learning process is emphasized. In the context of the problem of the development of emotional intelligence, questions related to the emotional status of the student at primary school age are considered. Special attention is paid to the level of school anxiety among students in the initial educational stage of primary education. The analyzed data from the conducted empirical study make it possible to outline difficulties and deficits in the emotional development of the child at primary school age and, on this basis, identify possible ways to overcome them.

Keywords: emotional intelligence, anxiety, motivation, conflicts, frustration, empathy, responsibility, individuality, self-awareness, self – management, social engagement.

ДИАГНОСТИКА НА УЧИЛИЩНАТА ТРЕВОЖНОСТ В КОНТЕКСТА НА ПРОБЛЕМА ЗА РАЗВИТИЕТО НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Валентина Андонова Друнчилова

Югозападен университет „Неофит Рилски“ – Благоевград, България, marbeia@abv.bg

Анотация: Докладът разглежда необходимостта от промени в съвременната образователна система, чрез които да се отговори адекватно на потребностите на обществото и изискванията на съвременния ученик. Акцент се поставя върху ролята на училището за изграждане на важни качествени характеристики на личността на ученика, свързани с нравственото и емоционалното му развитие. Подчертава се нуждата от постигане на баланс между рационалното и емоционалното в процеса на обучение. В контекста на проблема за развитието на емоционалната интелигентност се разглеждат въпроси, свързани с емоционалния статус на ученика в начална училищна възраст. Специално внимание е отделено на равнището на училищната тревожност при учениците в началния образователен етап на основното образование. Анализирани данни от проведеното емпирично проучване дават възможност за очертаване на трудности и дефицити в емоционалното развитие на детето в начална училищна възраст и на тази основа – набелязване на възможни пътища за тяхното преодоляване.

Ключови думи: емоционална интелигентност, тревожност, мотивация, конфликти, фрустрация, емпатия, отговорност, индивидуалност, самосъзнание, самоуправление, социална ангажираност.

1. УВОД

Изискванията към съвременната образователна система непрекъснато нарастват. Свързани са с новите потребности на обществото от образовани личности, които притежават знания, умения и компетентности за успешната им личностна реализация. Все по-голяма ценност придобиват умения и компетентности, определяни като „преносими“ (soft), които позволяват на съвременния човек успешно да се вписва в общността, да намира път към другите и да разкрива собствения личностен потенциал. В цялостното интелектуално развитие на ученика важно място заема емоционалната интелигентност, свързана с умения и нагласи за проява на емоционална откритост, емоционална отзивчивост и емоционална съпричастност. Емоционалният статус на личността е определящ фактор в процеса на умственото, нравственото и естетическото възпитание на учениците. Училището е институцията, която изгражда важни качествени характеристики на личността на ученика, създава нагласи и възпитава ценностно отношение към знанието, ученето, труда и към общността и отделния човек. Българското училищно образование е насочено към придобиване от учениците на фундаментални знания и умения. Важно място в обучението заемат личности качества като умения за работа в екип, самокритичност, адаптивност, инициативност, комуникативност. Всички те са елементи и прояви на емоционалната интелигентност на съвременния ученик и го изграждат като силна личност в съвременното общество.

2. СЪВРЕМЕННА ОБРАЗОВАТЕЛНА СИСТЕМА

В Република България образователната система стои устойчиво на вековна традиция, която я превръща в система с богат опит. Съвременната образователна система трябва да отговаря на очакванията на обществото и на потребностите на съвременния ученик. В днешното училище у учениците следва да бъдат възпитавани толерантност, справедливост, честност и отговорност. Необходимо е да се развива творческото мислене, да се засилва мотивацията за учене, да се разгръща индивидуалният потенциал на всяко дете.

Българското училище като институция и обучението като процес претърпяват във времето многобройни промени и обновления в стремежа да се отговори на непрекъснато променящите се социални, икономически и политически условия. От времето на Светите братя Кирил и Методий и Златния век на българската култура и държавност при цар Симеон Велики, през килийните и манастирски училища, и от Възраждането до днес българското училище извървява сложен възходящ път на развитие в търсене на най-добрите подходи и методи за създаване на благоприятни условия за развитие на ученика.

Традиционните методи на обучение в съвременното училище се оказват недостатъчни и неефективни. Необходимо е цялостно методическо и технологично обновяване на учебно-възпитателния процес. Съвременната образователна система у нас има нужда от нови, свежи идеи, които да я изведат извън рамките на традиционното обучение.

Ролята на учителя също търпи промяна, която се налага от съвременните изисквания. Педагогът днес разширява обхвата на професионалната си активност. От преподаващ знания той се трансформира в медиатор, фасилитатор, който подкрепя съвременния ученик за формиране на всички страни на неговата личност и за постигане на баланс между рационалното и емоционалното в учебно-познавателната дейност и в междуличностните отношения.

3. ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

За емоционална интелигентност започва да се говори от 1990г., когато Питър Саловей и Джон Майер за първи път използват новия термин. Според тях това е способността да долавяш и възприемаш емоциите, да разбираш същността на тези емоции и тяхното емоционално значение, разчитайки информацията, която носят, а чрез тяхното контролиране и подходящо изразяване, да си способен да повишаваш емоционалното и интелектуалното си развитие.

През 1995г. Даниел Голман в книгата си "Емоционална интелигентност" определя емоцията, като "възбуда или смут в съзнанието, усещане, страст; всяко интензивно или крайно мисловно състояние"(с.497) .Голман, Д.(2011). Той успява да насочи общественото внимание към тази концепция, която включва възпитанието и образованието на децата. Понятието емоционалната интелигентност едва наскоро става част от обществените проучвания, и все още опитът на хората в тази област е нов. През последните години е имало проучвания върху развитието на уменията на емоционалната интелигентност при децата, но за съжаление малко от тези открития са приложени в практиката. Причината е противоборството между академичния свят и претрупания със задължения свят на учителите.

Моделът за измерване на емоционалната компетентност на Даниел Голман се променя и усъвършенства с времето. Моделът измерва 18 компетенции, разделени в четири групи.

- Самосъзнание – познаване на вътрешните състояния, предпочитания (тук се включва и интуицията): емоционално самосъзнание, реално самосъзнание, самоувереност;

- Самоуправление – контрол върху вътрешните състояния, самоконтрол върху вътрешните импулси: емоционален самоконтрол, доверие, добросъвестност, адаптивност, ориентация към постижения, инициативност, оптимизъм;

- Социална ангажираност – отношения между хората, умение за разбиране на чувствата, потребностите и тревогите на другите: емпатия, организационна ангажираност, отзивчивост при нужда от помощ;

- Управление на взаимоотношенията – умението за въздействие над околните: лидерство, способност за въздействие над околните, способност за ускоряване на промени, способност за управление на конфликти, работа в екип, сътрудничество, подпомагане развитието на другите;

Компонентите, които съставят емоционалната интелигентност са:

- Самоконтрол – способността да умеем да управляваме собствените емоции;

- Мотивация – умението да направляваме емоциите за постигане на желаната цел;

- Самопознание – умението да познаваме себе си;

- Емпатия – умението да откриваме и определяме емоциите на другите;

- Социални умения – умението да развиваме и поддържаме междуличностни отношения;

Всички тези характеристики не са самостоятелни, а взаимосвързани, т.е. следствие една от друга.

В периода на началната училищна възраст у детето се пораждат различни чувства, които то не може да разбере, не умее да идентифицира и да ги насочи към правилни решения за постигане на целите или за успешна комуникация с връстниците си. Оpozнаването, разбирането и изразяването на емоциите, е такава компетентност, която може да се формира още в най-ранна детска възраст в семейството и да продължи с надграждане в началния етап на основното образование.

Емоционалната интелигентност е пряко свързана с уменията за справяне и редуциране на стреса. Доказано е, че високите нива на стрес се отразяват неблагоприятно върху здравословното състояние на човек, като могат да играят ролята на отключващ фактор на редица заболявания. Ето защо развиването на емоционалната интелигентност у учениците ще подобри шансовете им да се справят по-ефективно със стресогенни събития (напр. развод, болест в семейството, пубертет, конфликти с приятели и т.н.) и ще ги направи не само по-здрави, но и по-концентрирани в учебния процес и с това по-успешни хора.

От друга страна, неумението им да управляват емоциите си и да се справят със стреса влошава психическото им здраве и това ги прави склонни към депресия и тревожност. Ако не могат да разбират и да се справят с емоциите си, е по-вероятно да изпитват чести смени на настроението, да не успяват да установяват пълноценна връзка с другите и да се чувстват изолирани и самотни.

Емоциите са най-личните преживявания, а реакцията ни често представлява начин да се предпазим и защитим от усещане за неуспех и неадекватност. Децата прекарват по-голяма част от времето си в училище, формират голяма част от стила си на общуване там, установяват приятелства, взаимоотношения, изправят се пред конфликти, стрес, фрустрация (агресия). Често училището е единствената среда, в която младежите имат шанс да работят по своята емоционална интелигентност, а учителят – единствената фигура, която да управлява този процес. Ето защо работата в училище по емоционалната интелигентност на учениците е начинание, което ще има ефект върху учебния процес и много отвъд него и в този смисъл е важно и смислено занимание. За постигане на баланс между рационалното и емоционалното развитие на ученика в процеса на обучение е необходимо да се отдели внимание на училищната тревожност, за да се очертаят трудностите и дефицитите в емоционалното му развитие.

Училищната тревожност е един често срещан проблем, който оказва влияние върху адаптацията на ученика, учебния процес, общуването, емоционалното и психическото му здраве. Тя е твърде обширно понятие, което включва безпокойство в училищни и класни ситуации, страх от самоизразяване, усещане на неадекватност и неувереност. Тревогата в начална училищна възраст е неизбежно чувство, което се поражда от познанието, а за да се намали е необходимо да се осигури чувство на успешност у малкия ученик. „Киркегор разглежда в своите текстове позитивната страна на тревожността като израз на стремежа на човек да израства интелектуално, емоционално и духовно, като проява на човешкото любопитство в опита си да запълни празнотата и да разреши напрежението в себе си“. Димов /2022, с.16/

За изследване на емоционалната интелигентност в частност училищната тревожност беше използван „Въпросник на Филипс за оценка нивото на училищната тревожност“. Изследването е проведено с ученици от начален етап на основното образование в съвременната система на обучение. Изследвани са 34 ученика от 3-ти клас на началното училищно образование.

Въпросникът на Филипс се състои от 58 въпроса, от които се отчитат въпросите несъвпадащи с ключа към теста. Отговорите, които не съвпадат с ключа са проявление на тревожност.

Ако общото число на несъвпадения е повече от 50%, можем да говорим за повишена тревожност. Ако е повече от 75% - за висока тревожност.

3. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИИ

Характеристика на скалите:

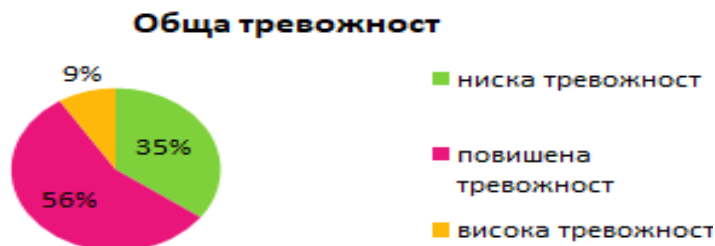
Обща тревожност

При **под** 50% от резултатите – ниска тревожност - 12 ученика(35% от изследваните ученици)

При **над** 50% от резултатите – повишена тревожност - 19 ученика(56% от изследваните ученици)

При **над** 75% от резултатите – висока тревожност - 3 ученика (9% от изследваните ученици)

Фигура 1



Отчитането на резултатите от направеното изследване показват, че 56% от изследваните ученици в началните класове са с повишена обща тревожност. Този процент е обезпокоителен и означава, че в училищна среда и в училищния живот съществуват фактори, които оказват влияние върху емоционалното състояние на детето. Тревогата, която преживяват се явява пречка в усвояването на учебния материал. Едва 9% от изследваните ученици отчитат висока тревожност и въпреки това този процент ни показва, че са налице фактори, които провокират тревога свързана с участието им в училищния живот. Може да се предположи, че стресогенните фактори се проявяват на познавателно и емоционално равнище.

4. ПРЕЖИВЯВАНЕ НА СОЦИАЛЕН СТРЕС

При под 50 % от резултатите – ниска тревожност - 25 ученика(74% от изследваните ученици)

При над 50% от резултатите – повишена тревожност- 7 ученика(20% от изследваните ученици)

При над 75% от резултатите – висока тревожност - 2 ученика(6% от изследваните ученици)

Фигура 2



74% от изследваните ученици показват ниска тревожност, която е предпоставка за благоприятна емоционална среда и социални контакти в училище със съучениците. Ниският процент на висока тревожност е обнадеждаващ, но при 20% от учениците е налице повишена тревожност, което е притеснително. Тревожността причинена от социалните контакти показва, че взаимоотношенията с другите ученици са нарушени и емоционалната среда предизвиква тревога.

5. ФРУСТРАЦИЯ НА ПОТРЕБНОСТ ЗА ПОСТИГАНЕ НА УСПЕХ

При под 50% от резултатите – ниска тревожност - 24 ученика(71%от изследваните ученици)

При над 50% от резултатите – повишена тревожност- 10 ученика(29% от изследваните ученици)

При над 75% от резултатите – висока тревожност - 0 ученика

Фигура 3.

Фрустрация на потребност за постигане на успех



Детето успешно се справя с развиването на потребностите си за успех и постигане на високи резултати. Отсъствието на висока тревожност е обнадеждаващо, но фактът, че при 29% от учениците е налице повишена тревожност, е обезпокоителен. Това означава, че в училищната среда и в организацията на учебно-възпитателния процес, както и в междуличностните отношения има фактори, които провокират тревога у учениците в началните класове. Ниската тревожност при 71% от включените в изследването деца в начална училищна възраст доказва, че въпреки усилията за създаване на благоприятна в емоционално-психичен план среда, съществуват предпоставки за възникване на тревожност. Може да се предположи, че стресогенни фактори се проявяват на различни равнища на учебната дейност на учениците – познавателно, социално и емоционално.

Страх от самоизразяване

При под 50% от резултатите – ниска тревожност - 3 ученика(9%от изследваните ученици)

При над 50% от резултатите – повишена тревожност - 13 ученика (38%от изследваните ученици)

При над 75% от резултатите – висока тревожност - 18 – ученика (53%от изследваните ученици)

Фигура 4

Страх от самоизразяване



53% от изследваните ученици в начална училищна възраст показват висока тревожност, която е предизвикана от негативно преживяване и демонстрация на възможностите му, несигурност в социална обстановка. Невисока словесна култура и неспособност открито да изразяват и описват емоциите си са причина за високата тревожност от 38% от изследваните учениците. Те изпитват затруднение и тревога, когато им се налага да изразяват гласно собственото мнение да се представят пред другите и да демонстрират възможностите си.

Страх от ситуации за проверка на знания

При под 50% от резултатите – ниска тревожност - 7 ученика(21%)

При над 50%от резултатите – повишена тревожност - 11 ученика(32%)

При над 75% от резултатите – висока тревожност - 16 ученика(47%)

Фигура 5

Страх от ситуации за проверка на знания



47% проявяват високата тревожност, която е предизвикана от негативното отношение към проверката на знанията особено публично. За този процент висока тревожност оказва влияние и интелектуалното развитие на ученика. При 32% от тестираните ученици тревожността е повишена, а само 21% проявяват ниска тревожност, което се дължи на неувереност в собствените постижения и възможности. Резултатите от изследването показват, че децата твърде чувствително преживяват процеса на проверка на знанията, което провокира тревога и демотивация в учебния процес.

Страх от несъответствие на желанията на другите

При под 50% от резултатите – ниска тревожност - 24 ученика(71%от изследваните ученици)

При над 50% от резултатите – повишена тревожност- 1 ученик(3%от изследваните ученици)

При над 75% от резултатите – висока тревожност – 9 ученика(26%от изследваните ученици)

Фигура 6



71% проявяват ниска тревожност, което показва, че съвременният ученик не придава значение и не изпитва тревога от оценката на другите, относно постигнатите резултати. Фактът обаче, че 26% от тях са с висока тревожност и изпитват страх от несъответствие на желанията на другите е обезпокоителен. Този процент изследвани ученици придават твърде голяма значимост и тревога по повод оценката от останалите участници в учебния процес.

Ниска физиологическа съпротивляемост на стрес

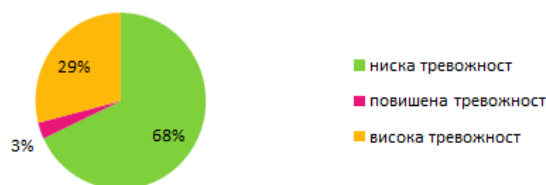
При под 50% - ниска тревожност - 23 ученика(68% от изследваните ученици)

При над 50% от резултатите – повишена тревожност - 1 ученик(3% от изследваните ученици)

При над 75% от резултатите – висока тревожност - 10 ученика(29% от изследваните ученици)

Фигура 7

Ниска физиологическа съпротивляемост на стрес



Този процент на ниска тревожност показва, че учениците от начален етап се приспособяват лесно в ситуации. Тревожни фактори от външната среда не му оказват негативно влияние, но все пак 29% от тях са с висока тревожност, което доказва, че се наблюдава снижена способност за приспособяване на детето към стресови ситуации. Процентът висока тревожност подбужда вероятност за неадекватно и деструктивно реагиране на тревожни фактори от външната среда.

Проблеми и страх при контактуване с учители

При под 50% от резултатите – ниска тревожност - 21 ученика(62% от изследваните ученици)

При над 50% от резултатите – повишена тревожност - 8 ученика(24% от изследваните ученици)

При над 75% от резултатите – висока тревожност - 5 ученика(15% от изследваните ученици)

Фигура 8

Проблеми и страх при контактуване с учители



Едва 14% от изследваните ученици проявяват висока, а 24% от тях повишена тревожност. При тях се наблюдава общ негативен емоционален фон при отношенията с възрастните в училище, в резултат на което се снижава успешността на обучението на детето. Ниската тревожност при 62% от включените в

изследването деца в начална училищна възраст доказва, че съвременният ученик по-скоро възприема учителя като свой близък приятел на който може да сподели и довери емоциите си.

В таблица 1 са представени обобщените данни от направеното изследване на училищната тревожност у учениците от начален етап на училищното образование.

Таблица 1

Ниска тревожност	Повишена тревожност	Висока тревожност
➤ Преживяване на социален стрес	➤ Обща тревожност	➤ Страх от самоизразяване
➤ Фрустрация на потребности от стрес		➤ Страх от ситуации за проверка на знания
➤ Страх от несъответствие на желанието на другите		
➤ Ниска физиологическа съпротивляемост на стрес		
➤ Проблеми и страх при контактуване с учители		

6. ИЗВОДИ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ НА УЧИЛИЩНАТА УСПЕВАЕМОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ НАЧАЛЕН ЕТАП:

От проведеното емпирично изследване чрез теста на Филипс, резултатите показват, че учениците от начален етап имат **повишена обща тревожност**. Този фактор се отразява на общото емоционално състояние на детето в рамките на училището и учебната дейност, свързан с различните форми на изява в училище.

Висок процент училищна тревожност детето проявява при самоизразяване и проверка на знанията, което показва, че интелектуалното ниво е сравнително ниско и поражда чувство на тревога, което от своя страна води до немотивираност и ниско самочувствие в процеса на обучение. Поражда чувства на непохватност, срамежливост и несигурност в социална обстановка у ученика от начален етап на основното образование.

За намаляване на процента на училищна тревожност по проявените фактори е необходимо да се създаде обстановка, в която детето да се чувства спокойно, да се включат игри, които да развият мисленето му, да се научи да определя и назовава тревогите си и ситуациите, които ги активират. Необходимо е съвременната образователна система да създава благоприятни условия за активизиране на учебната дейност на учениците, чрез което ще се постигне по-добро усвояване на знания и формиране на умения и компетентности. За намаляване на училищната тревожност у ученика от начален етап на основното образование е необходимо да се създаде чувство на успешност и спокойна организация на учебно-възпитателния процес.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- Александров, П. (1990). Интелект и обучение, Народна просвета, София
 Атанасов, Ж. (1990). Първите седем години и след това, Народна просвета, София
 Брадбери, Т., & Грийвс, Дж. (2019). Емоционална интелигентност, Изток-Запад, София
 Гарднър, Х. (2004). Нова теория за интелигентността. Множествените интелигентности на 21 век. Сиела
 Голман, Д. (2011). Емоционална интелигентност, Изток-Запад
 Господинова, И. (2017). Емоционалната интелигентност и някои социално-педагогически аспекти
 Димов, О. (2022). Тревожността – причини, смисъл, разрешаване, Сиела
 Майер, Саловей, Карузо (1990). Емоционална интелигентност
 Мей, Р. (2018). Смисълът на тревожността, Изток-Запад, София

- Мерлеведе, П., Бриду, Д., & Вандам, Р. (2005). 7 стъпки към емоционална интелигентност, Класика и стил, София
- Нойес, Р. (2022). Изкуството да ръководиш себе си. Овладей емоционалната си интелигентност, Персей, София
- Пирьов, Г. (1976). Проблеми на педагогическата психология, Народна просвета, София
- Уотс, А. (2022). Мъдростта на несигурността: Послание за епохата на тревожността, Изток – запад, София
- Чехларова, Т. (n.d). Подходи при определяне на интелигентността „Пловдивски университет“ Паисий Хилендарски“